



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

MENINIO UGDYMO METODINĖ MEDŽIAGA

MUZIKA

(IX-XII KLASIŲ MOKINIAMS)

KAUNAS 2011

Negaišk laiko patyčioms! Tu gali KURTI



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Meninė veikla - tai universali vaiko visuminio ugdymo priemonė. Ji atveria plačias galimybes pajauti ir stebėti grožį, žadinti poreikį bendrauti su menu ir jį kurti.

Meninis ugdymas – tai neatskiriama bendrojo kultūrinio ir socialinio ugdymo dalis, tolesnio moksleivių mokymosi, gyvenimo bei darbo dabarties bei ateities visuomenėje kokybės ir sėkmės prielaida.

„Menas – užpildo bet kokios talpos indą, perima visą žmogaus sielą, jo sąmonę, taip suteikdamas sielai sparnus į neribotą laisvę ir siekius.“

Viktor E. Frankl



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Meninio ugdymo (*MUZIKOS*) metodika ruošiama siekiant produktyvaus kultūros įstaigų ir bendrojo lavinimo mokyklų bendradarbiavimo.

Ši *MUZIKOS* metodika bus taikoma mokiniams. Ji paruošta I - XII klasių moksleiviams, segmentuojant juos pagal 3 klasių grupes: I-IV, V-VIII ir *IX-XII* klasių mokiniams.

Metodinę medžiagą parengė:

Druskininkų M. K. Čiurlionio meno mokyklos muzikologė - metodininkė Rasa Kaušiūtė,
Asociacijos „Teisėtvarka“ muzikologas – metodininkas Petras Jucevičius,
Asociacijos „Teisėtvarka“ metodininkė Edita Tamulevičiūtė.



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

TURINYS

Įvadas	6
Metodinės medžiagos pagrindimas	7
Metodinės medžiagos tikslas	8
Metodinės medžiagos uždaviniai	8
Bendroji dalis	9
Kas yra kūrybiškumas	11
Kaip išlaisvinti kūrybiškumą?	12
Kaip ir kada kurti?	13
Kūrybiškumo ugdymas. Saviraiškos svarba žmogaus gyvenime	14
Kūrybiškumo rūšys	15
Kulminaciniai potyriai	16
Kūnas kaip instrumentas. Kūno laisvė	20
Laikysena	21
Kūno atpalaidavimas, paruošimas darbui	22
Kvėpavimas	23
Kvėpavimo pratimai	24
Vokalas	25
Ritmo įtaka muzikai	27
Ritminių darinių pažinimas	28
Imitacija, atkartojimas, improvizacija	29
Imitacija, atkartojimas	29
Improvizacija – kūno emocijos išraiška	30
Melodija	32
Nuotaika	36
Intervalų nuotaika. Jų įtaka kūrinio nuotakai	38



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Dermė.....	39
Ritminė melodinė improvizacija.....	40
Tekstas	41
Teksto gimimas.....	42
Tiesioginė ir perkeltinė teksto prasmė	44
Kalba kaip simbolis. Jaustukai. Ištiktukai	44
Instrumentai	46
Improvizuok kurdamas	46
Literatūros sąrašas.....	47
Vaizdo medžiaga.....	48
Naudingos nuorodos	49
Meninio ugdymo - Muzikos metodikos dalimoji medžiaga	50

Negaišk laiko patyčioms! Tu gali KURTI

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Įvadas

Meninė veikla - tai gebėjimas įsivaizduoti, pajusti, kurti, grožėtis. Tai vaiko atvirumas estetiniams išpūdžiams, jautrumas gamtos, vaiką supančios aplinkos bei meno kūrinių grožiui. Tai poreikis išreikšti save meno kalba: spalvomis ir linijomis, muzikos garsais ir judesiais, raiškiu žodžiu ir vaidyba. Gebėjimas tyrinėti įvairias meninės raiškos priemones, spontaniškai išreikšti savo nuotaiką, jausmus, mintis, santykį su pasauliu, atrasti individualų, savitą raiškos stilių, gebėjimas kurti vaizduojant, muzikuojant, vaidinant, šokant, žaidžiant.

Vaiko meninė kompetencija apima šias meninės raiškos ir kultūros pažinimo sritis: dailę, muziką, teatrą, šokį. Visos šios sritys turi ugdomąją vertę ir yra labai svarbios vaiko intelekto raidai, jo meninių, pažintinių, komunikacinių bei socialinių gebėjimų sklaidai. Dėl savo įvairumo ir universalumo meninė veikla yra savita ir nepamainoma pažinimo forma. Tai universali vaiko visuminio ugdymo priemonė. Ji atveria plačias galimybes pajauti ir stebėti grožį, žadinti poreikį bendrauti su menu ir jį kurti.

Meniniai projektai suteikia galimybę vaikams visapusiškai tyrinėti meno pasaulį, patiems aktyviai veikti, numatyti, ieškoti ir atrasti, spręsti problemas. Viena meninės veiklos sritis praturtina kitą, padeda susidaryti vientisus meninius vaizdinius, vienu metu išbandyti ir derinti saviraišką bei kūrybą vaizdu, žodžiu, judesiu, garsu, balsu.

Meninis vaikų ugdymas pasižymi veiklos rūšių įvairove. Jis apima ir meninę raišką, ir gamtos bei meno reiškinių pažinimą. Meno projektai gali būti siejami su vaikų ugdymo sritimis: etnokultūra, gamta, ekologija, sveikata, kalba, žaidimais... Tuo būdu meninis ugdymas natūraliai tenkina vaiko įgimus psichologinius saviraiškos ir pažinimo poreikius. Kūryba atveria savitą ir turtingą prasmų bei vertybių pasaulį, kurio pažinimas yra toks pat reikšmingas, kaip ir mokslinis, matematinis, religinis ir kt. pažinimas.

Meninė veikla sustiprina teigiamą savęs vertinimą, kūrybinių galių pajautimą, laisvą kalbėjimą geriau suvokiant savo išgyvenimus, svajones ir nuotaikas. Ji padeda vaikui pažinti ir išreikšti save, lavina kūrybines galias, padeda ugdytis ir atsiskleisti gabumams, turtina emocinę patirtį, turi lemiamos įtakos intelekto raidai.

Meninė raiška yra puiki priemonė ugdyti ir plėtoti vaiko socialinius ir komunikacinius gebėjimus. Meninio ugdymo procese veiksmingai ir harmoningai ugdoma visa žmogaus asmenybė – kūrybinės, intelektinės, emocinės, fizinės jo galios, verbalinės ir neverbalinės raiškos gebėjimai, vertybinių nuostatų sistema.



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Meninė ir estetiinė moksleivių bei visos visuomenės kompetencija, sąmoningas požiūris į dabarties meno, tikrovės estetiinę raišką turi padėti laiduoti kultūros tęstinumą, esminės žmogiškosios patirties, žinių ir vertybių perdavimą iš kartos į kartą.

Metodinės medžiagos pagrindimas

Meninis ugdymas - tai neatskiriama bendrojo kultūrinio ir socialinio ugdymo dalis, tolesnio moksleivių mokymosi, gyvenimo bei darbo dabarties bei ateities visuomenėje kokybės ir sėkmės prielaida. Meninis ugdymas reikalingas kiekvienam žmogui.

Menas laikomas tam tikra kalba ir komunikacijos priemone, kuriai suprasti bei vartoti reikia meninės ir estetiinės kompetencijos.

Asmeniui gebančiam stebėti, išgyventi ir suvokti meno kūrinius, tenkinamas jo meninio pažinimo interesas, didinamas sąmoningumas, išplečiamos objektyviojo ir ypač subjektyviojo pasaulio pažinimo ribos.

Ši metodinė medžiaga prisidės prie moksleivių estetiško suvokimo gebėjimų ugdymo, suteiks galimybę vaikams patiems aktyviai veikti meninėje veikloje, numatyti, ieškoti sprendimų, juos atradus – panaudoti, sprendžiant iškilusias problemas.

Prisidės prie moksleivių meninių gebėjimų ugdymo, kartu plėtojant ir jų estetiško suvokimo galias. Kad estetiškas suvokimas, interpretavimas bei vertinimas būtų gilesni, pagrįstesni, įvairiapusiškesni, moksleiviams suteikiama *MUZIKINIŲ* žinių.

Meninio ugdymo pagalba galima iš esmės padidinti asmens dalyvavimo įvairioje socialinėje bei kultūrinėje veikloje galimybes.

Metodinė medžiaga prisidės prie moksleivių kultūrinės aplinkos kūrimo, jos pertvarkymo, meninės raiškos gebėjimo, savęs atradimo, pasaulėžiūros plėtimo, kasdienės ir neįprastos patirties raiškos, savistovio kūrybos darbų rengimo.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Metodinės medžiagos tikslas

Kiekvienas vaikas yra unikali ir nepakartojama asmenybė. Visa veikla, kurioje dalyvauja vaikas, skirta jo asmenybės tobulėjimui bei plėtotei, yra svarbi savęs atskleidimui ir saviraiškai.

Meninio ugdymo (*MUZIKOS*) metodikos tikslas – suteikti vaikams žinių (pagrindų) muzikos srityje, paruošiant juos savarankiškam kūrybinės užduoties (Dainos sukūrimo) atlikimui. Ugdyti kuriančią asmenybę, brandinti kūrybiškai, laisvai mąstantį žmogų, pasitikintį savo kūrybine jėga ir talentais. Ugdyti meno žinovą, kultūros puoselėtoją.

Metodinės medžiagos uždaviniai

- Suteikiant *MUZIKINIŲ* - vokalinių, ritminių, instrumentinių žinių pradmenis - paruošti moksleivius savarankiškai kūrybai;
- Atskleisti moksleivių meninės raiškos gebėjimus kuriant;
- Praplėsti vaikų pasaulėžiūrą, suteikiant nekasdienės patirties, sudarant sąlygas vaikams atsiskleisti, atsikratyti kompleksų. Kaupiant dailės raiškos ir kūrybos, regimos aplinkos pajautimo ir pažinimo patirtį, lavinti estetinę nuovoką;
- Lavinti vaikų tikslingą veiksmo motyvaciją, mąstymą, - abstraktų ir konkretų, sisteminamąjį ir detalizuojamąjį, loginį ir asociatyvųjį. Ugdyti intelektą įvairiomis pažinimo formomis.
- Ugdyti emocinį suvokimą ir jausmų kontrolę. Mokyti intuityviai mąstyti, „skaityti tarp eilučių“, derinti sąmoningą kūrybą, nuojautą ir raciją. Padėti harmoningai bręsti jaunai individualybei.
- Atliekant komandines užduotis tobulinti bendravimą tarp visų tikslinių grupių: mokinys – mokinys, mokinys – mokytojas, mokinys - tėvai;
- Vaikų kūrybai ir saviraiškai taikyti tiek žinomas, tiek ir naujas meno priemones;
- Siekti sukurti kultūrinę aplinką sąlygojančią patyčių ir diskriminavimo mažėjimą;

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Bendroji dalis

„...Ariba susimąsčiusi stebėjo verpstę. Ji nediršo atskleisti senos svajonės, kuri gimė tada, kai išgirdo Teodorą dainuojant. Dainavimas jai atrodė magiškas užkeikimas, karštesnis už bet kokią maldą. Pagaliau mergaitė išdrįso:

-Parodyk man, kaip kurti dainas!

Verpstė vis dar ritmiškai sukosi.

-Tai sunkus menas, širbake,- atsakė Teodora nenustodama verpti, - jo neišmoksi per naktį kaip kokios liaudies dainos. Ariba prisislinko arčiau.

-Mes turime laiko.

Ariba prisiglaudė prie jos, bet Teodora papurtė galvą. Mergaitė atsitiesė.

-Pažadėk, kad išmokysi mane, arba visa gerkle rėksiu to Bašaro ibn Burdo eiles!

Dainininkė nusijuokė:

-Apsaugok Viešpatie!

-Aš šneku rimtai. Staiga ji pasistiebia...

-Dėl Dievo meilės, tylėk! - sušnypštė Teodora ir užspaudė jai burną. Tolėliau prie viryklės sėdinčios moterys pritilo. Ariba meiliai nusišypsojo.

-Ar parodysi, kaip dainininkė rašo dainas?

Teodora neramiai apsidairė. Moterys pradėjo šnabždėtis.

-Ar parodysi?- Ariba grasindama giliai įkvėpė.

-Gerai jau! Jei dainuodama būsi tokia pat atkakli, tapsi įžymiausia dainininke kalifo žemėse!

Jiedvi palaukė vakaro ir dėl visa ko pasitraukė tolėliau nuo stovyklos. Jau po kelių žingsnių apėmė jausmas, kad jos visai vienos. Laužo atšvaitų nebuvo regėti, tamsą sklaidė tik žvaigždės. Vienišos avies bliovimas pasiekė ausis, kaip vaiduoklis pasimetęs nakties begalybėje.

-Pradėsime nuo bardų dainos!- prabilo Ariba nekantraudama.

Teodora nusijuokė.

-Taip toli būsime dar negreit!

-Kodėl ne? Juk moku ją atmintinai.

Kajina sukryžiavo rankas ant krūtinės ir atsirėmė į vienintelį medį, jos siluetas dingo tamsoje.

-Mūsų protėviai dainininkus garbino kaip burtininkus,- išgirdo Ariba jos balsą. -Buvo manoma, kad jie palaiko ryšius su antgamtiniu pasauliu. Muzika turi antgamtinių galių, kurias kiekvienam dainininkui reikia suprasti. Jei atversi burną ir lauksi, kol balsas iš jos išsiverš, tai pasieksi ne daugiau kaip bliuanantis kuprius, kuris prašo vandens!

Mergina priėjo ir priklaupė šalia. Švelniai prispaudė delną Aribai prie pilvo.

-Čia užsimezga gyvybė, kaip kūdikis motinos išciose,Tavo balsas, Tavo visos gyvybinės galios glūdi kvėpavime.

Ariba užsimerkė ir mėgino pajusti šiltą ranką, kuri su pilvu kilo ir leidosi. Jos pojūčiai skverbėsi giliau, pasiekė kojas ir nutekėjo į žemę.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

-Gerai.

Teodora patraukė ranką ir suspaudė mergaitei krūtinę ir nugarą.

-Dabar išsitiesk. Iš lėto. Turi mėgautis, kai žvilgsniai sustoja ties tavim.

-Ką? Ariba išpūtė akis. -Mama sakė, turiu elgtis kukliai, kad nepritraukčiau žvilgsnių.

Teodora atsistojo.

-Tai kas tada tavęs klausys? -paklausė su užuojauta.

Po kelių dienų Ariba suprato: kuo greičiau pamirš įteigtas gero elgesio taisykles, tuo geriau. Teodoros metodai, švelniai tariant stebino, ir mergaitė abejojo, ar jie iš viso yra iš mokslo veikalo apie muziką.

Kartą dainininkė vienu virvės galu aprišo jai pečius, o kitą pritvirtino prie asilo pakinktų.

-Atsilošk, kiek leidžia virvė, - paliepė ji Aribai. - Nepargriūsi, tik pagerinsi laikyseną. Kai pajusi, kad tave laiko tik virvė, bus gerai.

Gyvulio uodega plakė mergaitei per veidą, tad ji abejojo. Gal Teodorai nuo darbo saulėje pakriko protas? Bet ir abejodama Ariba pakluso. Netrukus ją apėmė pojūtis, kad sklendžia.

-O dabar,- paliepė Teodora, - dainuok!

Ariba iškėlė balsą iš pačių savo gelmių. Melodija pradėjo virpėti dar joje, ir mergaitė didžiuodamasi suteikė jai galios.

Teodoros vytelė sušvilpė ore ir čiaukštelėjo asilui per užpakalį. Šis išsigandęs liuoktelėjo, o Ariba, pririšta prie gyvulio, išsitiesė kiek ilga kupranugario mėšlo krūvoje.

-Niekada nespausk balso iš tuščiągarbiškumo, - pasakė Teodora, nuleisdama vytelę. - Kojas pakirs.

Ariba nusibraukė purvą nuo veido, ji pažvelgė į dainininkę žudomu žvilgsniu. Įniršusi atsikėlė, atsirišo mazgą ir sviedė purviną virvę žemėn.

Teodora nusijuokė

-Nusiprausk. Mes dar taip padirbėsime.

Nors Ariba iš pradžių šiuo metodu nepasitikėjo, netrukus jis ėmė jai net patikti. Mergaitė išmoko kreipti didesnę dėmesį į savo kūną. Kol šis pasirodė jai nuostabus, nes kasdien atnešdavo naujų staigmenų. Atėjo vasara. Ariba buvo tik trylikos metų. Kai tik pasisekdavo, ji slapta dainuodavo su Teodora, seniai pamiršusi Parvanės perspėjimą.“

(Ištrauka iš Agnes Imhof „Šilko kelio karalienė“)

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kas yra kūrybiškumas?

