



ΕΝΟΤΗΤΑ 6

STAGE
OF
mind

6. Διερεύνηση των αισθήσεων μέσω της κίνησης

Στην ενότητα αυτή ο συντονιστής θα καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες μέσω ασκήσεων και δραστηριοτήτων, που έχουν σχεδιαστεί ειδικά, ώστε να βελτιώσουν την αυτεπίγνωση που διαθέτουν σχετικά με τις αισθήσεις τους. Εξετάζοντας κάθε αίσθηση χωριστά θα διαφοροποιήσουν την αίσθηση από την αντίληψη. Στόχος των ασκήσεων αυτών είναι οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να έρθουν σε επαφή με τις αισθήσεις τους, ώστε όλη αυτή η διαδικασία να λειτουργήσει υποστηρικτικά κατά την υλοποίηση μιας θεατρικής παράστασης. Σε όλη την ενότητα οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν, ώστε να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τι αισθάνεται ένας χαρακτήρας σε μια σκηνή τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά αλλά και να μπορούν να τον αποτυπώσουν πιστά και σε βάθος, ανασύροντας δικές τους μνήμες.

6.1 Εκπαιδευτικά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας αυτής, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να :

- ▶ έχουν καλύτερη επίγνωση του σώματός τους και συνειδητή εστίαση σε αυτό στον παρόντα χρόνο
- ▶ αναγνωρίζουν και θα είναι σε θέση να διακρίνουν τις αισθήσεις από την ερμηνεία αυτών (αντίληψη)
- ▶ αναγνωρίζουν πώς χρησιμοποιούμε τις αισθήσεις μας για να αντιλαμβανόμαστε τον χώρο και να κινούμαστε μέσα σε αυτόν
- ▶ να εφαρμόσουν τη γνώση αυτή περί αισθήσεων για να βελτιώσουν τις εμπειρίες τους στην καθημερινή ζωή

6.2 Θεωρητικό Υπόβαθρο / Προσέγγιση

Ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε και κατανοούμε τον κόσμο είναι πολυαισθητηριακός. Οι αντιλήψεις που έχουμε και οι αισθήσεις μας δεν επηρεάζονται μόνο από το άμεσο περιβάλλον αλλά και από τις αναμνήσεις μας και την φαντασία. Στην ενότητα αυτή οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν σε βάθος τις δικές τους εμπειρίες μέσω των αισθήσεων και τον τρόπο με τον οποίο το σώμα τους αλληλεπιδρά με το γύρω περιβάλλον.

Η ενότητα ξεκινάει εστιάζοντας στην ατομική παρατήρηση των αισθήσεων του σώματος και σταδιακά μετακινείται προς την εξωτερική αντίληψη. Μέσα από ασκήσεις που αξιοποιούν την κίνηση, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν πώς οι αισθήσεις τους επηρεάζουν τις κινήσεις τους και τις αλληλεπιδράσεις τους με το περιβάλλον. Θα πάρουν επίσης μέρος σε ομαδικές ασκήσεις με κίνηση για να κατανοήσουν πώς η επίγνωση των αισθήσεων μας επηρεάζει την αλληλεπίδραση με άλλους όταν βρισκόμαστε στον ίδιο χώρο.

Οι τεχνικές αυτές θα εφαρμοστούν στη συνέχεια στην δουλειά με τους χαρακτήρες και οι συμμετέχοντες θα αξιοποιήσουν τις δικές τους αναμνήσεις που βασίζονται στις αισθήσεις, ώστε να αποδώσουν καλύτερα στις ερμηνείες τους. Αυτή η διαδικασία υποστηρίζεται από

τεχνικές ενσυνειδητότητας που χρησιμοποιούν την αναπνοή και την παρατήρηση για να φέρουν τα άτομα στο «εδώ και τώρα» της αισθητηριακής επίγνωσης.



Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα βασίζεται τόσο στη μνήμη των αισθήσεων και την κινητική επίγνωση του Stanislavski όσο και στο έργο του Boal σχετικά με την αισθητηριακή επίγνωση και την κίνηση. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν καλύτερα και σε βάθος την ανθρώπινη εμπειρία και θα ερμηνεύουν με πιο αυθεντικό τρόπο, καλλιεργώντας και γνωρίζοντας καλύτερα τις αισθήσεις τους.

6.3 Μέθοδοι Εκπαίδευσης και Διδασκαλίας

Στην ενότητα αυτή τα εργαστήρια, που είναι βασισμένα στη συνεργασία, αποτελούν τις μεθόδους εκπαίδευσης και διδασκαλίας. Ο συντονιστής θα συντονίζει ασκήσεις γείωσης και αυτοπαρατήρησης για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εστιάσουν στις αισθήσεις τους. Οι συμμετέχοντες θα παίξουν επίσης θεατρικά παιχνίδια και θα κάνουν ασκήσεις απελευθέρωσης ενέργειας που έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν το δέσιμο της ομάδας και να κινητοποιήσουν τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες θα προετοιμαστούν για περισσότερη σωματική άσκηση μέσω διατάσεων και ασκήσεων με κίνηση. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες θα καλλιεργήσουν την επίγνωση τους για τις αισθήσεις τους, μέσω της παρατήρησης και της κίνησης τόσο ατομικά όσο και με την ομάδα και θα αξιοποιήσουν αυτή τη γνώση στο έργο τους.

Η μέθοδος διδασκαλίας βασίζεται στην ακρόαση, τη συζήτηση και την ανταλλαγή παρατηρήσεων και απόψεων. Ο συντονιστής θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να ενισχύσουν την παρατηρητικότητα τους και να διερευνήσουν την κατανόησή τους για την αίσθηση και την κίνηση. Ο συντονιστής θα καλλιεργήσει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, ευέλικτο και γεμάτο ευαισθησία ώστε οι δραστηριότητες να προσαρμόζονται στις ατομικές ανάγκες των συμμετεχόντων, με διαθέσιμες εναλλακτικές επιλογές, εφόσον είναι απαραίτητο. Όλες οι δραστηριότητες είναι προαιρετικές και μη υποχρεωτικές και ο συντονιστής θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν τα ενδιαφέροντά τους και να ενισχύσουν την κατανόησή τους.

6.4 Αναλυτική Περιγραφή της Ενότητας

Ο στόχος της ενότητας αυτής είναι οι συμμετέχοντες να επικεντρώσουν την προσοχή τους στις αισθήσεις και να κατανοήσουν καλύτερα πώς οι αισθήσεις και η κίνηση σχετίζονται μεταξύ τους, επιτρέποντάς τους να ανασύρουν τις δικές τους αναμνήσεις όταν υποδύονται κάποιον χαρακτήρα. Εμβαθύνοντας τις γνώσεις τους για τις δικές τους αισθήσεις, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να είναι παρόντες και να ανταποκρίνονται στη στιγμή, ενισχύοντας τις δεξιότητές τους στην ερμηνεία.

Η ενότητα χρησιμοποιεί παιχνίδια υποκριτικής για να δημιουργήσει συνοχή στην ομάδα και ένα αίσθημα άνεσης όταν εργαζόμαστε σε ομάδα. Χρησιμοποιώντας τόσο την ατομική παρατήρηση όσο και τις ομαδικές δραστηριότητες οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν να είναι παρόντες στη στιγμή. Διακρίνοντας και παρατηρώντας τις πέντε αισθήσεις τους θα αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των διαφόρων μορφών πληροφοριών που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι καθώς κινούνται στον χώρο. Σε ασκήσεις που δεν υπάρχει η δυνατότητα της όρασης, οι συμμετέχοντες θα επιστρατεύσουν τις υπόλοιπες αισθήσεις καθώς και την φαντασία τους

Μόλις οι συμμετέχοντες καταλάβουν πώς χρησιμοποιούν τις αισθήσεις τους μπορούν να το εφαρμόσουν στην παράσταση. Εξετάζοντας ένα σενάριο ή μια ιστορία οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν ένα χαρακτήρα και να φανταστούν τι αισθάνεται σωματικά και συναισθηματικά. Οι συμμετέχοντες μπορούν να εντοπίσουν στη μνήμη τους στιγμές που ένιωσαν τα συναισθήματα και τις αισθήσεις που φαντάζονται ότι αισθάνεται ο χαρακτήρας και να φέρουν αυτές τις αισθήσεις ή τα συναισθήματα όταν υποδύονται έναν χαρακτήρα.

