

میوزک ان مائنڈ کا کتابچہ

موسیقی کے معالجین، موسیقاروں

اور

موسیقی کے علمبرداروں کے لیے



music
in mind





آپ جو دیکھیں گے اور سنیں گے:

موسیقی کے وقفوں کے
درمیان خاموشی تاکہ
شرکاء کو جواب دینے یا
غور کرنے کا وقت ملے



موسیقار گانا گاتے
اور ساز بجاتے ہوئے



موسیقی کے ذریعے پیدا
ہونے والے زبانی اظہار



کمرے میں موسیقی
کے مکالمے



انفرادی موسیقی بنانے کے
مختلف پہلوؤں کو
ایک ساتھ ملانا



مانوس اور تخلیقی
موسیقی دونوں کا
استعمال

موسیقار باری باری تخلیقی
موسیقی میں حصہ
ڈال رہے ہیں



یہ کمرے میں موجود ہر فرد پر لاگو ہوتا ہے، بغیر کسی حیثیت کے فرق کے

كيا توقع كريں

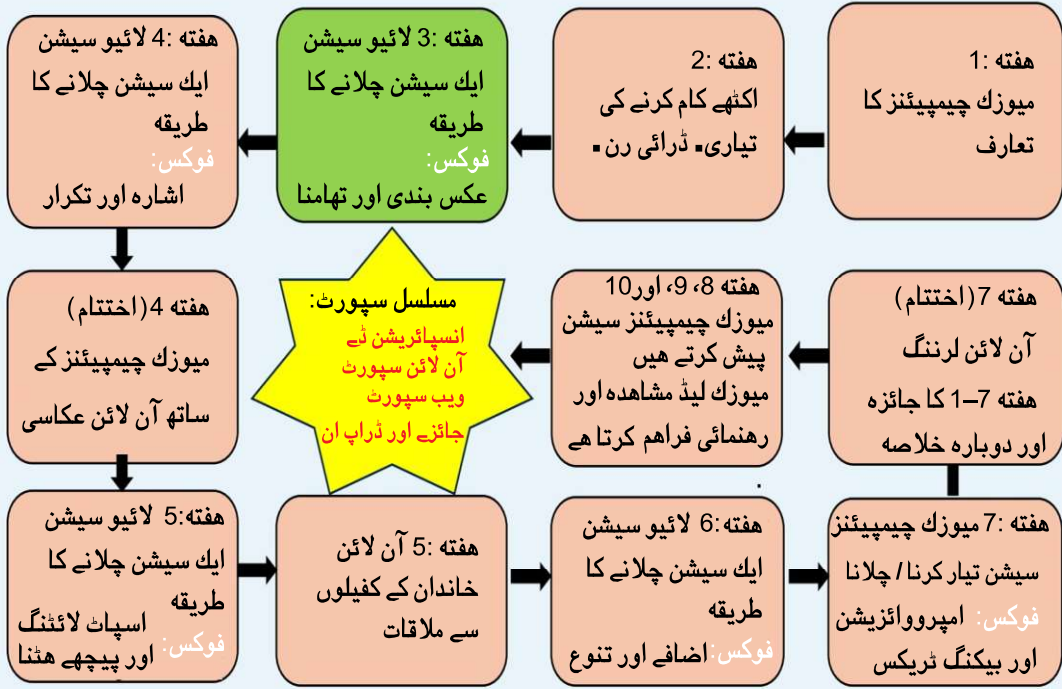
مانچسٹر كيمراتا آرڪسٽرا كے ايڪ ميوزڪ تھراپسٽ اور موسيقار آپ كے ڈيمينشيا ميوزڪ كيفے ميں شامل ھوں گے، جو آمنے سامنے اور آن لائن تربيت كا امتزاج فراھم كريں گے تاكه رضاكار اور عمله ميوزڪ چيمپئنز بن سكيں۔

پروگرام كے دوران، ميوزڪ چيمپئنز موسيقي كے معالج اور موسيقار كي رهنمائي سے اپني مھارتیں تيار كرتے ھيں تاكه وہ اپنے ميوزڪ كيفے سيشنز كو آزادانہ طور پر چلانے ميں پراعتماد محسوس كريں۔

پورا گروپ دائرے ميں بيٹھتا ھے تاكه ھر كوئي ايڪ دوسرے كو ديكھ سكه اور مختلف پرڪشن آلات ميں سے انتخاب كرسكه يا پيش كيے جا سكيں۔ يہ آلات جگہ كے مركز ميں كم اونچائي والي ميزوں پر ركھے جاتے ھيں۔



میوزک چیمپیئنز کے لیے تربیتی فریم ورک: ٹرم 1، ہفتہ 1 تا 10



ہفتہ: 1 میوزک چیمپیئنز انڈکشن

قیادت: MiM ٹیم

کے لیے: میوزک چیمپیئنز

✦ موسیقی کا شعور: CEO جائز و لمور کا تعارف

✦ تربیتی نصاب اور سپورٹ

✦ سیشن کی ترتیب اور توقعات

✦ آپ کے سیشن کی تیاری اور انتظامی امور

✦ ویب سائٹ سپورٹ اور لاگ ان کرنے کی رہنمائی

✦ الزامر کا آن لائن تربیتی کورس



ہفتہ 2: ایک ساتھ کام کرنے کی تیاری

پریکٹس رن بغیر PLWD کے

رہنمائی: میوزک لیڈ اور موسیقار، جو تکنیکوں کی وضاحت کریں گے
اور سیشن میں ان کا عملی مظاہرہ کریں گے

کے لیے: میوزک چیمپیئنز، جو سیشن کا حصہ بنیں گے اور مشاہدہ/پیروی کریں گے

- ✦ اپنے موسیقاروں کا تعارف اور اسی طرح میوزک چیمپیئنز کا موسیقاروں سے تعارف
- ✦ (تخلیقی اصول) اگلے سلائیڈ کا حوالہ دیں
- ✦ میوزک سیشن سے کیا توقع کی جا سکتی ہے
- ✦ میوزک سیشن میں آپ سے ہماری توقعات
- ✦ اپنے آلاتِ موسیقی کا تعارف
- ✦ اس سیشن میں تمام تکنیکوں کا جائزہ - تاکہ میوزک چیمپیئنز سمجھ سکیں
کہ وہ مختلف تکنیکوں کے بارے میں کیسے سیکھیں گے
- ✦ ویب سائٹ سے بیکنگ ٹریکس کا استعمال کیسے کریں

