

Nacionalni inštitut za javno zdravje
ZDRAVJE V VRTCU

POČUTIM SE DOBRO

SPREMELJA ME GLASBA

mag. Damjana Zupan
Konservatorij za glasbo in balet Ljubljana

Ljubljana – Maribor, november 2019

SPREMLJA ME GLASBA

RITEM – MELODIJA – HARMONIJA – ZVOK

Ko spoznavamo poklicne obremenitve glasbenikov ter se poglobljamo v elemente glasbe, se začnemo zavedati:

- koliko v resnici znamo poslušati sebe in druge
- kako lahko poglobimo doživljanje
- kako lahko oplemenitimo svoje delo v komunikaciji z drugimi

SPREMLJAJME GLASBA

RITEM

Kako dolgo lahko trpinčim samo sebe, preden resnično zbolim?

VAJA 1: hoja z blokiranimi mišicami v mečih

Primeri glasbenikov:

- Earl Owen – ergonomija
- Garry Grafman – fokalna distonija, bolezen, ki je medicinska stroka ni poznala
- pomen PRIZNANJA težav; na podlagi analiz več kot tri četrtine glasbenikov trpi zaradi specifik svojega poklica
- odzivi v Sloveniji

Kaj pa vzgojiteljice?

Katere so vaše specifične poklicne obremenitve?

SPREMLJA ME GLASBA

RITEM

Kako se ob opravljanju poklica oddaljim od sebe?

- *Ali se zavedam bremen, ki me ovirajo?*
- *Kako naporno je moje poklicno delo?*
- *Kakšno je moje fizično počutje v zadnjem času?*
- *Kako rada grem v službo?*
- *Kolikokrat grem bolna v službo?*
- *Kolikokrat si želim odpočiti od dela?*

VAJA 2: Kakšna je moja 'poklicna maska'?

SPREMLJAJME GLASBA

RITEM

Zavedanje skozi gibanje

VAJA 3: prepoznavanje in sproščanje
negativnih napetosti v telesu

Prožnost pri gibanju – predispozicija za učinkovito glasbeno vadenje in nastopanje.

Najprej PLES, potem GLASBA.

Priporočena osnovna znanja:
Alexandrova tehnika
Feldenkraisova metoda

SPREMLJAJME GLASBA
MELODIJA

Zadržana čustva povzročajo blokade

**Simptomi stresa,
ki spremljajo (glasbeni) nastop**

**Irene Samuel: Musical Maestros –
100 International Musical Stars
reveal how they cope with the pressures of success**

(London, Rosters Ltd. 1987)

SIMPTOM STRESA	ŠT. PRIZADETIH
zehanje	50
napetost v vratu	38
napetost v ramenih	38
nespečnost	38
težave z mehurjem	37
potenje	33
suha usta	33
občutek hladu	31
tresenje	30
diareja	29
povečan utrip	28

SPREMLJAJME GLASBA

MELODIJA

VAJA 4:
v sebi zaslišim ton in ga zapojem (Laaaa);
ob petju najprej začutim sebe, nato pa ta ton in
sebe začutim še v harmoniji z drugimi

SPREMLJAJE GLASBA
MELODIJA

Stori to!

Dajmo, naredimo 😊

Kako komuniciramo, kako reagiramo na vibracijo besed?

Primer reagiranja vode na spletni strani:
hado.com/ihm/water-crystals/

Masaru Emoto(1943–2014)

misel in čustvo kot vibracija

ČUSTVA, KI OVIRAJO NAŠ POLNI POTENCIAL

VAJA 5: Katero čustvo je najpogosteje v meni?

Miselni vzorci, ki opredeljujejo posamezno čustvo:

JEZA:

Jaz imam prav in drugi se motijo.

STRAH:

Ali bom izpolnila pričakovanja drugih?

ŽALOST:

Vsi bodo dosegli svoj cilj, le jaz ga ne bom dosegel.

Učinki glasbe na telo in naše počutje

ZVOČNI PRIMERI

Heavy metal glasba

Bachova Arija na G struni

Slikovni primeri so avtorsko zaščiteni in dosegljivi na:

hado.com/ihm/water-crystals/

VAJA 6: Kako reagiram na glasbo?

VAJA 7: Kako glasba vpliva name?

VAJA 8: S katero glasbo resoniram?
Kako sebe prepoznavam v njej?

SPREMLJAJ ME GLASBA

MELODIJA

- **Kako reagiram na fotografije kristalov vode, ki je poslušala glasbo?**
- **Katera čustva v sebi prepoznam skozi te primere?**
- Primeri: Mendelssohn: Poročna koračnica, Mozart: Simfonija št. 40, Debussy: La mer, Lennon: Imagine, Chopin: Etuda op. 10/3, Čajkovski: Labodje jezero

dosegljivo na hado.com/ihm/water-crystals/

SPREMLJAJ ME GLASBA

MELODIJA

več primerov iz:

Masaru Emoto – VODNI KRISTALI

Sporočilo vode; Sporočilo vode in vesolja
hado.com/ihm/water-crystals/

SPREMLJAJME GLASBA

HARMONIJA

Zvočni primer:
PTIČJE PETJE

pomen iskanja navdiha in harmonije ob zvokih narave

SPREMLJAJME GLASBA

HARMONIJA

Označevanje prostora:

jaz – instrument – ostali nastopajoči - oder – publika.

Kako pomagamo otroku, da začuti sebe na odru in publiko v dvorani tako, da se počuti varno in samozavestno?

Magična privlačnost odra

Axis mundi

NAJ ŽIVI GLASBA

1 2

Vi - va, vi - va la mu - si - ca, vi - va, vi - va la

3

mu - si - ca, vi - va la mu - si - ca.

Vedno izberemo intonacijo, ki je v obsegu otrokovega glasu.

Zapojemo: Marko skače in začutimo sebe skozi perspektivo odra

NAJ ŽIVI GLASBA



Predavanje je bilo zasnovano in izpeljano izkustveno (spoznavanje poklicnih obremenitev vzgojiteljic /vzgojiteljev ob seznanjanju z obremenitvami glasbenikov; jaz – moje čustvovanje in razmišljanje v odnosu do sebe in drugih skozi izkušnjo glasbe in njenih zvokov, glasba in njena magična moč, jaz in oder / publika).

več informacij:
zupan.damjana@gmail.com