Kodėl kurti yra naudinga ir prasminga?

„Kūrybingas gali būti (ir yra) kiekvienas žmogus, kad ir kokia jo profesija, amžius ar socialinis statusas“ – teigia psichologė Laura Rimkutė straipsnyje „Kiekviena diena - meno kūrinys“.

„Būti kūrybingam labai naudinga! Pasirodo, tai gerina mūsų fizinę ir psichinę sveikatą, imuninę sistemą ir suteikia didesnę patitenkinimą gyvenimu“.

Manoma, kad kūryba, jei ji neslopinama, o skatinama, gali turėti ir gydomąjį poveikį.

E.P.Torrance (1965) tvirtina, kad beveik visų psichoterapijos kryptų tikslas - siekti, kad asmenys taptų kūrybiškesni ir galėtų įveikti įvairius stresus.

„Kūrybinė veikla - tarsi kaminais, išleidžiantis dūmus, kad jų neprisikauptų namuose“.

Buvo tirti jauni aktoriai. Rezultatai parodė, kad šie žmonės daug geriau jaučiasi vaidindami negu po spektaklio (*F. Barron*, 1972). Pasak jų, įsijautimas į vaidmenį padeda geriau suprasti save ir kitus žmones.

Tikima, kad kūrybos procesas stimuliuoja smegenų kankorėžinę liauką, aktyvinančią visą endokrininę sistemą, kūrybinės veiklos metu „nuleidžiamas“ susikaupęs nerimas, labiau atsiskleidžia „savasis aš“ (*E. P. Torrance*, 1978).

D.Heatho (1980) nuomone, gebėjimas išsakyti žodžiais, skaičiais, piešiniais, muzikos garsais, gestais pagerina adaptaciją, kadangi iš karto galima pamatyti savo praeitį, dabarties akimirką, numatyti ateities veiklos padarinius. Kūrybiškumą žadinantys pratimai didina toleranciją ir tarpusavio supratimą.

„Dažnai nė nepastebime, kad esame kūrybingi kasdieniniame gyvenime. Pvz., vartojame žodžius ir sakinius, kurių nesame sakę anksčiau, išreiškiame savo mintis vis kitaip. Tiesiog niekada nesusimąstome, kiek kūrybiškumo yra mūsų kalboje. Mes, žmonės, kasdien lanksčiai improvizuojame, pritaikome naujas žinias ar kuriame“ (Laura Rimkutė)

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kaip išlaisvinti kūrybiškumą?

Psichologė Laura Rimkutė pataria:

„Pirmas žingsnis - tai tikėjimas, kad ir jūs galite būti kūrybingas. Didžiausia kliūtis šiame kelyje - įsitikinimas, kad neturite reikiamų savybių, kad kūrybiškumas - ne jums. Net jei niekas nėra pavadinęs jūsų originaliu, be galo svarbu suvokti, kad galimybių kurti turi kiekvienas. Kūrybingumas, kaip ir kiti mūsų sugebėjimai, gali ir turėtų būti lavinamas. Leidimas sau žaismingai eksperimentuoti, noras mokytis iš savo klaidų ir atkaklumas – tai raktai, padėsiantys išlaisvinti jūsų galbūt jau seniai slopinamas kūrybines galias. Atsipalaiduokite ir leiskite sau tiesiog būti savimi. Nesmerkite savęs ir nevertinkite kritiškai to, ką darote. Nelaukite ypatingo įkvėpimo. Tiesiog imkitės veiklos. Nesureikšminkite proceso. Ramiai darykite tai, ką norite daryti, ir leiskite mūzai aplankyti jus. Jei užsiimate mėgstama veikla, tuo, kas artima širdžiai, įkvėpimas būtinai ateis. Tik svarbu nepasilikti darbų paskutinei minutei, nedaryti jų įsitempus. Malonumas, patiriamas iš to, ką darote, suteiks visas galimybes pasireikšti kūrybai.“

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kaip ir kada kurti?

„Pasitikėsite savimi, pasistenkite, kad kūryba taptų jūsų įpročiu. Kiekvieną dieną pagalvokite apie tai, ką galite padaryti originalaus ar kitaip nei jums įprasta. Džiaukitės kiekvienu, kad ir menkiausiu, savo kūrybingumo pasireiškimu. Jei nuolat skubate, vieną dieną pabandykite viską daryti lėtai. Jei mėgstate kasdien dėvėti puošnius drabužius, vieną rytą apsirenkite ką nors paprasto. Stebėkite savo savijautą, kai darote ką nors naujo. Nebijokite eksperimentuoti. Jie ką tik išbandyta veikla nepatiks, visada galėsite grįžti prie mėgstamos ar išbandyti dar begalę kitų.

Siekiant ugdyti kūrybiškumą, verta išnaudoti rytines valandas. Kol esame užsimiegoję, mūsų racionalusis protas dar ne taip stipriai kontroliuoja tai, kas vyksta, todėl yra didesnė galimybė iš pasąmonės išlįsti ten slypinčioms mūsų kūrybinėms galioms“.

Šis psichologės siūlymas naudingas dar ir tuo atveju, kai kūrybiškumas bandomas sužadinti natūraliai, per kasdienes situacijas.

Kadangi mūsų objektas yra poetinio teksto bei muzikos sukūrimas, bus naudojama įvairiausių priemonių, kūrybinių užduočių, taip pat psicho-fiziniai pratimai, ypatingai stimuliuojantys kūrybines galias, bei išmokantys atsipalaiduoti bei „prigesinti“ mūsų kritiškąjį racionalųjį protą, kartais taip trukdantį „pamatyti“, „išgirsti“ ir t.t.

Manoma, kad kūrybinį procesą sudaro keturi etapai:

- pasiruošimas,
- inkubacinis periodas,
- išryškėjimas ir
- patikrinimas.

Pirmiausia mes pagalvojame, ką norėsime daryti. Tada renkame tam reikalingą informaciją. Vėliau tas žinias „apvirškiname“. Galiausiai įgyvendiname savo sumanymą ir patikriname gautą rezultatą.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kūrybiškumo ugdymas Saviraiškos svarba žmogaus gyvenime

Išugdyti kūrybišką asmenybę geriausiai padeda ugdymas pasitelkus meną. Tai svarbu ne todėl, kad išugdytume kuo daugiau menininkų, bet tam, kad vaikai taptų geresniais žmonėmis. Ugdymas padedant menui galėtų tapti viso mokymo (netgi aritmetikos, skaitymo ir rašymo) pamatu.

Ugdymas menu - tai geriausias būdas asmenybės kūrybiškumui atskleisti. Tai padėtų asmenybei tapti kitokia - sugebančia džiaugtis pasikeitimais, improvizuoti, pasitikėti savo jėgomis, stipria ir drąsia, sugebančia veikti visai naujomis aplinkybėmis.

Kiekvienas mūsų turėtų keistis ir tapti asmenybe. Tokia, kuri pasitiki savimi, sugeba elgtis kūrybiškai net ir naujomis, netikėtomis aplinkybėmis.

Kūrybiškumas būdingas kiekvienam žmogui ir yra susijęs su psichine sveikata.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kūrybiškumo rūšys

Svarbiausia improvizacija ir įkvėpimas, o ne užbaigtas darbas ar pasiektas rezultatas.
Skiriamos trys kūrybiškumo rūšys:

- pirminis,
- antrinis ir
- integruojantis.

Pirminis kūrybiškumas - įkvėpimo fazė, kuri turi būti atskirta nuo kruopštaus darbo ir idėjos įgyvendinimo. Kūrybiškumas čia pasireiškia be didelių pastangų kaip spontaniška vientisos asmenybės išraiška.

Pirminis kūrybiškumas būdingas vaikams, kurių išradingumas ir spontaniška kūryba yra lygiai tokia pat reikšminga ir svarbi, nors tai, kas sukurta ir neatitinka įprasto kūrybos produkto apibrėžimo (nėra reikšminga ir nauja visuomenei). Mažo vaiko atrasti kūrybos dėsniai gali būti pati aukščiausia kūrybos viršūnė ir nuostabiausio įkvėpimo pavyzdys.

Antrinis kūrybiškumas - tai intensyvus, nuolatinis ir sunkus darbas, įgūdžių tobulinimas bei medžiagos kaupimas. Kartais tai trunka pusę gyvenimo, kol pasiekiami norimi įvairių sričių rezultatai - kuriant namus, tiltus, automobilius, atliekant mokslinius eksperimentus.

„Radau tik vieną bendrą bruožą, būdingą kūrybiškiems žmonėms - tai troškimas sunkiai ir ilgai dirbti“ (J.P.Guilford).

Integruojantis kūrybiškumas apima ***pirminį*** ir ***antrinį***.

Iš jo kyla žymiausi meno ir filosofijos mokslo darbai.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kulminaciniai potyriai

Kūrybiški žmonės išgyvena „kulminacinius potyrius“ - būsenas, kurias gali patirti kiekvienas žmogus.

Pirminėje kūrybos stadijoje, įkvėpimo pagautas asmuo išgyvena tik šią akimirką, užmiršdamas ir praeitį, ir ateitį. Jis visiškai pasineria į dabarties akimirksnį, į tai, kas vyksta „čia ir dabar“. Kartais užmiršamas net savasis „Aš“. Maža to - kartais pakylama virš savojo „Aš“. Tai išgyvenama kaip susilietimas su realybe, yra lydymas palaimos, entuziazmo, susižavėjimo, ekstazės, egzaltacijos.

Kūrybos sąvoka ir galimybė patirti šią būseną išplečiama teigiant, kad ją gali patirti kiekvienas iš mūsų, sugebantis realizuoti savo vidines galias ir esantis brandi, sveika asmenybė. Išgyvendama šiuos „kulminacinius potyrius“ asmenybė lyg pakerėta, visiškai pasineria į tai, kas vyksta, nepaisydama nei laiko, nei erdvės. Ji nebejaučia baimės, dingsta gynybiškumas, kontrolė, slopinimas. Šie potyriai vyksta „čia ir dabar“ ir yra svarbiausi, pakeičiantys visą žmogaus gyvenimą.

Asmuo tampa visybiškas, mylintis pasaulį ir žmones be baimės, nerimo, gynybos ar kontrolės, taip pat spontaniškas, drąsus, stiprus. Šių potyrių negalima sukelti sąmoningomis, valingomis pastangomis - jie tarsi „išstinka“ mus, netikėtai, nelauktai, neplanuotai.

Išgyvenant „kulminacinius potyrius“:

1. Pamištama „praeitis“

Yra du būdai pamiršti praeitį. Geriausias jų - įsigilinti į problemą visa savo esybe, jausmais ir protu, tyrinėjant tik ją ir jos prigimtį, suvokti joje slypinčius vidinius dalykus.

Kitas būdas - mėginti atsikratyti ankstesnių patirčių, įpročių, žinių įtakos, nustoti klasifikuoti ir rūšiuoti šią patirtį ar naudotis ankstesniu sprendimu, kuris padėjo išspręsti panašią problemą praeityje. Gilinantis į „čia ir dabar“ kiekvieną akimirksnį iš naujo tampama Asmenybė.

2. Negalvojama apie ateitį

Įsijautimas į tai, kas vyksta šį akimirksnį, reiškia, kad klausomės, stebimės visiškai atsidavę tam, kas vyksta. (O kaip dažnai mes, klausydamiesi ko nors, patyliukais planuojame, ką mes galėtume atsakyti ar kaip reaguoti).

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

3. Tampama „švariu, naiviu, tyru“

Tai elgesys be išankstinių nuostatų, be „reikėtų“ ar „turėtų“, be dogmų, įpročių ar nuostatų, kas yra „normalu“, „teisinga“, „priimtina“. Tai, kas vyksta, priimama nesistebint, nesipiktinant ar neatmetant.

Ši savybė būdingesnė vaikams ir pagyvenusiems žmonėms, tačiau visi gali išmokti šitaip būti „čia ir dabar“.

4. „Apribojama sąmonė“

Labai svarbu sumažinti kitų žmonių, su kuriais esame susaistyti įvairiausiai ryšiais įtaką, pavyzdžiui - baimės, išsipareigojimus, viltis ir pan. Daromės vis laisvesni, nepriklausomi nuo kitų žmonių, t.y. pamažu tampame patys savimi ir tikrai autentiški. Atsiroboti nuo kitų žmonių įtakos būtina ir todėl, kad tai dažnai būna svarbiausioji priežastis, atitolinanti mus nuo tikrojo „Aš“. Tampame vis laisvesni nuo kitų žmonių įtakos ir nusiimame kaukes, liaujames stengtis paveikti kitus, padaryti išpūdį, įtikti, būti mylimais, išgirsti plojimų.

„Jei neturime auditorijos, kurioje galime vaidinti, mes liaujamės būti aktoriais“, - sako A.Maslow. – „Kai nereikia vaidinti, mes, pamiršdami save pačius, galime įsigilinti į problemą“.

5. Prarandamas Ego

Asmuo užmiršta, praranda savąjį „Aš“. Kai nesame paskendę tik savyje, mes mažiau turime laiko knaisiotis po savo vidų ir kritikuoti. Išsivaduojame iš paauglystės gėdijimosi ir nedrąsumo, skausmingo rūpinimosi savo išvaizda ir t.t. Tai reiškia, kad tampame vis vientisesne asmenybe, mažiau kritikuojančia, vertinančia, teisiančia, visa pasveriančia ir tvarkingai sudėliojančia į lentynas visą įgytą patirtį. Tai yra būdas savo tikrajam „Aš“, auteniškai prigimčiai, giliausiai savo esmei atrasti. Šie atradimai beveik visuomet esti malonūs ir geidžiami.

6. Slopinama savojo „Aš“ jėga

Kartais reikia užslopinti savąjį „Aš“ (ypač išryškėjus abejonėms, konfliktams, baimėms), užgniaužiantį spontaniškumą ir laisvą saviraišką. Tačiau tiesa yra ir tai, kad „antrojoje kūrybos pakopoje kartais būtina savistaba, savikritika, savianalizė ir t.t.“.

7. Išnyksta baimė

Pradingsta mūsų baimė ir nerimas, depresijos, konfliktai, problemos, kartais nejaučiame net fizinio skausmo. „Kulminacinių potyrių“ metu mes jaučiamės drąsūs ir saugūs, mūsų nekankina baimė, nerimas, fizinis silpnumas, neurotiškumas.

8. Sumažėja gynybiškumas, išstūmimas

Išnyksta mūsų savisauga, gynybiškumas, poreikis kontroliuoti.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

9. Pasireiškia stiprybė ir jėga.

Būti kūrybišku - tai reiškia turėti drąsos ir stiprybės.

Tyrinėjant žymių žmonių fotografijas, buvo pastebėta, kad jie dažniausiai būdavo užsispyrę, nepriklausomi, savarankiški, stipraus charakterio, kartais net arogantiški. Baimė ir silpnumas niokoja kūrybiškumą. Todėl kūrybos procese pastebėsime mažiau nesėkmes, baimės būti išjuoktam. Sumažėja slopinimo, gynybiškumo ir savisaugos poreikis. Nekreipiame dėmesio ką pasakys minia. Pasinėrus į „čia ir dabar“ akimirka, išnyksta visokia baimė, atsiranda susižavėjimas paslaptimi, naujumu, prieštaravimais, netikėtumu, neįprastumu.

10. Atsiranda priėmimas, teigiamas požiūris

Tampame pozityvūs - nebeneigiame, nekritikuojame (netaisome kiekviename žingsnyje, nevertiname skeptiškai ar įtariai, neabejojame, neskaudiname, neteisiamo...). Mes tiesiog tampame imlūs ir galime priimti. Nėra jokių kliūčių įsileisti savo vidun tai, kas vyksta „čia ir dabar“.

Mes paprasčiausiai leidžiame apsigyventi šiai naujai patirčiai mumyse.

11. Didėja pasitikėjimas

Tampame vis labiau pasitikinčiais savimi ir pasauliu, pamažu nustojame tikrinti, kontroliuoti, kovoti, vadovauti ar dominuoti. Susidūrę su naujomis aplinkybėmis, mes turime pasitikėti savo sugebėjimais improvizuoti. Pasitikėjime slypi tiek pasitikėjimas savimi, tiek pasauliu. Būtent toks pasitikėjimas leidžia mums, susidūrus su nežinomybe, pasinerti į ją visiškai atvira širdimi ir ją priimti.

12. Atsiranda „taoistinis“ priėmimas

Taoizmo priėmimas gali būti suprantamas įvairiai ir sunku jį nusakyti žodžiais. Tačiau visi sutinka, kad pirmojoje arba įkvėpimo stadijoje būdingas priėmimas, leidimas „būti“ (tarsi ištariamasis „tebūnie“).

Taoistinio priėmimo esmę sudaro pagarbus problemos, aplinkybių, asmenybės priėmimas. Aš leidžiu kitiems būti savimi, mylėdamas, rūpindamasis, džiaugdamašis, trokšdamas, kad jie, kad ir kas tai būtų: vaikas, medis ar naminis gyvūnelis - galėtų būti savimi, t.y. tuo, kuo yra.

Šitaip priimant būtina viena išankstinė sąlyga - turime priimti ir gilintis į tai, kas vyksta, nebrukdami savo pagalbos, nesikišdami su savo pastabomis ar patobulinimais.

13. Pažįstama Būtis (B pažinimas)

Kuriantis žmogus yra atsidavęs visa savo esybe.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Tuo momentu jis yra vientisiausias, susiliejęs su tuo, kas vyksta. Kūrybiškumas yra sistema, visuma, arba „geštaltas“, asmenybės pilnatvė.

14. Leidžiama pasinerti į vidinį procesą

Asmenybės integralumo pradžia - tai pasąmonės pažinimas, ypač pirminių jos procesų (poetinių, mistinių, pirmųjų, archajiškų, vaikiškų) atpažinimas, nes mūsų sąmoningas protas yra toks analitiškas, racionalus, konceptualus, kad neleidžia mums pažinti didelės dalies tikrovės, ypač slypinčios mumyse.

15. Atsiranda estetiškas suvokimas

Estetiniame požiūryje slypi daugiau galimybių džiaugtis, priimti, saugoti, nekliūdyti, nekontroliuoti. Toks požiūris visai priešingas abstrahavimui. Estetinio požiūrio ir abstrahavimo skirtumai išryškėja analizuojant produktus. Galutiniu abstrahuoto produkto pavyzdžiu galėtų būti matematikos lygtis, chemijos formulė, žemėlapis, diagrama, sąvoka. Estetiniam suvokimui būdinga įvairovė, kai suvoki visais aspektais, (net ir „nenaudingais“).

16. Pasireiškia spontaniškumas

Jei esame visiškai susikoncentravę į tai, kas vyksta, tuomet lengviau būti be jokių pastangų ar sąmoningos kontrolės ir leisti skleistis visiems savo sugebėjimams, kurie išryškėja greitai, lengvai ir lanksčiai, prisitaikydami prie to, kas vyksta, keičiasi (panašiai kaip puikiai šokanti pora jaučia vienas kitą ar kaip vanduo tiksliai pripildo indą, kad ir kokios jis būtų formos).

17. Pastebimas visiškas išraiškingumas, unikalumas

Visiškas spontaniškumas užtikrina ir leidžia pasireikšti funkcionuojančio objekto prigimčiai ir stiliui bei užtikrina natūralumą, tikrumą, klastos nebuvimą. Būnant unikaliu nereikia nukreipti kitų, valdyti, manipuliuoti.

18. Asmenybė susilieja su pasauliu

Tai nėra kažkas paslaptina, ezoteriška, antgamtiška. Susiliejimą geriausiai atskleidžia ši japonų haiku eilutė:

„Jie nori nupiešti paukštį, tu privalai tapti paukščiu“.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

**Kūnas kaip instrumentas
Kūno laisvė**

Daugiau kaip 5000 metų tao meistrai tyrė ir vystė įvairiausius metodus, kurie padėtų kiekvienam žmogui pasiekti taip norimo ilgaamžiškumo bei laimės. Ilgų paieškų metu ieškant neriboto energijos šaltinio taosistai atkreipė dėmesį į savo vidų, į paslaptis gaubiančias jų gyvybinę jėgą. Šių paieškų metu jie atskleidė, kad žmogaus viduje egzistuoja ištisa Visata, identiška mus supančiai Visatai. Jie sužinojo, kad mus supanti Visata turi milžiniškus energijos išteklius, ir ta energija, jėga galėtų atnešti naudą mūsų vidinei visatai, žmogaus mikrokosmosui, jeigu tarp šių Visatų galima būtų sutvirtinti ryšį.

Tao meistrai padarė išvadą, kad tam, kad susijungti su išorine, mus supančia Visata, žmogui pirmiausia reikia išmokti kontroliuoti savo vidinę Visatą. Šią vidinę Visatą jie jautė kaip energijos, arba Či, tekėjimą kūne. Tao meistrai atrado, kad Mikrokosminė Orbita, einanti aukštyne stuburu, o po to besileidžianti priekine kūno dalimi, yra kelias, kuriuo teka ši švari energija. Mikrokosminė Orbita sujungia tris žmogaus kūnus: fizinį, energetinį bei dvasinį. Galutiniam rezultate juos sujungia į vieną nemirtingą kūną.

Mūsų fizinis bei dvasinis kūnas labai susiję. Jei tam tikri blokai mūsų kūne trukdys laisvai cirkuliuoti gyvybinei energijai, tai bus įveržtas tiek kūnas, tiek dvasia.

Darant tam tikrus pratimus, galima sureguliuoti viso kūno, organizmo energiją, vystyti ar sugrąžinti prarastą kūrybiškumą.

Taigi kūno pratybos neišvengiamai veikia mūsų protines, dvasines galias ir atvirkščiai, atpalaiduodami mąstymą, jausmus, mes tuo pačiu atpalaiduojame ir kūną.

Mūsų tikslas - ugdyti laisvą bei kūrybišką asmenybę, gebančią kurti, veikiant tiek fizinį, tiek dvasinį kūną tam tikrų pratimų, žaidimų, kūrybinių užduočių pagalba, „stiprinant stuburą“ tiek tiesiogine, tiek perkeltine prasme, suvokiant save kaip unikalų bei nepakartojamą kūrinį, skatinant vaiką, jaunuolį, vadovautis gėrio, grožio sąvokomis, stiprinti pozityviąją kuriančią energiją, taip stiprinant vienovę su mus supančia visata.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Laikysena

„Kūno kalba atspindi vidinę žmonių būseną. Tačiau galimas ir atvirkštinis variantas - kūno pozos gali keisti žmonių elgesį ir savijautą“, - teigia psichologai.

Mūsų stuburas - mūsų kūno ašis, atsakingas už taisyklingą energijos tekėjimą. Tam, kad gautume daugiau energijos, labiau pasitikėtume savo jėgomis, reikia stuburą laikyti tiesiai, nesikūprinti.

Richard Pretty atliko įdomų eksperimentą. Tiriamieji, sėdintys išsitiesę arba susikūprinę, turėjo užrašyti tris teigiamas arba neigiamas savo, kaip būsimojo darbuotojo, savybes. Vėliau jie turėjo įvertinti savo galimybes gauti darbą. Kaip parodė rezultatai, tiesia nugara sėdėję tiriamieji buvo labiau įtikėję savo parašytais žodžiais - jei jie rašė teigiamas savybes, save vertino teigiamiau, jei neigiamas - neigiamiau.

Taisyklinga laikysena

Norint nustatyti taisyklingą laikyseną, reikalingą dainavimui ar kvėpavimui, pirmiausia reikia pradėti nuo patogiai aukštos krūtinės pozicijos. Atpalaiduoti keliai (nesurakinti), taosistai rekomenduoja juos net truputį sulenkti, pėdos pečių plotyje, nugara tiesi.

Rekomenduojama pradžioje netgi stovėti šalia veidrodžio ir stebėti laikyseną.

Galimos klaidos: pečiai per daug atlošti, krūtinė nuleista.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kūno atpalaidavimas, paruošimas darbui

Sąmoningas kvėpavimas gali nedelsdamas atpalaiduoti kūną ir protą. Kai kvėpavimas sulėtėja, antinksčiai gauna pranešimus „*viskas gerai*“ ir slopina stresą.

Kvėpavimo būdai (dreinant kvėpavimą ir judesį) taikomi greitam kūno atpalaidavimui.

1. Pakeliame rankas aukštyn, tiesdami jas per šonus, išsitiesdami, (krūtinė į priekį) tarsi pasiražydami. Rankos pakyla į viršų, pirštų galiukais „stiebiames“ į dangų. Rankose jaučiame malonų ramenų tempimą, visas kūnas tarsi kyla aukštyn. Nesistiebiame kojomis, pėdos pilnai padėtos ant žemės! Tuo pat metu, kai pradedame kelti rankas, ramiai įkvepiame per nosį, įsivaizduodami, kad kvėpavimas eina nuo pirštų galiukų ir kai keliamo rankas aukštyn, kvėpavimą irgi „keliamo“ iki viršugalvio. Iškvepiant ilgu garsu „ch.....“, rankas nuleidžame prie šonų.

Šis pratimas atpalaiduoja įsitempusius raumenis, išlaisvinama energija.

2. Kadangi dažniausiai mokinių nugara būna įtempta o krūtinė „surakinta“ – pratimas atpalaiduosiantis visą korpusą.

Rankas sulenkiamo per alkūnes, laikome prieš save, sugniaužiame į kumščius (lengvai), alkūnės sudaro statų kampą, einantį nuo pečių į viršų. Pabandome įsivaizduoti esantys sporto salėje, treniruojant krūtinės raumenis. Rankas sulenktomis alkūnėmis „atidarome“ į šalis, tuo pat metu įkvepiant orą pro nosį į krūtinės ląstą, ją išplečiant, atpalaiduojant. Iškvepiant pro burną garsu „ch...“, rankas vėl „uždarome“.

Šis pratimas gražina mums gebėjimą „kvėpuoti laisva krūtine“, kitaip tariant, pasijusti pilnavertėmis, laisvomis asmenybėmis.

3. Šiek tiek sunkesnis pratimas kūno laisvei bei koordinacijai vystyti.

Pradžia daroma kaip pirmojo pratimo, įkvėpimas, pasiražymas, rankos kyla aukštyn, „pasistiebiame“. Iškvepiant garsu „ch...“, rankas „metame“ per šonus, patys „krentame“ žemyn per liemenį. Rankos kabo laisvai, galva laisvai nusvirusi. Pabandome iš šios pozicijos lėtai įkvepiant per nosį, visą kūną tarsi „išvynioti“, pirmiausia kyla rankos, tiesiname kūną, įsivaizduojame, kad kūno centras yra liemens srityje, per jį keliamas visas kūnas, vėl tarsi pasiražome, paskiausiai iškeliamo galvą, rankomis vėl „stiebiamės“ aukštyn. ir t.t. Baigę pratimą lėtai atsistojame į pradinę padėtį.

Pirmas ir trečias pratimas panašūs į „Saulės pasveikinimo“ pratimą jogoje, kuriuo pasveikinamas rytas, saulė, prasidedanti diena bei darbai.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Pasiruošiant darbui, pirmiausia reikia paruošti savo instrumentą - kūną, sureguliuoti jį ir sustyguoti, kad tinkamai derėtų bei skambėtų.

Kvėpavimas

„Tavo balsas, tavo visos gyvybinės galios glūdi kvėpavime...“

(Iš mokytojos Teodoros ir mokinės Aribos pokalbio, „Šilko kelio karalienė“, Agnes Imhof)

Visi profesionalūs dainininkai žino, kad kvėpavimas yra dainavimo pagrindas.

„Jūsų balsas yra pučiamasis instrumentas taigi reikalingas kvėpavimas garso išgavimui. Treniruojant savo kūną ir pasąmonę, kad galėtume valdyti kvėpavimo procesą, mes galėsime išdainuoti ilgas reikiamas frazes, gerai dainuoti aukštas ir žemas natas, geriau valdysime dinamiką“. (Anne Peckham, „Singer's Handbook“)

Taisyklingas kvėpavimas

Atrodytų, visi žino kaip kvėpuoti, juk kvėpuojame be perstojo visas 24 valandas per parą. Deja, dauguma tai daro neteisingai, paviršutiniškai kvėpuodami tik viršutine kūno dalimi, krūtine. Tai dažniausiai pasireiškia moterims, nes vyrams kvėpavimas žemutiniu kvėpavimu yra natūralus.

Pradžioje visi kūdikiai kvėpuoja pilvu, t.y. taisyklingai. Tik augimo, brendimo procese, šie įgūdžiai gerokai susilpnėja, veikiant įvairiems stresams.

Kvėpuojant pilvu mes gauname daugiau energijos, reikalingos įvairiems darbams nuveikti, ne tik kūryboje, nors kūryboje ši energija be galo svarbi. Pagal taoistų mokymą, pilve, šiek tiek žemiau bambos yra žmogaus gyvybinis centras.

Išmokti kvėpuoti pilvu yra ne taip paprasta, ir tai yra tikrai ne vienos dienos darbas, bet bent jau pajusti kaip reikėtų kvėpuoti, vertėtų. Tai yra naudinga ne tik dėl dainavimo. Pajutus savo kūno „centrą“, mes tampame savimi, tarsi įgyjame atramą, kuri neleidžia mumis lengvai manipuliuoti, mes pajėgiame suvokti, kas yra tikra, ir kas ne, žymiai greičiau.

Tai reikalinga proto ir emocijų pusiausvyrai bei koordinacijai reguliuoti. Išmokę kvėpuoti žemutiniu kvėpavimu mes atrandame savo stiprybę.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kvėpavimo pratimai (Šiuos kvėpavimo pratimus galima naudoti ne visus iš karto, o pvz. derinant su kokia nors veikla ar teorine dalimi)

1. Uždedame rankas ant pilvo, ir bandome pajusti savo „centrą“ energingai iškvėpdami garsus „F“, „Č“ ir „Ch“.

Kūną laikome tiesiai ir laisvai, neįtempdami raumenų. Visas kūno svoris eina į pilvą. Darome ciklą iškvėpimų su garsais, po keturis kartus kiekvienam garsui. Stebime, kuris garsas yra aktyviausias, kuris silpniausias.

2. Įkvėpiame per nosį, lengvai, tarsi uostydami kvapnią gėlę. Ir vėl darome aktyvius iškvėpimus su anksčiau paminėtais garsais.

3. Uždedame rankas ant pilvo ir tarsi „pučiame balioną“, įkvėpiant orą. Kai „pripučiamo balioną“, tada įsivaizduojame, kad jis pradurtas ir oras lėtai eina iš jo garsu „ssss..“

4. Uždedame rankas ant liemens, įkvėpiame keturis energingus trumpus įkvėpimus pro nosį, iškvėpiame su garsu „ch...“ per burną, keturis iškvėpimus, po to įkvėpiame tris kartus per nosį, iškvėpiame tris kartus per burną, įkvėpiame du kartus per nosį, iškvėpiame du kartus per burną, įkvėpiame vieną kartą per nosį, iškvėpiame vieną kartą per burną.

5. Pratimas energijos sužadimui.

Atsistojame, padarydami kuprą, du kumščius įremiame į pilvą, į „centrą“. Galva nuleista, kojos truputį sulenktos, pečių plotyje. Įkvėpiame per nosį, iškvėpiame energingu garsu „Pch!“, pakeldami galvą, „atidarydami“ krūtinę, įsivaizduojame, kad su garsu „Pch!“ paleidžiame galingą energijos pliūpsnį tiesiai prieš save.

6. Norėdami labiau pajusti kaip kvėpuojame pilvu, žaidžiame žaidimą poromis „Virvės traukimas“.

Atsistojame vienas prieš kitą, vienas „trauks“ įsivaizduojamą virvę, kuri aprišta aplink porininko pilvą. Kitas bando pajusti „virvės“ traukimą, kitaip tariant savo kūno centrą, ir atitinkamai reaguoja kūnu.

7. Šuniuko lekavimas.

Kad būtų vaizdžiau galima įsijausti, kad esate šuo ir iškišęs liežuvį lekuojate karštą vasaros dieną. (kvėpuojama per burną).

8. Įpykusios katės šnypštimas išleidžiant nagus tariant garsą „kššš..“

Tarti labai energingai, su emocija.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

9. Pasijuokiamo iš pilvo „cha, cha, cha“.

Vokalas

Žmogaus balsas yra sudėtingas ir unikalus instrumentas, galintis išreikšti menkiausią sielos virpesį. Žmogaus balsas, jo spalva gali kisti, priklausomai nuo aplinkybių.

Galima būtų teigti, kad balsas - sielos dienoraštis.

Balso tonas mus veikia labai stipriai. Ta pati frazė pasakyta maloniu balsu, arba grubiai mus gali veikti labai nevienodai. Balsu mes išreiškiame tam tikrą energiją. Visada malonu klausyti balso, skambančio harmoningai, sklindančio iš pačių sielos gelmių, ir niekam nemalonu klausytis, susierzinusio, pikto, rėksmingo balso.

Balso klostės gali įsitempti ir atsipalaiduoti, keisti savo storį, oras gali būti iškvepiamas per jas įvairiu slėgiu, liežuvio, lūpų ir dantų padėtis gali koreguoti garsą, krūtinės ir gerklų forma bei įvairių raumenų įtempimas taip pat gali pakeisti balsą.

Kiekvienas iš šių veiksnių atitinkamai keičia balso aukštį, tembrą, garsumą ar toną.

Muzikoje dainininko balsai gali būti suskirstyti į tam tikras kategorijas pagal tai, koku būdu išgaunamas garsas. Kiekviena kategorija yra pavadinta pagal tai, kurioje kūno vietoje sukuriamas didžiausias rezonansas, taigi, labiausiai formuojamas balsas. Kiekvienas iš jų pasižymi tam tikromis unikaliomis savybėmis.

