

Bubnování s muzikoterapeutickou relaxací

Na páteční dopoledne 21. února přijala pozvání a přijela k nám do školky hudebnice Lucie Eva Doušová z Veliše na Jičínsku, aby nám představila svůj interaktivní hudební workshop bubnování s muzikoterapeutickou relaxací. S sebou přivezla mnoho hudebně rytmičtých nástrojů. Z těch známějších to byly bubny (tři barev a velikostí), tahací harmonika neboli akordeon či různé zvonkohry. Na těchto nástrojích, šamanském nebo africkém bubnu, dešťových holích a tibetských mísách a činelkách si děti vyzkoušely a prověřily své rytmičné, hudební i týmové schopnosti, koordinaci horních končetin. Podle malovaných barevných obrázků děti poznávaly jednotlivá roční období s jejich hlavními znaky a přiřazovaly k nim přírodní živly. Pochvalu si děti vysloužily i za své pěvecké dovednosti, práci s hlasem a dechem při společném zpěvu písní: Prší, prší, Na jaře, na jaře. Za doprovodu harmoniky nám Lucie zazpívala několik dalších písní. Po částech a s rytmičtější hrou na nástroje jsme je zvládli i my. Závěr programu patřil relaxaci. V lehu na zádech děti klidně a uvolněně naslouchaly hlasu tibetské mísy položené na jejich hrudníku. Toto páteční dopoledne bylo pro nás všechny opravdovým hudebním zážitkem.