

SPELEN MET.. bodysounds!

Trommelen met je vingers, tikken met je voeten, klakken met je tong... Kun jij ook muziek toveren uit je lijf? Deze klanken of ritmes worden ook wel bodysounds genoemd. Bodysounds zijn niet alleen leuk om zelf te maken, maar ook heel leuk om te doen met een hele groep en ... je lijf wordt er ook nog eens door gemasseerd!

Muziek in je lijf

Welke geluiden maakt je lichaam zonder dat je er moeite voor hoeft te doen? Luister maar eens met een wc-rol als 'stethoscoop' naar het borrelen van iemands buik en naar het kloppen van iemands hart. Iedereen klinkt anders!

Ga dan ontdekken met welke lichaamsdelen je geluid kan maken; klappen in je handen, 'snappen' met je vingers, ritmes

tikken op je dijen en bovenbenen. Kun je ook geluiden maken met gebruik van lucht en met tong en lippen zoals 'beat-boxers' dit doen?

Geluidenmemory

Vorm nu duo's. Elk duo krijgt een eigen bodysound (klappen, 'snapfingers', stampen en dergelijke). Iedereen wordt vervolgens geblinddoekt en verspreidt zich over de ruimte. Elk duo laat zijn eigen bodysound horen en probeert elkaar op de klank in de ruimte terug te vinden. Een goede zintuig- en concentratie-oefening die tevens veel plezier oplevert!

Bodysoundcirkel

Ga nu met z'n allen in een cirkel staan: de eerste persoon tikt met zijn voet een ritme, de tweede valt in en 'snapt' een ritme met zijn vingers, een derde tommelt op zijn buik, een vierde klapt in zijn handen, een vijfde maakt geluiden met zijn lippen enz. Zo maak je met z'n allen een bodysoundimprovisatie. Wie wil de dirigent zijn en aangeven hoeveel te versnellen of juist te vertragen? Is er ook iemand die een bodysoundsolo wil laten horen?

Philip Bouvy en **Simone de Groot** verzorgen binnen Arterre opleidingen en workshops rond muziek, spel, beweging en kinderyoga. Meer spelideeën: www.muziekspelenbeweging.nl

ADVERTENTIE



opleidingen

Holistische Kinderyoga
Kinderyogatherapie
Holistische Peuteryoga

Utrecht Zwolle
Nijmegen Antwerpen

Ook: Muziek Spel & Beweging, Kindermassage, HartFocus, Yogadans, Dansexpressie, Stiltespel

Arterre 024-7510519
www.holistischekinderyoga.nl / www.kinderyogatherapie.nl

ZON INSTITUUT
de kunst van het opvoeden

Betrek holisme in de begeleiding en opvoeding van kinderen. Voor oplossingen en antwoorden waar de reguliere aanpak tegen haar grenzen aanloopt.

Binnenkort starten de cursussen:

Januari 2013:
Ontwikkeling van en Werken met Kinderen - docente Johanna Houbolt

Maart 2013:
Causale Visie - shamanistisch werken met het onderbewustzijn - docente Anna Montis

Maart 2013:
De ontwikkeling van het speciale kind - met aandacht voor acht, add, autisme e.d. - docente Johanna Houbolt

Kijk voor meer informatie op www.zoninstituut.nl
of bel Maria Kok: 06 46 03 55 68