

Projektni teden na Gimnaziji Novo mesto 2014 - Pot do sproščenosti, GONG

Na dvodnevni delavnici Pot do sproščenosti skozi ustvarjalnost zvokov starodavnih glasbil so dijaki Gimnazije Novo mesto v mesecu maju 2014, v okviru Projektnega tedna, spoznali starodavna glasbila kot so gongi, himalajske in kristalne sklede, bobni, vibracijske vilice ter različna druga manjša glasbila. Naučili so se igrati glasbila sebi, en drugemu, doživeli pa so tudi skupinsko zvočno kopel. V času delavnice so tako preko različnih zvočnih vibracij izkušali svoj svet, svetove drug drugega, ustvarjali prijazno in naklonjeno pot do sebe in ostalih v skupini. Svoje zgodbe so zlili v celoto kot odtis slikanja mandale. Le ta predstavlja njihovo dragoceno izkušnjo, vzpostavljeno ravnovesje in harmonijo.

Skozi zapis besed izražen utrinek doživete izkušnje delavnice ene od udeleženihih dijakinj pravi takole:

»Izkušnja zvočne kopeli je, kot da hodiš po ločnici med sanjami in resničnostjo, med strahovi in hrepenenji, med tem kje si in kje hočeš biti, med tem kdo si in kdo želiš biti.«

Mentorica delavnice: Irena Zupančič

<https://www.youtube.com/watch?v=A0taeL6Xr5w>