تخلیقی اصول

دماغ کے آہستہ کام کرنے کو سمجھیں جو ڈیمنشا
کے ساتھ ہوتا ہے

موسیقی کے اندر اور اس کے ارد گرد جگہ چھوڑیں۔

PLWD کی جسمانی، ذہنی اور موسیقی کی جگہ پر کام کریں۔

آگاہی

آنکھوں اور کانوں کا استعمال کریں۔
کمرے کے اندر اور باہر کیا سن
سکتے ہیں؟

موسیقی کو عناصر میں تقسیم کریں

سر، تال، دھن، ردھم۔
گروپ ساز: لکڑی، دھات وغیرہ۔

آلات کا انتخاب

ہم مخصوص آلات کیوں استعمال
کرتے ہیں؟

گفتگو اور تکنیک

بہتر بنانا، دستبردار ہونا،
برقرار رکھنا، عکس بندی
وغیرہ۔

کمرے کی ترتیب

نیم دائرہ۔
آلات دائرے کے اندر۔



سیشن کی تیاری کے لیے رہنمائی

- ﴿ ہمارے اصول/مقاصد کو یاد رکھیں۔
- ﴿ کمرے کی ترتیب نیم دائرہ میں تیار کریں۔
- ﴿ نیم دائرہ کے اندر چھوٹے میزوں پر آلات رکھیں۔
- ﴿ دستاویزات مکمل کریں (GDPR)، حاضری رجسٹر وغیرہ ۔
- ﴿ (تمام حاضرین) بشمول چیمپس کے لیے نام کے بیجز تیار کریں۔
- ﴿ (بیکنگ ٹریکس اور اسپیکر) پروگرام کے بعد کے حصے میں ۔
- ﴿ اختراع/بدیہہ۔
- ﴿ براہ کرم یقینی بنائیں کہ تمام مشروبات اور ناشتے سیشن سے پہلے ختم اور ہٹا دیے گئے ہوں۔
- ﴿ آلات کی صفائی کے لیے سیشن کے آخر میں ہینڈ سینیٹائزر رکھنا اچھا ہے۔

تمام سیشنز تربیتی مقاصد کے لیے ریکارڈ کیے جائیں گے۔

ہفتہ: 3 مل کر کام کرنے کی تیاری آئینہ سازی اور برقرار رکھنا

قیادت: موسیقی کے رہنما اور موسیقار جو تکنیک کی وضاحت کریں گے اور سیشن میں عملی مظاہرہ کریں گے۔

کے لیے: موسیقی کے چیمپیئنز تاکہ وہ سیشن کا حصہ بن سکیں اور مشاہدہ کریں/پیروی کریں۔

آئینہ سازی

- ✦ بالکل اسی طریقے سے عکاسی کریں جیسا کوئی کھیل رہا ہے۔
- ✦ شریک کے ساتھ بیک وقت نقل کریں لیکن غالب نہ آئیں۔
- ✦ شریک کے بعد دھرائیں۔
- ✦ موسیقی میں پہلا تعلق قائم کرنے پر توجہ دیں۔

برقرار رکھنا

- ✦ موسیقی کا "سیفٹی نیٹ"۔
- ✦ ایک یا دو نوٹس کی مسلسل آواز - "ڈرون"۔
- ✦ ڈرم پر مسلسل تال یا دھرایا جانے والا نمونہ۔
- ✦ اپنی آواز کے ذریعے مسلسل ہمنگ۔

ہفتہ: 4 مل کر کام کرنے کی تیاری اشارہ اور تکرار

قیادت: موسیقی کے رہنما اور موسیقار جو تکنیک کی وضاحت کریں گے اور سیشن میں عملی مظاہرہ کریں گے۔
کے لیے: موسیقی کے چیمپیئنز تاکہ وہ سیشن کا حصہ بن سکیں اور مشاہدہ کریں/پیروی کریں۔

اشارہ

- ✦ اشاروں کا استعمال کر کے بڑی آوازوں کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ✦ چہرے کے متحرک تاثرات۔
- ✦ کسی کے کھیلنے کی حرکت کو بڑھا چڑھا کر دکھانا۔
- ✦ کھیلتے وقت کسی کی توجہ حاصل کرنا۔
- ✦ موسیقی کا تصور کرنا۔

تکرار

- ✦ موسیقی کو دہرانے سے عمل کرنے کا وقت ملتا ہے۔
- ✦ تکرار واقفیت پیدا کرتی ہے۔
- ✦ جگہ اور وقت میں مدد فراہم کرتی ہے۔
- ✦ تکرار تبدیلی اور بہتری کا باعث بن سکتی ہے۔
- ✦ ایک نئی موسیقی کہانی بنانے کا موقع۔

ہفتہ: 5 مل کر کام کرنے کی تیاری

اسپاٹ لائٹنگ اور وڈڈرائنگ

قیادت: موسیقی کے رہنما اور موسیقار جو تکنیک کی وضاحت کریں گے اور سیشن میں عملی مظاہرہ کریں گے۔
کے لیے: موسیقی کے چیمپیئنز تاکہ وہ سیشن کا حصہ بن سکیں اور مشاہدہ کریں/پیروی کریں۔

اسپاٹ لائٹنگ

کسی خاص واقعے کو نمایاں کرنا۔
ایک سولو کی رہنمائی کریں۔
بہت دھیمی موسیقی کو پہچاننا۔
ایک اظہار کن اشارے کو تسلیم کرنا۔
اس کو پورے گروپ کی توجہ میں لانا۔

وڈڈرائنگ

اپنی موسیقی مکمل طور پر روک دینا تاکہ کسی اور کے لیے جگہ بن سکے۔
پہچاننا جب کوئی شرکاء موسیقی کے بھاؤ میں ہو۔
ایک لمحہ نکال کر پورے گروپ کو سنیں اور دیکھیں۔
کون دوسرا آئینے کی ضرورت، بڑھانے یا تھامنے کی ضرورت محسوس کر سکتا ہے؟

ہفتہ: 6 بہتر بنانا اور تنوع پیدا کرنا

قیادت: موسیقی کے رہنما اور موسیقار جو تکنیک کی وضاحت کریں گے اور سیشن میں عملی مظاہرہ کریں گے۔

کے لیے: موسیقی کے چیمپیئنز تاکہ وہ سیشن کا حصہ بن سکیں اور مشاہدہ کریں/پیروی کریں۔

بہتری

- ✧ موسیقی کے کسی جزو کو شامل کرنا یا ہٹانا، جیسے دھڑکن یا تال۔
- ✧ (بیٹس) زور، والیوم، یا والیوم کی تدریجی تبدیلی کو نمایاں کریں۔
- ✧ ایک تال کو لمبا کرنا/مزید مختلف بنانا، اور ایک پیٹرن کے درمیان میں وقفہ ڈالنا۔
- ✧ پیٹرن میں پچ شامل کرنا۔
- ✧ آپ جتنا کھیلتے ہیں اسے کم کریں: پہلے آدھا کریں، پھر دوبارہ آدھا کریں۔
- ✧ تضاد پیش کریں۔

