

стор. 1-9 © лютого 2023 Marja <https://MusicalCoddle.jouwweb.nl>

Marja MusicalCoddle, **Магістр Музики** (співак, диригент, композитор),
мультиінструменталіст, поет/ **Бакалавр Парамедицини**,
на запрошення, розповідає про:

СИЛА МУЗИКИ

для української молоді в усьому світі...

EdCamp-Kids

Мистецтво творити: себе і майбутнє своєї країни.

2023, 25 лютого, **15:45-16:30 Укр** (14:45-15:30 НЛ).

стор.1: Тема, Зміст/ Резюме

стор.2: **Музика Приносить Світло**,

– універсальна мова,

– відкриває серця - *від мислення/ емоцій до мудрості/ любові*

Поза часом і мірою любов і світло є скарбами

Музика робить нас добрішими і мудрішими

Окрім цього всього...

стор.3: **Сила вибору** - *ми маємо дві сторони всередині нас*

Як потрапити з **БІДНОЇ** сторони на сторону **УДАЧІ**...

стор.4: **Справжнє лідерство** - *походить від щирого служіння*

Справа лише в музиці, а не в музикантах і не в диригенті

Ділимося багатством: кожен має те, що потрібно.

Що, якби створення музики допомогло б нам?

Що, якби діти з конфліктних груп співали разом?

стор.5: **Будьмо сміливими** - *музика може нам допомогти*

Що, якби ми всі разом мріяли/ яскраво творили?

ЩАСЛИВА-пісня **Людство – це тіло, люди – його клітини**

Допоможіть нам перекласти? See musicalcoddle.jouwweb.nl/happy

Дякуємо за вашу участь у відновленні **Музики Життя**.

стор.6: **Висновок** Як я це бачу, ти бачиш? - *унікальність/ єдність*

Величезний букет квітів.

Щастя в кінці веселки

Блаженство поруч, прямо в нашому серці - *це магія*

Розвивайте око для чудес **Приєднуймося до каравану кохання**

стор.7-9: **Висновок** Як я це

Ми всі музиканти в «Оркестрі життя».



Музика Приносить Світло

Музика – універсальна мова

- Музика проникає прямо в серця.
Наші серця чисті: створюють цілісність і єдність.
- Співати разом на мовах один одного зближує людей.
- Співати «ля-ля-ля» в групі об'єднує. Співати «ля-ля-ля» вміємо всі, навіть маленька дитина.



Музика відкриває серця

- З відкритим серцем ми знаходимо більше розуміння для себе, для інших і для ситуацій.
- Розуміння веде до співчуття. Співчуття веде до миру.
- Ми приймаємо рішення цілий день, свідомо і несвідомо...
Кожне рішення впливає на наше життя. Якщо ми вирішимо керуватись:
 - - своїми емоціями: (напр.) ми вибираємо зі страху чи гніву;
 - - нашим мисленням: (напр.) розрахунок прибутку; завжди поспішай.

ПОЗА ЧАСОМ І МІРОЮ ЛЮБОВ І СВІТЛО Є СКАРБАМИ.

Музика робить нас добрішими і мудрішими

- Коли ми обираємо з відкритим серцем, ми виходимо за межі наших емоцій і думок, і керуємось **Мудрістю та Любов'ю**.

Тепер наші варіанти підтримуватимуть Добро і Користь Для Всіх.

Окрім цього всього...

- Створення музики тренує мозок, серце, вивільняє гормони гарного настрою, які роблять нас більш спокійними, повними надії, сміливими, толерантними, задоволеними і здоровішими.
- Створення музики врівноважує наш мозок (між мисленням і креативністю) і вдосконалює наші моторні навички.
- Створення музики піднімає наш дух, зберігає молодість, зміцнює здоров'я.
- Для співу нам не потрібно купувати інструмент, ми - це інструмент.
- Спів особливо зміцнює серця і легені, і є найбільш прямим способом єднання з іншими.

