



# ΕΝΟΤΗΤΑ 5

STAGE  
OF  
mind

## 5. Φωνή και Άρθρωση

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τις φωνητικές και εκφραστικές τους ικανότητες καθώς και να συμβάλλει στην επίλυση προβλημάτων που μπορεί να έχουν στην καθημερινή τους ομιλία.

Η ενότητα περιλαμβάνει τρία τμήματα:

- ▶ Το πρώτο αφορά τον τρόπο λειτουργίας της φωνής
- ▶ Το δεύτερο έχει να κάνει με τον τρόπο που η φωνή λειτουργεί κατά την ανάγνωση θεατρικών κειμένων (καθαρή άρθρωση, εμφατικότητα)
- ▶ Το δεύτερο αφορά στη λειτουργία της φωνής όταν τραγουδάμε

Η ενότητα κάνει μια πλήρη εισαγωγή στην ανατομία και τις κατάλληλες τεχνικές αναπνοής μαζί με μια σειρά από ασκήσεις και διαδραστικά παιχνίδια που συνδυάζουν τη σωματική κίνηση με την ομιλία. Επιπλέον, περιλαμβάνει ενδιαφέρουσες δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να διερευνήσουν οι συμμετέχοντες τις φωνητικές τους δυνατότητες αλλά και να αυτοσχεδιάσουν, καθώς και να δοθεί η ευκαιρία για συζήτηση και προβληματισμό.

### 5.1 Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας αναμένεται οι συμμετέχοντες/ουσες να έχουν βελτιώσει:

- ▶ την ικανότητά τους στην ομιλία (άρθρωση, ένταση, τόνος φωνής)
- ▶ την δεξιότητά τους στην ακρόαση και την ενεργητική ακρόαση
- ▶ την ικανότητα να εκφράζουν τις δικές τους ιδέες και επιθυμίες
- ▶ τον τρόπο με τον οποίο απευθύνονται στο κοινό

### 5.2 Θεωρητικό Υπόβαθρο / Προσέγγιση

Αυτό το σύστημα φωνής-αναπνοής ενσωματώνει τρεις διαφορετικές μεθόδους που ξεκινούν από διαφορετική αφετηρία αλλά έχουν κοινούς στόχους και αποτελέσματα και αλληλοσυμπληρώνονται. Οι ασκήσεις εστιάζουν κυρίως στην αναπνοή, και συγκεκριμένα στο ρόλο που διαδραματίζει τόσο στη μουσική όσο και την ομιλία. Καθώς η αναπνοή και η σκέψη είναι αλληλένδετες, το σύστημα αυτό επιδιώκει να επαναφέρει τη φυσική λειτουργία της αναπνοής.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις από τις ακόλουθες μεθόδους:

- ▶ Η προσέγγιση της Μίρκας Γεμεντζάκη αντιμετωπίζει το ανθρώπινο σώμα ως ένα τέλειο μουσικό όργανο που πρέπει να απελευθερωθεί από περιττές εντάσεις για να παράγει έναν μοναδικό ήχο. Επαναφέροντας τη φυσική λειτουργία της αναπνοής, μπορούμε να παράγουμε τον ήχο που θα μας ικανοποιεί και θα μας εκπλήσσει συνεχώς με την ένταση, το εύρος και τα χρώματά του.



- ▶ Η μέθοδος της Kristin Linklater στοχεύει στην απελευθέρωση της φυσικής φωνής και να εμβαθύνουμε στο νόημα των λέξεων. Απελευθερώνει τη φωνή και απελευθερώνει το ίδιο το άτομο.
- ▶ Οι αυτοσχεδιασμοί του Roy Hart μας δείχνουν τον τρόπο για να ξεκινήσει ένα ταξίδι περιήγησης και ανακάλυψης, διευρύνοντας τον κόσμο της φαντασίας και της έκπληξης. Όπως το σύμπαν, η φωνή είναι ανεξερεύνητη και πάντα μαγική.

Οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν και να ανακαλύψουν την ένταση, το εύρος, τις ιδιότητες και τα χρώματα της φωνής τους, ενώ παράλληλα θα νιώσουν τη δύναμη της ομιλίας και των αντηχείων μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Θα δουλέψουν επίσης για να παραμένουν σταθεροί στην τονικότητα ενός τραγουδιού και να βελτιώσουν τη μουσική τους αντίληψη.

Θα επιλεγούν ασκήσεις από τις παραπάνω μεθόδους και θα συνδυαστούν με σωματικούς και φωνητικούς αυτοσχεδιασμούς ώστε να εφαρμοστούν κατά την ανάγνωση θεατρικών κομματιών αλλά και σε τραγούδια τα οποία γνωρίζουν οι συμμετέχοντες. Ο συντονιστής μπορεί να επιλέξει την ανάγνωση ενός θεατρικού κομματιού από το κλασικό ή το σύγχρονο ρεπερτόριο.

## 5.3 Μέθοδοι Εκπαίδευσης και Διδασκαλίας

Η ενότητα χρησιμοποιεί βιωματικές μεθόδους όπως ασκήσεις, αυτοσχεδιασμούς, παιχνίδια, συζήτηση και ανατροφοδότηση, για να κάνει την εκπαίδευση πιο αποτελεσματική τόσο σε ατομικό όσο και ομαδικό επίπεδο. Ο συντονιστής θα συνεργαστεί με κάθε συμμετέχοντα ατομικά, σε ζευγάρια και ομάδες, για να αξιολογήσει τις δυνατότητες της φωνής του και να προσαρμόσει τις δραστηριότητες στις ανάγκες του.

Προκειμένου οι συμμετέχοντες να νιώθουν άνετα και ασφαλείς, ο συντονιστής θα επιβλέπει τη διαδικασία και θα είναι έτοιμος να κάνει τις απαραίτητες αλλαγές. Για παράδειγμα, σε περίπτωση κοινωνικού άγχους, οι συμμετέχοντες μπορούν να βρουν έναν προσωπικό χώρο, όπου θα αισθάνονται άνετα, για να εργαστούν, ενώ σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες δεν επιθυμούν τη σωματική επαφή, θα αποφεύγεται. Σε περίπτωση που η φυσική κατάσταση δεν είναι καλή ή η φαρμακευτική αγωγή επηρεάζει την απόδοση, ο συντονιστής θα προσαρμόσει τις απαιτήσεις του προσπαθώντας πάντα να αξιοποιήσει στο μέγιστο δυνατό τις δυνατότητες της ομάδας.

Οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν, επίσης, από την αρχή ότι μπορούν να κάνουν κάποιο νεύμα ή χειρονομία στον συντονιστή που δηλώνει ότι δεν αισθάνονται καλά να συνεχίσουν τη δραστηριότητα. Μπορεί όλη η ομάδα να συναποφασίσει ποιο θα είναι αυτό το νεύμα.

Όλες οι οδηγίες που παρουσιάζονται είναι προαιρετικές και μη υποχρεωτικές και οι συντονιστές πρέπει να είναι υποστηρικτικοί, ευέλικτοι και ευαίσθητοποιημένοι ώστε να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες στις ατομικές ανάγκες του κάθε συμμετέχοντα.

## 5.4 Αναλυτική Περιγραφή της Ενότητας

*“Breath is the kiss of God” - (“Η αναπνοή είναι το φιλή του Θεού”) - Yogi Bhajan*

- ▶ Κάθε άνθρωπος έχει μια μοναδική φωνή που διαμορφώνεται από το σώμα, τον χαρακτήρα και τον φυσικό του τόνο. Επιπλέον, τα αντηχεία που χρησιμοποιούν και η τοποθέτηση της φωνής τους παίζουν καθοριστικό ρόλο στον ήχο που παράγουν. Στην ενότητα αυτή, εστιάζουμε στην εκπαίδευση των συμμετεχόντων ώστε



να χρησιμοποιούν σωστά τον αέρα για να βελτιώσουν τον τόνο της φωνής τους, το εύρος της και την αναπνευστική τους ικανότητα.

- ▶ Εισαγωγή στις διάφορες μεθόδους που θα χρησιμοποιηθούν στα εργαστήρια, όπως οι τεχνικές της Linklater, του Hart και της Γεμεντζάκη.
- ▶ Πληροφορίες για την ανατομία και εισαγωγή στη φυσική αναπνοή.
- ▶ Βασικές ασκήσεις για την καλύτερη κατανόηση των κραδασμών που προκαλεί η φωνή.
- ▶ Τοποθέτηση της φωνής σε διάφορα αντηχεία του σώματος.
- ▶ Εφαρμογή όσων διδάσκονται σε διάφορα αποσπάσματα κειμένων.
- ▶ Καλλιέργεια διαφορετικών ιδιοτήτων της φωνής όπως η ένταση, η παύση, ο ρυθμός και η τονικότητα, μέσα από τραγούδια με τη βοήθεια του πιάνου.
- ▶ Εργασία σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

Στο πρώτο μέρος των εργαστηρίων, οι συμμετέχοντες θα εισαχθούν στις βασικές αρχές των μεθόδων που θα χρησιμοποιηθούν στα εργαστήρια μέσω απλών ασκήσεων και παιχνιδιών. Θα χαλαρώσουν και θα μάθουν τεχνικές για να ηρεμούν το σώμα και το μυαλό, να υποστηρίξουν το διάφραγμα και να διαχειριστούν τον αέρα που εισπνέουν και εκπνέουν.

