



# ΕΝΟΤΗΤΑ 4

STAGE  
OF  
mind

## 4. Βασικές Αρχές Υποκριτικής

Σκοπός της ενότητας είναι να μεταδώσει στους συμμετέχοντες βασικές γνώσεις σχετικά με τις βασικές αρχές της υποκριτικής, που περιλαμβάνουν την ανάπτυξη των χαρακτήρων, τους στόχους και τον τρόπο που επιτυγχάνονται.

Θα χρησιμοποιηθεί μια ευρέως διαδεδομένη σειρά από τεχνικές και μεθόδους και θα δοθεί έμφαση στη βιωματική μάθηση μέσω του σωματικού θεάτρου. Μέσω αυτών των τεχνικών, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να ενσαρκώσουν επιτυχώς έναν χαρακτήρα, να κατανοήσουν τις βασικές αρχές που διέπουν την επιτυχημένη σκηνική ερμηνεία και να συνεργαστούν ως ομάδα τόσο στα εργαστήρια όσο και κατά τη διάρκεια των παραστάσεων. Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με πρακτικά μέσα και γνώσεις που θα αποτελέσουν ισχυρό θεμέλιο για να εξελιχθούν περαιτέρω στην υποκριτική.

### 4.1 Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής ενότητας ο συμμετέχων θα :

- ▶ κατανοεί πώς να δημιουργήσει ένα χαρακτήρα
- ▶ γνωρίζει πώς να χρησιμοποιήσει το κείμενο και την φαντασία του για να κατανοήσει τους στόχους και τα κίνητρα ενός χαρακτήρα
- ▶ γνωρίζει πώς να χρησιμοποιήσει το σώμα και την φωνή του για να εκφράσει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ενέργειες του χαρακτήρα
- ▶ νιώθει άνετα όταν εκτίθεται μπροστά σε κοινό
- ▶ έχει ενισχύσει τις γνωστικές τους ικανότητες σε τομείς όπως η δημιουργικότητα και η φαντασία, η επικοινωνία και η άνεση στην κίνηση

### 4.2 Θεωρητικό Υπόβαθρο/ Προσέγγιση

Οι βασικές μεθοδολογίες που χρησιμοποιούνται σε αυτή την ενότητα είναι του Lecoq σχετικά με την χρήση του σώματος, και της Linklater για την απελευθέρωση της φυσικής φωνής. Αυτές οι τεχνικές μαζί με την ανάλυση κειμένου θα είναι το πλαίσιο για την κατανόηση των βασικών αρχών της υποκριτικής μέσα από την ανάπτυξη ενός ρόλου.

Η υποκριτική απαιτεί ικανότητα στο σώμα, τη φωνή και την κατανόηση των κινήτρων του χαρακτήρα. Η προσέγγιση του Lecoq ξεκινά με την ιδέα ότι το θέατρο είναι κίνηση, ακόμη και σε στιγμές φαινομενικής ακινησίας, μεταφέροντας τον χαρακτήρα στο σώμα του ηθοποιού. Η τεχνική της Linklater προτάσσει τη σύνδεση σώματος-φωνής, θεωρώντας τη φωνή και το λόγο ως το τελικό αποτέλεσμα μιας εσωτερικής διεργασίας που ονομάζεται παρόρμηση ή σκέψη και πρέπει να αναδύεται ελεύθερα. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων στη φωνή τους και στη σύνδεση σώματος-φωνής και κατά συνέπεια αυξάνει το εύρος της εκφραστικότητάς τους.



Η ανάλυση κειμένου θα δώσει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να κατανοήσουν την ψυχολογία του χαρακτήρα τους μέσω μιας προσεκτικής ανάγνωσης του σεναρίου και μιας σειράς ερωτήσεων που ξεκλειδώνουν την εσωτερική ζωή του χαρακτήρα.

### 4.3 Μέθοδοι Εκπαίδευσης και Διδασκαλίας

Παρακάτω παρατίθενται διάφορες μέθοδοι εκπαίδευσης και διδασκαλίας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διδασκαλία του περιεχομένου της ενότητας.