تنوع

- ✧ تھیم کو برقرار رکھنا لیکن پھنسے بغیر۔
- ✧ توجہ برقرار رکھنے میں مدد دینا۔
- ✧ آلات کو تبدیل کرنا۔
- ✧ کھیل کی صورت میں پیش آنا۔
- ✧ موسیقی کی ترقی کے مواقع۔
- ✧ بہتری کے اصول پر دوبارہ غور کریں۔
- ✧ کون دوسرا آئینے کی ضرورت، بڑھانے یا تھامنے کی ضرورت محسوس کر سکتا ہے؟

ہفتہ: 7 خود سے سیشن چلانے کی تیاری

رہنمائی کریں گے: میوزک چیمپیئنز

کے لیے: میوزک لیڈ

﴿ ہمارے اصول/اہداف کو یاد رکھیں (سلائیڈ 8 کا حوالہ دیں)۔

﴿ کمرے کی ترتیب نیم دائرے میں تیار کریں۔

﴿ آلات کو نیم دائرے میں چھوٹی میزوں پر رکھیں۔

﴿ تمام کاغذات مکمل کریں (جی ڈی پی آر، حاضری کارڈسٹر، وغیرہ)۔

﴿ تمام شرکاء (چیمپیئنز سمیت) کے لیے نام کی بیجز۔

﴿ بیکنگ ٹریکس اور اسپیکر (پروگرام کے بعد کے حصے میں)۔

﴿ بدیہی تخلیق (یعنی فوری تخلیق)۔

﴿ براہ کرم یقینی بنائیں کہ سیشن سے پہلے تمام مشروبات اور اسنیکس ختم اور ہٹا دیے گئے ہیں۔

﴿ سیشن کے اختتام پر آلات کی صفائی کے لیے سینینائزر رکھنا اچھا ہے۔

﴿ رہنمائی کے لیے دستی کے اختتام پر موجود ٹریکس کا حوالہ دیں۔





ہفتہ 7: آن لائن سیکھنا - جائزہ اور تکنیکوں کا اعادہ

- ﴿ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں کہ آپ نے ایک سیشن (ہفتہ 7) چلایا؟
- ﴿ ایک گروپ کے طور پر، 1 سے 10 کے پیمانے پر، 1 مطلب اعتماد نہ ہونا، 10 مطلب بہت زیادہ اعتماد۔ آپ گروپ کے طور پر کہاں کھڑے ہیں؟
- ﴿ ہم نے کیا سیکھا؟ تکنیکوں کا اعادہ، سوالات اور ویڈیو ان پٹ۔
- ﴿ ہمیں خود سے سیشن چلانے کے لیے کیا چاہیے؟ کون سی چیز ہماری مدد کرے گی، کوئی سوالات یا فکریں جو ختم کی جا سکیں؟
- ﴿ اب سے دستیاب معاونت - میوزک لیڈ کا کردار کیسے بدلے گا - جو ہفتہ 8، 9 اور 10 میں مدد کے لیے موجود ہوگا۔

ہفتہ 8، 9 اور 10 - میوزک چیمپیئنز کے زیر قیادت سیشنز کا انعقاد

رہنمائی کریں گے: میوزک چیمپیئنز
معاونت کریں گے: میوزک لیڈ

- ﴿ میوزک لیڈ کے لیے کلیدی کردار - سیشن کے اختتام پر سوال و جواب کا سیشن۔
- ﴿ مشاہدات/رائے۔
- ﴿ خاص لمحات کو نمایاں کرنا۔
- ﴿ میوزک چیمپیئنز کے طور پر پہلا سیشن چلانے کے بعد آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

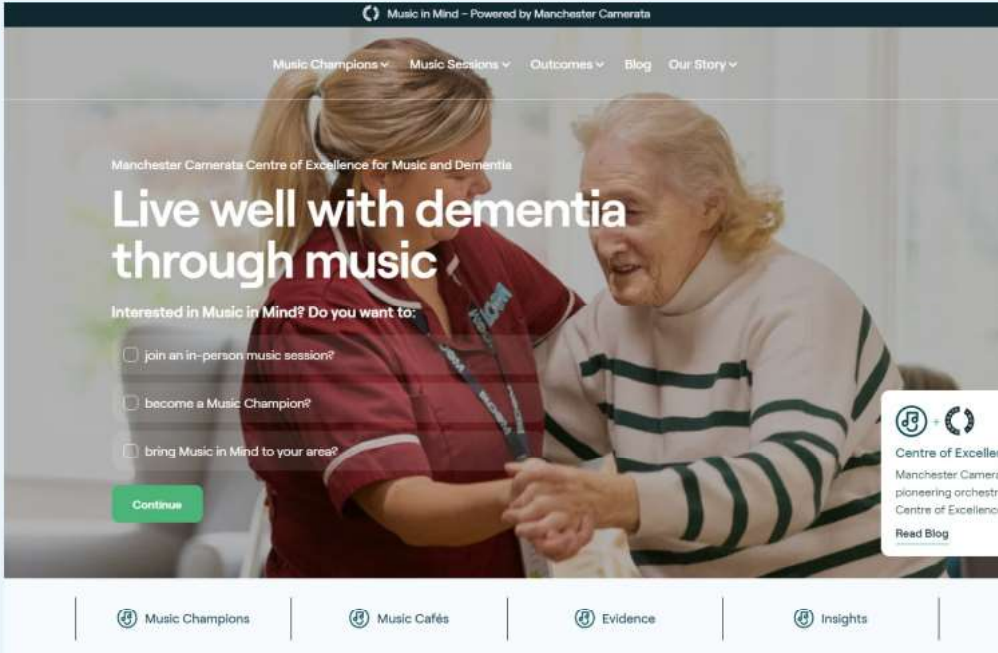
ہماری ویب سائٹ

ہر میوزک چیمپیئن کے پاس میوزک ان مائنڈ ویب سائٹ پر ریسورس سینٹر تک ایک خصوصی لاگ ان ہے۔

یہاں آپ کو مختلف تکنیکوں کی وضاحت کرنے والی ویڈیوز، ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے ٹریکس، اور ایک چیٹ فورم ملے گا جہاں آپ دوسرے میوزک چیمپیئنز کے ساتھ رابطہ کر سکتے ہیں۔

یہ آپ کا ریسورس سینٹر ہے — ہمیں امید ہے کہ آپ اس سے لطف اندوز ہوں گے!

www.musicinmind.org





شمولیت کو پہچاننا: میوزیکل رسپانس اسکیل

کوئی شمولیت نہیں

☆ کمرے سے باہر جانا (نکلنے کی خواہش)