Στο δεύτερο μέρος των εργαστηρίων οι συμμετέχοντες θα μάθουν για την ανατομία του εγκεφάλου και του θώρακα, μέσω σκίτσων και εικόνων για να εξηγήσει ο συντονιστής πώς λειτουργεί το αναπνευστικό σύστημα. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για τη σημασία του διαφράγματος και των ασκήσεων αναπνοής, καθώς και πώς να διατηρούν σωστή στάση του σώματος, παραμένοντας χαλαροί εσωτερικά και παράλληλα δραστήριοι.

Στο τρίτο μέρος των εργαστηρίων, οι συμμετέχοντες, μέσω επιλεγμένων ασκήσεων, θα ακούσουν τον ήχο στη σπονδυλική στήλη άλλων ανθρώπων και θα αισθανθούν τις δονήσεις και τις ταλαντώσεις στα δικά τους αντηχεία που βρίσκονται στο στήθος και το κεφάλι. Μέσω αυτών των ασκήσεων, θα κατανοήσουν ότι ο ήχος κυκλοφορεί στο ανθρώπινο σώμα και δεν περιορίζεται στο λαιμό και το στόμα, όπως λανθασμένα πιστεύουν πολλοί άνθρωποι.

Στο τέταρτο και πέμπτο μέρος των εργαστηρίων θα κάνουν ασκήσεις σε αποσπάσματα κειμένων που θα διαβάσουν για να εξερευνήσουν λεπτομερώς τις φωνητικές χορδές και να κατανοήσουν πού βρίσκονται. Ο στόχος είναι να σταλεί ο ήχος στο κατάλληλο αντηχείο, εξασφαλίζοντας ότι οι χορδές ακούγονται καθαρά και η δόνηση από τα φωνήεντα των λέξεων μεταφέρεται εξωτερικά. Τα σύμφωνα είναι η ραχοκοκαλιά, απαραίτητα για την παραγωγή της λέξης. Όταν συνδυάζονται με τα φωνήεντα και μπαίνουν σε φράσεις, ολόκληρο το σώμα δονείται από τον ήχο.

Εκτός από τις τεχνικά γνωρίσματα της παραγωγής του λόγου, είναι επίσης σημαντικό το νόημα. Όταν οι ασκήσεις και οι μέθοδοι εφαρμόζονται στην ανάγνωση ενός συγκεκριμένου κειμένου, τα οφέλη είναι πολλά: μια δυνατή και καθαρή φωνή, μια ποικιλία τόνων και μια αβίαστη συναισθηματική έκφραση.

Επελέγη αυτό το αναπνευστικό σύστημα επειδή δίνει έμφαση στην επίτευξη των καλύτερων αποτελεσμάτων με ελάχιστη προσπάθεια. Ενώ μπορεί κανείς να αναπνέει μόνο από τη μύτη ή το στόμα και οι δύο αναπνευστικές εισοδοί είναι απαραίτητες για τη βέλτιστη αναπνοή.

Οι αυτοσχεδιασμοί και τα παιχνίδια που προτείνονται έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν την καλύτερη λειτουργία του διαφράγματος και τον συντονισμό της κίνησης και της ομιλίας με έναν εύκολο και ευχάριστο τρόπο.





Στο έκτο και έβδομο μέρος των εργαστηρίων, έχουν επιλεγεί απλές και προσιτές μουσικές παρτιτούρες για συμμετέχοντες χωρίς προηγούμενη εμπειρία. Το τραγούδι απελευθερώνει τη φωνή ακόμη πιο αβίαστα, καθώς δεν έχουμε χρόνο να σκεφτούμε υπερβολικά και να εμποδίσουμε τη φυσική διαδικασία. Οι συμμετέχοντες μπορούν να ανακαλύψουν σε ποια οκτάβα ανήκει η φωνή τους, αν οι άνδρες είναι μπάσοι, βαρύτονοι ή τενόροι και αν οι γυναίκες είναι σοπράνο, mezzo ή alto .