Balso skambesys priklauso nuo daug ko. Net nuo dantų skaičiaus ir jų kreivumo.

Žymusis Fredis Mercuris turėjo atsikišusius dantis, kurių gėdijosi. Bet operacijos nedarė, bijodamas prarasti savo nepakartojamo balso skambesį.

Yra septyni balso tipai:

- bosas,
- baritonas,
- tenoras,
- mecosopranas,
- sopranas,



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

- altas ir
- diskantas.

Balsą reikia tausoti bei saugoti.

Praradus balsą jaučiamasi tarsi praradus ryšį su pasauliu. Visam gyvenimui balso galima netekti jį vergiškai išnaudojant arba užsispyrus laikyti egzaminą, kai yra išsiderinusi bent viena styga.

Pervargęs balsas „linguoja“, virpa.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Ritmo įtaka muzikai

Muzikiniai garsai tarp kitų garsų išsiskiria tuo, kad jų dažniai susiję tarpusavyje atitinkamomis proporcijomis (harmonikais). Tas pačias proporcijas galima stebėti visoje gamtos reiškinių įvairovėje nuo ląstelės ir augalų vystymosi, iki planetų judėjimo apie Saulę ir rankų darbu sukurtame pasaulyje – architektūroje, mene, matematikoje.

Muzikiniai garsai, sudarantys muzikinį kūrinį, paklūsta tam tikram ritmui.

Žinomi ritmai: 4/4, 2/4, 3/4, 6/8 ... tiesiogiai atitinkantys žmogaus gyvybinių procesų ritmams.

Kodėl muzika daro didelį poveikį žmogui?

Žmogų galima palyginti su labai sudėtingu unikaliu ir subtiliai sureguliuotu muzikiniu instrumentu. Kiekvienas atomas, molekulė, ląstelė, medžiaga ir kūno organas visą laiką skleidžia fizinio, emocinio, psichinio ir dvasinio gyvenimo dažnius.

Muzikinių garsų atitikimas struktūrinei žmogaus medžiagų ir organų sandarai, o muzikinio ritmo – jo gyvenimo veiklos procesų ritmams priveda prie to, kad muzika pagal akustinio rezonanso principą daro labai gilų ir įvairiapusį poveikį praktiškai visoms žmogaus kūno funkcijoms (kraujo apytakai, virškinimui, kvėpavimui, vidinei sekrecijai, nervų sistemos ir smegenų darbui...), o taipogi emocijoms, norams, jausmams.

Kai muzikinės bangos prasiskverbia į žmogaus kūną, jo ląstelėse atsiranda simpatiniai svyravimai. Didelis vandens kiekis medžiagose padeda perduoti garsą. Bendrą mechaninį efektą šiuo metu galima sulyginti su giliu masažu atomų ir molekulių lygyje.

Galima pastebėti, kad muzika žmogaus organizmui daro kaip tiesioginę įtaką (garso ir ritmo poveikis ląstelėms, organams, funkciniam procesams), taip ir poveikį emocijoms, kurios savo ruožtu daro įtaką daugeliui fiziologinių procesų.

Nustatyta, kad tam tikra muzika, ritmai, gali gydyti žmogų, bet gali ir ardyti.

Ar žinote, kad:

Kai kuriuose kalėjimuose kalinius kankina garsu? Pvz.: paleisdami itin nemaloniai skambančią sireną, kuri skamba labai ilgai ir pan.

Muzikos ritmas gali priversti žmogaus širdį plakti greičiau, ir atitinkamai, jei lėtesnis tempas – lėčiau.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Mokantis atlikti dainą ar kitokio žanro muzikos kūrinį, pirmiausia reikia atkreipti dėmesį į kūrinio ritmą, jį išanalizuoti.

Ritminių darinių pažinimas

Ritminių darinių pažinimas per meninę veiklą

Visa mūsų kalba, kiekvienas žodis turi savo tempą bei ritmą.

Naudojamas pratimas:

Sustojame ratu. Visi prisistato, pasakydami savo vardą plojant ritmą. Po to pabandome užrašyti lentoje gautą ritminį darinį.

Pvz.: prisistato mokytojas: „*mano vardas Rasa*“, - vadinant ketvirtines natas „*ta*“, o aštuntines „*ti*“. Ritminis darinys būtų: „*ti-ti-ti-ti-ta-ta*“. Užrašome tai lentoje.

Vardą galima sakyti su tam tikromis intonacijomis, nuotaika. Ritmiškai prisistato kiekvienas mokinys.

Mokytojas klausia - „*koks tavo vardas?*“ („*ta-ti-ti-ta-ta*“) . Pasakęs mokinys savo vardą, klausia to paties savo kaimyno.

Toliau kiekvienas sugalvoja atsakymą į klausimą – „*ką jis mėgsta*“.

Mokinys turi atsakyti labai aiškiai ir garsiai, o visa grupė turi paploti to sakinio ritmą. Išsiaiškiname, kokie tai buvo ritminiai dariniai. Pvz.: „*Aš mėgstu kavą*“ („*ta -ti-ti -ta-ta*“).

Kiekvienas sugalvoja sakinį, kuris atspindėtų, ko mokinys nemėgsta. Mokinys tai pasako, visa grupė paploja ritmą. Pvz.: „*Aš nemėgstu marmelado*“ („*ti-ti-ti-ti-ti-ti-ti*“).

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Imitacija, atkartojimas, improvizacija

Imitacija, atkartojimas

Ugdant kūrybišką asmenybę, imitacijos momentas labai svarbus.

Tam, kad mokinys galėtų gerai atkartoti kokį nors procesą, jis visų pirma turi labai išsilinti į siūlomą imituoti objektą, perprasti jo savybes, tarsi susitapatinti su objektu kaip aktorius, „perleisti“ tas savybes per savo suvokimą, o tada atkartoti, arba imituoti.

Darant imitacijos pratimus vystoma analizė, gilus suvokimo įgūdžiai, pašamoninės galios, intucija.

Pvz: Mokytojas ploja ritminį pratimą, o mokiniai jį atkartoja. Analizuojame kada yra lengviau atkartoti ritminį darinį: ar kai mokinys mato tai atliekantį mokytoją, ar kai nemato.

Pvz.: vieną kartą plojamas ritminis darinys kai mokiniai yra atsisukę į mokytoją, o kitą kartą, kitą darinį, kai jie yra nusisukę.

Aiškinames, kodėl taip skiriasi užduoties atlikimas.

Pagalvokime: Ar mėgstame mėgdžioti kitus žmones, jų elgesį, kalbą? Kada mes tai darome negalvodami, o kada - specialiai?

Kas klasėje pasižymi ypatingu sugebėjimu pamėgdžioti kitus žmones, jų elgesį?

Ar tai juokinga? Ar neįžeidžia kitų? Kada tai žeidžia?

Kas svarbiausia imituojant, mėgdžiojant, į ką atkreipiamas dėmesys?

Ar tai judesiai, ar balsas, ar kalbėjimo maniera, ar tam tikri dažnai pasitaikantys žodeliai, posakiai, o gal viskas kartu?

Naudojamas žaidimas „Ižmybės“

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Improvizacija – kūno emocijos išraiška

Improvizacija - kūrybinis veiksmas, procesas, iš anksto tam nepasiruošus.

Tai spontaniškas, laisvas kūrybinės energijos ir galios įliejimas, pritaikymas bei panaudojimas konkrečioje duotoje situacijoje ar aplinkybėse.

Vis naujos, iki šiol nepatirtos aplinkybės užduoties atlikimo metu, skatina ir moko mokinių kūrybiškai mąstyti, ieškoti naujų, jam tinkamiausių išėjties taškų ir sprendimų variantų ne tik užsiėmimų metu, bet ir gyvenimo aplinkybėse.

Šiuo atveju improvizacija tiesiogiai siejama ir derinama su savianalize ir savęs pažinimu, stiprina pasitikėjimą savimi.

Improvizuodamas žmogus ugdo jausmingumą, žaismingumą, originalumą, fantaziją. Čia nesiekama išbaigtumo, rezultato. Todėl pradiniam etape svarbiau yra pats kūrybinis procesas, būvimo „čia ir dabar“ pojūtis, vedinas intuicijos, nei rezultatas.

Kūno emocijos išraiška

Mūsų kūnas ir emocijos tampriai susiję. Tik tada kai kūno emocinė išraiška (veido mimika, kūno pozicija, plastika) atitinka mūsų vidinę būseną, kiti žmonės gali mumis patikėti.

Tai ypač svarbu atlikimo mene.

Naudojamas užsiėmimas - analizuojame žinomus atlikėjus, kodėl vienus mes priimame rimtai, o kiti mums kelia šypseną? Kodėl vienais „tikime“, kitais ne?

Taigi susikūrę stiprų vidinį įvaizdį, atitinkamai tai perteikiame ir kūnu. Bet dirbtinai to siekti nereikėtų. Kitaip tariant, vidinio susikurto įvaizdžio turtingumas turėtų natūraliai persiduoti per kūno emocinę išraišką.

Žinias perteikime pratimų pagalba

1. Mokytojas ploja ritminį darinį, ratu stovintys mokiniai jį atkartoja, taip pat balsu įvardindami aštuntines natas kaip „**ti**“, ketvirtines kaip „**ta**“, pusines kaip „**ta-a**“, šešioliiktines kaip „**ri**“ (imitacinė technika).

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

2. Mokytojas ploja ritminius darinius, o vaikai nususukę bando atkartoti, ką išgirdo. Palyginame rezultatus. Kai kuriuos ritminius darinius galima užrašyti ant lentos -vystoma klausia, pasikartojama ritminių natų rašyba.

3. Mokiniai sugalvoja savo ritminį darinį atitinkantį šios dienos būseną arba ką jie norėtų išreikšti, pasakyti.

Ritminės natos išreiškiamos, sakant „*ta*“, „*ti*“, ir t.t., taip pat pridedama balso intonacija, kuria išreiškiama tam tikra emocija. Šią ritminę emociją mokinys perduoda kaimynui, kaimynas ploja savo ritminį darinį kitam šalia stovinčiam mokiniui - vystomas improvizaciškumas, mokomasi laisvai reikšti emocijas, tarsi grandininis pokalbis.

4. Mokiniai gauna užduotį išvystyti ritminį pratimą. Mokytojas paploja trumpų ritminių darinį. Kiekvieno mokinio tikslas - vis praturtinti šį darinį naujomis spalvomis, pridedant po nedidelę dalelę ritmo, vis papildant.

Svarbu, kad tarp mokinių atlikimo nesusidarytų per ilgų pauzių. Jei nesugalvojama, kaip praturtinti ritmą, galima tiesiog pakartoti, kas ką tik girdėta. Jei neatsimenama ką tik skambėjusio ritmo, galima tiesiog ploti panašiai, taip savotiškai perdurbant ritmą, improvizuojant. Svarbu, kad ritmo dinaminė linija išaugtų galutiniame rezultate.

Galimas vystymas taip pat pridedant balsą, rečitatyviu būdu, emocionaliai tariant „*ta*“ , „*ti*“, „*ri*“, ar „*taa*“.

5. Mokytojas sudaro ritminę grupę - orkestrą, suskirstydamas klasę į 4-5 grupes.

Pagrindinė - pirma grupė, muša ritmą kojomis ir rankomis. Kojomis „*ti-ti*“, rankomis „*ta*“, paeiliui. Ritminis darinys - „*ti-ti-ta*“, „*ti-ti-ta*“.

Antra grupė įstoja po 4 taktų, muša ritmą kojomis į antrą dalį, pvz.: ketvirtinė „pauzė-„*ti-ti*“, „pauzė-„*ti-ti*“.

Trečia grupė muša ritmą, įstojusi dar vėliau „pauzė-„*ta*“, pauzė-„*ta*“, jei yra būgnų komplektas, ketvirtinę natą „*ta*“ po pauzės, muša į lėkštes. Jei nėra būgnų, galima pvz.: klaksėti liežuviumi į antrą takto dalį arba ploti delnais: „pauzė-„*ta*“, „pauzė-„*ta*“.

Ketvirta grupė, įstojusi dar vėliau, trepsi kojomis ritmą „*ti-ti-ti-ti-ti-ti-ti*“.

Penkta grupė, „atsakinga“ už emocinius „ištiktukus“, kaip pvz. „mhm..“, „aha! „yaaaah“, ir pan. Jų ritmas būtų „pauzė –„*ta*“- pauzė –„*ti*“-„taaaa“.

Dar galima ir šešta grupė, „choras“, kuris dainuoja trigarsį D-dur tonacijoje, arba pasirinktinai natas „re“, „fa-diez“ arba „la“.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Mokytojas paleidžia grupės „Queen“ kūrinį „we will rock you“ ir po tam tikro laiko parodo „įstojimus“ kiekvienai ritmo grupei.

Visos grupės pabando prie savo atliekamo ritmo dar ir sudainuoti šio kūrinio priedainį kartu su dainininku, išskyrus galimą šeštąją grupę kuri atlieka savo natas D-dur tonacijoje garsais „a“ arba „o“.

Melodija

Melodija - tai tam tikra garsų seka išreikšta muzikinė mintis.

Melodinių linijų gali būti įvairių - lygiai plaukiančių, kapoto ritmo, su daugybe pauzių (šiuolaikinė muzika).

Kitaip tariant, melodija priklauso nuo ją kuriančiojo minties, vidinės būsenos, nuotaikos, taigi ir tam tikro ritmo, padiktuoto tam tikros nuotaikos.

Daugeliui iš mūsų, melodija asocijuojasi su lygia, plaukiančia muzikine linija, ilgomis frazėmis, legato atlikimu. Galbūt todėl, kad tokią melodija mums labiau priimtina, ją lengviau atsiminti, nei ekspresyvią, sudėtingo ritmo, sudėliotą iš trumpų frazių.

Ypatinga reikšmė melodijai buvo skiriama 19 a. Kompozitorių romantikų kūryboje.

Lyrinės melodijos ir šiais laikais vertinamos daugelio romantiškų žmonių (o juk mes visi nors kažkiek esame romantikai, visada mūsų slypi gražių dalykų ilgesys, todėl ir gražios melodijos su nesudėtingu, lygiu, ramiu ritmu mums nesvetimos).

Klausome nuostabaus romantizmo pavyzdžio („Gulbė“ iš K.Sen -Sanso „Žvėrių Karnavalo“)
<http://www.youtube.com/watch?v=L9LHyko-WYE>

Galima nupiešti, kokios emocijos aplanko klausantis šio kūrinio, kokie vaizdiniai?

Palyginame su kitu romantinio kūrinio pavyzdžiu, tik jau mūsų laikų, žanras-daina:
<http://www.youtube.com/watch?v=qHm9MG9xw1o&feature=share>

Kuris kūrinys artimesnis šiuo metu?

Kuo šie kūriniai panašūs?

Kuo skiriasi?

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kaip veikia mus pirmasis ir antrasis pavyzdys?

Kokius jausmus sukelia?

Kokias mokiniai žino pačias gražiausias jiems melodijas?

Ar gali jas paniūniuoti?

Ar gali pasakyti, kuo sužavėjo jus būtent ta melodija?

Kodėl ji jiems tokia svarbi?

Jei pieštų paveikslą pagal šią melodiją, kokios ten spalvos vyrautų?

Klausome dar vienos dainos:

<http://www.youtube.com/watch?v=SzlpTRNIAvc>

Kieno nuotaiką klasėje ji atitinka?

Melodijos gimsta įvairiai.

Kiekvienas kompozitorius, kūrėjas turi savo paslaptis. Svarbiausia sąlyga - kad turėtume ką pasakyti, kad kalbėtume apie tai, kas mums iš tikrųjų aktualu.

Dažniausiai noras išsakyti kyla po tam tikrų dvasinių sukrėtimų, didelių pergyvenimų. Svarbiausia - būti nuoširdžiam ir nebijoti išreikšti savo jausmų.

Kai kurių melodijų tolesnes slinktis nesunkiai galime numanyti pagal tai, kas skamba pradiniam etape.

Panagrinėsime bliuzo slinktis, kurios yra ypač populiarios amerikiečių muzikoje. Šios slinktys sutinkamos bliuzo, jazz'o, rock'o muzikoje bei populiariojoje pop muzikoje. Jos plačiai naudojamos melodinėje improvizacijoje.

Bliuzas atsirado 19 a pab. kaip JAV juodaodžių vergų išraiška į sunkų darbą, nelengvą lemtį. Todėl šiose intonacijose nemažai skundo, dejavimo motyvų. Tai posminė lyrinė daina, 4 dalių metro, ritmas sinkopinis, pažemintas mažorinės gamos 3 ir 7 laipsnis, paaukštintas 4 laipsnis.

