

Uważne słuchanie - muzyka



Rodzaj ćwiczenia

indywidualne

Cel

Praktyka uważnego słuchania

Czas trwania

15-60 minut

Przebieg

Znajdź czas dla siebie, włącz muzykę instrumentalną (np. muzykę z wybranego baletu Czajkowskiego), zamknij oczy i posłuchaj.

- Jakie instrumenty słyszysz?
- Czy jakiś dominuje?
- Co jeszcze słyszysz w tym utworze? Jakież przesłanie, emocje, opowieść?
- Czy ta muzyka kojarzy Ci się z czymś związanym z Twoim życiem?
- Co jeszcze można w niej usłyszeć czy "wysłuchać"?

Dodatkowe informacje

Ćwiczenie można też przeprowadzić w parze czy grupie, gdzie wszyscy razem słuchamy utworu i następnie dyskutujemy o tym, co "usłyszeliśmy". Czy słuchanie to tylko usłyszenie czy coś więcej?

Scenariusz przygotowała: Iwona Kozieja-Grabowska

Opracowanie: Iwona Przybyła

Materiały powstały w ramach projektu **#UważniWRozmowie**.

#UważniWRozmowie to projekt przygotowany przez Fundację Wspierania Dialogu "Rozmawiajmy" i realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.