Сила вибору

Ми маємо дві сторони всередині нас... Як потрапити з БІДНОЇ сторони на сторону УДАЧІ.

- БІДНА сторона: «бідна я», мені важко, я втомився, сумно, самотньо;
- сторона УДАЧІ: достаток, щастя, світло, енергія, любов, всі об'єднані.

Ми не можемо бути по обидва боки одночасно.

Ми можемо перейти з одного боку на інший.

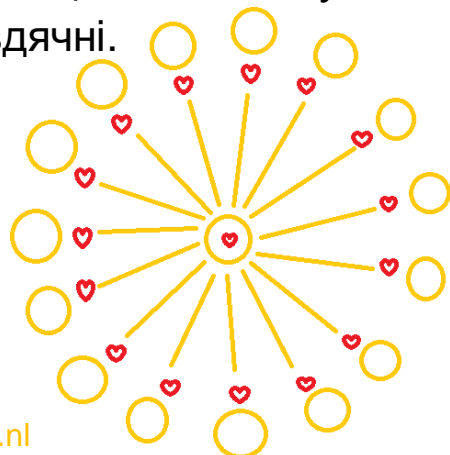
Якщо ми відчуваємо нестачу чогось, і залишаємося на БІДНА стороні, ми отримаємо більше цього. Зроблений вибір на цій стороні не допоможе.

Краще спочатку підіть в сторону УДАЧУ.

Як це зробити? Ми можемо вибрати, наприклад:

Примітка: при необхідності ми можемо зробити це навіть в думках!

1. Скажіть вголос або запишіть: за що ми вдячні.
2. Заспівай веселу пісню. **загоєння:**
3. Допоможіть комусь у біді. **сам → разом**
4. Смійтеся, вчіть гарні жарти. **&**
5. Просто танцюй. **отвір → цілий**
6. Гарно прогуляйтеся, бажано на природі.
7. Пострибай по кімнаті, як дитина.
8. Медитація або йога. completelyradiant.jouwweb.nl
9. Пробігти милю, роздивляючись в пошуках красивих кольорів.
10. Записуйте афірмації або вимовляйте їх вголос ...



Ви подумайте про все, що ви хочете робити/мати у своєму житті, і складіть це речення... Приклади афірмацій:

- * Я здатний знаходити нові шляхи,
- * Я відчуваю любов до себе та інших,
- * Я допомагаю зробити життя яскравішим,
- * Я насолоджуюся своєю їжею,
- * Я люблю ділитися своїм достатком,
- * У мене всюди є турботливі друзі,
- * Я дбаю про себе та своє оточення,
- * Я здатний пройти через це,
- * Я роблю мудрий вибір, який приносить користь Добро-Для-Всіх. та ін.



Справжнє лідерство

приходить від щирого служіння...
з наміром використовувати всі
навички для «Добро-Для-Всіх».

Якби один був лідером, перебуваючи
на БІДНА сторони, як калькулятивне
мислення, це взагалі не призведе до
«Добро-Для-Всіх».



СПРАВА ЛИШЕ В МУЗИЦІ, А НЕ В МУЗИКАНТАХ І НЕ В ДИРИГЕНТІ.

Якби один був лідером, перебуваючи на БІДНА сторони, напр. від
емоції страху, це взагалі не призведе до «Добро-Для-Всіх».

Якби один був лідером, перебуваючи на стороні **УДАЧІ**, від відчуття
достатку їхні відкриті серця керували б ними Мудрістю та Любов'ю.
Це завжди призведе до «Добро-Для-Всіх».

Якби ми всі поділилися своїм достатком, усі люди отримали б те, що
їм потрібно, набагато раніше. Спільне використання достатку
означає, що ми все ще маємо достатньо того, що нам потрібно.