- ▶ Το σωματικό θέατρο του Lecoq: Αυτή η μέθοδος στηρίζεται στην κατανόηση του θεάτρου μέσα από την κίνηση και την γνώση του σώματος και στην ανάπτυξη της σωματικής επίγνωσης για τη σωματοποίηση των συναισθημάτων σε βάθος.
- ▶ Η παραγωγή της φυσικής φωνής της Kristin Linklater: Αυτή η τεχνική απελευθερώνει το σώμα και το μυαλό και συνεπώς η φωνή ακούγεται πιο ελεύθερη και φυσική. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να ρυθμίζουν τη φωνή τους και να δημιουργούν φυσικές φωνές χαρακτήρων μέσω της προσέγγισης της φωνής του σώματος.
- ▶ Ανάλυση κειμένου: Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να διαβάζουν και να αναλύουν προσεκτικά το σενάριο και τις ενέργειες των χαρακτήρων για να αποκαλύψουν τα κίνητρα και τον εσωτερικό τους κόσμο.

### 4.4 Αναλυτική περιγραφή της ενότητας

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα θα χρησιμοποιήσει τις μεθοδολογίες του Lecoq και της Linklater για να προσφέρει πρακτικά ερεθίσματα στους συμμετέχοντες ώστε να εξοικειωθούν με τις βασικές αρχές της υποκριτικής. Θα χρησιμοποιηθούν παιχνίδια και ασκήσεις για την ενίσχυση της συμμετοχικότητας αλλά και της αυτοπεποίθησης κατά την ερμηνεία, προσφέροντας μια σειρά από τεχνικές που μπορούν να επιλεγούν για την απόδοση ενός κομματιού με αισθητική.

Η προσέγγιση της Linklater θα επικεντρωθεί σε φωνητικές ασκήσεις μέσω του σώματος και της φαντασία, ενσωματώνοντας στοιχεία της τεχνικής Alexander και της φυσικής αναπνοής για να γίνουν καλύτερα κατανοητά τα φυσικά ηχεία του σώματος. Οι φωνητικές ασκήσεις, επίσης, θα ενισχύσουν τη συνεργασία και την καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος.

Οι τεχνικές του Lecoq αναφέρονται στη χρήση του “μιμισμού”, μιας νεολογίας που αντικατέστησε τη “μιμική”, για να διευκολύνει την παρατήρηση και τη διερεύνηση της κίνησης. Ακόμη αναφέρεται σε παιχνίδια ρόλων, καραγκιοζοπαίχτες, κλόουν, μελόδραμα, στην ουδέτερη μάσκα, τη μάσκα του γελωτοποιού και ούτω καθεξής.

Προκειμένου να διασφαλιστεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετάσχουν στις ασκήσεις και να βρουν τη φωνή τους, μπορούν να γίνουν αλλαγές και τροποποιήσεις, ανάλογα με τις ανάγκες.

### 4.5 Αξιολόγηση της Ενότητας

Η αξιολόγηση θα βασιστεί στις ικανότητες, την εμπειρία και τις προσδοκίες κάθε ατόμου, λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει. Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, αναμένεται οι συμμετέχοντες να έχουν βελτιωθεί στην κίνηση, στην φυσικότητα με την οποία παρουσιάζονται στην σκηνή και να έχει ενισχυθεί η αυτοπεποίθησή τους. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα έχουν ενισχύσει τις γνωστικές



τους ικανότητες σε τομείς όπως η επικοινωνία, η δημιουργικότητα και η φαντασία.

Για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προτεινόμενων δραστηριοτήτων όσον αφορά τη βελτίωση των ικανοτήτων των συμμετεχόντων στους προαναφερθέντες τομείς, θα χρησιμοποιηθούν ερωτηματολόγια. Αυτά τα ερωτηματολόγια θα δώσουν τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εκφράσουν πόσο θεωρούν ότι έχουν βελτιώσει τις δεξιότητές τους σε αυτούς τους τομείς. Επιπλέον, στο τέλος κάθε εργαστηρίου, θα δίνεται χρόνος για τη συζήτηση αυτών των θεμάτων, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με τους υπόλοιπη ομάδα. Στην περίπτωση των φωνητικών ασκήσεων, οι συμμετέχοντες μπορούν να πάρουν ένα σημειωματάριο στο οποίο θα καταγράφουν την πρόοδο ή τις εντυπώσεις τους κατά τη διάρκεια των διαφόρων εργαστηρίων.

Στο πλαίσιο της υλοποίησης αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος ενδείκνυται η παρουσία ενός επαγγελματία, κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, που γνωρίζει τους συμμετέχοντες για να υποστηρίξει τον συντονιστή και να έχει μια αντικειμενική ματιά ώστε να διασφαλίζεται ότι η εκπαίδευση επιτυγχάνει τους επιδιωκόμενους στόχους της.