☆ منفی زبانی رد عمل

☆ واضح طور پر نہ سننا

☆ واضح طور پر سننا

☆ پیریا پاؤں کا تھپکنا/حرکت کرنا

☆ جھومنا

☆ آلے کو کم استعمال کرنا

☆ بنیادی بیٹ کے ساتھ بجانا

☆ تال بجانا

☆ دوسروں کو دیکھنا اور خود بجانا

☆ گانا

زیادہ سے زیادہ شمولیت



مختلف ردعمل

جیکی پول کے پی اے ایل انسٹرومنٹ (پول ایکٹیویٹی لیول ٹول کے چار مراحل کی ایک سادہ تفصیل) جو کسی شخص میں ڈیمینشیا کے سفر کے مراحل کو پہچاننے کے لیے تیار کی گئی ہے، ظاہر کرتی ہے کہ موسیقی کسی بھی سطح پر ڈیمینشیا کے شکار شخص کے لیے فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ یہ رہائشیوں کے موسیقی میں ردعمل کو سمجھنے اور جانچنے میں مدد دے گا۔

سرگرمی کے مراحل	رفلیکس مرحلہ	حسی مرحلہ	جستجو مرحلہ	منصوبہ بند مرحلہ
دوسروں کے ساتھ رابطہ کریں	دیگر افراد کی موجودگی کا شعور ظاہر نہیں کرتا جب تک کہ براہ راست رابطہ نہ ہو۔	دوسروں کا شعور رکھتا ہے لیکن سماجی رابطہ شروع کرنے کے لیے دوسروں کا انتظار کرتا ہے۔	دوسروں کا شعور رکھتا ہے اور تعامل کی تلاش کرے گا، لیکن اپنی ضروریات پر زیادہ فکر مند ہو سکتا ہے۔	سماجی رابطے کا آغاز کرتا ہے اور دوسروں کی ضروریات کا جواب دیتا ہے۔
گروپ ورک	دوسرے گروپ کے اراکین کی آوازوں سے واقفیت ظاہر نہیں کرتا جب تک کہ قریبی ون ٹون توجہ نہ دی جائے۔	گروپ کے دیگر افراد سے واقف ہوتا ہے اور موسیقی میں وقفے اور آغاز کو پہچانتا ہے؛ لمحاتی طور پر شامل ہونے کے قابل ہوتا ہے، اپنی سرگرمی پر توجہ مرکوز رکھتا ہے۔	کبھی کبھار گروپ میں دوسروں کے ساتھ شامل ہوتا ہے، اپنی مرضی سے گروپ میں آتا اور جاتا ہے۔	گروپ کی سرگرمی میں دوسروں کے ساتھ شامل ہوتا ہے، سرگرمی/آلات کے ساتھ باری لیتا ہے اور گروپ کی آواز میں ڈھلنے کے قابل ہوتا ہے۔
مواصلاتی مہارت	بصری رابطے یا جسمانی رابطے کا جواب دیتا ہے، جیسے کہ چھونا، آنکھ سے رابطہ، یا چہرے کے تاثرات؛ معمولی آوازیں نکالتا ہے۔	زیادہ تر جسمانی زبان کے ذریعے تعامل کا جواب دیتا ہے؛ بہت محدود سمجھ۔	جسمانی زبان نامناسب ہو سکتی ہے اور ہمیشہ واضح نہیں ہو سکتی؛ آسان زبان کو سمجھنے اور استعمال کرنے کے قابل۔	مناسب تعامل سے واقف ہے، بات چیت کر سکتا ہے اور پیچیدہ زبان کی مہارت استعمال کرنے کے قابل ہے۔

منصوبہ بند مرحلہ	جستجو مرحلہ	حسی مرحلہ	رفلیکس مرحلہ	سرگرمی کے مراحل
<p>اشیاء کو چننے یا تلاش کرنے کی منصوبہ بندی کرتا ہے: اگر اشیاء اپنی معمول کی جگہ پر نہ ہوں تو مشکل پیش آتی ہے۔ آلات موسیقی کا خود اعتمادی سے استعمال، گانے کی پہچان اور آلات کو موسیقی کے ساتھ ہم آہنگ کرتا ہے: کبھی کبھار تال میں بجا سکتا ہے۔</p>	<p>دوسروں سے آگاہ اور تعامل کی تلاش میں ہوتا ہے، لیکن زیادہ تر اپنے مسائل پر توجہ مرکوز رکھتا ہے۔</p>	<p>اتفاقہ طور پر اشیاء کا استعمال کرتا ہے: غیر مناسب طریقے سے استعمال کر سکتا ہے۔</p>	<p>ایک چیز کو موسیقی کے آلے کے طور پر سمجھنے سے قاصر: اگر ہاتھ میں دیا جائے تو آلہ پکڑ سکتا ہے لیکن اسے استعمال کرنے کی کوشش نہیں کرے گا۔</p>	<p>آلات موسیقی یا اشیاء کا استعمال (نوٹ: میوزک ان مائنڈ کے تاثر میں، موسیقی کے آلات کے استعمال میں کوئی تیار طریقہ نہیں ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی شخص کسی آلے سے آواز پیدا کرتا ہے لیکن اسے روایتی طریقے سے نہیں سمجھتا، تو انہیں درست کرنے کی کوشش نہ کریں۔)</p>
<p>سرگرمی کو مکمل کرنے کا منصوبہ بنا سکتا ہے، ذہن میں مقصد رکھتا ہے، اور ایک مانوس ترتیب پر کام کر سکتا ہے: مسئلہ حل کرنے میں مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔</p>	<p>انجام کی نسبت کرنے یا بنانے میں زیادہ دلچسپی رکھتا ہے: مقصد کو یاد دلانے کے لیے رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے: آسانی سے مشغول ہو سکتا ہے اور اسے دوبارہ سرگرمی میں واپس لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔</p>	<p>سرگرمیاں ٹوٹ کر پیش کی جانی چاہئیں، ملٹی سینسری تحریکی مدد فراہم کرتی ہے، اور آلات کو محسوس کرنے کے ساتھ ساتھ قریب سے گانے سے توجہ مرکوز رہتی ہے۔</p>	<p>"کچھ کرنے" سے قاصر، لیکن دوسروں کے قریبی رابطے اور جسمانی احساسات کا جواب دیتا ہے۔</p>	<p>عملی سرگرمیاں</p>
<p>دھنوں کو پہچانتا ہے، موسیقی کے انداز کو سمجھنے کے قابل ہوتا ہے، گانے یاد رکھتا ہے، اور کبھی کبھار گانے کے الفاظ بھی یاد کر سکتا ہے۔</p>	<p>دھن اور بنیادی تال کو پہچانتا ہے اور موسیقی کی رفتار کے لحاظ سے لچک کا مظاہرہ کرتا ہے: دھن یاد رکھ سکتا ہے۔</p>	<p>دھن اور بنیادی تال کو پہچانتا ہے اور آوازوں اور رنگوں سے میل کھاتا ہے۔</p>	<p>حجم اور پچ کی سطح کا تجربہ کرتا ہے اور موسیقی کے مزاج کا جواب دے سکتا ہے۔</p>	<p>موسیقی کی پہچان</p>