Η φωνή είναι ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία μας και ο τρόπος που μιλάμε σχετίζεται με χαρακτηριστικά όπως ο τονισμός, οι παύσεις, ο ρυθμός και η σωστή αναπνοή. Είναι σημαντικό να εξασκούμαστε σε έναν ευάερο, αεριζόμενο χώρο με μαλακό πάτωμα και να φοράμε άνετα ρούχα και παπούτσια για να μπορούμε να κινούμαστε άνετα.

Συμπερασματικά η ενότητα αυτή παρέχει μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση στις τεχνικές της φωνής και την έκφραση, δίνοντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να βελτιώσουν τις ικανότητές τους στην ομιλία και το τραγούδι με εύκολο και ευχάριστο τρόπο.

## 5.5 Αξιολόγηση της Ενότητας

Η αξιολόγηση θα βασιστεί στις ικανότητες, την εμπειρία και τις προσδοκίες κάθε ατόμου, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει. Η πρόοδος κάθε συμμετέχοντα θα αξιολογηθεί σύμφωνα με τις ακόλουθες παραμέτρους: καθαρή ομιλία, δυνατή, εξωστρεφής φωνή, τραγούδι με σταθερό τόνο , σωστή ομιλία, ηχώχρωμα και ποιότητα φωνής, εύρος φωνής και έλεγχος της έντασης, τρόπος έκφρασης και ομιλία με σωστή χρήση του διαφράγματος.

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 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.

## 5.6 Επιπλέον Πηγές

- ▶ Boston, J., & Cook, R. (Eds.). (2009). *Breath in Action: The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice*. Jessica Kingsley Publishers. London and Philadelphia.
- ▶ Linklater, K. (1992). *Freeing Shakespeare's Voice: The Actor's Guide to Talking the Text*. Theatre Communications Group. New York.
- ▶ Armstrong, R. (2003). *The spirit of technique*. Roy Hart Theatre. Retrieved from: <https://roy-hart-theatre.com/shop/the-spirit-of-technique/>
- ▶ Höfner, W., & Hommelsheim, C. (2012). *Your own voice in Life and Art*. Retrieved from: <https://www.wallihoefinger.com/en/media-en/your-own-voice.html>



- ▶ Höfnger, W., & Hommelsheim, C. (2012). *Finding your voice. Interview with Rosemary Quinn*. Roy Hart Theatre. Retrieved from: <https://roy-hart-theatre.com/shop/finding-your-voice/>
- ▶ Windsor, J. (1996). *The sound boxes of Aeschylus*. The Independent. Retrieved from: <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/books/the-sound-boxes-of-aeschylus-1346982.html>

## 5.7 Παραπομπές

- ▶ Linklater K. & Slob A. (2006). *Freeing the Natural Voice: Magery and Art in the Practice of Voice and Language*. Nick Hern Books. London.
- ▶ Yemendzakis, M., & Hefele, M. (2006). *Jedes Kind Kann Singen*. Bosse. Germany.

## 5.8 Δραστηριότητες της ενότητας

### 5.8.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

#### Όνομασία Άσκησης: ΠΕΤΑΩ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης: Ζέσταμα του σώματος και της φωνής

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Υψηλό

Χρήση Υλικών: Μία μπάλα

Διάρκεια: 10 λεπτά

#### Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν μια ευθεία γραμμή στεκόμενοι ο ένας δίπλα στον άλλον.
- ▶ Ο συντονιστής δίνει μια μπάλα στον πρώτο συμμετέχοντα στη σειρά.



## Ονομασία Άσκησης: ΠΕΤΑΩ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τον πρώτο συμμετέχοντα να τοποθετήσει την μπάλα στο έδαφος και να την κλωτσήσει, ενώ φωνάζει τη λέξη “μπάλα” με δυνατή και καθαρή φωνή, όπως φωνάζει “γκοοοοοολ” κατά τη διάρκεια ενός ποδοσφαιρικού αγώνα. Για τους συμμετέχοντες που μπορεί να έχουν δυσκολίες με τη σωματική δραστηριότητα, ο συντονιστής τους ενθαρρύνει να προσαρμόσουν την άσκηση στις δυνατότητές τους, όπως το να χρησιμοποιήσουν λιγότερη δύναμη ή να κάνουν ότι κλωτσάνε, ενώ εξακολουθούν να κάνουν τον ήχο. Ο συντονιστής υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες να κλωτσήσουν την μπάλα απαλά για να μην χτυπήσουν τους άλλους στη σειρά.
- ▶ Ο επόμενος συμμετέχων επαναλαμβάνει την ίδια άσκηση, μέχρι να το κάνουν όλοι στη σειρά.
- ▶ Ο συντονιστής προτείνει στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν διαφορετικό τόνο όταν φωνάζουν “μπάλα”, για να κάνουν τη δραστηριότητα πιο διασκεδαστική.

