



## Obecný popis aneb o co jde?

Jde o bubnování v kruhu pod vedením zkušeného bubeníka a lektora v jedné osobě.

*Pozitivní vliv bubnování na lidskou psychiku i fyziologii je historií prověřený jev, který lze obecně považovat za prokázaný (muzikoterapeut - M.Lipský, PhD. 2007).*

Každý z nás má svůj rytmus, své rytmické cítění, pro jednotlivce však někdy může být obtížnější sladit svůj rytmus s „okolím“. Metodou „bubnování v kruhu“ je možné tohoto hravě docílit a zažít tak doposud nepoznané.

## Proč bubnování?

- Bubnováním dochází k propojení obou hemisfér, zlepšuje tak soustředění, jemnou i hrubou motoriku.
- Při bubnování se vyplavují „hormony štěstí“, přináší tedy pocit radosti.
- Bubnování odbourává stres i jiné tenze, je tedy vhodné i pro děti s ADHD apod.

## Proč ve škole?

- **Spolupráce** - skupina bude mít společný prožitek vzájemné funkčnosti. Při kruhovém bubnování se mohou přetransformovat již zaběhlé stereotypy rolí ve skupině, umožňuje tak nový náhled (jak z pozice účastníka, tak z pozice pozorovatele).
- Dává prostor pro seberealizaci každému účastníkovi.
- Prostřednictvím bubnování dochází k jiné formě neverbální komunikace.

## Jak dlouho to trvá?

- Ideální časová dotace je 90 minut / skupina.

## Co je třeba zajistit?

- **Vhodný prostor** - jelikož bubny jsou poměrně hlasité, je dobré zajistit místo, kde nebudeme rušit výuku ostatních tříd. V úvahu připadá tělocvična nebo učebna hudební výchovy. Taktéž je v případě příznivého počasí možné program realizovat venku, avšak na místě, kde to ze stejného důvodu nebude rušivé.
- **Židle pro všechny účastníky**