میوزک ان مائنڈ سیشنز لوگوں کے لیے ان مراحل میں سے کسی بھی سطح پر بیک وقت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ PAL ان سیشنز میں رہائشیوں کی شمولیت کی سطح میں تبدیلیوں کو ٹریک کرنے اور شناخت کرنے میں مددگار ہے۔ میوزک ان مائنڈ کے لیے استعمال ہونے والے PAL اور زندگی کے دیگر پہلوؤں کے درمیان اختلافات ہو سکتے ہیں، جیسے کہ کوئی رہائشی عمومی طور پر 'رفلیکس اسٹیج' پر ہو لیکن موسیقی میں اب بھی 'احسی اسٹیج' پر ہو۔



گروپ کے لیے ارتجالی موسیقی کے ٹریک کی لائبریری

یہ ٹریک خاص طور پر موسیقی کے گروپ سیشنز کے لیے تیار کیے گئے ہیں تاکہ تربیت یافتہ عملے کو میوزک ان مائنڈ سیشنز کو منظم کرنے میں مدد مل سکے۔ یہ آپ سے توقع کریں گے کہ آپ گروپ کو فعال کھیل میں یکجا کریں۔ جتنی زیادہ موسیقی کی تعامل ہوگی، موسیقی اتنی ہی بہتر سنائی دے گی۔ آپ موسیقی کے آلے کے ساتھ خود کو تیار کر سکتے ہیں اور انفرادی کھلاڑیوں کے سامنے جھک کر انہیں ان کے آلے پر "گفتگو" میں شامل کر سکتے ہیں۔

ان تمام ٹریکس میں مختلف سرگرمی کے امکانات ہو سکتے ہیں۔ ایک سیشن کے دوران ایک سرگرمی کرنا ضروری نہیں کہ ہر سیشن میں وہی سرگرمی کی جائے۔ یاد رکھیں: شرکاء ہی رہنما ہیں۔

کچھ بھی غلط نہیں اور سب کچھ لچکدار ہے!



ٹریکس

اسٹارٹر گانا: ہیلو

میوزک ان مائنڈ کے پہلے مرحلے میں، ہم آپ کی مدد کریں گے کہ آپ اپنا ذاتی "ہیلو" گانا بنائیں۔

ٹریک: 1: بلیوز

۱۔ آلاتِ موسیقی

❖ (ناخن سے) ڈرم، ڈرم اور برش

❖ ہینڈ بیلز (ڈی اور جی)

❖ شیکرز

❖ سنبل

۲۔ حرکت

❖ ہلکی جھول

❖ بازو اور ہاتھوں کے ساتھ آٹھ کی شکل بنانا

۳۔ موسیقی کی سرگرمیاں

❖ بے تال ورزش: بے تال کو جسمانی طور پر آواز "چ" یا شیکر "چ" کے ذریعے محسوس کریں

❖ ہر 8 تال کے بعد: کریش (سنبل، ڈرم)

❖ موسیقی کی سرگرمی کو ہر 8 تال کے بعد ایک دوسرے کو منتقل کریں (یعنی ایک شریک

8 تال کے لیے سرگرمی کرے، اور پھر باری باری ہر شریک)

3'35"

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)

0'00"

2'30" پر تالیاں شامل کریں

اضافی آپشن کے طور پر، ہم نے بلیوز ٹریک کو راک اینڈ رول ٹریک کے ساتھ جوڑ دیا ہے تاکہ ایک طویل ٹریک پیش کیا جا سکے جس میں موسیقی کی واضح پیش رفت ہو، جو آرام دہ مزاج سے توانائی بخش مزاج تک جائے۔

ٹریک: 2 جگ

۱۔ آلات موسیقی

✦ فریم ڈرمز

✦ آوازیں

✦ جسمانی تال

✦ کاسٹینٹس

✦ بینڈ بیلز (ایڈوانسڈ)

۲۔ حرکت

✦ جسمانی تال (گھوڑے کی دوڑ کی تال گھنٹوں پر، تالیاں 'با-دم' کے ساتھ)

۳۔ موسیقی کی سرگرمیاں

✦ آلات موسیقی چوتھے بیٹ پر شرکاء کو تقسیم کریں۔

✦ 'میرے لیے ایک، تمہارے لیے ایک' کسی بھی ساز پر چوتھے بیٹ کو بجائیں۔

✦ پہلے ڈرم کو پہلے بیٹ پر بجائیں (1، 2، 3، 4، 1، 2، 3، 4 وغیرہ)۔

✦ بینڈ بیلز کی اترتی ترتیب (C8-B7-A6-G5-F4-E3-D2-C1)

✦ آوازیں ('ہو ہو ہو')

4'43"

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)

0'00"



ٹریک: 3 لا بامبا

۱۔ آلات موسیقی

✧ ایگ شیکرز

✧ جسمانی تال (گھٹنے)

✧ کلاوز (لکڑی کی چھڑیاں)

✧ گیرو (کھرچنے والا آلہ)

۲۔ حرکت

✧ جسمانی تال (گھٹنوں اور انگلیوں کا تھپتھپانا)

✧ آوازیں

✧ کندھوں کا ہلنا / حرکت

۳۔ موسیقی کی سرگرمیاں

✧ ایگ شیکرز کا پاس کرنا

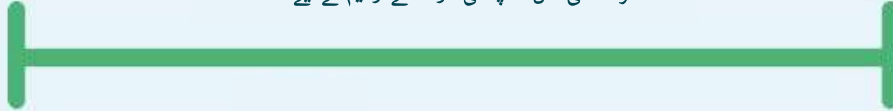
✧ ایگ شیکرز پاس کریں، باری باری 'لا بامبا' پر بلائیں۔

✧ تال / ردھم کے ساتھ گھٹنوں کو تھپتھپائیں۔

5'12"

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)

0'00"



۱. آلات موسیقی

❖ ریڈ ہارن ❖ آواز / سیٹی ❖ ڈرمز ❖
❖ جسمانی تال (تالیاں / ٹہپے) ❖ سنج ❖

❖ ہر شخص کے پاس ہینڈ بیٹر یا ڈرم اسٹک ہو اور سرگرمی کے کوآرڈینیٹر/کیٹر اسٹاف کے پاس سنج ہو، جو باری باری گروپ کے اراکین کو پیش کریں۔