Καθώς η ενασχόληση με τις αισθήσεις μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα, η ενότητα θα ολοκληρωθεί με διασκεδαστικά παιχνίδια που ανακουφίζουν από την ένταση και ασκήσεις ηρεμίας που θα



βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στο σώμα τους. Ο συντονιστής θα δώσει προτεραιότητα στη συναισθηματική ασφάλεια της ομάδας και θα δώσει εναλλακτικές επιλογές για ασκήσεις που μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία.

6.5 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. Με την ολοκλήρωση της παρούσας ενότητας οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν κατανοήσει καλύτερα τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην αντίληψη των αισθήσεών μας και στην κίνηση. Θα πρέπει να έχουν μάθει να ξεχωρίζουν την αίσθηση από την αντίληψη και να χρησιμοποιούν τις δικές τους αναμνήσεις σε σχέση με τις αισθήσεις τους για να υποστηρίξουν την ερμηνεία ενός χαρακτήρα. Θα πρέπει επίσης να έχουν βελτιώσει τον συντονισμό τους, τη δύναμη και την ευλυγισία τους.

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.

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.

6.6 Πηγές

- ▶ Boal, A (1992). *Games for Actors and non-Actors*. Routledge. New York.
- ▶ Stanislavski, C. (2013). *An Actor Prepares*. Bloomsbury Academic.



6.7 Δραστηριότητες της ενότητας

6.7. Εισαγωγικές Ασκήσεις

Ονομασία Άσκησης: ΓΝΩΡΙΜΙΑ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Η προθέρμανση της ομάδας, ο συγχρονισμός της ενέργειας και το δέσιμο της ομάδας.
- Το σπάσιμο του πάγου και η δημιουργία ενός διασκεδαστικού και παιχνιδιάρικου κλίματος, ώστε να απελευθερωθεί η ομάδα και να καλλιεργηθεί ένα θετικό κλίμα χωρίς αποκλεισμούς.
- Να μάθει ο ένας το όνομα του άλλου με έναν διαδραστικό τρόπο, ενισχύοντας παράλληλα τη σωματική δραστηριότητα.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Υψηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να απλωθούν στο χώρο και δείχνει τον “χαιρετισμό” με κάποιον από την ομάδα. Ο “χαιρετισμός” μεταξύ δύο ατόμων αποτελείται από την βλεμματική επαφή, τη χειραψία και να πει ο καθένας το όνομα και το επώνυμό του.
- ▶ Όταν ο συντονιστής πει “πάμε”, δίνει την οδηγία στους συμμετέχοντες να κινηθούν στο χώρο και να βρουν κάποιον για να κάνουν τον χαιρετισμό. Κάθε ζευγάρι θα πρέπει να κάνει βλεμματική επαφή, χειραψία και να συστηθεί με το όνομα και το επώνυμό του. Μόλις το κάνουν και τα δύο άτομα, θα πρέπει να πάνε σε ένα νέο άτομο για να χαιρετήσουν και να επαναλάβουν τη διαδικασία.
- ▶ Μόλις ο συντονιστής πει “stop” όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να παραμείνουν ακίνητοι στη θέση τους. Όταν ο συντονιστής πει “πάμε”, οι συμμετέχοντες ξεκινούν από εκεί που σταμάτησαν και συνεχίζουν να χαιρετούν και να συστήνονται με όσους δεν το έχουν κάνει.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί να αλλάξει την ταχύτητα με την οποία γνωρίζονται και συστήνονται οι συμμετέχοντες φωνάζοντας “γρήγορα” ή “αργά”. Οι συμμετέχοντες πρέπει να ακολουθήσουν τα βήματα της γνωριμίας (βλεμματική επαφή, χειραψία και σύσταση με το όνομα και το επώνυμό τους), φωνάζοντας ταυτόχρονα τα ονόματα καθαρά. Παροτρύνετε τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν να το κάνουν όσο πιο γρήγορα και όσο πιο αργά γίνεται.
- ▶ Η ομάδα επιστρέφει σε κανονικό ρυθμό και ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να χαιρετιούνται μεταξύ τους και να γνωρίζονται. Ωστόσο, αυτή τη φορά, οι συμμετέχοντες μπορούν να αφήσουν το χέρι του πρώτου ατόμου που έχουν πιάσει για χειραψία μόνο όταν έχουν πιάσει ένα άλλο. Έτσι, οι συμμετέχοντες κρατούν πάντα το χέρι τουλάχιστον ενός ατόμου καθώς κινούνται στην αίθουσα χαιρετώντας ο ένας τον άλλον.