## Ονομασία Άσκησης: ΦΥΣΩΝΤΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙ

**Αριθμός Άσκησης:** 2

**Στόχοι της Άσκησης:** Διαχείριση της κυκλοφορίας του αέρα

**Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής:** Χαμηλό

**Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας:** Χαμηλό

**Χρήση Υλικών:** Κανένα

**Διάρκεια:** 10-15 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής δείχνει στους συμμετέχοντες πώς να σφίγγουν τα χείλη, σαν να φυσούν μέσα από ένα καλαμάκι.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής δίνει οδηγίες στους συμμετέχοντες να πάρουν μια βαθιά ανάσα και να εκπνεύσουν αργά μέσα από σφιγμένα χείλη, ρυθμίζοντας την κυκλοφορία του αέρα ώστε να δημιουργηθεί ένας απαλός, σταθερός ήχος. Ο συντονιστής, για να κάνει την άσκηση πιο ενδιαφέρουσα, μπορεί να προτείνει στους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι κάνουν διάφορους ήχους καθώς εκπνέουν, όπως ο ήχος του ανέμου που φυσάει, το θρόισμα των φύλλων ή ήχους ζώων.
- ▶ Ο συντονιστής εξηγεί στους συμμετέχοντες πως ο έλεγχος της αναπνοής είναι απαραίτητος για την παραγωγή ήχου και πως η διαχείριση της κυκλοφορίας του αέρα μέσω των σφιγμένων χειλιών μπορεί να παράγει έναν αρμονικό ήχο.



## 5.8.II Βασικές Ασκήσεις

### Όνομασία Άσκησης: ΜΙΜΙΣΗ ΖΩΩΝ

Αριθμός Άσκησης: 1

#### Στόχοι της Άσκησης:

- Ενεργοποίηση της φαντασίας
- Ζέσταμα
- Βελτίωση της ομιλίας και του συντονισμού του σώματος

**Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής:** Υψηλό (σε ατομική εργασία) / Μέτριο (σε ομαδική εργασία)

**Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας:** Υψηλό (σε ατομική εργασία) / Μέτριο (σε ομαδική εργασία)

**Χρήση Υλικών:** Κανένα

**Διάρκεια:** 10-15 λεπτά

#### Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής συγκεντρώνει τους συμμετέχοντες σε κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από δύο συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα ζώο και να μιμηθούν τις κινήσεις και τους ήχους του.
- ▶ Οι δύο συμμετέχοντες πηγαίνουν στο κέντρο του κύκλου και αρχίζουν να εκτελούν ταυτόχρονα τους ήχους και τις κινήσεις των ζώων τους. Μπορούν να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους ως τα ζώα που έχουν επιλέξει. Ο συντονιστής δείχνει πώς να μιμηθούν ένα ζώο και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να είναι δημιουργικοί στις κινήσεις και τους ήχους τους.
- ▶ Μόλις το πρώτο ζευγάρι ολοκληρώσει την άσκηση, ο συντονιστής επιλέγει το επόμενο ζευγάρι συμμετεχόντων.

Για τους συμμετέχοντες που αντιμετωπίζουν κοινωνικό άγχος, ο συντονιστής μπορεί να προτείνει τρόπους που θα τους βοηθήσουν να αισθανθούν πιο άνετα. Για παράδειγμα, μπορούν να προτείνουν στους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν την κίνηση του ζώου κι εκείνους να την κάνουν. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν ένα σημείο στον χώρο που νιώθουν άνετα για να εξασκηθούν στον ήχο του ζώου, είτε ψιθυρίζοντας τον στον εαυτό τους είτε κάνοντας τον ήχο σιγά. Ο συντονιστής μπορεί επίσης να τονίσει ότι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικεντρωθούν στον εαυτό τους και σε αυτό που κάνουν εκείνοι, αντί να παρακολουθούν τους άλλους ή να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους.