Ar žinote, kad:

Dabartinių psichologų nustatyta, kad garsiai padejavus, pasiskundus, skyrus tam truputį laiko per dieną žymiai pagerėja nuotaika? ☺

Taigi, bliuzo muzika gali būti ne tik liūdna, skausminga, bet ir pašėlus, ekspresyvi. Tai tarsi „linksmumas žmogaus, žinančio, kad šiandiena yra paskutinė linksmą dieną jo gyvenime“.



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Visgi bliuzo muzika traukia savo gilumu, nuoširdumu bei improvizaciškumu, savo „kraštutinėmis emocijomis“.

Klausome „bliuzo karalienės“ Janis Joplin atlikimo:

<http://www.youtube.com/watch?v=JjD4eWEUgMM&feature=related>

Bliuzo improvizacija vyksta naudojant pentatoninę gamą (padainuojame „paprastą gamą“ ir pentatoninę, kuri sudaryta iš 1, 3, 4, 5, 7 gamos laipsnių minorinėje dermėje ir iš 1, 2, 3, 5, 6 laipsnių mažore).

Pentatoninės gamos kilmė - kiniečių muzika.

Anhemitoninė dermė (gr. „an“ - neiginį nurodantis priešdėlis + „hēmitonion“ - pustonis) - bet kuri dermė, kurios sandaroje nėra pustonio intervalo.

Labiausiai žinoma yra anhemitoninė pentatonika (do-re-mi-sol-la-do; la-do-re-mi-sol-la, kt.), dar vadinama „kinišką derme“ (būdinga kinų, tibetičių, vid. Azijos tautų, Subsacharinės Afrikos tautų, airių, vengrų, čiuvašų, mordvių muzikai).

Įsivaizduojame, kaip dainuoja juodaodžiai - plačiai ir giliai atremdami garsą. Dainuojame įvairius ritminius - melodinius darinius, naudojant įvairius pentatonines gamos laipsnius.

Mokytojas dainuoja bliuzinius motyvus - frazes garsais „a“, „o“, atakomis „hey“, mokiniai atkartoja (imituoja).

Kai mokiniai apsibranta su šiais motyvais ir juos išimena, mokytojas groja bliuzo „kvadrato“ harmoniją pianinu, o mokiniai improvizuoja vienas po kito, vystydami melodinę liniją. Patariama pradėti nuo pačių paprasčiausių motyvų, galima juos kartoti, po truputį vystyti, auginti emociją bei diapazoną. Jei kuris mokinys negali sugalvoti „savo“ melodinės linijos bliuzo motyvais, jis gali pakartoto prieš tai buvusią, tik įdėdamas savo emociją.

Susipažįstame su scat dainavimu:

Jane Monhein

<http://www.youtube.com/watch?v=dha7XDwvgOc&feature=related>

Ellos Fitcgerald „pokalbis“:

<http://www.youtube.com/watch?v=OFclKdniaDk&feature=related>

Negaišk laiko patyčioms! Tu gali KURTI



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Išrenkami drąsiausi 2-3 mokiniai, kurie galėtų suimprovizuoti muzikinį „pokalbį“. Geriausia, kad tai būtų draugai, gerai pažįstantys vienas kitą ir nebijantys atsiskleisti. Jei „kalbasi“ du mokiniai, prieš tai mintyse jie turėtų pagalvoti apie ką jie „kalbės“ ir koks bus jo kalbos charakteris, nuotaika.

Be to, mokiniai turi stengtis suprasti, ką sako jo draugas, sureaguoti į tai ir „atsakyti“. Improvizuojama ilgai nesvarstant, pilnai įsijaučiant į vaidmenį.

Jei tai būtų 3 mokiniai, galima pasiūlyti susigalvoti vaidmenis, charakterį, pvz. „neklusnus mokyns“, „griežtas mokytojas“, „geraširdis tėvas“ ar pan. (Dramos elementai).

Pastaba:

Improvizuojama be žodžių, tik tam tikrais garsais, būdingais bliuzui, jazz'o muzikai bei pačių sugalvotais.

Improvizacinis pratimas - žaidimas, skatinantis greitai reaguoti į pasikeitusias situacijas:

Išrenkame drąsiausius tris mokinius, kurie nebijotų kurti. Vienas bus „poetas iš svečios šalies“, pvz: japonas, atvykęs paskaityti savo kūrybą. Kitas - lietuvis, vertėjas, kuris „vers“, ką „skaito poetas“, trečias - žymus šiuolaikinio šokio atstovas. Taigi japonas poetas „skaitys savo kūrybą“ (improvizuodamas sakys su emocija savo sugalvotus žodžius „japoniškai“). Antrasis, vertėjas, „čia ir dabar“ „vers“ į lietuvių kalbą tai, ką pasakė „japonas“, o trečiasis, šokėjas sušoks tai, ką „išvertė“ lietuvių vertėjas.

Pastaba:

Pageidautina, kad būtų aiški pradžia, vystymas, kulminacija, bei aiški pabaiga. Publika (visa klasė) įvertina „artistus“ plovimais.

Paanalizuojame, kokių sąlygų reikia, kad įvyktų sėkminga improvizacija?

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Nuotaika

Dainos nuotaiką ne visuomet pavyksta iš karto tiksliai nustatyti, nes dažnai mus suklaidina aranžuotė ar ritmas.

Atrodytų, jei daina skamba šviesiai, net linksmikai, dainos nuotaika turėtų būti irgi linksma, giedra. Bet visuomet reikėtų labai įsigilinti į tekstą. Galbūt autorius tiesiog nenorėjo tiesiogiai, paprastai perteikti nuotaikos, juk ir mūsų gyvenime pasitaiko, kad būna tuo pačiu ne viena nuotaika, o tarkim 2 persipynusios. Todėl bandant apibūdinti dainos nuotaiką reikėtų labiau įsigilinti, neapsiriboti tik visiems žinomais apibūdinimais: „Linksmas“ arba „liūdna“. Vertėtų paieškoti daugiau epitetų, galinčių apibūdinti tiek dainos nuotaiką, tiek žodžių, galinčių atspindėti žmogaus būseną.

Klausome įvairių dainų ir bandome nustatyti jų nuotaiką.

Žaidimas „Nuotaikos“ (tinkamas visoms klasėms)

Mokytojas išrenka 5-6 savanorius, kurie sudarys nuotaikų „orkestrą“.

Šie savanoriai ištraukia lapelius su užrašytais charakterių apibūdinimais, pvz.: „Pašėlusiai linksmas“, „Beviltiškai nusivylęs“, „Įkyriai reikalaujantis dėmesio“, „Verksmingai liūdnas“, „Beprotiškai išsimylėjęs“, „Labai įtarus“. Visi „aktoriai“ perskaito savo „charakteristiką“ tyliai sau, bando įsijausti.

Mokytojas sustato „orkestrą į eilę“, prieš „publiką“ (klasę), ir pasako, kad jis „diriguos“ ne visiems iš karto, o pvz. kokiam vienam parodys „įstojimą“, kaip dirigentas orkestre. Tada tas mokinys turi pradėti „groti“, t.y. vaidinti savo emociją. Galima panaudoti ir balsą, kad būtų dar įdomiau.

Pradžioje mokytojas padaro aktorių „apšilimą“: naudojami kvėpavimo pratimai su garsu „pch!“, „saulės pasveikinimas“ (žr. aukščiau nurodytoje skiltyje prie kvėpavimo pratimų).

Kai „aktoriams“ pravedamas trenazas, mokytojas pradeda „diriguoti“, parodydamas įstojimą tai vienam, tai kitam mokiniui. Mokiniui, kuriam parodytas „įstojimas“, tęsia savo pasirodymą, kurį nutraukti gali tik jei parodomas „nuėmimas“. „Orkestras“ reaguoja ir į „dirigento“ dinamiškus niuansus: rodumus su ranka veiksmo, garsų augimą, ar silpnėjimą. „Dirigentas“ diriguoja tol, kol išvysto pasirodymo kulminaciją, „instrumentų“ tutti.

„Publikos“ (klasės) paklausama, kokius charakterius kuris mokinys atspindėjo, kas jiems labiausiai šiame procese patiko ir kodėl?



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Žaidimas: „Žinomų dainininkų charakterių atskleidimas“

Visi žinome, kad žinomi dainininkai artistai dažniausiai turi ryškų charakterį, su niekuo nesupainiojamą įvaizdį, balsą ir pan. Remiantis tuo, vieni mokiniai turės suvaidinti žinomą dainininką, kiti - atspėti, kas tai.

Keli savanoriai (5-6) traukia lapelius su vardais ir ruošiasi, lapelių niekam nerodo.

Pvz. lapeliuose gali būti užrašyta „Violeta Riaubiškytė“, „Rytis Cicinas“, „Mia“, „Jurga Šeduikytė“, „Marijonas Mikutavičius“, „A.Mamontovas“ ir pan.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Intervalų nuotaika. Jų įtaka kūrinio nuotakai.

Nuo to, kokiais intervalais, melodinėmis slinktimis bus užpildyta melodinė linija, priklausys ir pačios melodijos bendra nuotaika, charakteris.

Nors kuriant muziką nereikėtų iš anksto galvoti, kokius naudosime intervalus, mes intuityviai pasirenkame melodiją, tinkamiausią išreikšti tam, ką mes norime išreikšti.

Svarbiausia sąlyga - atvirumas bei nuoširdumas.

Išsiaiškiname kokius mokiniai žino intervalus? (sekunda, tercija, kvarta, kvinta, seksta, septima, oktava)

Klausome jų skambėjimo, mokytojui grojant juos pianinu.

Tam tikri skambesiai mūsų ausiai yra disonansiniai (tarsi besipjaunantys tarpusavyje), sukeltantys mūsų viduje nemalonų pojūtį, disharmoniją, liūdesį. Tokiais laikoma **sekunda** ir **septima**. Klausomės jų skambesio, skambant melodiškai bei harmoniškai.

Mažosios sekundos intervalas plačiai taikomas melodijoje, norint išreikšti skausmą, neviltį, dejones.

Tercijos bei sekstos intervalai yra konsonansiniai, dainingi, suteikiantys klausančiajam harmonijos, išbaigtumo pojūtį. Nors tercijos bei sekstos intervalai gali skambėti ir minoriškai (mažoji tercija ar seksta) ir mažoriškai.

Kvartos, kvintos, oktavos intervalai, grojami harmoniškai, skamba tarsi „tuščiai“, nesukeldami emocijų. Kartu jie nuo seno buvo laikomi labai „švariais“ intervalais, plačiai naudojami grigališkame chorale, kuris buvo giedamas šlovinant Dievą.

Kvartos, kvintos intervalai, atliekami melodiškai, skamba iškilmingai. Iki šiol naudojami įvairių tautų himnuose, taip pat ir lietuviškojoje Tautinėje giesmėje (prisiminkime mūsų himno pradžia).

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Dermė

Europinės muzikos pagrindą sudaro diatoninės dermės. Standartinės mažorinė ir minorinė dermės yra diatoninės, lygiai kaip ir visos vadinamosios bažnytinės dermės (joninė, dorinė, fryginė, miksolydinė, lydinė, eolinė ir lokrinė). Septynis diatoninės dermės garsus, nuosekliai asikartojančius kiekviename oktavoje, atitinka balti fortepijono klavišai. Iš esmės, visos šiuolaikinės muzikos instrumentų klaviatūros yra diatoninės, o juodųjų klavišų grupavimas po du ir po tris padeda lengviau jose orientotis. Tai sumažina galimų klaidų tikimybę tiek muzikantui, tiek kompozitoriui, palyginus su baltų ir juodų klavišų išdėstymu pakaitomis ar kitokiais būdais.

Palyginkime kaip skamba mažorinė ir minorinė dermė. Mokytojui grojant pianinu, padainuojame ir vieną ir kitą. Kuri šiuo metu mokiniams yra artimesnė, labiau atitinkanti jų būseną?

Ritmas

Ritmas apsprendžia, koks bus melodijos *temperamentas* - ramus, veržlus ar ekspresyvus. Ritmas gali būti lygus, ramus arba sinkopuotas, tarsi šuoliuojantis, pertrauktas daugybe pauzių (tai simbolizuoja neramią būseną, tarsi mums trūktų oro).

Palyginsime, kokius žinome žmonių temperamentus? Kas jiems būdinga?

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Ritminė melodinė improvizacija

Dažniausiai tam, kad galėtume improvizuoti melodiją, turime turėti besikartojantį ritminį pagrindą (ypatingai tai sutinkame jazz'o muzikoje). Kitaip tariant, reikalingas atspirties taškas. Šiuo atveju ritmas tarsi diktuoja, kokia turėtų būti melodija. Suteikia šiai improvizacijai organizuotumą bei tvarką.

Pvz., grojant jazz'o kvartetui, nebūna taip, kad improvizuoja visi muzikantai iš karto. Improvizuojama iš eilės melodiniais instrumentais: pvz.: pianino improvizacija, saksofono improvizacija, bosinės gitaros improvizacija, vokalo improvizacija.

Šioms melodinėms improvizacijoms visada pagrindą suteikia ritmo grupė ar būgnai. Tiesiog vystant melodiją, ritminį piešinį taip pat galima daryti intensyvesnį, dinamiškesnį. Todėl grupėje labai svarbus būgnininko vaidmuo, nes nuo jo priklauso bendra grupės pulsacija.

Ritmas visuomet būdavo labai svarbus žmonijai, manoma, kad pirmiausia žmonės pradėjo groti ritminiais, mušamaisiais instrumentais, naudodavo tai ritualinėse, religinėse apeigose. Tam tikrose tautosose mušant būgną netgi varomi „demonai, apsėdę žmogaus kūną“. Tai gali būti pvz. kokios nors liga ar pan.

Pradedant improvizuoti, pradžioje reikia išmokti tam tikrą ritminį darinį ir imant jį „už pagrindą“, t.y. jam nuolat besikartojant, vystyti melodinę liniją.

Melodijos vystymas

Melodijos vystymą labai gerai atspindės bliuzo harmonijoje ritminė - melodinė improvizacija, kai mokiniai, vystydami temą, vis prideda naujų natų, augina, plečia, vysto melodiją tiek diapazono, tiek dinamine prasme.

Standartiniame melodijos vystyme pradinis motyvas, frazė turėtų skambėti gan žemame, patogiam registre. Melodijai vystantis, ji po truputį kyla, plečiasi, pasiekia kulminaciją (dažniausiai tai būna priedainis, dainos žanre). Vystant melodiją palaipsniui, derėtų iš pat pradžių vengti gana didelių melodinių šuolių, intervalų, ar pradėti melodiją gan aukštame registre.

Kūryba yra laisvės išraiška. Pasitaiko visokių kūrybinių bei kūrybos būdų. Kas žino, gal kartais nežinodami taisyklių, kurios varžys mūsų kūrybinį mąstymą, mums lengviau bus pasiekti savo kūrybinio užmanymo realizavimą?

Melodijos vystymuisi padeda ir ritminio piešinio suaktyvėjimas, intensyvėjimas, dinaminis augimas, papildomų instrumentų įvedimas į aranžuotą tirštinant skambesį.

Duffy „Mercy“



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

<http://www.youtube.com/watch?v=8KsJ-p1h634>

Tekstas

Dainų kūrėjai dainas kuria dvejopai. Vieni, pirmiausia sukuria ar panaudoja sukurta poetinį tekstą, tada pritaiko jam melodiją. Kiti - pradžioje užrašo gimusią muzikinę mintį, melodiją, o tada ieško poetinių žodžių, kurdami tekstą, atitinkantį melodijos būseną.

Taigi melodija ir dainos tekstas turi būti kaip seserys, papildančios viena kitą, bet jokių būdu neprieštaraujančios viena kitai.

Teksto reikšmė dainai - didžiulė. Jis suteikia dainai prasmę, o melodija padaro tą prasmę išraiškingesne.

Jei pradėdame kurti dainą nuo teksto, tai neišvengiamai šis tekstas padiktuoja savo melodiją, nuotaiką, netgi struktūrą. Tekstas diktuoja ir muzikinę aranžuotę, instrumentų parinkimą. Kiekvienas žodis turi savo energetinę - informacinę struktūrą, todėl tekstas yra labai svarbus.

Nustatyta, kad žodžiai veikia ne tik žmones, bet ir augalus, gyvūnus, vandenį.

Teksto svarba priklauso ir nuo dainos stiliaus. Pvz. tekstas ypatingai bus svarbus bardų dainose. Ne tiek svarbus šokių muzikoje, tiksliau jis, be abejo bus svarbus, bet teksto prasmė bus ne tokia gili.