## 4.6 Επιπλέον Πηγές

- ▶ Bielski, J. (2020). *Acciones concomitantes: Un método para la actuación teatral*. Madrid: Asociación de Directores de Escena de España
- ▶ Johnstone, K. (1981). *Impro: Improvisation and the Theatre*. London: Routledge.
- ▶ Serrano, R. (2004). *Nuevas tesis sobre Stanislavski: Fundamentos para una teoría pedagógica*. Madrid: Editorial Fundamentos.

## 4.7 Παραπομπές

- ▶ Boal, A (1992). *Games for Actors and non-Actors*. Routledge. New York.
- ▶ Brook, P. (1968). *The Empty Space*. Touchstone. New York.
- ▶ Chekhov, M (1999). *To the Actor: On the technique of acting*. HarperCollins. New York.
- ▶ Donnellan, D. (2003). *The Actor and the Target*. Nick Hern Books. London.
- ▶ Gelb, M (1996). *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*. Henry Holt and Company. New York.
- ▶ Grotowski, J. (1968). *Towards a Poor Theatre*. Simon and Schuster. New York.
- ▶ Knébel, M. (2020). *El último Stanislavski (ed. revisada): 112 (Arte / Teoría teatral)*. Editorial Fundamentos. Madrid.
- ▶ Layton, W. (1990). *¿Por qué? Trampolín del actor*. Editorial Fundamentos. Madrid.
- ▶ Lecoq, J. (2002). *The Moving Body: Teaching Creative Theatre*. Methuen Drama. London.



- ▶ Linklater, K. (1976). *Freeing the Natural Voice: Imagery and Art in the Practice of Voice and Language*. Drama Book Specialists. New York.
- ▶ Stanislavski, C. (2013). *An Actor Prepares*. Bloomsbury Academic.

## 4.8 Δραστηριότητες Ενότητας

### 4.8.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

#### Ονομασία Άσκησης: ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ<sup>1</sup>

Αριθμός Άσκησης: 1

##### Στόχοι της Άσκησης:

- Εκμάθηση μια αλληλουχίας κινήσεων
- Εκμάθηση στη δεξιότητα να ακούμε και ταυτόχρονα να εκτελούμε
- Διατήρηση της ενέργειας ως το τέλος της άσκησης
- Εξάσκηση στον συντονισμό, την ευκινησία και την αντοχή

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 30 λεπτά

##### Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να βρουν το δικό τους χώρο μέσα στην αίθουσα, απέναντι από τον συντονιστή, ο οποίος θα κατευθύνει την άσκηση με την φωνή του και με κινήσεις.
- ▶ Οι συμμετέχοντες στέκονται με τα πόδια τους παράλληλα, όσο το άνοιγμα των ώμων, λυγίζουν ελαφρώς τα γόνατά τους για να χαμηλώσουν το κέντρο βάρους τους και αφήνουν τα χέρια τους να κρέμονται στα πλάγια.
- ▶ Ο συντονιστής δίνει οδηγίες και κάνει τις κινήσεις που περιγράφονται παρακάτω:

<sup>1</sup> Η πιο γνωστή άσκηση του Lecoq, συνήθως εκτελείται με μία ουδέτερη μάσκα, αλλά μπορεί να προσαρμοστεί στις ικανότητες της ομάδας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σα χάρτης για να ευχαριστηθούν οι συμμετέχοντες το ταξίδι στο χώρο μέσω του σώματος και της φαντασίας.



## Ονομασία Άσκησης: ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ<sup>1</sup>

Νιώθουμε ότι βρισκόμαστε μέσα στη θάλασσα και ότι τα κύματα μας πηγαίνουν πέρα δώθε, από τη μια πλευρά στην άλλη. Η πρόθεση μας είναι να βγούμε από τη θάλασσα, οπότε ξεκινάμε να περπατάμε νιώθοντας ότι κινούμαστε μέσα στο νερό και εστιάζουμε το βλέμμα μας σε ένα σταθερό σημείο, που είναι ο Ήλιος.

Φτάνουμε στην ακτή, όπου τα πόδια μας βυθίζονται ελαφρώς και χρειαζόμαστε μια μικρή ώθηση για να συνεχίσουμε.

Φτάνουμε στο δάσος, σταματάμε δίπλα σε ένα δέντρο (η παντομίμα γίνεται ακουμπώντας το χέρι στο ύψος του κεφαλιού), και αφαιρούμε κλαδιά, πηδάμε κορμούς, ψάχνουμε τον Ήλιο ανάμεσα στα δέντρα, και αφού ξεριζώσουμε ένα κλαδί, ανακαλύπτουμε κοιτάζοντας από πάνω προς τα κάτω, ένα μεγάλο βουνό.

Δείχνουμε την κορυφή με τον δείκτη του χεριού μας και ανεβαίνουμε.

Τα καταφέρνουμε κάνοντας ζγκ ζγκ και γέρνοντας το σώμα μας προς τα εμπρός. Συναντάμε βράχους, τοίχους και αρχίζουμε να σκαφαλώνουμε. Αφού φτάσουμε στην κορυφή, πηδάμε και τρέχουμε προς τα κάτω από το βουνό, περιστρεφόμενοι ή στρίβοντας από τη μία πλευρά στην άλλη, με το βάρος του σώματός μας να πέφτει προς τα πίσω.

Φτάνουμε στο ποτάμι, κοιτάμε από αριστερά προς τα δεξιά για να δούμε το μήκος του και το διασχίζουμε κάνοντας τρία μεγάλα άλματα. Ατενίζουμε μια μεγάλη πεδιάδα και στο βάθος τον ήλιο που θέλουμε να φτάσουμε.

Περπατάμε αποφασιστικά και με ουδετερότητα για να φτάσουμε εκεί, επιβραδύνουμε και σταματάμε.

Κοιτάζουμε τον ήλιο που δύει και χαμηλώνουμε τα κεφάλια μας καθώς το ηλιοβασίλεμα απομακρύνεται.

Το ταξίδι της μάσκας τελειώνει εδώ.

- ▶ Οι συμμετέχοντες εκτελούν το ταξίδι της μάσκας μαζί χωρίς να μιλούν.
- ▶ Κάθε συμμετέχων θα σηκωθεί για να απαγγείλει ένα κείμενο βασισμένο στη σωματικότητα που προκύπτει από το ταξίδι της μάσκας. Μπορεί να είναι ένα κείμενο που έχουν μάθει προηγουμένως και να ανακαλύψουν πώς αυτό μπορεί να αλλάξει μετά την άσκηση που έκαναν με το σώμα και την αναπνοή.



## Ονομασία Άσκησης: ΓΛΩΣΣΟΔΕΤΕΣ ΚΑΙ ΑΡΘΡΩΣΗ

Αριθμός Άσκησης: 2

### Στόχοι της Άσκησης:

- Βαθύτερη κατανόηση των φωνητικών τεχνικών και της εκπαίδευσης της φωνής
- Εκμάθηση μιας σειράς φωνητικών ασκήσεων για προθέρμανση
- Γνώση/Αναγνώριση των φυσικών ηχείων του σώματος
- Εξάσκηση στην έκταση της φωνής με αυτοπεποίθηση και σωστή άρθρωση

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 20 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής διαλέγει ένα γλωσσοδέτη και τον επαναλαμβάνει αρκετές φορές μαζί με τους συμμετέχοντες για να εξασκηθούν στη σωστή εκφορά. Για παράδειγμα, «Άσπρη πέτρα ξέξασπρη κι απ' τον ήλιο ξεξεσπρότερη, σπάει σε σκύρα ξέξασπρα κι απ' τον ήλιο ξεξεσπρότερα»
- ▶ Οι συμμετέχοντες το λένε αρχικά με σιγανή φωνή και μετά από αρκετές επαναλήψεις, τους ζητείται να αυξήσουν την ένταση.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να βρουν ένα χώρο στην αίθουσα για να σταθούν και να αρχίσουν να κατεβάζουν το κεφάλι τους, ώστε η σπονδυλική τους στήλη να τραβιέται προς τα κάτω σπόνδυλο σπόνδυλο. Όταν η σπονδυλική στήλη κατέβει πλήρως προς τα κάτω, οι συμμετέχοντες κουνάνε τους ώμους τους για να χαλαρώσουν την ωμοπλάτη και το κεφάλι τους. Στη συνέχεια πρέπει να κάνουν το ανάποδο, σηκώνοντας σπόνδυλο σπόνδυλο. Μόλις βρεθούν ξανά σε όρθια θέση, κάνουν έναν ήχο ανακούφισης. Επαναλαμβάνουν τέσσερις ή πέντε φορές και μόλις ολοκληρώσουν παραμένουν όρθιοι.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να φανταστούν ένα φλεγόμενο έδαφος, ώστε να κάνουν μια σειρά από κινήσεις που τις συνοδεύουν συγκεκριμένοι ήχοι:
  - ▶ Λέμε ΤΣΣΣΣ όταν σηκώνουμε τα πόδια.
  - ▶ Λέμε Ωωωω όταν κουνάμε τα χείλη κυκλικά.
  - ▶ Λέμε Ααααα με τα χέρια στο στήθος.
  - ▶ Λέμε Αχχχχχ όταν κουνάμε τον λαιμό.
  - ▶ Λέμε Πωωωω με τα χέρια στο πρόσωπο.
  - ▶ Λέμε Πφφφφφ με τα χέρια στο κέντρο του μετώπου.