### Όνομασία Άσκησης: ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΚΕΙΜΕΝΟ

Αριθμός Άσκησης: 2





## Ονομασία Άσκησης: ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΚΕΙΜΕΝΟ

### Στόχοι της Άσκησης:

- Οι συμμετέχοντες να εκφράζουν με σαφήνεια τις ιδέες τους και να ακούν ενεργά τους άλλους.
- Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά την φωνή τους και να μεταφέρουν το νόημα και το συναίσθημα του κειμένου που διαβάζουν.

**Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής:** Μέτριο (σε ατομική εργασία) / Χαμηλό (σε ομαδική εργασία)

**Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας:** Μέτριο

**Χρήση Υλικών:** Ένα κείμενο που επιλέγεται από τον συντονιστή/τους συμμετέχοντες ή ένα κείμενο που έχουν γράψει οι συμμετέχοντες

**Διάρκεια:** 20-30 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο είτε όρθιοι είτε καθιστοί στο πάτωμα.
- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει το κείμενο για τη δραστηριότητα, το οποίο μπορεί να επιλεγεί από τον ίδιο, από τους συμμετέχοντες ή να γραφτεί από τους συμμετέχοντες.
- ▶ Ο συντονιστής με χαλαρό τόνο ξεκινά μια άσκηση τονικότητας λέγοντας το φωνήεν 'ο' και εξελίσσοντας την τονικότητα σε "οοοοο".
- ▶ Ο συντονιστής τραγουδάει το κείμενο στην ίδια τονικότητα και δίνει οδηγίες στους συμμετέχοντες να τον ακολουθήσουν. Για τους συμμετέχοντες που έχουν αναγνωστικές δυσκολίες, το κείμενο θα ειπωθεί προφορικά.
- ▶ Ο συντονιστής φροντίζει ώστε όλοι να διατηρούν τη σωστή τονικότητα και αν αρχίσουν να αποκλίνουν από αυτήν τους καθοδηγεί να επιστρέψουν σταδιακά σε αυτήν και να τραγουδήσουν ξανά το κείμενο. Αν κάποιος από την ομάδα τραγουδάει το κείμενο σωστά και με δυνατή φωνή, ο συντονιστής μπορεί να προτείνει σε όλους να ακολουθήσουν το παράδειγμά του. Για παράδειγμα, ο συντονιστής θα μπορούσε να πει: "Ας ακούσουμε όλοι τον Γιώργο!" και όλοι μπορούν να ακολουθήσουν το ρυθμό και τον τόνο του. Οι συμμετέχοντες που δυσκολεύονται καλό είναι να υποστηριχθούν από την ομάδα.
- ▶ Ο συντονιστής διορθώνει επίσης τυχόν σφιξίματα του λαιμού τοποθετώντας το χέρι του στο στέρνο του συμμετέχοντα ή ζητώντας του να νιώσει τη δική του αντήχηση.
- ▶ Στο τέλος της άσκησης, ο συντονιστής υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες να πίνουν νερό για να διατηρούν τις φωνητικές τους χορδές ενυδατωμένες και να μην καταπονούνται.

Η επιλογή ενός τόνου κάθε φορά μας βοηθά να κατανοήσουμε το νόημα του κειμένου χωρίς να έχουμε το άγχος ποιον τόνο να επιλέξουμε. Κατανοώντας την ουσία του κειμένου, μπορούμε να προσδιορίσουμε ποιες λέξεις και συλλαβές πρέπει να τονίσουμε, αποτυπώνοντας τον ήχο του και κατανοώντας πώς είναι καλύτερα να το αποδώσουμε. Επιπλέον, είναι σημαντικό να ζεσάνουμε τη φωνή μας πριν προχωρήσουμε.



## Ονομασία Άσκησης: ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΚΕΙΜΕΝΟ

**Λέξεις Κλειδιά:** Η **τονικότητα** αναφέρεται στον τόνο που χρησιμοποιείται κατά το τραγούδι ή την απαγγελία του κειμένου. Ο συντονιστής επιλέγει έναν συγκεκριμένο τόνο και όλοι οι συμμετέχοντες τραγουδούν ή απαγγέλλουν το κείμενο στον ίδιο τόνο.