۲. حرکت

❖ آدھے وقت میں چلنا / گھٹنوں پر ہاتھ تھپتھپانا ❖ تال کے ساتھ تالیاں یا پاؤں مارنا

۳. موسیقی کی سرگرمیاں

❖ سیٹی بجانا/کولونل بوگی گانا

❖ ڈرم / سنج پر تال کے ساتھ بجانا

❖ ریڈ ہارن - وقفوں میں ہارن کی آواز دینا

❖ یوکیلی بجانا

❖ سرگرمی کوآرڈینیٹر / کیٹر اسٹاف "1' 28" سیکشن کے آغاز میں سنج کے ساتھ

گھومیں، اور شرکاء کو سنج پر بیٹر کے ساتھ 1 تال پر بجانے دیں۔



تال کے لیے وقفہ: تمام شرکاء کے پاس باری باری سنج لے کر جائیں

اور انہیں 1 تال پر بیٹر کے ساتھ بجانے دیں۔



ٹریک: 5 راک اینڈ رول

۱. آلات موسیقی

✧ ڈرمز ✧ آواز ✧ کلیوز ✧
✧ گھنٹیاں (کرسمس کے موقع پر) ✧ جسمانی تال بجانے کے انداز

۲. حرکت

✧ سب ہاتھ پکڑیں، تال کے ساتھ اندر اور باہر حرکت کریں۔

۳. موسیقی کی سرگرمیاں

✧ آواز کا بلانا اور جواب دینا (دا دادا دا) اور آلاتی آواز کے ساتھ بلانا اور جواب دینا
✧ 'جادوئی انڈہ' (اس شخص کی سمت کی پیروی کریں جو 'کنڈکٹنگ انڈہ' پکڑے ہو،
✧ ابتدا سرگرمی کے کوآرڈینیٹر/عملے کے رکن سے کریں، پھر اسے شرکاء کے درمیان
باری باری پاس کریں)

✧ نصف شرکاء کے پاس ڈرمز ہوں اور نصف کے پاس لکڑی کے آلات ہوں، مل کر

‘ام چا ام چا’ تال بجائیں (ام=ڈرم، چا=لکڑی کے آلات)

✧ گانا تخلیق کریں “دیکھو [نام] کیا کر رہے ہیں / بجا رہے ہیں / حرکت کر رہے ہیں

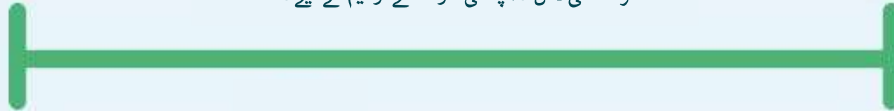
[جو وہ کر رہے ہیں وہ لکھیں] “مثلاً” مارگریٹ کو بڑا ڈرم بجاتے ہوئے دیکھو”!۔

کمرے میں باری باری گھومیں۔

4'47"

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)

0'00"



ٹریک: 6 شیکی شیگز

۱۔ آلات موسیقی

✦ صرف شیگز

۲۔ حرکت

✦ جھٹکنا (انگلیاں، کلائیاں، بازو، کندھے، پاؤں - جو بھی ممکن ہو !)

۳۔ موسیقی کی سرگرمیاں

✦ نیچے دیے گئے بول گائیں جب موسیقی چل رہی ہو، موسیقی بند ہونے پر

گانا روک دیں۔

۱۔ شیکی شیکی شیکی شیکی شیک شیک شیک (تین بار)

✦ شیکی شیک شیک اور رکو

✦ جب موسیقی چلے تو شیگز جھٹکیں، اور جب موسیقی بند ہو تو شیگز

جھٹکنا بند کریں۔

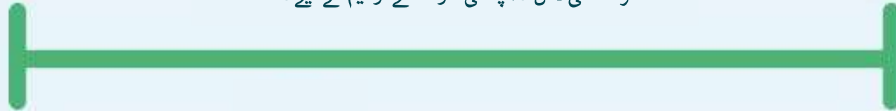
✦ ہر مصرعے میں کسی مختلف شریک کے عمل سے تحریک لیں، اور اس

شخص کو نمایاں کریں۔

2'26"

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)

0'00"





ٹریک: 7 سوی

۱. آلات موسیقی

- کلاویس
- گائیزوز
- کاسٹی نیٹس
- گلوکن اسپیل
- ہینڈ بیلز A اور D (یا اگر آپ کے پاس C# بیل ہے تو C# اور F)
- ہینڈ چائمز A اور D (یا اگر آپ کے پاس C# چائم ہے تو C# اور F)
- زیلفون

۲. حرکت

- جسمانی تال بجانے کے انداز

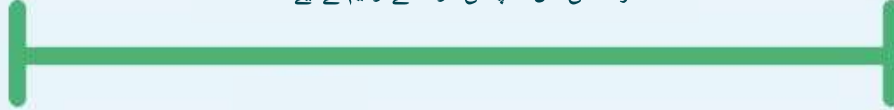
۳. موسیقی کی سرگرمیاں

- اس ٹریک میں A اور C# ہینڈ بیلز ایک ساتھ چلائے جاتے ہیں، اسی طرح D اور F بھی۔ کسی کو A اور F ہینڈ بیلز دیں، ایک ایک ہاتھ میں۔ ان کے سامنے جھک کر آپ C# اور D ہینڈ بیلز بجائیں تاکہ جوڑا مکمل ہو۔ یا پھر آپ دو ذیلی گروپ بنا سکتے ہیں، ایک گروپ A اور C# ہینڈ بیلز بجائے اور دوسرا گروپ D اور F ہینڈ بیلز بجائے۔
- درمیانی حصے میں، کسی شریک کو زیلفون یا گلوکن اسپیل پر دھن کی بنیاد پر ارتجال (improvise) کرنے کی اجازت دیں۔
- درمیانی حصے کے بعد، شرکاء کے ساتھ اوپر دیے گئے انداز کو دہرائیں۔
- شرکاء بغیر دھن والے سازوں پر تال کے ساتھ کھیل سکتے ہیں (مثلاً، کلاویس/کاسٹی نیٹس بجائے بغیر نوٹس والے گھنٹیاں یا چائمز استعمال کیے)۔

3'58"

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)

0'00"



ٹریک: 8 ٹی فارٹو

۱. آلات موسیقی

گونگ ❖ مثلث ❖ تبتی جہانجہ ❖
ہینڈ بیلز ❖ زیلو فون ❖

❖ ممکنہ طور پر بعد میں، ہینڈ چائمز، ٹریک کے پہلے حصے میں بار بار چلنے والے Cs میں۔ مختلف حصے میں – Es۔