Що, якби створення музики допомогло б усім нам

- перейти на нашу сторону **УДАЧІ** легше, і частіше, і довше?
- відкрити наші серця легше, і частіше, і довше?
- приймати рішення, керуючись Мудрістю та Любов'ю?

Що, якби діти з конфліктних груп

- співали разом мовою один одного або на «ля-ля-ля»?
- допомагали один одному, цінували один одного, підтримували?
- показали дорослим, що у всіх нас є чим поділитися, «моя» і «твоя»
може зникнути в "наш"?
- визнали, що кожна людина прагне любові і здатна дарувати любов?
- зрозумів, що всі ми пов'язані, знаємо ми це чи ні, хочемо ми цього
чи ні... Що ми робимо іншому, ми робимо собі...

Будьмо сміливими

Будьмо сміливими, знайдемо нашу сторону **УДАЧІ**, відкриємо наші серця, поділимося нашим достатком. Осипаймо себе, інших і наше оточення Мудрістю та Любов'ю. Кожен крок у цьому напрямку – один додатковий. Ми всі можемо це зробити, музика може нам у цьому допомогти.

Що, якби ми всі разом мріяли про світ

- де люди допомагають один одному,
- де любов – це сила,
- де Мудрість є керівним принципом
- де розпізнається Достаток,
- де ми зберігаємо те, що нам потрібно, а рештою ділимося.



Що якби ми всі творили яскраво такий світ, почавши жити в ньому, та викликати пандемію цим цілющим «вірусом» під назвою Любов?

Музика може допомогти нам повернутися до здорової сторони **УДАЧІ**, і відкрити наші серця. Тепер ми знаємо, що це важливо!

ЛЮДСТВО – ЦЕ ТІЛО, ЛЮДИ – ЙОГО КЛІТИНИ

Люди - свого роду - клітини тіла Людства. Отже, ми можемо заспівати нашу **ЩАСЛИВУ** пісню для себе, або для всього Людства.

Якщо у вас є друзі, які хочуть допомогти перекласти **ЩАСЛИВУ** пісню на інші мови, повідомте їм про це! У нас уже є чимало на: <https://musicalcoddle.jouwweb.nl/happy>, і кліп на пісню, з арфою або укулеле.

Сподіваюся, вам сподобалася моя лекція про **Силу Мистецтва**, ви зможете ним скористатися, щоб зробити свою частину світу яскравішою.

Дякуємо за вашу участь у відновленні **Музики Життя**.



Висновок

Ось як я це бачу, ви також це бачите?

Всі люди, об'єднані разом, схожі на прекрасний букет квітів, але кожна квітка унікальна і має свій колір.

Хоча зовні ми маємо свій колір і зовнішність, всі наші серця червоні всередині! А всередині – Світло Любові.

ЩАСТЯ В КІНЦІ ВЕСЕЛКИ

Коли-небудь чули про цей вислів? Біле світло містить усі кольори...

Вічне щастя — це блаженство

Веселка - яка веде до вічної форми щастя, якою є БЛАЖЕНСТВО - з'являється в нашому серці, щойно ми розуміємо, що (Біле) Світло Любові представляє кожен колір квітів з їх власним червоним серцем. Це Світло навіть символізує ті квіти, які стали зірками на небі.

Блаженство поруч, прямо в нашому серці

Блаженство на кінці веселки поруч... прямо в нашому серці! Звідти народжується музика. Музика стукає у двері наших сердець, знаходить ключ, відкриває його. Це магія!!!

Розвивайте око для чудес

Давайте запрошувати Чудеса в наше життя і ділитися ними, де тільки можемо. І творити чудеса. Нам не потрібні ні чарівний капелюх, ні паличка якби тільки ми...

- чуємо Світло життя і любові стукає у двері нашого серця,
- співаємо і танцюємо в такт, і рясно ділячись своїм блаженством,
- розвиваємо око на Чудеса,
- вдячні за кожне диво, хоч би маленьке.