## Ονομασία Άσκησης: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ ΒΑΣΙΣΜΕΝΑ ΣΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΡΙΣΗ

**Αριθμός Άσκησης:** 3

**Στόχοι της Άσκησης:**

- Ζέσταμα της φωνής
- Εκπαίδευση σε τεχνικές επέκτασης του εύρους της φωνής
- Εκπαίδευση σε τεχνικές διαστολής του διαφράγματος

**Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής:** Υψηλό (σε ατομική εργασία) / Μέτριο (σε ομαδική εργασία)

**Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας:** Υψηλό (σε ατομική εργασία) / Μέτριο (σε ομαδική εργασία)

**Χρήση Υλικών:** Κανένα

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

**Οδηγίες:**

- ▶ Ξεκινήστε χαλαρώνοντας το σαγόνι σας.
- ▶ Κρατήστε το στόμα σας πάντα ανοιχτό ενώ τραγουδάτε, ώστε τα δόντια σας να μην ακουμπούν.
- ▶ Χαλαρώστε τους μύες του προσώπου σας.
- ▶ Σταθείτε ίσια, χωρίς να καμπουριάζετε, με τους ώμους σας χαλαρούς.
- ▶ Αναπνεύστε από το διάφραγμά σας αντί από το στήθος σας.
- ▶ Εισπνεύστε από τη μύτη σας και εκπνεύστε από το στόμα σας.
- ▶ Κρατήστε τους μύες του λαιμού σας χαλαρούς.
- ▶ Το ανοιχτό στήθος βοηθάει την αναπνοή και η ίσια στάση είναι απαραίτητη για την καλή στάση του σώματος.
- ▶ Να ακουμπάτε σταθερά στο έδαφος, με τα πόδια σας χαλαρά και χωρίς να ακουμπάνε μεταξύ τους.



## Όνομασία Άσκησης: ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ ΒΑΣΙΣΜΕΝΑ ΣΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΡΙΣΗ

- ▶ Κοιτάζετε μπροστά με τον λαιμό ψηλά.
- ▶ Πάρτε βαθιές αναπνοές και κατά την εκπνοή, ο ήχος πρέπει να βγει αμέσως. Η κυκλοφορία του αέρα είναι αυτή που δονεί τις φωνητικές χορδές.
- ▶ Ο συντονιστής τραγουδά τις νότες και οι συμμετέχοντες ακολουθούν.

### Παραδείγματα:

Three staves of musical notation. The first staff has notes with 'La' written below. The second staff has notes with 'La - a' written below. The third staff has notes with 'Doll' written below. Each staff is divided into two measures by a bar line.

Two staves of musical notation. The first staff has notes with 'Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bomm Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bomm' written below. The second staff has notes with 'So-o Sa-a So-o Sa So-o Sa-a So-o Sa' written below. The page number '116' is visible at the bottom left of the image.



Fu Fu Fu Fu Fu Fu Fu Fu

Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom

Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bomm Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bomm

Hu - - - hu! Hu - - - hu!

Hu - - - hu! Hu - - - hu!

Schu - - - schu! Schu - - - schu!

Naaa - nu? Naaa - nu?



Bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm

*Glorioso* O - o - oh! *Glorioso* O - o - oh!

Bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm!

*Glorioso* A - a - ah! *Glorioso* A - a - ah!

*Glorioso* U - u - uh! *Glorioso* U - u - uh!

Ju - hu - uh! Ju - hu - uh!

*Glorioso* O - o - oh! *Glorioso* O - o - oh!

*Glorioso* A - a - ah! *Glorioso* A - a - ah!







### 5.8.III Ασκήσεις κλεισίματος

## Όνομασία Άσκησης: ΞΕΔΙΠΛΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ

Αριθμός Άσκησης: 1

### Στόχοι της Άσκησης:

- Κυκλοφορία του ήχου που παράγουμε σε ολόκληρο το σώμα και αξιοποίηση του πλήρους δυναμικού της φωνής.
- Να νιώσουν οι συμμετέχοντες τον ήχο που περνάει μέσα από τη σπονδυλική στήλη, λέγοντας το κείμενο-τραγούδι.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό προς μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 15 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες στέκονται σε οριζόντια γραμμή στην αίθουσα και ο συντονιστής στέκεται απέναντι τους ώστε να υπάρχει οπτική επαφή.
- ▶ Ο συντονιστής στέκεται ευθυτενής με χαλαρούς ώμους και διατηρεί σταθερή οπτική επαφή με τους συμμετέχοντες και τους ζητά να τον παρατηρήσουν προσεκτικά μία φορά και στη συνέχεια να επαναλάβουν την άσκηση μαζί του.
- ▶ Ο συντονιστής δείχνει την άσκηση και ταυτόχρονα εξηγεί τα βήματα. Ξεκινώντας από το κεφάλι, σπόνδυλο-σπόνδυλο (από τον άτλαντα, τον πρώτο αυχενικό σπόνδυλο) μέχρι τον τελευταίο σπόνδυλο, τον κόκκυγα, ο συντονιστής αρχίζει να σκύβει αργά, ενώ εκπνέει και τραγουδάει ένα κείμενο ή ένα τραγούδι σε μία μόνο νότα.

