Hudební souznění a návrat do ticha

1. Fáze: Rozeznění a karaoke (Dobrovolná hlasitá aktivita)

Průběh:

1. Každý z partnerů si vyberou jednu píseň, která v něm vyvolává silné vzpomínky, radost nebo emoci (např. píseň z mládí či začátku vztahu).
2. Společně si pustí karaoke verze s textem. Zapojení je plně dobrovolné – mohou zpívat naplno, jemně si broukat, nebo jen nechat hudbu znít.
3. Během zpěvu a poslechů se zaměří na to, jak se tón a rytmus šíří tělem a jak do hudby vkládají vlastní hlas.

Sledování pocitů a tělesných vjemů:

- Lektor po odezpívání vyzve k krátkému zastavení: „Jaké pocity ve vás zpěv probudil? Kde v těle cítíte, že se energie rozproudila a rozehřála? Jaké to bylo sladit své hlasy a vnímat jeden druhého skrze hudbu?“

2. Fáze: Kontrast – Hluboký ponor do ticha

Přechod a napojení:

- Po hlasitém vyzpívání a rozproudění energie naváže lektor plynulým přechodem do zklidnění.
- Účastníci si pohodlně lehnou nebo sednou blízko sebe.
- Vnímání ticha a dojezd vibrací:
  - Lektor rozezní tibetskou mísu. Tón pozvolna odeznívá, až přejde v úplné ticho.
  - „Sledujte ten ostrý kontrast. Ještě před chvílí vaše tělo rezonovalo hlasem a hudbou, a teď... vnímejte to ticho kolem vás i ve vás.“
  - „Vnímejte, jak ticho není prázdné. Je plné vašeho společného dechu, rytmu srdce a doznívajících vibrací. Dokážete v tomto tichu spočinout spolu, bez potřeby cokoliv říkat?“

Financováno Evropskou unií

Celý tento program probíhá v rámci projektu Erasmus+ „Potřebujeme se navzájem, společně jsme silnější “, číslo projektu: 2024-2-CZ01-KA210-ADU-000285278

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČