

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

75 Spelen met klank

Doelstelling: Starten, Zelfexpressie

Proces: I / Ex / Mat+

Werkvorm: Drama, Stem

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 2 minuten per opdracht

Instructie

Hier volgt een opsomming van enkele voorbeeldopdrachten.

- De groepsleden liggen op hun rug met de ogen dicht, aandacht voor de ademhaling en extra aandacht voor ontspanning van kaak en keel.
- 'Ga na hoe je je op dit moment hier in de groep voelt. Welk gevoel treedt dan op de voorgrond? Produceer een klank, of een reeks van klanken, die voor jou passen bij dit gevoel.
- Ga na wat er vandaag met jou gebeurt is. Probeer de voor jou belangrijke gebeurtenissen om te zetten in bijpassende klanken.
- Laat nogmaals deze dag aan je voorbijgaan vanaf het moment dat je wakker bent geworden. Maak geluiden bij de handelingen die je achtereenvolgens hebt gedaan.
- Hoe ervaar je de sfeer hier in de groep? Laat nu klanken opkomen die hiermee corresponderen.
- Laat een geluid opkomen dat je vindt passen bij een bepaald lichaamsdeel. Begin onderaan bij je tenen. Beweeg alle tien je tenen. Wat voor geluiden maken je tenen? Beweeg nu je gehele voeten. Wat voor geluiden brengen je voeten voort, je benen, je bekken, je rug, je armen, je oren, je neus, je haren, enzovoort.'

Variant

- Iedereen gaat op de grond liggen, probeert zich te ontspannen, en bedenkt een zin van vijf tot tien woorden.
- Vervolgens zingt ieder op zijn beurt in alle rust zijn zin op een zelfverzonnen melodie, waarbij binnen elk woord minimaal twee wisselingen in toonhoogte moeten plaatsvinden. (Vergelijk het gregoriaans zingen.) Het beeld van een grote kathedraal, waarbij het stemgeluid tot in de verste uithoeken moet reiken, kan helpen om het volume te ondersteunen.

Opmerkingen

- Het is aan te raden deze meer 'inhoudelijke' klankoefeningen pas aan te bieden als een groep al meer geëxperimenteerd heeft met het losmaken van de stem in vorige sessies. In ieder geval is een korte stemopwarming nodig alvorens meer 'inhoudelijk' aan de slag te gaan.
- Het feit dat iedereen zich gelijktijdig 'laat horen', biedt een duidelijke veiligheid om te experimenteren. Aan de andere kant vergt het meer concentratie om zich niet door de omringende geluiden af te laten leiden. De begeleider kan dit nog eens extra benadrukken door op te merken dat deze oefening ook een goede training is om bij jezelf te blijven.
- Deze oefening is heel geschikt om gevoelens van deelnemers over bepaalde zaken te verhelderen. Bij het maken van klanken is het moeilijk om te censureren. De begeleider moet dan ook rekening houden met gevoelens van onwennigheid en

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

gêne bij deze oefening.