**ПРИЄДНУЙМОСЯ
ДО КАРАВАНУ
КОХАННЯ**



Робочі аркуші



Про музику

1. Яка твоя улюблена пісня?
2. Які інструменти - в тому числі спів і ударні як плескання в долоні, бітбоксинг - вам цікаві?
3. Ви коли-небудь відчували «сльози, мурашки або тремтіння» слухаючи хвилюючу музику?
4. Ви коли-небудь відчували «сльози, мурашки або тремтіння» коли грали хвилюючу музику для себе чи інших?
5. Хочете почати створювати музику? Для початку ви знайдете групи інструментів на <https://musicalcoddle.jouwweb.nl/choice>
6. Потім спробуйте або навчіться грати: Я вважаю, що важливо грати музику з нуля і отримувати задоволення. Ви знайдете виклики в нових музичних творах і насолоджуватиметеся вивченням.
 - a. Навчальні посібники для більшості інструментів є онлайн, або
 - b. ви можете знайти вчителя: деякі, як і я, викладають онлайн.
7. Музикуйте разом:
 - a. Створюйте музику, настроївшись (без плану чи підготовки),
 - b. Імпровізуйте за схемами акордів (без підготовки), або
 - c. Підготуйте кілька творів, знаючи свою партію в обраній музиці.

Про емоції/ мислення проти почуттів-мудрості

1. Запишіть емоції, де ви не можете бути спокійним/мирним. (Нап: я пригнічений, злий, наляканий, обурений, ревнивий, безнадійний, неспокійний, один, такий *(не)*щасливий, нудно, допитливий)
2. Запишіть думки, де ви не можете бути спокійним/мирним. (Нап: Я поспішаю/ хвилююся/ кращий за інших/ не достатньо добре/ не гідний, не хочу вставати, мені потрібно ще ..., не бачу можливостей/ не знаю що робити)
3. Запишіть почуття, які виникають, коли ви спокійні/ мирні. (Нап: Я відчуваюся вдячним, розслабленим, задоволеним, блаженним, мир, щиро зацікавленим, надією, довірою, пов'язаним, скеруванням, зворушеним, впевненим, Любов'ю, Світлом, Цілим, Об'єднанням)
4. Запишіть думки, які виникають, коли ви спокійним/ мирним. (Нап: ми знайдемо спосіб/ знаємо, що робити/ знайдемо допомогу/ буде добре/ побачимо нові можливості/ дізнаємося вчасно/ навчимося цьому, ми можемо впоратися з труднощами/ допомогти/ пройти через це/ отримати розуміння, ми довіряємо своєму внутрішньому компасу, ми тут, ділимося від свого достатку, ми все ще можемо ..., у нас ще є ..., нам вистачить / знайдемо те, що нам потрібно,

нас люблять / ласкаво просять / дивовижні / чудеса, ми бачимо чудеса, ми можемо бачити або навіть **запалити Світло Любові** скрізь і в кожному).



Як потрапити на сторону **УДАЧІ**

1. Куди спрямовується ваша увага, тема зростає. Бережіть рівновагу: своє тіло/ розум/ емоції/ оточення. Приділіть свою увагу/ слова/час/енергію тому, що є конструктивним, корисним, благотворним, цілющим тощо.
2. Використовуйте позитивні слова також для того, що неприємно. (Нап: Я почуваюся (не дуже) добре/ добре/ у формі/ спокійно, відчуваю (не) відпочинку, мені (не) вистачає ..., я можу (не) дихати вільно, я (не такий) сміливий)
3. Віддайте свої таланти Добру-для-Всіх..
4. Благодійність робить вас щасливими. Тому також приймайте подарунки, щоб порадувати інших.
5. Бути на **БІДНІЙ** стороні викликає звикання. Вам потрібно буде багато переконувати, щоб вибратися звідти на сторону **УДАЧІ**. Тож ви повинні бути готові максимально використати це за будь-яких обставин... Якщо вам найбільше потрібно зробити цей крок, то це буде найважчий крок! Щоденна практика - з легкими кроками - допоможе вам зробити крок, коли життя є найскладнішим.
6. Бути на стороні **УДАЧІ** – це приємно. Перейти на **БІДНУ** стороні може статися легко, зазвичай навіть непомітно. Це нормально, якщо ви розумієте, що можна повернутися назад; тепер ти знаєш як.
7. Вам не потрібно витратити сили на те, щоб залишатися на стороні **УДАЧІ**. Важливіше ознайомитись і навчитися тому, як туди повернутися. Це додає вам впевненості та сміливості робити те, що потрібно, знову і знову. Таким чином, ваш час на **БІДНУ** стороні стає коротшим і рідшим. Впевненість у тому, що ви можете перемикатися назад, коли це необхідно, тримає вас усе більш розслабленим, що також допомагає.

