



Nodarbības autors: Bruno Bahs (Bauskas Valsts ģimnāzijas vizuālās mākslas pedagogs)

Mācību stundas vīzija:

Skolēni atpūšas no ikdienas darba, relaksējas un patstāvīgi klusumā spēj iedziļināties savā dvēseles stāvoklī.

Mērķi: Reiki tematiskās mūzikas pavadībā rada savas dvēseles vai iedomu vizualizāciju – zīmējumu. Pēc nodarbības ir nomierinājies un pozitīvi uzlādēts turpmākai dienai.

Ilgums: no 40 min (mācību stunda) - 65 min (pilnais skaņdarba ilgums)

Skolotāja darbība	Skolēna darbība	Resursi
<ul style="list-style-type: none"> ● Aicina novilkt apavus, justies ērti. ● Iepriekš uz whiteboard sagatvojis tematisku, nomierinošu attēlu – background. ● Mierpilnā balsī, ieturēti pastāsta, cik straujā laikmetā dzīvojam; ka ir grūti atrast laiku sev, taču harmoniskas personības izaugsmē laiks sev ir akūti nepieciešams. Jums tiek dots īpašs un brīnišķīgs laiks – laiks būt kopā ar sevi, tiek noņemti statusi un pienākumi. Esi Tu pats. ● Izstāsta, ka Reiki ir vienkārša un visiem pieejama dziedniecības sistēma, kas radusies Japānā 19. gadsimta beigās. Tulkojumā "rei" nozīmē "universāls", savukārt "ki" - "dzīvības spēks". Caur ikvienu cilvēku un dzīvu būtni plūst universālā enerģija, kas nodrošina veselību, vitalitāti un labsajūtu. Dažādu traumu un stresa rezultātā enerģijas plūsma tiek bloķēta. To atjaunot palīdz reiki - dziedniecības sistēma, kas vērsta uz enerģijas bloku likvidēšanu un ķermeņa enerģijas plūsmas atjaunošanu. Reiki mācība iedarbojas ne vien fiziskajā, bet arī emocionālajā un mentālajā līmenī. ● Akcentē, ka mēs nepraktizēsim Reiki seansu, taču klausīsimies Reiki mūzikas stilu. Skaņdarbs vērsts uz mieru, 	<ul style="list-style-type: none"> ● Klausās skolotāja stāstījumā. ● Uz izsniegtās lapas, patstāvīgi klusējot, rada vizualizāciju. Nedomā par kvalitāti, bet gan par procesu. Ik pa laikam iepauzē darbu un padomā par sevi, iespējams aizver acis. Turpina darbu līdz skolotājs samazina mūzikas skaļumu. ● Noslēgumā uz atsevišķas lapiņas sniedz skolotājam brīvā formātā refleksiju – kā jūtos pēc šīs nodarbības. ● Bez papildus komentāriem dodas ārā no klases. 	<p>Papildus info: https://health.levelandclinic.org/reiki</p>



<p>relaksāciju, pašiedvesmu un iekšējās harmonijas attīstību.</p> <ul style="list-style-type: none">● Izdala katram dalībniekam baltu lapu (A4, A3), zīmēšanas instrumentu – zīmuli vai pildspalvu, maza lapiņa klāt – noslēguma refleksijai.● Pirmās minūtes skolotājs aicina tikai ieklausīties mūzikas skaņās, aizverot acis. Iedrošina pasnaust, ja nepieciešams. Nejusties neērti, nedomāt par citiem.● Iedrošina skolēnu rakstīt vārdus, gan arī veidot. Protams, var arī krāsot, taču tas jā dara klusi, netraucējot citus.● Brīdī, kad fantāzijā rodas vizualizācija, var to sākt zīmēt uz izsniegtās lapas. <p>Pedagogs atskaņo reiki tematikas skaņdarbu uz kvalitatīvas audio sistēmas. Svarīgi, lai skaņa nebūtu pārāk liela, reizē arī pārāk klusa.</p> <p>Mūziku lejupielādē šeit: http://ej.uz/bauska_reiki</p> <p>Nodarbības laikā aicina nesarunāties un izslēgt mobilos telefonus. Skolotājs aizver durvis, logus, mazinot ārējos trokšņus.</p> <ul style="list-style-type: none">● Skan skaņdarbs.● 5 minūtes līdz nodarbības beigām pamazām skolotājs samazina skaņas skaļumu.		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Priecāšos par atsauksmēm: bahsbruno@gmail.com

Jauku, mierpilnu, radošu ceļojumu kopā ar labāko draugu – sevi!

Ar cieņu Bruno Bahs