۲. حرکت

❖ جسمانی تال بجانے کے انداز

۳. موسیقی کی سرگرمیاں

❖ گانے کے ساتھ 'ٹی فارٹو' گائیں
❖ بغیر گانے کے دھن گائیں

❖ گانے کے آغاز میں، جہاں وقفے ہوں، ان وقفوں میں آلات کو تبدیل کریں
❖ ٹریک کے سولو حصوں کے دوران (یعنی صرف ایک آلہ بچ رہا ہو)، شرکاء بغیر دھن والے آلات (ایسے آلات جو شور کرتے ہیں لیکن کوئی مخصوص نوٹ نہیں) کے ذریعے گانے کے وقفے کو پورا کریں۔ سرگرمی کے کوآرڈینیٹر/عملہ ان وقفوں کے دوران افراد کی طرف اشارہ کر کے 'کنڈکٹ' کر سکتا ہے۔

3'57"

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)

0'00"



ٹریک: 9 والٹز

۱. آلات موسیقی

✦ چائم بارز (A-B-D-E-F#)

✦ بینڈ بیلز (")

✦ بینڈ چائمز (")

✦ آوازیں

۲. حرکت

✦ جھومنا

۳. موسیقی کی سرگرمیاں

✦ چائم بارز بجائیں - اپنی دھن تخلیق کریں

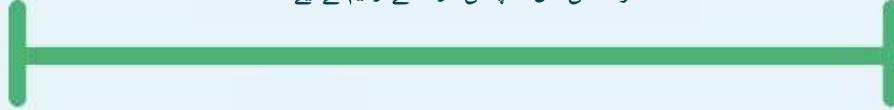
✦ دھن گنگنائیں

✦ والٹز کے تال کے ساتھ بجائیں

4'05"

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)

0'00"



ٹریک: 10 زوم گالی

نوٹ: یہ ایک بہترین ٹریک ہے گروپ کی توجہ پیدا کرنے کے لیے۔
تمام شرکاء کو آلات دینے سے پہلے اس کا انتخاب کریں۔

۱۔ آلات موسیقی

❖ شرکاء: کوئی آلات نہیں

❖ سرگرمی کو آرڈینیٹر/عملے کے رکن / لیڈر: ٹمبورین

۲۔ حرکت

❖ کوئی حرکت نہیں

❖ دو تالیاں، یا دو سر کے اشارے یا دو قدموں کی ٹھوکر وغیرہ

۳۔ موسیقی کی سرگرمیاں

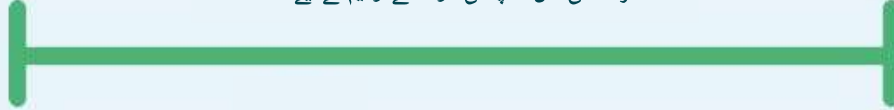
❖ سرگرمی کو آرڈینیٹر/عملہ گول دائرے میں گھومے اور شرکاء

کو پیشکش کرے

2'32"

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)

0'00"





ٹریک: 10 زوم گالی

نوٹ: یہ ایک بہترین ٹریک ہے گروپ کی توجہ پیدا کرنے کے لیے۔
تمام شرکاء کو آلات دینے سے پہلے اس کا انتخاب کریں۔

۱۔ آلات موسیقی

❖ شرکاء: کوئی آلات نہیں

❖ سرگرمی کوآرڈینیٹر/عملے کے رکن / لیڈر: ٹمبورین

۲۔ حرکت

❖ کوئی حرکت نہیں

❖ دو تالیاں، یا دو سر کے اشارے یا دو قدموں کی ٹھوکر وغیرہ

۳۔ موسیقی کی سرگرمیاں

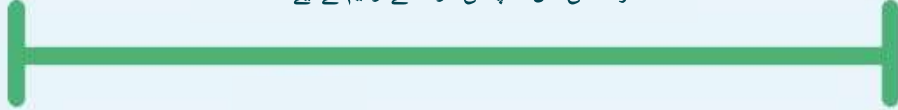
❖ سرگرمی کوآرڈینیٹر/عملہ گول دائرے میں گھومے اور شرکاء

کو پیشکش کرے

2'32"

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)

0'00"



ٹریک: 12 ڈرون

(یہ ایک بہت ہی پر سکون، دھیمہ ٹریک ہے، جو آرام اور سانس لینے، جگہ کی شعوری آگاہی اور کنٹرولڈ وسیع حرکات کو فروغ دینے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے)

۱۔ آلات موسیقی یہ ٹریک بغیر کسی آلے کے یا درج ذیل آلات کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے:
﴿ دھاگے پر ایشیائی جھانجھ، اگر دستیاب ہو تو ٹیمپل باؤل، یا ٹرے پر رکھی گھنٹیاں، ٹرے پر رکھی چائم بارز، اور گلوکن اسپیل۔

۲۔ حرکت

اس موسیقی کے ساتھ بازوؤں کی دھیمی، ماپ تولی اور کنٹرولڈ حرکت کی جا سکتی ہے۔
یہ حرکت دائرے کے پار کسی کے لیے دوستانہ اشارے کے طور پر کی جا سکتی ہے۔

۳۔ موسیقی کی سرگرمیاں

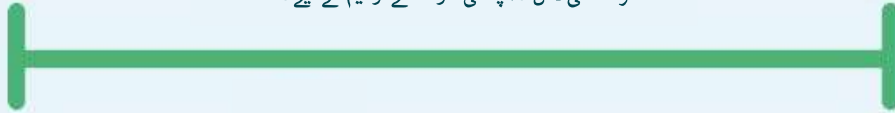
﴿ کنٹرولڈ سانس لینا، جسے سانس اندر اور باہر نکالنے کے لیے ہاتھ کے اشارے سے واضح کیا جائے۔ (خیالی) پروں یا اسکارف کا نرم پھونک مار کر اشارہ کریں۔

﴿ تین طریقوں میں سے ایک یا تمام طریقوں سے مسلسل ہمنگ کریں: بند ہونٹ – ہونٹ کھلے – مکمل کھلا منہ۔

﴿ اوشن ڈرم کو آہستہ آہستہ ایک شخص سے دوسرے شخص تک پہنچائیں، ہر شریک کو جتنا چاہے کھیلنے دیں۔

﴿ ایک جوڑی کلاویس کو آہستہ آہستہ ایک شخص سے دوسرے شخص تک پہنچائیں، ہر شریک کو جتنا چاہے کھیلنے دیں۔

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)