Ноти Світла

Хороша ідея? Пишіть маленькі нотатки (майже) щодня про те, що викликало у вас «сльози, мурашки або тремтіння» хвилювання ... Приємний досвід, смішний спогад, підтримуючий рядковий текст, ласкаве зауваження друга тощо. Покладіть аркуш паперу в красиву коробку, тримайте їх поруч і на виду як нагадування.

Час від часу ви «берете аркуш паперу» з коробки і читаєте його.

УРА! Можна навіть написати про це вірш або заспівати!

Складання музики

Коли ти імпровізуєш, ти пишеш «живу» музику.

Якщо ви хочете «зберегти» або повторити музику, ви можете

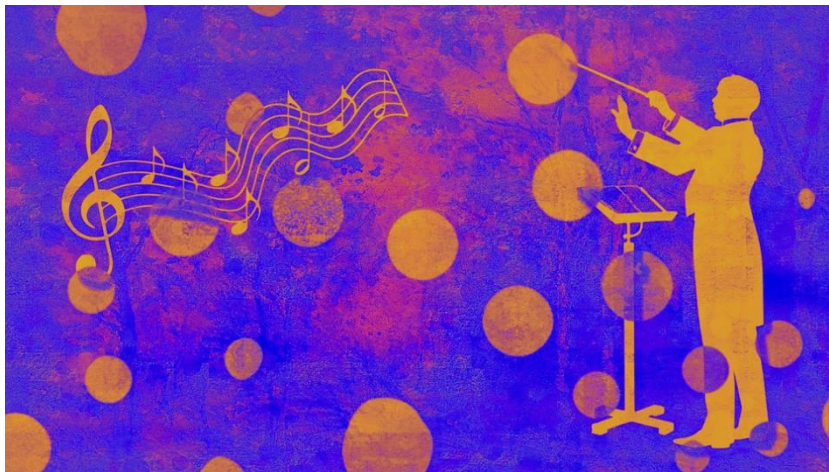
- а. використовувати відео/аудіозаписувач, щоб запам'ятати музику,
- б. знайти власний спосіб записати музику, або
- с. навчитись писати музику. Завантажте безкоштовну програму для створення музики, як-от musescore, щоб писати власну музику.

Відчутний

Давайте слухати, танцювати, грати, або писати музику.

МИ ВСІ МУЗИКАНТИ В «ОРКЕСТРІ ЖИТТЯ».

Чи можемо ми піти за Диригентом і створювати разом небесну музику?



Говорячи Хор з тілом перкусією Д = плескати в, лабазний
П = постукати руками по плечах, х = чекати, :|| = почати заново.

Д Д П х | Д Д П х | Д Д П х | Д Д П х |
Ла-ла-ла-ла | ла х х х | Ла-ла-ла-ла | ла х х х |

Д Д П х | Д Д П х | Д Д П х | Д Д П х :||
Ла-ла-ла-ла | ла х х х | Ла-ла-ла-ла | ла-гідність! :||
ла-дити!

