

Title	Sing your name
Tidsåtgång	15-30 mins
Antal deltagare	5-20
Logistik (utrymme, material...)	Inga specifika behov. Denna aktivitet kan äga rum både utomhus eller i ett rum.
Försiktighetsåtgärder	Denna aktivitet innebär användning av röst; för vissa människor kan det vara pinsamt att tala högt inför andra.
Syften	Att lära känna varandra, självförtroende, att bli igenkänd av andra, att uttrycka känslor, att utvärdera sessioner.
Förberedelser	Som uppvärmning upprepar deltagarna i en cirkel alla vokaler tillsammans, och en och en kan leka med varje vokal, försöka olika intentioner (arg, glad, förälskad, uttråkad, trött...) när de uttalar dem.
Beskrivning	I en cirkel tar varje deltagare ett steg framåt och berättar sitt namn för de andra. Under en andra omgång kan varje deltagare kalla på en annan person som sedan kallar på en tredje och så vidare... Ni kan fortsätta att kalla på varandra och prova olika intentioner (du kan kalla som om du vore glad, ledsen, förvånad, deprimerad, exalterad...). Om aktiviteten är vid slutet av sessionen kan instruktören be deltagarna att sjunga sina namn enligt hur de har känt sig under workshopen. Under den sista omgången sjunger varje deltagare sitt namn för de andra som också kan upprepa allt tillsammans det de har hört. Ni kan fortsätta att sjunga någon annans namn, använda olika musikgenrer och olika intentioner.
Variationer	Om någon inte känner sig bekväm med att använda sin röst får han eller hon använda en kroppsljud istället (som att klappa händerna, stampa fötterna, knäppa med fingrarna osv...). Användningen av kroppsljud eller kroppspersedussion för att ackompanjera namnet kommer som ett ytterligare steg också för varje grupp.
Utvärdering och reflektion	Ha en diskussion tillsammans där ni kommenterar hur ni kände er när ni utförde de olika stegen i aktiviteten.
Ursprung	Denna aktivitet är inspirerad av förslag från musikterapi.