

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

106 Klanken doorgeven in een kring

Doelstelling: Concentratie, Groepscohesie, Leiden/volgen, Samenwerken, Spontaneiteit, Starten

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Stem

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 20 minuten

Instructie

- De groepsleden gaan in een kring staan, in lichte spreidstand en met de knieën losjes gebogen. Verder de ogen dicht, de handen op de buik en de aandacht gericht op de buikademhaling.
- Op de uitademing experimenteert iedereen vervolgens met de klanken ma, mo, mi, moe, mu. Het is belangrijk om de mond hierbij wijd open te zetten en flink volume te geven.
- Hierna brengen de groepsleden alle mogelijke klanken ten gehore die ontstaan door de mond in allerlei standen te brengen.
- Een moment van stilte en de aandacht weer terugbrengen naar de ademhaling. Vervolgens de ogen openen.
- Eén groepslid begint nu met het produceren van een bepaalde klank. Als deze stabiel is, legt hij deze klank als het ware op zijn handen als op een presenteerblaadje. Hij draagt zijn klank vervolgens naar het midden van de kring, terwijl hij de klank zo strak mogelijk probeert te houden. Vervolgens kiest hij iemand uit de kring door oogcontact te maken en brengt zijn klank naar diegene toe.
- De 'ontvanger' probeert deze klank exact over te nemen terwijl hij 'de gever' blijft aankijken. Zodra de 'ontvanger' het idee heeft dat hij de juiste klank te pakken heeft, draagt hij de klank op zijn handen naar het midden van de kring. De 'gever' neemt intussen diens plaats in de kring in. De persoon in het midden laat de klank die hij heeft overgenomen, overgaan in een eigen klank. Vervolgens kiest hij een ander groepslid uit aan wie hij zijn klank wil presenteren, enzovoort.

Varianten

- De groepsleden zitten in een kring met elkaars handen vast en de ogen dicht.
 - Iemand begint met het maken van een geluid, meer een reeks van klanken dan één strakke toon. (Als de groep nog niet erg vertrouwd is met stemexpressieoefeningen kan het goed werken als de begeleider als eerste begint. Zijn volume en rare geluiden kunnen de groepsleden stimuleren tot experimenteren.) Hij maakt dit geluid een paar keer tot het hem bevalt en knijpt dan zachtjes in de hand van degene die rechts van hem zit. Deze persoon begint dan het geluid mee te doen. Als de 'gever' van het geluid het idee heeft dat zijn geluid is overgenomen, stopt hij.
 - De 'ontvanger' experimenteert met het ontvangen geluid tot er een nieuw geluid ontstaat en geeft dit door middel van een kneepje weer door aan degene die rechts van hem zit.
 - Na ongeveer twee keer de kring rond te zijn geweest, wordt er van draairichting veranderd.
- De groepsleden zitten in een kring met elkaars handen vast en de ogen dicht. Iedereen concentreert zich op de stilte.
 - Vanuit deze stilte begint een willekeurig iemand met een klank, een keelgeluid, een ritme, enzovoort. Een ander sluit hierbij aan of maakt juist een geluid dat hiermee contrasteert, terwijl de eerste persoon gewoon door blijft gaan. Zo komen

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

er steeds meer mensen bij. Af en toe kan ook iemand zich even stilhouden om te luisteren. Op deze manier kan er een boeiende klankcollage ontstaan.

- Het is de bedoeling om zo met elkaar tot een geluidscimex te komen en geleidelijk weer terug te komen tot stilte.

Opmerkingen

- De laatstgenoemde variant is niet geschikt om mee te beginnen in een groep die nog weinig ervaring met stemexpressie heeft. Een zekere vertrouwdheid met elkaar is van belang, aangezien deze opdracht een nauwe samenwerking en concentratie vereist.
- Het is aan te raden om, ook bij de beschreven varianten, de oefening te beginnen met enkele eenvoudige stemlosmakingsoefeningen, zodat iedereen eerst voor zichzelf kan experimenteren. Voor suggesties zie oefening 74.