## Όνομασία Άσκησης: ΓΛΩΣΣΟΔΕΤΕΣ ΚΑΙ ΑΡΘΡΩΣΗ

**Λέξη κλειδί: Ηχεία:** συγκεκριμένες κοιλότητες που δημιουργούνται στον φωνητικό σωλήνα όπου τα ηχητικά κύματα αντηχούν και ενισχύονται, με αποτέλεσμα την ξεχωριστή χροιά ή ποιότητα της φωνής ενός ατόμου. Αυτές οι κοιλότητες σχηματίζονται από την προσαρμογή διαφόρων οργάνων εντός του φωνητικού σωλήνα κατά την άρθρωση και η γνώση της σωστής χρήσης τους μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της έκτασης, του τόνου και του συνολικού ελέγχου της φωνής

### 4.8.II Βασικές Ασκήσεις

## Όνομασία Άσκησης: ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ (ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ)

Αριθμός Άσκησης: 1

### Στόχοι της Άσκησης:

- Ανάλυση κειμένων και σκηνών
- Βελτίωση της συγκέντρωσης και ενίσχυση της διατήρησης της ψυχραιμίας
- Καλλιέργεια κριτικής σκέψης

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Ένα κείμενο για κάθε συμμετέχοντα και γραφική ύλη

Διάρκεια: 30-40 λεπτά

### Οδηγίες:

Ο συντονιστής δίνει στους συμμετέχοντες υλικά για να γράψουν και εξηγεί πώς να αναλύουν ένα κείμενο μέσω μιας σειράς ερωτήσεων σχετικά με την ιστορία, καθώς την διαβάζουν. Αυτό γίνεται με ένα υπάρχον θεατρικό κομμάτι. Αν οι συμμετέχοντες δημιουργήσουν εκείνοι ένα έργο, οι ερωτήσεις για την ανάλυση του κειμένου μπορούν να τους βοηθήσουν να δημιουργήσουν τους χαρακτήρες τους.

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

- ▶ Για ποιο πράγμα μιλάει η ιστορία;
- ▶ Ποια είναι τα βασικά θέματα;





- ▶ Ποιος είναι ο στόχος των ηρώων;
- ▶ Τι κάνουν για να τους πετύχουν;

#### ΠΙΟ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- ▶ Ποιες είναι οι τρεις μαγικές ταυτότητες των ηρώων; ( Πώς βλέπουν τον εαυτό τους ; Πώς θα ήθελαν να βλέπουν τον εαυτό τους; Πώς θα φοβούνταν να δουν τον εαυτό τους;)
- ▶ Πώς καταλαβαίνουμε αν ένας χαρακτήρας είναι καλός ή κακός;
- ▶ Ποιος είναι ο πρωταγωνιστής και ποιος ο ανταγωνιστής;
- ▶ Τι κέρδισε και τι έχασε ο χαρακτήρας σε κάθε σκηνή;
- ▶ Ποια είναι τα κίνητρα του χαρακτήρα; Καθοδηγούνται από ιδιοτέλεια ή αλτρουισμό; Οι ενέργειές του βασίζονται σε συναισθήματα ή σε συμφεροντολογικές εκτιμήσεις;
- ▶ Ποιο είναι το διακύβευμα για κάθε χαρακτήρα;
- ▶ Πώς βλέπει ο κάθε χαρακτήρας τους άλλους χαρακτήρες; Πώς θέλουν να τους δουν και τι φοβούνται μήπως ανακαλύψουν γι' αυτούς;
- ▶ Ποια είναι η βασική σύγκρουση του χαρακτήρα και τι θέλει να αλλάξει;

#### ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Ορίζοντας τη γραμμή της δράσης από το σημείο που ξεκινά ο χαρακτήρας στην ιστορία μέχρι το σημείο που τελειώνει, οι ηθοποιοί πρέπει να μεταφράζουν τα πάντα με όρους δράσης.