Perskaičius tekstą reikėtų pirmiausia suvokti, ką norėjo autorius pasakyti, kokia to teksto nuotaika, kokiais žodžiais tai išreiškta. Jei tekstas paprastutis, greičiausiai iš jo gims pop stiliaus daina, jei skausmingas, dramatiškas - gali turėti bliuzo motyvų ar rock'o užtaisą. Jei tekstas kalbės apie aktualias visuomenės problemas, bus ironiškas - tai greičiausiai gims rep'o, hip-hop'o daina.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Teksto gimimas

Melodija ir tekstas gimsta tada, kai tikrai turime ką pasakyti. Dažnai - po įvairiausių emocinių sukrėtimų, pergyvenimų arba patyrus kai ką itin gražaus, nekasdieniško.

Pirmutinė sąlyga kūrybai - tam tikra šoko būseną, ypatinga reakcija į tam tikrus reiškinius. Jei nieko ypatingo gyvenime neįvyko, niekas nesužavėjo, „nepalietė“ iš vidaus, tokiu atveju mėginimas kažką parašyti greičiausiai bus tik laiko gaišimas ir popieriaus gadinimas.

Galimas kitas variantas - žmogus labai daug patyrė, bet jam sunku atsiskleisti. Tuomet reikia drąsos ir daug pratybių, kitaip tariant stengtis rašyti kiekvieną dieną, bet ką. Labai naudingi yra dienoraščiai. Jie „atlaisvina“ emocijas.

Dainos tekstas yra taip pat savotiška dienoraščio forma, atskleidžianti tam tikrą dvasinę būseną.

Būseną

Žmogaus būsenų gali būti labai įvairių (**žaidimas „Nuotaikos“**). Gali būti pakylėta būseną, prislėgta, gali jaustis laimingu, džiugiu, niūriu, piktu, išsižeidusiu, įsimylėjusiu ir t.t.

Aptariame su mokiniais kokios dar gali būti būsenos? Tam, kad įvardintume savo būseną, visų pirma reikia save gerai pažinti, analizuoti, suprasti ir tada išreikšti (kalbant su draugu, rašant dienoraštį, kuriant).

Kad žmogus galėtų save išreikšti, jis turi jaustis laisvai - nebijoti kritikos, pasitikėti savimi, pasitikėti savo gebėjimais, išmokti atsiriboti nuo neigiamų minčių, ieškoti grožio bei įkvėpimo supančioje aplinkoje.

Atsipalaidavimui padeda įvarūs kvėpavimo pratimai, bendravimas su pozityviais, kūrybingais žmonėmis.

Melodija (melodijos charakteris)

Melodija, jos charakteris priklausys nuo kuriančiojo būsenos, taip pat nuo poetinio teksto.

Jei kankina skausmas, tai melodinė linija gali būti trūkčiojanti, sudaryta iš trumpų frazių, su daug pauzių, tarsi žmogaus gerklę spaustų gumulas ir trukdytų išsikalbėti.



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Jie skausmas atlėgęs ir mes kalbame apie ką nors su apgailestavimu, bet taip pat išvelgdami begalo daug grožio tame, melodija įgauna skaidrumo, ilgesingumo, šviesos.

Jei būseną džiaugsminga, pakylėta, sukursite mažoriškai skambantį kūrinį.

Įdomiausia, kad analizuojant dainų tekstus, mažokai radama išties teigiamų būsenų padiktuotų tekstų. Dažniausiai tekste slypi skausmas, ilgesys, nuoskauda, kartais pyktis. Galbūt todėl, kad vidinio konflikto įtakotame tekste yra daugiau dramos, kovos su savimi ir tai labai aktualu daugumai klausytojų. Klausydami kitų išgyvenimų, jie per tai atranda patys save, labiau supranta savo problemas.

Tarp muzikantų egzistuoja nuomonė, kad sukurti mažoriškai, džiaugsmingą kūrinį, kuris būtų nebanalus yra gerokai sunkiau, nei sukurti liūdną dainą.

Tiesioginė ir perkeltinė teksto prasmė

Kalba kaip simbolis. Jaustukai. Ištiktukai.

Egzistuoja žodžių tiesioginė ir perkeltinė prasmė.

Tiesioginė teksto prasmė labai populiari Pop muzikoje.

Perkeltinė prasmė, kur reikia gerokai pamąstyti, ką autorius norėjo pasakyti, daro tekstą labiau paslaptinę, tarsi užkoduotą tam tikrais simboliais. Teksto perkeltinė prasmė skatina labiau mąstyti bei įsigilinti, sukelia tam tikrą intriga. Todėl perkeltinės prasmės tekstas galbūt yra įdomesnis meninės vertės požiūriu. (Pvz. *Jurgos Šeduikytės tekstai*)

Tačiau, reikėtų siekti natūralumo, bei savo asmenybės vientisumo. Reikia suprasti kas esi ir nesistengti kažko daryti vien tam, kad tai atrodo „kiečiau“. Tokiu atveju tai iš karto bus pasmerkta nesėkmei, nes muzikoje, kaip ir visoje kūryboje, didžiausia vertybė yra būti nuoširdžiam ir pačiam savimi.

Tam tikrais atvejais, įvairūs jaustukai, ištiktukai labai pagyvina tekstą, kuris atstovautų „buitiškesnei“, realistiškesnei teksto rūšiai. Tokie jaustukai, ištiktukai sutinkami rep'o, hip-hop'o muzikoje, taip pat soul, ritmenbliuzo stiliaus dainose, kur atvirai kalbama apie savo jausmus bei išgyvenimus (tiesioginė teksto prasmė).

Alicia Keys, soul muzikos atstovės, „gyvo“ koncertinio atlikimo nuostabus pavyzdys. Čia ryškiai girdimi jaustukai, ištiktukai, bendravimas su publika

<http://www.youtube.com/watch?v=jFZz1i51XqU&feature=related>

Paveikti nuostabaus pavyzdžio mokiniai bando čia pat, vietoje, suimprovizuoti savo muzikinį pasirodymą, bendraujant su „publika“ (klase), kalbant ar dainuojant, duodant jiems nurodymus, ką daryti (pvz., visi spragsi pirštais), tuo pačiu pradėti savo muzikinį išsakyimą - pasakojimą sau aktualia tema. Keletas vaikinių ar merginų – „palaikymo komanda“, kurie vis įterpia žodelius: „taip, taip, kalbėk..“, „tu turi laiko išsikalbėti“ ar „aha, aha..“, „mhm“.. „ojoj!“, „yeah!“ ir pan.

Labiau vyriškos lyties atstovams skirtas pavyzdys:

Eminemo „I'm not afraid“

<http://www.youtube.com/watch?v=j5-yKhDd64s&feature=relmfu>



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Įkvėpti hip-hop'o muzikos žymiausio atstovo ryškaus atlikimo, mokiniai bando sukurti bendrą šūkį - priedainį, kuris kartosis po kiekvieno improvizacinio kupletu ir kuris būtų aktualus šiai dienai bei ryškiai išreikštų būseną (tik be keiksmažodžių! ☺).

Lietuviško repo pavyzdys:

G&G Sindikatas „Rytoj bus daug geriau“

<http://www.youtube.com/watch?v=-CCN1hRp21E&feature=related>

Improvizacija su visa klase kartu ar paeiliui. Improvizuojame t.y. skanduojuame - repuojant apie tai ką matome, galvojame šiuo metu, gali būti pvz. po dvi frazes, o po to kitas mokinys pratęsia, ar savaip išreiškia mintį.

Pvz. „ir štai aš čia su visa klase, tai kodėl apsimesi, kad nematai manęs?“ ir pan. ☺

Kitaip tariant, siekti savo frazėmis kalbėti aktualiomis temomis, kaip ir repo dainose, nevengti konfliktiškumo, kelti klausimus, kad tema galėtų toliau vystytis bei ją pratęstų klasės draugai.

Ši smagų žaidimą - kūrybą „čia ir dabar“ galima naudoti ir leidžiant laisvalaikį su draugais. Linksmi bei netikėti atradimai! ☺

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Instrumentai

Instrumentų pažinimui klausome ištraukų iš K. Sen-Sanso „Žvėrių karnavalo“ arba muzikinės S. Prokofjevo pasakos „Petia ir vilkas“.

Įdomu tai, kad Sergejus Prokofjevas pradėjo kurti būdamas 5 metų. Tačiau dar tuo metu nemokėjo rašyti natų, todėl natas užrašyti paprašydavo mamos. O būdamas 8 metų amžiaus jau sukūrė savo pirmąją operą.

Po kiekvienos ištraukos analizuojame, kokie instrumentai skambėjo. Kodėl kompozitoriai pasirinko būtent juos tam tikro charakterio atskleidimui.

Instrumentų nuotaikos

Padiskutuojame, kokią tembro spalvą turi kiekvienas mums žinomas instrumentas, kokiai nuotaikai, būsenai perteikti labiausiai yra tinkamas vienas ar kitas instrumentas.

Pvz. smuikai perteikia menkiausius žmogaus sielos virpesius, violončelė tarsi kalba maloniu žmogaus tembrui artimu balsu ir pan.

Rasa Kaušiūtė „It was you“

<http://www.frype.lt/rasakausiute>

Improvizuok kurdamas

Labai naudinga būtų susikurti ritminių instrumentų - įvairiausių barškučių, ar lazdelių.

Pvz.: pripildyti nedidelį buteliuką ar tuščią indelį nuo kremo akmenukų, ar monetų, ar dar ko nors, skambančio ir dusliai, ir aštriai.



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Literatūros sąrašas:

- Daiva Grakauskaitė - Karkockienė „Kūrybos psichologija“
- Anne Peckham „Singer's Handbook“
- „Psichologija Tau“ (2011)
- Jill Henry „Asmeninis energijos šaltinis“
- Mantak Chia „Cigun. Penkių stichijų susiliejimas“
- Bob Klein „Magijos judėjimas“
- Agnes Imhof „Šilko kelio karalienė“

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Vaizdo medžiaga:

- <http://www.youtube.com/watch?v=jFZz1i51XqU&feature=related>
- http://www.youtube.com/watch?v=Q5CWsFaVnWM&feature=player_embedded#!
- http://www.youtube.com/watch?v=jZ_RwV52DMw&feature=fvrel
- <http://www.youtube.com/watch?v=lSOn-b3V6rQ&feature=relmfu>
- <http://www.youtube.com/watch?v=aLDRTdM4KfU&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=L9LHyko-WYE>
- <http://www.youtube.com/watch?v=qHm9MG9xw1o&feature=share>
- <http://www.youtube.com/watch?v=SzlpTRNIAvc>
- <http://www.youtube.com/watch?v=JjD4eWEUgMM&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=dha7XDwvgOc&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=OFclKdniaDk&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=8KsJ-p1h634>
- <http://www.youtube.com/watch?v=jFZz1i51XqU&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=j5-yKhDd64s&feature=relmfu>
- <http://www.youtube.com/watch?v=-CCN1hRp21E&feature=related>
- <http://www.frype.lt/rasakausiute>



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Naudingos nuorodos:

- <http://www.ve.lt/naujienos/visuomene/sveikata/balso-stygoms-kenkia-ne-tik-zalingi-iprociai-373743/>



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

MENINIO UGDYMO – MUZIKOS METODIKOS DALOMOJI MEDŽIAGA

Tikslinė grupė: IX-XII klasių mokiniai

*Bendraukime socialiniame tinkle www.facebook.com,
projekto „Negaišk laiką patyčioms! Tu gali kurti“ Sienoje!!!*



Negaišk laiką patyčioms! Tu gali KURTI!

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

„...Ariba susimąščiusi stebėjo verpstę. Ji nedrįso atskleisti senos svajonės, kuri gimė tada, kai išgirdo Teodorą dainuojant. Dainavimas jai atrodė magiškas užkeikimas, karštesnis už bet kokią maldą. Pagaliau mergaitė išdrįso:

-Parodyk man, kaip kurti dainas!

Verpstė vis dar ritmiškai sukosi.

-Tai sunkus menas, širbake,- atsakė Teodora nenustodama verpti, - jo neišmoksi per naktį kaip kokios liaudies dainos. Ariba prisislinko arčiau.

-Mes turime laiko.

Ariba prisiglaudė prie jos, bet Teodora papurtė galvą. Mergaitė atsitiesė.

-Pažadėk, kad išmokysi mane, arba visa gerkle rėksiu to Bašaro ibn Burdo eiles!

Dainininkė nusijuokė:

-Apsaugok Viešpatie!

-Aš šneku rimtai. Staiga ji pasistiebia...

-Dėl Dievo meilės, tylėk! - sušnypštė Teodora ir užspaudė jai burną. Tolėliau prie viryklės sėdinčios moterys pritilo. Ariba meiliai nusišypsojo.

-Ar parodysi, kaip dainininkė rašo dainas?

Teodora neramiai apsidairė. Moterys pradėjo šnabždėtis.

-Ar parodysi?- Ariba grasindama giliai įkvėpė.

-Gerai jau! Jei dainuodama būsi tokia pat atkakli, tapsi išymiausia dainininke kalifo žemėse!

Jiedvi palaukė vakaro ir dėl visa ko pasitraukė tolėliau nuo stovyklos. Jau po kelių žingsnių apėmė jausmas, kad jos visai vienos. Laužo atšvaitų nebuvo regėti, tamsą sklaidė tik žvaigždės. Vienišos avies bliovimas pasiekė ausis, kaip vaiduoklis pasimetęs nakties begalybėje.

-Pradėsime nuo bardų dainos!- prabilo Ariba nekantraudama.

Teodora nusijuokė.

-Taip toli būsime dar negreit!

-Kodėl ne? Juk moku ją atmintinai.

Kajina sukryžiuo rankas ant krūtinės ir atsirėmė į vienintelį medį, jos siluetas dingo tamsoje.

-Mūsų protėviai dainininkus garbino kaip burtininkus,- išgirdo Ariba jos balsą. -Buvo manoma, kad jie palaiko ryšius su antgamtiniu pasauliu. Muzika turi antgamtinių galių, kurias kiekvienam dainininkui reikia suprasti. Jei atversi burną ir lauksi, kol balsas iš jos išsiverš, tai pasieksi ne daugiau kaip bliuonantis kuprius, kuris prašo vandens!

Mergina priėjo ir priklaupė šalia. Švelniai prispaudė delną Aribai prie pilvo.

-Čia užsimezga gyvybė, kaip kūdikis motinos iščiose, Tavo balsas, Tavo visos gyvybinės galios glūdi kvėpavime.

Ariba užsimerkė ir mėgino pajusti šiltą ranką, kuri su pilvu kilo ir leidosi. Jos pojūčiai skverbėsi giliau, pasiekė kojas ir nutekėjo į žemę.

-Gerai.

Teodora patraukė ranką ir suspaudė mergaitei krūtinę ir nugarą.

-Dabar išsitiesk. Iš lėto. Turi mėgautis, kai žvilgsniai sustoja ties tavim.

-Ką? Ariba išpūtė akis. -Mama sakė, turiu elgtis kukliai, kad nepritraukčiau žvilgsnių.

Teodora atsistojo.

-Tai kas tada tavęs klausys? -paklausė su užuojauta.

Po kelių dienų Ariba suprato: kuo greičiau pamirš įteigtas gero elgesio taisykles, tuo geriau. Teodoros metodai, švelniai tariant stebino, ir mergaitė abejojo, ar jie iš viso yra iš mokslo veikalo apie muziką.

Kartą dainininkė vienu virvės galu aprišo jai pečius, o kitą pritvirtino prie asilo pakinktu.

-Atsilošk, kiek leidžia virvė, - paliepė ji Aribai. - Nepargriūsi, tik pagerinsi laikyseną. Kai pajusi, kad tave laiko tik virvė, bus gerai.

Gyulio uodega plakė mergaitei per veidą, tad ji abejojo. Gal Teodorai nuo darbo saulėje pakriko protas? Bet ir abejodama Ariba pakluso. Netrukus ją apėmė pojūtis, kad sklendžia.

-O dabar,- paliepė Teodora, - dainuok!

Ariba iškėlė balsą iš pačių savo gelmių. Melodija pradėjo virpėti dar joje, ir mergaitė didžiudamasi suteikė jai galios.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Teodoros vytelė sušvilpė ore ir čiaukštelėjo asilui per užpakalį. Šis išsigandęs liuoktelėjo, o Ariba, pririšta prie gyvulio, išsitiesė kiek ilga kupranugario mėšlo krūvoje.

-Niekada nespauk balso iš tuščiagarbiškumo, - pasakė Teodora, nuleisdama vytelę. - Kojas pakirs.

Ariba nusibraukė purvą nuo veido, ji pažvelgė į dainininę žudomu žvilgsniu. Įniršusi atsikėlė, atsirišo mazgą ir sviedė purviną virvę žemėn.

Teodora nusijuokė

-Nusiprausk. Mes dar taip padirbėsime.

Nors Ariba iš pradžių šiuo metodu nepasitikėjo, netrukus jis ėmė jai net patikti. Mergaitė išmoko kreipti didesnę dėmesį į savo kūną. Kol šis pasirodė jai nuostabus, nes kasdien atnešdavo naujų staigmenų. Atėjo vasara. Ariba buvo tik trylikos metų. Kai tik pasisekdavo, ji slapta dainuodavo su Teodora, seniai pamiršusi Parvanės perspėjimą.“

(Ištrauka iš Agnes Imhof „Šilko kelio karalienė“)

Kas yra kūrybiškumas?