ٹریک: 13 گلین ملر سے متاثر

(یہ ایک توانائی سے بھرپور ٹریک ہے جس میں چیخنے کی مزے دار آوازیں شامل ہیں)

۱۔ آلات موسیقی

❖ شیکرز کو ہوا میں بلند کریں

۲۔ حرکت

❖ بازوؤں اور کندھوں کو موسیقی کے ساتھ تال میں سامنے کی طرف حرکت دیں۔

❖ موسیقی کے تال کے ساتھ ایڑیوں کو اٹھائیں۔

۳۔ موسیقی کی سرگرمیاں

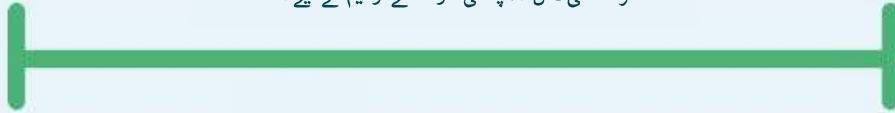
❖ چیخنے کی آوازوں میں شامل ہوں، ہر بار آواز بلند اور زیادہ پرجوش ہوتی جائے۔

❖ یہ ایک علیحدہ سرگرمی کی طرف لے جا سکتا ہے، جہاں آپ (یا کوئی شریک)

بازو اوپر اور نیچے کر کے حجم کو کنٹرول کرنے کی سرگرمی کی قیادت کریں۔

یہ آوازوں یا آلات کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)



ٹریک: 14 مشرقی سلاوی اسکواٹ ڈانس - 'پریسیاد کا'

(یہ ٹریک حرکت پر مبنی ہے اور اچھے سننے کی مہارت کی ضرورت ہے،
جس کا مطلب ہے کہ کم یا بغیر آلات استعمال کیے جائیں)

۱۔ آلات موسیقی

﴿ ٹمبورینز، ہینڈ ڈرمز جنہیں درمیانے حصے میں بجا کر کم آواز پیدا کی
جائے اور کنارے پر بجا کر اونچی آواز پیدا کی جائے، باری باری 'اوم-پا'۔

۲۔ حرکت

﴿ دونوں کہنیوں کو پکڑ کر ٹانگوں کو تیزی سے جھٹکنا۔
ساتھ ہی تالیاں بجانا۔

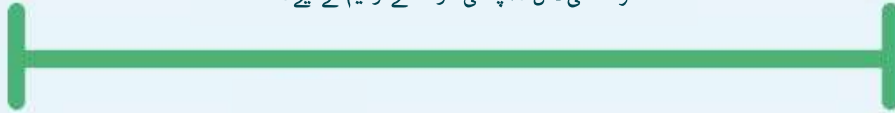
۳۔ موسیقی کی سرگرمیاں

﴿ ٹریک میں چھپے ہوئے تالوں کو تلاش کرنا اور ان کی نقل کرنا۔
﴿ بڑی 'وپ' آوازوں کو سننا اور ان کے لیے بڑے اشارے اور
'ان بریتھ' اوپر کے بیٹ کے ساتھ تیاری کرنا۔

﴿ یہ ایک علیحدہ سرگرمی کی طرف لے جا سکتا ہے، جس میں لیڈر
گروپ کو ایک بڑے اشارے کی تالی ہم آہنگی کے ساتھ کرنے کی تیاری
اور قیادت کرے، سب کو ایک ساتھ سانس لینے کی ہدایت دے۔

﴿ ٹریک سے پہلے یا بعد میں گروپ کے ساتھ سسٹ 'اوم-پا' پیٹرن کی
مشق کی جا سکتی ہے، سب کے نام شامل کرتے ہوئے:
اوم - پا - اوم - پا - اوم - پا۔

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)





ٹریک: 15 وستفل

(یہ ایک دھیمی اور غور و فکر پر مبنی ٹریک ہے، جو وائر برش کے ساتھ اسنیر ڈرم کی جازی تال کی نرم مشق کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔)

۱۔ آلات موسیقی

❖ دھاگے پر ایشیائی جھانجھ، کم استعمال کے لیے

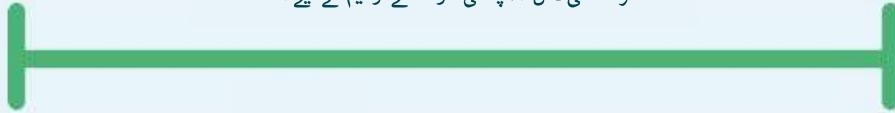
۲۔ حرکت

❖ جسمانی تال، ٹانگوں یا ٹانگ اور سینے پر نرمی سے تھپتھپانا،

اسنیر ڈرم کی تال کی نقل کرتے ہوئے:

دم - بم - دم - بم پدم - بم - دم - بم پدم وغیرہ۔

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)



ٹریک: 16 ریگے

(مارچ ٹریک کا ایک اچھا اور کم سخت متبادل، جہاں گروپ ہم آہنگی کے ساتھ زیادہ خوشگوار طریقے سے لطف اندوز ہو سکے اور کیریبین طرز کا مزہ لے سکے۔)

ریگے نمبر 4 بیس اور پرکشن ایک ہلکا ریگے ہے، جس میں دوسرے اور چوتھے بیٹ پر زور دیا جاتا ہے۔ (یہ ریگے نمبر 4 فل بینڈ سے پتلا ہے، جو ایک پارٹی ڈانس ٹریک کی طرح ہے اور اسے کسی آلے یا فوری تخلیق کی ضرورت نہیں!)

۱۔ حرکت

✦ جھومنا اور مستی سے ہلنا

۲۔ موسیقی کی سرگرمیاں

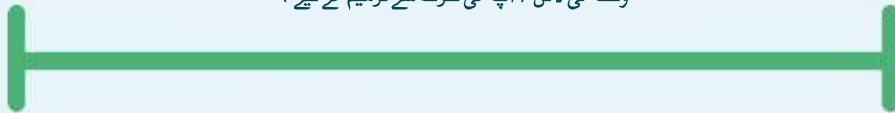
✦ تال پر لفظوں کو ریتمک انداز میں شامل کرنے کی کوشش کریں۔

موضوع کچھ ٹھوس ہو سکتا ہے جیسے لنچ یا ناشتے کا کھانا، موسم، یا حالیہ گفتگو سے کوئی بات۔ یہ کال اور جواب کے انداز میں ہو سکتا

ہے اور اس سے پہلے ریتمک اشاروں کی نقل کی جا سکتی ہے۔

✦ آپ ہر بار کے دوسرے اور چوتھے بیٹ پر تالیاں بجا سکتے ہیں۔

وقت کی لائن (آپ کی طرف سے ترمیم کے لیے)





مانچسٹر کیمریٹا کے ذریعے تقویت یافتہ