- ▶ Ποιο είναι το αρχικό συμβάν που ενεργοποιεί τη δράση;
- ▶ Ποιο είναι το βασικό συμβάν γύρω από τη σύγκρουση;
- ▶ Ποιο είναι το κεντρικό συμβάν που οδηγεί στην κορύφωση της δράσης;
- ▶ Ποιο είναι το κύριο συμβάν, η κορύφωση;
- ▶ Ποιο είναι το τελικό συμβάν, οι συνέπειες της δράσης;

\*Το συμβάν μπορεί να είναι και αυτό που δεν συμβαίνει

#### ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- ▶ Τι κάνει ο ήρωας για να πετύχει αυτό που θέλει;
- ▶ Ποιο είναι το καθήκον ή ο σκοπός;



- ▶ Ποιες είναι οι θεατρικές πράξεις που γίνονται για να επιτευχθεί ο σκοπός;
- ▶ Ποια εμπόδια πρέπει να ξεπεραστούν και πώς;

Αφού δουλέψουν με τη γενικότερη ανάλυση κειμένου, οι συμμετέχοντες μπορούν να επεξεργαστούν τις πρόσθετες ερωτήσεις μόνοι τους πάντα με την υποστήριξη του συντονιστή αν το έχουν ανάγκη.

## Ονομασία Άσκησης: ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ (ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ)

**Αριθμός Άσκησης:** 2

### Στόχοι της Άσκησης:

- Ανάπτυξη τόσο των ατομικών δεξιοτήτων όσο και ενίσχυση της ομαδικής εργασίας
- Πλήρης κατανόηση του χαρακτήρα
- Ανακάλυψη του σώματος και της φωνής του χαρακτήρα

**Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής:** Υψηλό

**Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας:** Υψηλό

**Χρήση Υλικών:** Κανένα

**Διάρκεια:** 30-40

### Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει ένα κείμενο ή επιλέγει ένα θεατρικό έργο για επεξεργασία.
- ▶ Οι συμμετέχοντες περπατούν στο χώρο καθώς ο συντονιστής τους κάνει ερωτήσεις κι εκείνοι απαντούν «από μέσα τους», ανταποκρινόμενοι στις ερωτήσεις μόνο σωματικά. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να ανακαλύψουν τη φωνή του χαρακτήρα τους.

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

- Πώς περπατά ο χαρακτήρας σου; Το βάρος του σώματός του πέφτει προς τα μπροστά ή προς τα πίσω; Καθώς περπατάει τα πόδια του είναι προς τα μέσα ή προς τα έξω;
- Ζει μέσα σε διαμέρισμα ή έξω στη φύση;
- Είναι περίεργος ή αφηρημένος;



- Είναι εσωστρεφής ή εξωστρεφής;
- Έχει ενδιαφέροντα; Του αρέσουν τα σπορ, ο πολιτισμός, τα μουσεία; Ενδιαφέρεται για την πολιτική;
- Τι κάνει όταν ξυπνά;
- Πώς κάθεται; Πώς σηκώνεται;
- Εργάζεται; Του αρέσει η δουλειά του ή όχι; Έχεις συναδέλφους; Πώς είναι οι σχέσεις τους;
- Τι σκέφτεται για τον εαυτό του εξωτερικά ; Νιώθει ελκυστικός ή έχει ταλαιπωρηθεί με την εμφάνισή του; Αισθάνεται ότι τον κοιτάζουν ακόμη κι όταν δεν τον κοιτάζουν; Ή αισθάνεται ότι περνά απαρατήρητος ακόμη κι όταν τον κοιτούν;
- Ο χαρακτήρας σου φαίνεται σαν να είναι χαμένος στις σκέψεις του ή είναι συγκεντρωμένος στο παρόν;
- Ασκεί επιρροή στον χώρο που βρίσκεται ή προσαρμόζεται σε αυτόν;
- ▶ Ο συντονιστής αρχίζει να βρίσκει διάφορες καταστάσεις για τους χαρακτήρες, ώστε οι συμμετέχοντες να ανακαλύψουν και να μάθουν περισσότερα γι' αυτούς.

**ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:**

- Φαντάσου τον χαρακτήρα σου να κάνει έναν χαλαρό περίπατο στο πάρκο. Του αρέσουν τα λουλούδια και τα δέντρα;
- Προτιμάει να καθίσει σε παγκάκι ή στο γρασίδι;
- Ξεκινάει να βρέχει. Του αρέσει η βροχή ή τρέχει να κρυφτεί;
- Μπαίνει σε μια άδεια εκκλησία. Περπατάει στη μέση, πάει στη γωνία ή αμέσως κάθεται;
- Περπατάει στο δρόμο και βγαίνει ουράνιο τόξο. Του αρέσει;
- Μαθαίνει τα χειρότερα ή τα καλύτερα νέα στον κόσμο. Πώς αντιδρά; Συνεχίζει ότι έκανε τα παρατάει όλα επηρεασμένος από τα νέα; Δεν μπορεί να σταματήσει να το σκέφτεται ή μπορεί να βγάλει τα νέα από το μυαλό του;
- ▶ Μόλις ολοκληρωθεί η άσκηση, οι συμμετέχοντες διαβάζουν ένα κομμάτι από το κείμενό τους, ώστε να καταλάβουν πώς εκφράζονται φωνητικά οι χαρακτήρες τους . Μιλάνε καθαρά και δυνατά ή σιγά και με συστολή; Έχουν αυτοπεποίθηση ή είναι διστακτικοί;



## Ονομασία Άσκησης: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΘΕΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΝΟΛΟΥ

Αριθμός Άσκησης: 3

### Στόχοι της Άσκησης:

- Οικειοποίηση του χαρακτήρα και αυθεντική αντίδραση στις εκάστοτε συνθήκες.
- Ανάληψη πρωτοβουλιών διεκδικώντας ευκαιρίες να μιλήσετε
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης κατά την έκθεση σε κοινό
- Εγκαθίδρυση ομαδικού και συνεργατικού πνεύματος
- Να μάθουμε να εστιάζουμε κάπου και να αποδεχόμαστε να εστιάζουν σε εμάς

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Υψηλό

Χρήση Υλικών: Καρέκλες κι ένα μικρόφωνο

Διάρκεια: 20-30 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής εξηγεί στους συμμετέχοντες ότι θα πρέπει να ενσαρκώσουν τους χαρακτήρες τους και να παίξουν σαν να ήταν σε μια τηλεοπτική εκπομπή. Μια ομάδα ατόμων θα καθίσει σε καρέκλες σε ημικύκλιο και θα μιλήσει για τρία θέματα. Οι συμμετέχοντες θα έχουν ένα μικρόφωνο και θα πρέπει να σηκώσουν το χέρι τους για να πάρουν τη σειρά τους. Πρέπει να απαντήσουν σε κάθε ερώτηση τουλάχιστον μία φορά.

Οι συντονιστές μπορούν να αποφασίσουν τα θέματα με τα οποία θα ασχοληθούν ανάλογα με την ομάδα. Παρακάτω είναι μερικές προτάσεις:

- ▶ Πρέπει να απαγορευτεί το κάπνισμα στα μπαρ;
- ▶ Υπάρχει η κλιματική αλλαγή; Τι θα συμβεί σε 50 χρόνια;
- ▶ Ποια είναι η άποψή σας αναφορικά με τις τρέχουσες εργασιακές συνθήκες;
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από μερικούς συμμετέχοντες να προσφερθούν οικειοθελώς (ο αριθμός εξαρτάται από το μέγεθος της ομάδας). Οι συμμετέχοντες που πρόκειται να αυτοσχεδιάσουν θα καθίσουν, ενώ η υπόλοιπη ομάδα θα είναι το κοινό. Στη συνέχεια θα αλλάξουν ρόλους.
- ▶ Οι συμμετέχοντες αυτοσχεδιάζουν απαντώντας στις ερωτήσεις όπως θα έκανε ο χαρακτήρας τους.
- ▶ Ο συντονιστής για να ολοκληρώσει την άσκηση, μπορεί στο τέλος να επισημάνει τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες εστιάζουν κάπου και αντίστοιχα πώς εστιάζουν οι άλλοι σε εκείνους.



