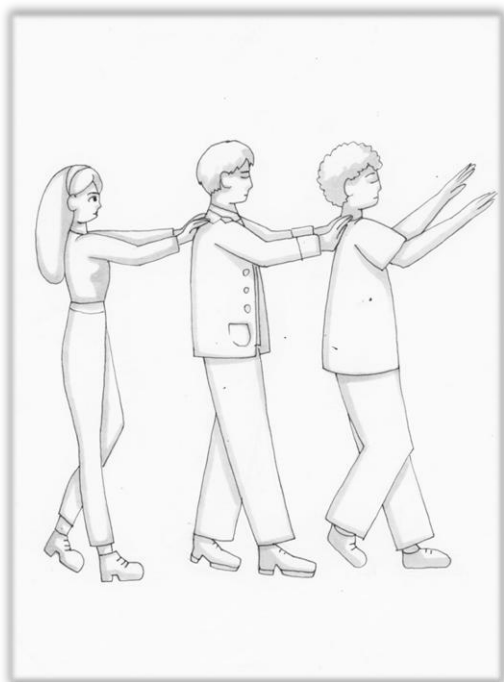


50 תרגילים לקבוצה בשלשות ורביעיות

מתאים למנחי תיאטרון, פסיכודרמה,
דרמה תרפיה ותיאטרון פלייבק

מסדרת הספרים: כלים למנחי קבוצות



ניר רז

פרק 6

חימום ועבודה קולית

"Music is the movement of sound."

– *Aristo*

בפרק זה תוכלו למצוא רעיונות לתרגילים העוסקים בחימום ועבודה קולית, הקול הוא אחד מכלי העבודה החשובים של משתתפי הקבוצה ולכן חשוב לאמן ולפתח מיומנות בעבודה עם הקול. בנוסף לכך, חימום קולי מאפשר שחרור אנרגטי ופתיחה של הגוף.

כדי לעבוד עם הקול בצורה מיטבית כדאי לחמם את מיתרי הקול ולעבוד על הקרנה (projection) ועל דיקציה (הגיה מדויקת ומלאה של המילים). בנוסף, חימום קולי מאפשר שחרור אנרגטי ופתיחה של הגוף וכן מאמן אותנו בהוצאת הקול מהסרעפת ולא מבית החזה.

תרגיל לדוגמה

פזמון חוזר

רציונל: כאשר עובדים עם סיפור אישי ומבצעים המחזה שלו, ניתן לשקף למספר את לב הסיפור באמצעות הגברה וחזרתיות על אלמנט מרכזי או מנטרה מתוך הסיפור. גם הכנסת מונולוגים שיוצאים מהמקהלה מאפשרת התבוננות באלמנטים מרכזיים מתוך הסיפור. התבנית שואבת את השראתה מהמקהלה היוונית.

הזמן הדרוש: 60 דקות

מטרות התרגיל: עבודה קולית, סינכרוניזציה, עבודת צוות, הגברה, הקשבה, שיקוף.

דינמיקה

הנחיה ראשונה: המנחה עושה חימום קולי לקבוצה בכדי להכין אותם לעבודה באמצעות שירה.

דוגמה: לבקש מכל משתתף לשיר את שמו ולחזור עליו מספר פעמים בקצב של שיר מוכר.

הנחיה שנייה: הקבוצה מתחלקת לשלוש או רביעיות. משתתף 1 מספר סיפור אישי והמשתתפים האחרים מקשיבים לסיפור ומחפשים מילה או צמד מילות מפתח בסיפור שישמשו כפזמון חוזר. זה יכול להיות גם מנטרה שנראית מתאימה לחזרתיות.

לדוגמה: אין כמו הבית, השמים הם הגבול, יש בי אהבה
והיא תנצח, מחשבה יוצרת מציאות וכד'.

הנחיה שלישית: מספרי 2,3,4 נעמדים עם הפנים קדימה
(ראה תמונה מס' 18) ומנסים למצוא יחד מילה או צמד
מילים שיתאימו לפזמון חוזר. כאשר הם מוצאים הם
מחפשים יחד קצב אחיד ומותאם לתחושות שעלו בסיפור.

הנחיה רביעית: הקבוצה עושה את הפזמון החוזר במשך
כמה שניות עד שאחד המשתתפים עושה צעד קדימה
ואומר מונולוג קצר של כמה שורות שקשור לסיפור. ברגע
שהוא מסיים, הקבוצה ברקע מתחילה לשיר יחד את
הפזמון החוזר. באותו אופן יוצאים למונולוגים גם
המשתתפים האחרים. בסיום, חוזרים על הפזמון החוזר
יחד כמקהלה ומגבירים את עוצמת הקול עד שמגיעים
לקרשנדו ונעצרים ב"freeze".

הנחיה חמישית : להמשיך את התרגיל ולהחליף מספרים
בהתאם לזמן שהמנחה מקצה לתרגיל.



דיון/הסבר: איך הרגשתם בזמן השימוש בקול שלכם?