

## **Abilitati muzicale**

### **Atelier de lucru pentru voce**

#### **Introducere sumara**

Vocea este considerata de multe culturi antice un instrument primar si o expresie adevarata a sufletului omenesc. Este dreptul din nastere al oricarei fiinte umane si poate fi considerata o ustensila puternica atat pentru clienti cat si pentru terapeuti. Toate sunetele vocale sunt unice fiecarui individ si povestea vietii lor se reflecta in voce. Din aceste motive nu putem spune ca un anumit mod de a canta este gresit, intrucat fiecare voce este individuala si distinctiva.

#### **Activitati care imbunatatesc increderea in propria voce**

##### **Incalzire**

###### Jocul numelor

Fiecare persoana isi spune numele pe patru batai - exemplu: Cathy, Cathy, click, click - preluand randul de la fiecare participant care sta in cerc.

###### Cantarea de pe talpile picioarelor

Sa ne imaginam ca suntem elefanti, pasind greoi in jur si simtind greutatea picioarelor noastre.

Haideti sa 'Mergem Prosteste' - mergand doar pe calcaie, doar pe varfuri, doar pe exteriorul talpilor, doar pe interiorul talpilor.

##### **Incalzirea corpului**

Dezmortirea corpurilor prin:

Rotarea pelvisului si imaginatia ca sunteti campioni la hualalup (cerc folosit pentru dansul havaian numit 'hula')

Miscarea coastelor ca un acordeon

Scuturarea ca un catelus

Darea din umeri in mod repetitiv

Dansul limbii (Incerarea de a desena numarul 8 cu limba, sau crearea de forme infinite)

##### **Incalzirea vocii**

Dansul limbii si incercarea de a ne spune adresa sau o poezioara cu limba afara. Intindem buzele inafara precum un calut. Murmuram intr-o limba straina. Pretindem ca suntem pisici. Cantam despre ceea ce am facut in ziua respectiva.

##### **Crearea unui sunet de grup**

Fiecare persoana pe rand in jurul cercului isi spune numele intr-un mod dramatic si adauga si miscare. Dupa randul fiecaruia, grupul intreg copiaza sunetul si miscarea.

La fel ca mai sus, cu exceptia faptului ca fiecare persoana copiaza sunetul persoanei de dinaintea sa inainte de a spune sunetul/numele propriu.

Trimiterea unui fir de sunet in jurul cercului: Fiecare persoana contribuie cu un sunet si il transmite persoanei urmatoare, care il preia si adauga sunetul propriu, in asa fel incat un sunet vocal neintrerupt este transmis in jurul intregului cerc.

### **Folosirea instrumentelor de percutie**

Multi practicanti folosesc multe instrumente de percutie in munca lor pentru ca sunt accesibile tuturor; nu trebuie sa fi instruit in domeniul muzical pentru a crea sunete de percutie. De asemenea este posibil sa creezi sunete folosind foarte putine miscari sau atingeri. Instrumentele de percutie au o efect larg; ele pot fi puternice sau silentioase si pot reflecta un spectru larg de emotii.

Exemple de folosire a percutiei in meloterapie:

- Pentru a structura activitati

- Pentru a reflecta nervozitatea si frustrarea (ex: baterea la toba)

- Pentru a oferi stimulare senzoriala prin sunete si atingeri
- Pentru a crea un puls ritmic (ex: cu maracas)
- Pentru a oferi armonie si a reflecta o stare (ex: cu metalofonul - vezi 'folosirea metalofonului)
- Pentru a exprima calmul (ex: cu clopotei)

## **FOLOSIND XILOFONUL DE METAL: CATEVA SUGESTII**

### **1) Aminterea**

- Pentru a urmari copiii si ce fac ei, incercati sa nu va uitati prea mult la xilofon.
- Nu cantati la xilofon inainte de a incepe sesiunea.
- Cand la sfarsit sesiunea a venit, sa nu incepeti incaodata sa cantati la xilofon.
- Xilofon are un "damper" (un bar sub notele). Ar trebuie fi folosit cand acompaniati muzica unui copil. Pot fi cateva exceptii: De exemplu, poate vreti mai mult resonanta pentru un copil surd.

### **2) Note individuale pot fi folosite pentru a-l ajuta pe un copil sa cante.**

### **3) Doua note pot fi cantate impreuna sa creeze armonie.**

### **4) Diferite feluri de armonie pot fi folosite in functie de starea copilului si modul in care canta la un instrument muzical.**

#### **• PENTATONIC**

Scoateti de la xilofon toate barele "E" si "B". Aceasta va face muzica Chineza. Notele suna totdeauna "Corecti" cand cantati in acest mediu. Deci bucarati-va sa cantati oricum vreti! Armonia este deschis si are un ton cald.

#### **• DIATONIC**

Aceasta gama este de la "C" la "C" la xilofon, deci scoateti de la instrumentul toate barele mai sus de "C" de sus pentru crearea acestei game. Puteti sa creati armonia diatonica cand cantati "C" de jos in mod repetat cu batul de stanga, si orice alte note cu batul de dreapta. In aceasta gama Doh="C" si poate fi folosit sa inchida cantarea intr-un mod muzical. Armonia este mai deschis si are un ton bucuos.

#### **• MODAL (DORIAN)**

Aceasta gama este de la "D" pana la "D" la xilofon, deci scoateti de la instrumentul "C" de jos si toate barele mai sus de "D" de sus pentru crearea acestei game. Puteti sa creati armonia modala cand cantati "D" de jos in mod repetat cu batul de stanga, si orice alte note cu batul de dreapta. Doh="D" in aceasta gama si poate fi folosit sa inchida cantarea intr-un mod muzical. Armonia este puternica si are un ton mai serios.

**Va rugam sa va simtiti bine cand explorati xilofonul. Acestea sunt doar cateva sugestii, dar voi veti gasi, lucrând cu copiii, propriile voastre feluri de a canta.**