„Dažnai nė nepastebime, kad esame kūrybingi kasdieniniame gyvenime. Pvz.,vartojame žodžius ir sakinius, kurių nesame sakę anksčiau, išreiškiame savo mintis vis kitaip. Tiesiog niekada nesusimąstome, kiek kūrybiškumo yra mūsų kalboje. Mes, žmonės, kasdien lanksčiai improvizuojame, pritaikome naujas žinias ar kuriame“.

(Laura Rimkutė)

Kaip išlaisvinti kūrybiškumą?

Pirmas žingsnis - tai tikėjimas, kad ir jūs galite būti kūrybingas. Didžiausia kliūtis šiame kelyje - įsitikinimas, kad neturite reikiamų savybių, kad kūrybiškumas - ne jums. Net jei niekas nėra pavadinęs jūsų originaliu, be galo svarbu suvokti, kad galimybių kurti turi kiekvienas. Leidimas sau žaismingai eksperimentuoti, noras mokytis iš savo klaidų ir atkaklumas – tai raktai, padėsiantys išlaisvinti jūsų galbūt jau seniai slopinamas kūrybines galias. Atsipalaiduokite ir leiskite sau tiesiog būti savimi. Nesmerkite savęs ir nevertinkite kritiškai to, ką darote. Nelaukite ypatingo įkvėpimo. Tiesiog imkitės veiklos. Nesureikšminkite proceso. Ramiai darykite tai, ką norite daryti, ir leiskite mūzai aplankyti jus. Jei užsiimate mėgstama veikla, tuo, kas artima širdžiai, įkvėpimas būtinai ateis. Tik svarbu nepasilikti darbų paskutinei minutei, nedaryti jų įsitempus.

Malonumas, patiriamas iš to, ką darote, suteiks visas galimybes pasireikšti kūrybai.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kaip ir kada kurti?

Pasitikėkite savimi ir pasistenkite, kad kūryba taptų jūsų įpročiu.

Kiekvieną dieną pagalvokite apie tai, ką galite padaryti originalaus ar kitaip nei jums įprasta. Džiaukitės kiekvienu, kad ir menkiausiu, savo kūrybingumo pasireiškimu. Jei nuolat skubate, vieną dieną pabandykite viską daryti lėtai. Jei mėgstate kasdien dėvėti puošnius drabužius, vieną rytą apsirenkite ką nors paprasto. Stebėkite savo savijautą, kai darote ką nors naujo. Nebijokite eksperimentuoti.

Išnaudokite rytines valandas. Kol esame užsimiegoję, mūsų racionalusis protas dar ne taip stipriai kontroliuoja tai, kas vyksta, todėl yra didesnė galimybė iš pasąmonės išlįsti ten slypinčioms mūsų kūrybinėms galioms.

Kūrybinį procesą sudaro keturi etapai: *pasiruošimas, inkubacinis periodas, išryškėjimas ir patikrinimas*.

Kūrybiškumo rūšys

Skiriamos trys kūrybiškumo rūšys: *pirminė, antrinė ir integruojanti*.

Pirminis kūrybiškumas - tai įkvėpimo fazė, kuri turi būti atskirta nuo kruopštaus darbo ir idėjos įgyvendinimo. Kūrybiškumas pasireiškia be didelių pastangų kaip spontaniška vientisos asmenybės išraiška.

Antrinis kūrybiškumas - tai intensyvus, nuolatinis ir sunkus darbas, įgūdžių tobulinimas bei medžiagos kaupimas. Kartais tai trunka pusę gyvenimo, kol pasiekiami norimi įvairių sričių rezultatai. Daugelis žmonių, patyrę nušvitimo akimirkas, žino, kad toks praregėjimas retai aplanko antrąsyk. Be užsispyrimo sunkaus darbo ir kantrybės šedevrai nesukuriami. „*Radau tik vieną bendrą bruožą, būdingą kūrybiškiems žmonėms - tai troškimas sunkiai ir ilgai dirbti*“ (J. P. Guilford)

Pirminis kūrybiškumas visuomet būdingas vaikams, kurių išradingumas ir spontaniška kūryba yra lygiai tokia pat reikšminga ir svarbi, nors tai, kas sukurta ir neatitinka įprasto kūrybos produkto apibrėžimo (nėra reikšminga ir nauja visuomenei). Mažo vaiko atrasti kūrybos dėsniai gali būti pati aukščiausia kūrybos viršūnė ir nuostabiausio įkvėpimo pavyzdys.

Integruojantis kūrybiškumas apima pirminį ir antrinį. Iš jo kyla žymiausi meno, filosofijos ir mokslo darbai.

Kulminaciniai potyriai

Kulminaciniai potyriai gali pasireikšti įvairiose srityse, pavyzdžiui, kūrybos, meilės, nušvitimo ar mistinių išgyvenimų metu. Juos gali patirti kiekvienas iš mūsų, sugebantis realizuoti savo vidines galias ir esantis brandi, sveika asmenybė. Išgyvendama šiuos *kulminacinius potyrius* asmenybė lyg pakerėta, visiškai pasineria į tai, kas vyksta, nepaisydama nei laiko, nei erdvės, ji nebejaučia baimės, dingsta gynybiškumas, kontrolė, slopinimas. Būtent šie potyriai vyksta „čia ir dabar“ ir yra svarbiausi, pakeičiantys visą žmogaus

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

gyvenimą. Asmuo tampa visybiškas, mylintis pasaulį ir žmones be baimės, nerimo, gynybos ar kontrolės, taip pat spontaniškas, drąsus, stiprus. Šių potyrių negalima sukelti sąmoningomis, valingomis pastangomis - jie tarsi „išstinka“ mus, netikėtai, nelauktai, neplanuotai.

Išgyvenant *kulminacinius potyrius*:

1. *Pamirštama „praeitis“*

Yra du būdai pamiršti praeitį. Geriausias jų - įsigilinti į problemą visa savo esybę, jausmais ir protu, tyrinėjant tik ją ir jos prigimtį, suvokti joje slypinčius vidinius dalykus, išvelgti (ne sugalvoti) problemą pačioje problemoje. Kitas būdas – mėginti atsikratyti ankstesnių patirčių, įpročių, žinių įtakos, nustoti klasifikuoti ir rūšiuoti šią patirtį ar naudotis ankstesniu sprendimu, kuris padėjo išspręsti panašią problemą praeityje. Gilinantis į „čia ir dabar“ kiekvieną akimirksnį iš naujo tampama **Asmenybe**.

2. *Negalvojama apie ateitį*

Įsijautimas į tai, kas vyksta ši akimirksnį, reiškia, kad klausomės, stebimės visškai atsidavę tam, kas vyksta.

3. *Tampama „švariu, naiviu, tyru“*

Tai elgesys be išankstinių nuostatų, be „reikėtų“ ar „turėtų“, be dogmų, įpročių ar nuostatų, kas yra „normalu“, „teisinga“, „priimtina“. Tai, kas vyksta, priimama nesistebint, nesipiktinant ar neatmetant. Ši savybė būdingesnė vaikams ir pagyvenusiems žmonėms, tačiau visi gali išmokti šitaip būti „čia ir dabar“.

4. *„Apribojama sąmonė“*

Labai svarbu sumažinti kitų žmonių, su kuriais esame susaistyti įvairiausiais ryšiais įtaką, pavyzdžiui baimės, išipareigojimus, viltis ir pan. Daromės vis laisvesni, nepriklausomi nuo kitų žmonių, t.y. pamažu tampame patys savimi ir tikrai autentiški. Neatsirobojimas nuo kitų žmonių įtakos dažnai būna svarbiausioji priežastis, atitolinanti mus nuo tikrojo „Aš“.

5. *Prarandamas Ego*

Asmuo užmiršta, praranda savąjį „Aš“. Kai nesame paskendę tik savyje, mes mažiau turime laiko knaisiotis po savo vidų ir kritikuoti. Išsivaduojuame iš paauglystės gėdijimosi ir nedrąsumo, skausmingo rūpinimosi savo išvaizda ir t.t. Tai reiškia, kad tampame vis vientisesne asmenybe, mažiau kritikuojančia, vertinančia, teisiančia, visa pasveriančia ir tvarkingai sudėliojančia į lentynas visą įgytą patirtį.

6. *Slopinama savojo „Aš“ jėga*

Kartais reikia užslopinti savąjį „Aš“ (ypač išryškėjus abejonėms, konfliktams, baimėms), užgniaužiantį spontaniškumą ir laisvą saviraišką. Tačiau antrojoje kūrybos pakopoje kartais būtina savistaba savikritika, savianalizė ir t.t.

7. *Išnyksta baimė*

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Pradingsta mūsų baimė ir nerimas, taip pat depresijos, konfliktai, problemos, kartais nejaučiame net fizinio skausmo. *Kulminacinių potyrių* metu mes jaučiamės drąsūs ir saugūs, mūsų nekankina baimė ir nerimas.

8. Sumažėja gynybiškumas, išstūmimas

Išnyksta mūsų savisauga, gynybiškumas, poreikis kontroliuoti.

9. Pasireiškia stiprybė ir jėga

Būti kūrybišku - tai reiškia turėti drąsos ir stiprybės. Tyrinėjant žymių žmonių fotografijas, buvo pastebėta, kad jie dažniausiai būdavo užsispyrę, nepriklausomi, savarankiški, stipraus charakterio, kartais net arogantiški. Baimė ir silpnumas niokoja kūrybiškumą, todėl kūrybos procese mažiau pastebime nesėkmės ar baimės būti išjuoktam, sumažėja slopinimo, gynybiškumo ir savisaugos poreikis. Nekreipiame dėmesio ką pasakys minia. Pasinėrus į „čia ir dabar“ akimirka, išnyksta visokia baimė, atsiranda susižavėjimas paslaptimi, naujumu, prieštaravimais, netikėtumu, neįprastumu.

10. Atsiranda priėmimas, teigiamas požiūris

Mes tampame pozityvūs - nebeneigiame, nekritikuojame (netaisome kiekviename žingsnyje, nevertiname skeptiškai ar įtariai, neabejojame, neskaudiname, neteisiamo...). Mes tiesiog tampame imlūs. Nėra jokių kliūčių įsileisti savo vidun tai, kas vyksta „čia ir dabar“. Mes paprasčiausiai leidžiame apsigyventi šiai naujai patirčiai mumyse.

11. Didėja pasitikėjimas

Tampame vis labiau pasitikinčiais savimi ir pasauliu, pamažu nustojame tikrinti, kontroliuoti, kovoti, vadovauti ar dominuoti, nes tokios pastangos yra neetiškos. Susidūrę su naujomis aplinkybėmis, mes turime pasitikėti savo sugebėjimais improvizuoti. Būtent toks pasitikėjimas leidžia, susidūrus su nežinomybe, pasinerti į ją visiškai atvira širdimi ir ją priimti.

12. Atsiranda „taoistinis“ priėmimas

Taoizmas ir priėmimas tai pagarbus problemos, aplinkybių, asmenybės priėmimas. Aš leidžiu kitiems būti savimi, mylėdamas, rūpindamasis, dėjuodamasis, trokšdamas, kad VISI galėtų būti savimi, t.y.tuo, kuo yra.

13. Pažįstama Būtis (B pažinimas)

Kuriantis žmogus yra atsidaavęs visa savo esybe. Kūrybiškumas - tai tarsi visuma visumoje.

14. Leidžiama pasinerti į vidinį procesą

Asmenybės integralumo pradžia - tai pašmonės pažinimas, (poetinių, mistinių, pirmųjų, archajiškų, vaikiškų) atpažinimas, nes mūsų sąmoningas protas yra toks analitiškas, racionalus, konceptualus, kad neleidžia mums pažinti didelės dalies tikrovės, ypač slypinčios mumyse.

15. Atsiranda estetinis suvokimas

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Estetiniame požiūryje slypi daugiau galimybių džiaugtis, priimti, saugoti, nekliūdyti, nekontroliuoti. Estetiniam suvokimui būdinga įvairovė, kai suvoki visais aspektais (net ir „nenaudingais“).

16. Pasireiškia spontaniškumas

Jei esame visiškai susikoncentravę į tai, kas vyksta, tuomet lengviau būti be jokių pastangų ar sąmoningos kontrolės ir leisti skleisti visiems savo sugebėjimams, kurie išryškėja greitai, lengvai ir lanksčiai, prisitaikydami prie to, kas vyksta, keičiasi.

17. Pastebimas visiškas išraiškingumas, unikalumas

Visiškas spontaniškumas užtikrina ir leidžia pasireikšti funkcionuojančio objekto prigimčiai ir stiliui bei užtikrina natūralumą, tikrumą, klastos nebuvimą. Būnant unikaliu nereikia kitų valdyti, manipuliuoti.

18. Asmenybė susilieja su pasauliu

Tai nėra kažkas paslaptinga, ezoteriška, antgamtiška. Susiliejimą geriausiai atskleidžia ši japonų haiku eilutė:

„Jei nori nupiešti paukštį, tu privalai tapti paukščiu“.

Kūno laisvės svarba, įtaka muzikos atlikimui

Ilgų paieškų metu ieškant neriboto energijos šaltinio taosistai atkreipė dėmesį į savo vidų, į paslaptis gaubiančias jų gyvybinę jėgą. Šių paieškų metu jie atskleidė, kad žmogaus viduje egzistuoja ištisa Visata, identiška mus supančiai Visatai. Visata turi milžiniškus energijos išteklius, ir ta energija, jėga galėtų atnešti naudą mūsų vidinei visatai. Tao meistrai padarė išvadą, kad tam, kad susijungti su išorine, mus supančia Visata, žmogui pirmiausia reikia išmokti kontroliuoti savo vidinę Visatą.

Mūsų visos emocijos neišvengiamai veikia kūną, jo energiją, ir atvirkščiai, darant tam tikrus pratimus, galima sureguliuoti viso kūno, organizmo energiją, vystyti ar sugrąžinti prarastą kūrybiškumą. Mūsų fizinis bei dvasinis kūnas labai susiję. Jei tam tikri blokai mūsų kūne trukdys laisvai cirkuliuoti gyvybinei energijai, tai bus įveržtas tiek kūnas, tiek dvasia. Kūno pratybos veikia mūsų protines, dvasines galias, ir atvirkščiai, atpalaiduodami mąstymą, jausmus - mes tuo pačiu atpalaiduojame ir kūną.

Laikysena

Mūsų stuburas - mūsų kūno ašis atsakingas už taisyklingą energijos tekėjimą. Tam, kad mes gautume daugiau energijos, labiau pasitikėtume savo jėgomis, reikia stuburą laikyti tiesiai, nesikūprinti. *Richard Pretty* atliko įdomų eksperimentą. Tiriamieji, sėdintys išsitiesę arba susikūprinę, turėjo užrašyti tris teigiamas arba neigiamas savo, kaip būsimojo darbuotojo savybes. Vėliau jie turėjo įvertinti savo galimybes gauti darbą. Kaip parodė rezultatai, tiesia nugara sėdėję tiriamieji buvo labiau įtikęję savo parašytais žodžiais.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Taisyklinga laikysena

Norint nustatyti taisyklingą laikyseną, reikalingą kvėpavimui, dainavimui, pirmiausia reikia pradėti nuo patogiai aukštos krūtinės pozicijos, atpalaiduoti keliai (nesurakinti), taosistai rekomenduoja juos net truputį sulenkti, pėdos pečių plotyje, nugara tiesi. Rekomenduojama pradžioje netgi stovėti šalia veidrodžio ir stebėti laikyseną. **Galimos klaidos:** pečiai per daug atlošti, nuleista krūtinė.

Kūno atpalaidavimas, paruošimas darbui

Kvėpavimo būdai greitam kūno atpalaidavimui

Kai kvėpavimas sulėtėja, antinksčiai gauna pranešimus „*viskas gerai*“, slopina stresą. Sąmoningas kvėpavimas gali nedelsdamas atpalaiduoti kūną ir protą.

Kūną galime atpalaiduoti derindami kvėpavimą ir judesį.

1. Pakeliame rankas aukštyn, tiesdami jas per šonus, išsitiesdami, (krūtinė į priekį) tarsi pasiražydami. Rankos pakyla į viršų, pirštų galiukais „stiebiame“ į dangų. Rankose jaučiame malonų ramenų tempimą, visas kūnas tarsi kyla aukštyn. Nesistiebiame kojomis, pėdos pilnai padėtos ant žemės! Tuo pat metu, kai pradėdame kelti rankas, ramiai įkvepiame per nosį, įsivaizduodami, kad kvėpavimas eina nuo pirštų galiukų, ir kai keliamo rankas aukštyn, kvėpavimą irgi „keliamo“ iki viršugalvio. Iškvepiant ilgą garsu „ch..“, rankas nuleidžame prie šonų. Šis pratimas atpalaiduoja įsitempusius raumenis, išlaisvinama energija.

