

HYVINVOINTIA RUMMULLA

Rytmi, liikkeet ja ilmaisu- kokonaisuus

Taitteliiseen ilmaisuun lisäksi rummutuksella on muitakin hyötyjä. Sitä voidaan käyttää esim. terapeuttiseen tarkoitukseen, kuten esimerkiksi,

- Kehittämään kehon osien koordinaatiota
- Rakentamaan itseluottamusta
- Stressistä toipumiseen
- Parantamaan muistia
- Saada parempi käsitys omista fyysisistä kyvyistä
- Parantamaan keskittymistä
- Ennen kaikkea, tuomaan voimaa ja iloa

Metodi/menetelmä

Tätä tarkoitusta varten aion käyttää metodia jossa, rumpali käyttää vartaloon painottamaan ja ilmaisemaan rytmiä soittamalla rumpua seisten, tehden samalla liikkeitä käyttäen muita ilmaisukeinoja, kuten eleitä, asentoja, ilmeitä ja ääntä. Rumpu on asetettu jalustalle ja sitä soitetaan kahdella rumpupalikalla. Rumpuina käytetään ngomaa – traditionaalista tansanialaista rumpua.

Harjoittelemalla tätä metodia, osallistujat voivat kokea siitä välitöntä ja suunnatonta hyötyä kuten edellä kuvasin.

Hyvinvointia rummulla 12+ -työpajan vetää sen luoja, muusikko-tanssija-koreografi, pitkään Suomessa kaiken ikäisten oppijoiden kanssa työskennellyt Arnold Chiwalala.