### 4.8.III Ασκήσεις κλεισίματος

## Όνομασία Άσκησης: ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΟ ΚΟΥΒΑΡΙ

**Αριθμός Άσκησης:** 1

### Στόχοι της Άσκησης:

- Ενίσχυση της ομαδικής εργασίας
- Χρήση του διαλόγου για την επίλυση των συγκρούσεων

**Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής:** Χαμηλό

**Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας:** Μέτριο

**Χρήση Υλικών:** Κανένα

**Διάρκεια:** 5-10 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες κρατούν τα χέρια τους και σχηματίζουν έναν κύκλο.
- ▶ Ένας από αυτούς σέρνεται από κάτω, ανάμεσα στα χέρια δύο άλλων, και ούτω καθεξής μέχρι να αρχίσουν όλοι να μπλέκονται. Είναι σημαντικό να μην αφήσουν τα χέρια των άλλων ανθρώπων από την αρχή.
- ▶ Όταν είναι αρκετά μπερδεμένα, είναι η ώρα να τα ξεμπλέξουν χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους.
- ▶ Όταν επιστρέψουν στον αρχικό κύκλο, το παιχνίδι τελειώνει. Αν εγκαταλείψουν ή είναι πολύ περίπλοκο, μπορούν να προσπαθήσουν ξανά.

## Όνομασία Άσκησης: ΑΥΤΟ-ΜΑΣΑΖ

**Αριθμός Άσκησης:** 2

### Στόχοι της Άσκησης:

- Χαλάρωση του σώματος
- Παρατήρηση του σώματος

**Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής:** Χαμηλό

**Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας:** Χαμηλό

**Χρήση Υλικών:** Κανένα



## Όνομασία Άσκησης: ΑΥΤΟ-ΜΑΣΑΖ

**Διάρκεια:** 5-10 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες παίρνουν θέση στην αίθουσα, καθιστοί.
- ▶ Ο συντονιστής καθοδηγεί το αυτομασάζ δίνοντας οδηγίες.
- ▶ Οι συμμετέχοντες ξεκινούν από τα πόδια, πρώτα το δεξί πόδι, μετά το αριστερό. Στη συνέχεια, τα κάτω άκρα, προχωρώντας προς τα πάνω. Στέκονται όρθιοι και χτυπούν απαλά την οσφυϊκή περιοχή. Κάνουν μασάζ στην αυχενική περιοχή, στον αυχένα και χτυπούν απαλά το πρόσωπό τους. Πιάνουν το τριχωτό της κεφαλής τους και το κουνάνε λίγο. Τέλος, πιάνουν τα αυτιά τους και τα τεντώνουν προσεκτικά προς τα πλάγια.

## Όνομασία Άσκησης: ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΕΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

**Αριθμός Άσκησης:** 3

### Στόχοι της Άσκησης:

- Ενίσχυση της ενότητας μεταξύ της ομάδας πριν από την ολοκλήρωση του εργαστηρίου
- Ικανότητα εξισορρόπησης της ατομικότητας με τη συνεργασία στο πλαίσιο της ομάδας.
- Καλλιέργεια πνεύματος ομαδικής εργασίας για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

**Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής:** Χαμηλό

**Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας:** Μέτριο

**Χρήση Υλικών:** Κανένα

**Διάρκεια:** 5-10 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής επιλέγει ένα εύκολο τραγούδι για να το τραγουδήσει με την ομάδα. Ιδανικά, θα χρησιμοποιήσει κάποιο που μπορεί να αναπαρασταθεί και με κινήσεις. Αυτό θα διευκολύνει την αναπαράσταση και την απομνημόνευσή του.
- ▶ Για παράδειγμα, αν το τραγούδι λέει “Θα γίνω μεγάλος, θα γίνω μεγάλος σαν τον κόσμο...”, οι συμμετέχοντες μπορούν να σχεδιάσουν έναν μεγάλο κύκλο με τα χέρια τους ενώ τραγουδούν.
- ▶ Ο συντονιστής λέει το τραγούδι λέξη προς λέξη μέχρι να το μάθουν οι συμμετέχοντες.
- ▶ Τέλος, η ομάδα το τραγουδάει σαν κλείσιμο του εργαστηρίου.



# Τέλος της ενότητας



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο εκπροσωπεί μόνο τις απόψεις των συγγραφέων. Η Επιτροπή δεν ευθύνεται για το σύνολο των πληροφοριών που περιέχονται στην ανάρτηση.



The logo features the word "STAGE" in a colorful, blocky font with "S" in teal, "T" in orange, "A" in teal, "G" in orange, and "E" in teal. Below it, the word "mind" is written in a lowercase, sans-serif font with "m" in dark blue, "i" in teal, "n" in orange, and "d" in orange. A small orange circle is positioned above the letter "i". The entire logo is set within a white rectangular box with a dark blue border, which is placed on a dark blue background with a pattern of small white dots. The background also features abstract orange and white shapes on the left and right sides.

STAGE  
OF  
mind

Εκπαιδευτικό  
Πρόγραμμα



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union