## Όνομασία Άσκησης: ΞΕΔΙΠΛΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ

- ▶ Μετά την εκπνοή, ο συντονιστής εξηγεί ήρεμα : “Τώρα σταματάω την κίνηση και περιμένω ήρεμα τη νέα αναπνοή να κυκλοφορήσει στο σώμα μου”
- ▶ Ο συντονιστής συνεχίζει να σκύβει και ταυτόχρονα παίρνει βαθιά αναπνοή από το διάφραγμα και εκπνέει, τραγουδώντας ένα τραγούδι.
- ▶ Ο συντονιστής διατηρεί αργό ρυθμό ενώ σκύβει και τονίζει τη σημασία της κατανόησης του χώρου μεταξύ των σπονδύλων για την κυκλοφορία του ήχου.
- ▶ Όταν ο συντονιστής φτάσει στην τελική θέση, δηλαδή όταν ο κόκκυγας είναι ο υψηλότερος σπόνδυλος της σπονδυλικής στήλης, λέει: “Τώρα θα ξεκουραστώ για λίγο. Μπορούμε να παρατηρήσουμε την κίνηση που δημιουργεί αυτή η ελεύθερη εισπνοή-εκπνοή. Στη συνέχεια, θα σηκωθώ σε ευθεία θέση, ακολουθώντας την ακριβώς αντίθετη κίνηση. Το κεφάλι θα σηκωθεί τελευταίο”
- ▶ Ο συντονιστής επαναλαμβάνει την άσκηση μαζί με τους συμμετέχοντες.
- ▶ Τέλος, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κάνουν την άσκηση άλλη μια φορά, ενώ παρατηρεί και διορθώνει τυχόν λάθη ή καθοδηγεί τους συμμετέχοντες με ακριβείς κινήσεις.

Στο τέλος της άσκησης, ο συντονιστής μπορεί να κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ο Τι σας άρεσε περισσότερο στο σημερινό εργαστήριο;
- ο Τι μάθατε από το εργαστήριο;

## Όνομασία Άσκησης: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

Αριθμός Άσκησης: 2

### Στόχοι της Άσκησης:

- Να μοιραστούν οι συμμετέχοντες τα συναισθήματά τους και να αφομοιώσουν καλύτερα τις γνώσεις που απέκτησαν μέσω των δραστηριοτήτων αυτής της ενότητας.
- Να συνειδητοποιήσουν οι συμμετέχοντες καλύτερα το σώμα τους και τα σημεία στα οποία αντηχεί η φωνή τους.
- Να είναι σε θέση οι συμμετέχοντες να εκφράσουν λεκτικά όλη αυτή την εμπειρία.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο προς υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό προς μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: Κανένα



## Ονομασία Άσκησης: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

### Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής λέει στους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής καλεί κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί την εμπειρία του και να σκεφτεί όσα έμαθε κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις παρακάτω ερωτήσεις για να καθοδηγήσει τη συζήτηση ή να προσθέσει κι άλλες:
  - ο Ποιο ήταν το πιο σημαντικό που μάθατε κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου σχετικά με τη μουσική;
  - ο Ποιο ήταν το πιο δύσκολο μέρος του εργαστηρίου για εσάς;
  - ο Υπάρχει κάτι για το οποίο θα θέλατε να μάθετε περισσότερα ή να κάνετε διαφορετικά σε αυτό το εργαστήριο;
- ▶ Τέλος, ο συντονιστής υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες ότι η αλλαγή των αναπνευστικών συνηθειών απαιτεί χρόνο και τους ενθαρρύνει να είναι υπομονετικοί και επίμονοι στην εξάσκηση τους.



# 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, outlined font above the word "mind" in a solid, lowercase font. A small "F" is positioned between the two words. The entire logo is set within a white rectangular box with a blue border, which is placed on a dark blue background with abstract orange and blue shapes.

STAGE  
OF  
mind

Εκπαιδευτικό  
Πρόγραμμα



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