Mokinių nugara dažniausiai būna įtempta, krūtinė „surakinta“. Pratimas, atpalaiduojantis visą korpusą.

2. Rankas sulenkiamo per alkūnes, laikome prieš save, sugniaužiame į kumščius (lengvai), alkūnės sudaro statų kampą, einantį nuo pečių į viršų. Pabandome įsivaizduoti esantys sporto salėje, treniruojant krūtinės raumenis. Rankas sulenktomis alkūnėmis „atidarome“ į šalis, tuo pat metu įkvepiant pro nosį į krūtinės ląstą, ją išplečiant, atpalaiduojant. Iškvepiant pro burną garsu „ch...“, rankas vėl „uždarome“. Šis pratimas grąžina mums gebėjimą „kvėpuoti laisva krūtine“, kitaip tariant, pasijusti pilnavertėmis, laisvomis asmenybėmis.

3. Pratimas kūno laisvei bei koordinacijai vystyti.

Pradžią daroma kaip pirmojo pratimo, įkvėpimas, pasiražymas, rankos kyla aukštyn, „pasistiebiame“. Iškvepiant garsu „ch...“ rankas „metame“ per šonus, patys „krentame“ žemyn per liemenį. Rankos kabo laisvai, galva laisvai nusvirusi. Pabandome iš šios pozicijos lėtai įkvepiant per nosį, visą kūną tarsi „išvynioti“, pirmiausia kyla rankos, tiesiname kūną, įsivaizduojame, kad kūno centras yra liemens srityje, per jį keliamas visas kūnas, vėl tarsi pasiražome, paskiausiai iškeliamo galvą, rankomis vėl „stiebiame“ aukštyn ir t.t. Baigę pratimą lėtai atsistojame į pradinę padėtį.

Pirmas ir trečiasis pratimas yra labai panašūs į „*Saulės pasveikinimo*“ pratimą jogoje, kuriuo pasveikinamas rytas, saulė, prasidedanti diena bei darbai. Pasiruošiant darbui, pirmiausia reikia paruošti savo instrumentą - kūną, sureguliuoti jį ir sustyguoti, kad tinkamai derėtų bei skambėtų.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kvėpavimas

„Tavo balsas, tavo visos gyvybinės galios glūdi kvėpavime“. (Iš mokytojos Teodoros ir mokinės Aribos pokalbio, „Šilko kelio karalienė“, Agnes Imhof)

Visi profesionalūs dainininkai žino, kad kvėpavimas yra dainavimo pagrindas.

„Jūsų balsas yra pučiamasis instrumentas taigi reikalingas kvėpavimas garso išgavimui. Treniruojant savo kūną ir pasąmonę, kad galėtume valdyti kvėpavimo procesą, mes galėsime išdainuoti ilgas reikiamas frazes, gerai dainuoti aukštas ir žemas natas, geriau valdysime dinamiką“. (Anne Peckham, „Singer's Handbook“)

Taisyklingas kvėpavimas

Atrodytų, visi žino kaip kvėpuoti, juk kvėpuojame be perstojo visas 24 valandas per parą. Deja, dauguma tai daro neteisingai, paviršutiniškai kvėpuodami tik viršutine kūno dalimi, krūtine. Nustatyta, kad pradžioje visi kūdikiai kvėpuoja pilvu, t.y. taisyklingai. Tik augimo, brendimo procese, šie įgūdžiai gerokai susilpnėja, veikiant įvairiems stresams.

Kvėpuojant pilvu mes gauname daugiau energijos, reikalingos įvairiems darbams nuveikti, ne tik kūryboje, nors kūryboje ši energija be galo svarbi. Pasak senovinio kiniečių mokymo, pajutus savo kūno „centrą“, mes tampame savimi, tarsi įgyjame atramą, kuri neleidžia mumis lengvai manipuliuoti. Tai reikalinga proto ir emocijų pusiausvyrai bei koordinacijai reguliuoti. Išmokę kvėpuoti žemutiniu kvėpavimu mes atrandame savo stiprybę.

Vokalas

Žmogaus balsas yra sudėtingas ir unikalus instrumentas, galintis išreikšti menkiausią sielos virpesį. Žmogaus balsas, jo spalva gali kisti, priklausomai nuo aplinkybių. Galima būtų teigti, kad balsas - sielos dienoraštis. Balso tonas mus veikia labai stipriai. Ta pati frazė pasakyta maloniu balsu, arba grubiai mus gali veikti labai nevienodai. Balso mes išreiškiame tam tikrą energiją. Visada malonu klausyti balso, skambančio harmoningai, sklindančio iš pačių sielos gelmių, ir niekam nemalonu klausytis, usierzinusio, pikto, rėksmingo balso. **Yra septyni balso tipai:** bosas, baritonas, tenoras, mecosopranas, sopranas, altas ir diskantas.

Ritmo įtaka muzikai

Muzikiniai garsai tarp kitų garsų išsiskiria tuo, kad jų dažniai susiję tarpusavyje atitinkamomis proporcijomis (harmonikais). Muzikiniai garsai, sudarantys muzikinį kūrinį, paklūsta tam tikram ritmui. Žinomi ritmai 4/4, 2/4, 3/4, 6/8 ... tiesiogiai atitinka žmogaus gyvybinių procesų ritmams.

Kodėl muzika daro didelį poveikį žmogui?

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kai muzikinės bangos prasiskverbia į žmogaus kūną, jo ląstelėse atsiranda simpatiniai svyravimai. Didelis vandens kiekis medžiagose padeda perduoti garsą. Bendrą mechaninį efektą šiuo metu galima sulyginti su giliu masažu atomų ir molekulių lygyje.

Galima pastebėti, kad muzika žmogaus organizmui daro kaip tiesioginę įtaką (garso ir ritmo poveikis ląstelėms, organams, funkciniam procesams), taip ir poveikį emocijoms, kurios savo ruožtu daro įtaką daugeliui fiziologinių procesų. Nustatyta, kad tam tikra muzika, ritmai, gali gydyti žmogų, bet gali ir ardyti. Muzikos ritmas gali priversti žmogaus širdį plakti greičiau ir atitinkamai, jei lėtesnis tempas - lėčiau. Mokantis atlikti dainą ar kitokio žanro muzikos kūrinį, pirmiausia reikia atkreipti dėmesį į kūrinio ritmą, jį išanalizuoti.

Atkartojimas, imitacija, improvizacija

Imitacijos momentas labai svarbus. Tam, kad galėtumėme gerai atkartoti kokį nors procesą, visų pirma turime labai išsiginčyti į siūlomą imituoti objektą, kad perprastumėme jo savybes, tarsi susitapatintumėme su objektu kaip aktorius, „perleisti“ tas savybes per savo suvokimą, o tada atkartoti, arba imituoti. Darant imitacijos pratimus vystoma analizė, gilaus suvokimo įgūdžiai, sąmoninės galios, intuicija.

Pvz. Mokytojas ploja ritminį pratimą, o mokiniai jį atkartoja.

Improvizacija – Kūno emocijos išraiška

Improvizacija - kūrybinis veiksmas, procesas, iš anksto tam nepasiruošus. Tai spontaniškas, laisvas kūrybinis energijos ir galios įliejimas, pritaikymas bei panaudojimas konkrečioje duotoje situacijoje ar aplinkybėse. Improvizuodamas žmogus ugdo jausmingumą, žaismingumą, originalumą, fantaziją. Čia nesiekama išbaigtumo, rezultato. Todėl pradiniam etape svarbiau yra pats kūrybinis procesas, būvimo „čia ir dabar“ pojūtis, vedinas intuicijos, nei rezultatas.

Kūno emocijos išraiška

Mūsų kūnas ir emocijos tampa susiję. Tik tada kai kūno emocinė išraiška (veido mimika, kūno pozicija, plastika) atitinka mūsų vidinę būseną, kiti žmonės gali mumis patikėti. Tai ypač svarbu atlikimo metu.

Melodija

Melodija - tai tam tikra garsų seka išreikšta muzikinė mintis. Melodinių linijų gali būti įvairių - lygiai plaukiančių, kapoto ritmo, su daugybe pauzių (šiuolaikinė muzika). Kitaip tariant, melodija priklauso nuo ją kuriančiojo minties, vidinės būsenos, nuotaikos, taigi ir tam tikro ritmo, padiktuoto tam tikros nuotaikos.

Nuotaika

Dainos nuotaiką ne visuomet pavyksta iš karto tiksliai nustatyti, nes dažnai mus suklaidina aranžuotė, ritmas. Bandant apibūdinti dainos nuotaiką reikėtų labiau išsiginčinti, neapsiriboti tik visiems žinomais

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

apibūdinimais: „linksma“ arba „liūdna“. Vertėtų paieškoti daugiau epitetų, galinčių apibūdinti tiek dainos nuotaiką, tiek žodžių, galinčių atspindėti žmogaus būseną.

Nuotaika kurią sukuria intervalai (sekunda, tercija, kvarta, kvinta, seksta, septima, oktava)

Tam tikri skambesiai mūsų ausiai yra disonansiniai (tarsi besipjaunantys tarpusavyje), sukeliantys mūsų viduje nemalonų pojūtį, disharmoniją, liūdesį. Tokiais laikoma sekunda ir septima. Mažosios sekundos intervalas plačiai taikomas melodijoje, norint išreikšti skausmą, neviltį, dejones. Tercijos bei sekstos intervalai yra konsonansiniai, dainingi, suteikiantys klausančiajam harmonijos, išbaigtumo pojūtį. Nors tercijos bei sekstos intervalai gali skambėti ir minoriškai (mažoji tercija ar seksta), ir mažoriškai. Kvartos, kvintos, oktavos intervalai, grojami harmoniškai, skamba tarsi „tuščiai“ nesukeldami emocijų. Kartu jie nuo seno buvo laikomi labai „švariais“ intervalais, plačiai naudojami grigališkame chorale, kuris buvo giedamas šlovinant Dievą. Kvartos, kvintos intervalai, atliekami melodiškai, skamba iškilmingai, iki šiol naudojami įvairių tautų himnuose, taip pat ir lietuviškojoje Tautinėje giesmėje (prisiminkime mūsų himno pradžią).

Nuo to, kokiais intervalais, melodinėmis slinktimis bus užpildyta melodinė linija, priklausys ir pačios melodijos bendra nuotaika, charakteris.

Dermė

Europinės muzikos pagrindą sudaro diatoninės dermės. Standartinės mažorinė ir minorinė dermės yra diatoninės, lygiai kaip ir visos vadinamosios bažnytinės dermės (joninė, dorinė, fryginė, miksolydinė, lydinė, eolinė ir lokrinė). Septynis diatoninės dermės garsus, nuosekliai pasikartojančius kiekvienoje oktavoje, atitinka balti fortepijono klavišai. Iš esmės, visos šiuolaikinės muzikos instrumentų klaviatūros yra diatoninės, o juodųjų klavišų grupavimas po du ir po tris padeda lengviau jose orientuotis, o tai sumažina galimų klaidų tikimybę tiek muzikantui, tiek kompozitoriui, palyginus su baltų ir juodų klavišų išdėstymu pakaitomis ar kitokiais būdais.

Ritmas

Ritmas apsprendžia, koks bus melodijos temperamentas - ramus, ar veržlus, ekspresyvus. Ritmas gali būti lygus, ramus, arba sinkopuotas, tarsi šuoliuojantis, pertrauktas daugybe pauzių (tai simbolizuoja neramią būseną, tarsi mums trūktų oro).

Ritminė melodinė improvizacija

Dažniausiai tam, kad galėtume improvizuoti melodiją, turime turėti besikartojantį ritminį pagrindą (ypatingai tai sutinkame jazz'o muzikoje). Kitaip tariant, reikalingas atspirties taškas. Ritmas tarsi diktuoja, kokia turėtų būti melodija, suteikia improvizacijai organizuotumą bei tvarką. Pradedant improvizuoti, pradžioje reikia išmokti tam tikrą ritminį darinį, ir imant jį „už pagrindą“, t.y. jam nuolat besikartojant, vystyti melodinę liniją.

Melodijos vystymas

Standartiniame melodijos vystyme pradinis motyvas, frazė turėtų skambėti gan žemame, patogiam registre. Melodijai vystantis, ji po truputį kyla, plečiasi, pasiekia kulminaciją (dažniausiai tai būna priedainis, dainos žanre). Vystant melodiją palaipsniui, derėtų vengti gana didelių melodinių šuolių, intervalų iš pat

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

pradžią, ar pradėti melodija gan aukštame registre. Melodijos vystymuisi padeda ir ritminio piešinio suaktyvėjimas, intensyvėjimas, dinaminis augimas, papildomų instrumentų įvedimas į aranžuotę tirštinant skambesį.

Tekstas

Dainų kūrėjai dainas kuria dvejopai. Vieni pirmiausia sukuria ar panaudoja sukurtą poetinį tekstą, tada pritaiko jam melodiją. Kiti - pradžioje užrašo gimusią muzikinę mintį, melodiją, o tada ieško poetinių žodžių, kurdami tekstą, atitinkanti melodijos būseną. Taigi melodija ir dainos tekstas turi būti kaip seserys, papildančios viena kitą, bet jokių būdu neprieštaraujančios viena kitai.

Teksto reikšmė dainai - didžiulė. Jis suteikia dainai prasmę, o melodija padaro tą prasmę išraiškingesne.

Teksto gimimas

Melodija ir tekstas gimsta tada, kai turime ką pasakyti, ir dažnai - po įvairiausių emocijų sukrėtimų, pergyvenimų, arba patyrus kai ką itin gražaus, nekasdieniško. Pirmutinė sąlyga kūrybai - tam tikra šoko būseną, ypatinga reakcija į tam tikrus reiškinius. Jei nieko ypatingo gyvenime neįvyko, niekas nesužavėjo, „nepalietė“ iš vidaus, tokiu atveju mėginimas kažką parašyti greičiausiai bus tik laiko gaišimas ir popieriaus gadinimas. Galimas kitas variantas - žmogus labai daug patyrė, bet jam sunku atsiskleisti. Tuomet reikia drąsos, ir daug pratybų. Labai naudingi yra dienoraščiai. Jie „atlaisvina“ emocijas. Dainos tekstas yra taip pat savitiška dienoraščio forma, atskleidžianti tam tikrą dvasinę būseną.

Būseną

Žmogaus būsenų gali būti labai įvairių: pakylėta, prislėgta, laiminga, džiugi, niūri, pikta, išsižeidusi, išimylėjusi ir t.t. Tam, kad įvardintume savo būseną, visų pirma reikia save gerai pažinti, analizuoti, suprasti ir tada išreikšti (kalbant su draugu, rašant dienoraštį, kuriant). Kad žmogus galėtų save išreikšti, jis turi jaustis laisvai - nebijoti kritikos, pasitikėti savimi, pasitikėti savo gebėjimais, išmokti atsiriboti nuo neigiamų minčių, ieškoti grožio bei įkvėpimo supančioje aplinkoje.

Melodijos charakteris

Melodija, jos charakteris, priklausys nuo kuriančiojo būsenos, taip pat nuo poetinio teksto. Jei kankina skausmas, tai ir melodinė linija gali būti trūkčiojanti, sudaryta iš trumpų frazių, su daug pauzių, tarsi žmogaus gerklę spausių gumulas ir trukdytų išsikalbėti. Jei skausmas atlėgęs, ir mes kalbame apie ką nors su apgailėstavimu, bet taip pat išvelgdami begalę grožio tame, melodija įgauna skaidrumo, ilgesingumo, šviesos. Jei būseną džiaugsminga, pakylėta sukursite mažoriškai skambantį kūrinį. Vidinio konflikto įtakotame tekste yra daugiau dramos, kovos su savimi, ir tai labai aktualu daugumai klausytojų. Klausydami kitų išgyvenimų, jie per tai atranda patys save, labiau supranta savo problemas.



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Tiesioginė ir perkeltinė teksto prasmė

Tiesioginė teksto prasmė labai populiari Pop muzikoje.

Perkeltinė prasmė, kur reikia gerokai pamąstyti, ką autorius norėjo pasakyti, daro tekstą labiau paslaptinę, tarsi užkoduotą tam tikrais simboliais. Teksto perkeltinė prasmė skatina labiau mąstyti bei įsigilinti, sukelia tam tikrą intrigą. Perkeltinės prasmės tekstas galbūt yra įdomesnis meninės vertės požiūriu. Reikėtų siekti natūralumo, bei savo asmenybės vientisumo, reikia suprasti, kas esi, ir nesistengti kažko daryti vien tam, kad tai atrodytų „kiečiau“. Tai iš karto bus pasmerkta nesėkmei, nes muzikoje, kūryboje didžiausia vertybė yra būti nuoširdžiam ir pačiam savimi.

UŽRAŠAMS