Ονομασία Άσκησης: 5 ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης: Βελτίωση της εστίασης της προσοχής στις αισθήσεις

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν τυχαία στην αίθουσα, πηγαίνοντας πάντα προς ένα κενό σημείο.
- ▶ Όταν ο συντονιστής πει “stop”, οι συμμετέχοντες σταματούν εκεί που βρίσκονται και κλείνουν τα μάτια τους.
- ▶ Ο συντονιστής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες ώστε να εστιάσουν στις αισθήσεις τους μία προς μία. Για παράδειγμα, “Τι αισθάνεστε στο σώμα σας; Τι μπορείτε να μυρίσετε ; Τι μπορείτε να γευτείτε; Τι μπορείτε να ακούσετε γύρω σας;” Ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν έναν ορισμένο αριθμό πραγμάτων για κάθε αίσθηση.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν τα μάτια τους και να επικεντρωθούν σε αυτό που βλέπουν. Μπορεί να τους ρωτήσει αν έχει αλλάξει αυτό που αντιλαμβάνονται μετά από την προσπάθεια που έκαναν να συγκεντρωθούν και να παρατηρήσουν τις αισθήσεις τους.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κινηθούν ξανά στην αίθουσα και στη συνέχεια λέει “stop” ώστε να επαναλάβουν την άσκηση σε διαφορετικό σημείο της αίθουσας.
- ▶ Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο συντονιστής παροτρύνει τους συμμετέχοντες να είναι συγκεντρωμένοι στο «εδώ και τώρα» και να εστιάσουν σε αυτό που αντιλαμβάνονται με τις αισθήσεις τους, τόσο μέσα όσο και έξω από τον χώρο που βρίσκονται.



Όνομασία Άσκησης: ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Να τεντωθούν όλοι οι μυς του σώματος και να ενισχυθεί η δύναμη και η ευλυγισία.
- Να ενισχυθεί η καλύτερη γνωριμία και επαφή με το σώμα και η γνώση σχετικά με το πώς κινείται.
- Να ενισχυθεί η συγκέντρωση της προσοχής.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10 λεπτά

Οδηγίες:

- Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο και ακολουθούν τις παρακάτω οδηγίες:
 - ▶ Σταθείτε σε ουδέτερη θέση με τα πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων, τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, τη λεκάνη ελαφρώς μαζεμένη και τους ώμους χαλαρούς.
 - ▶ Τεντώστε τα χέρια σας προς τα πάνω και έξω με κυκλική κίνηση, σαν να ανεβαίνετε μια σκάλα.
 - ▶ Φέρτε τους ώμους σας προς τα εμπρός και προς τα πίσω, όπως κάνουμε όταν κολυμπάμε.
 - ▶ Φέρτε το κεφάλι σας από τον ένα ώμο στον άλλο, χαλαρώνοντας τους μύες του αυχένα σας.
 - ▶ Περιστρέψτε τους καρπούς, τους αγκώνες, τους αστραγάλους και τα γόνατά σας πρώτα προς τη μία κατεύθυνση και στη συνέχεια προς την άλλη, χαλαρώνοντας τις αρθρώσεις σας.
 - ▶ Περιστρέψτε τους γοφούς σας αργά και κυκλικά, σαν να κάνετε χούλα-χουπ.
 - ▶ Χαμηλώστε αργά το κεφάλι σας προς το στήθος σας, αφήνοντας τα χέρια σας να κρέμονται χαλαρά και τα πόδια σας να παραμένουν σταθερά αλλά χαλαρά. Πάρτε τρεις βαθιές αναπνοές σε αυτή τη θέση και στη συνέχεια με την τελευταία αναπνοή σηκώστε αργά το πάνω μέρος του σώματός σας.
 - ▶ Τρίψτε κάθε σημαντικό μυ του σώματός σας, ξεκινώντας από το κεφάλι και προχωρώντας προς τα κάτω.
 - ▶ Τινάξτε κάθε χέρι και κάθε πόδι 8 φορές το καθένα, φωνάζοντας ταυτόχρονα τους αριθμούς.
 - ▶ Επαναλάβετε την άσκηση τινάζοντας κάθε χέρι και πόδι, μειώνοντας τον αριθμό κατά 2 κάθε φορά.
 - ▶ Ολοκληρώστε την άσκηση τινάζοντας ολόκληρο το σώμα για να εκτονώσετε όλη την ένταση.



6.7.II Βασικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης: ΔΑΣΟΣ ΤΩΝ ΗΧΩΝ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Εστίαση της προσοχής στην κίνηση χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις
- Καλλιέργεια εμπιστοσύνης μεταξύ της ομάδας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να βρουν έναν άλλο συμμετέχοντα και να αποφασίσουν ποιος θα είναι ο Α και ποιος ο Β.
- ▶ Ο Α επιλέγει έναν ήχο που θα του είναι άνετο να τον επαναλάβει για λίγα λεπτά, ενώ ο Β θα κλείσει τα μάτια του και θα ακολουθήσει το ζευγάρι του βάσει του ήχου που κάνει.
- ▶ Ο Α πρέπει να προστατεύσει το ζευγάρι του και να μην το οδηγήσει προς εμπόδια ή άλλους ανθρώπους. Αν θέλει να σταματήσει το ζευγάρι του, σταματά να κάνει τον ήχο. Ο Β, από την άλλη πλευρά, πρέπει να επικεντρωθεί στον ήχο του ζευγαριού του, να σταματήσει όταν ο ήχος σταματήσει και να βρίσκεται αρκετά κοντά ώστε να ακούει το ζευγάρι του.
- ▶ Μετά από μερικά λεπτά το ζευγάρι αλλάζει ρόλους και ο Β επιλέγει έναν ήχο για να καθοδηγήσει τον Α και ο Α κλείνει τα μάτια του και ακολουθεί τον ήχο του Β.
- ▶ Εάν η ομάδα νιώθει αυτοπεποίθηση, ο συντονιστής μπορεί να εισάγει διακυμάνσεις στην ένταση του ήχου ή στην απόσταση ανάμεσα στα ζευγάρια.

Όνομασία Άσκησης: ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Καλλιέργεια της φαντασίας μέσα από τις αισθήσεις.
- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι αισθήσεις μας οδηγούν στην αυτεπίγνωση.
- Καλλιέργεια εμπιστοσύνης εντός της ομάδας.



Όνομασία Άσκησης: ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

Αριθμός Άσκησης: 1

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ 1Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να βρουν έναν άλλο συμμετέχοντα και να αποφασίσουν ποιος θα είναι ο Α και ποιος ο Β.
- ▶ Ο Α θα κλείσει τα μάτια του καθώς ο Β θα τον οδηγεί μέσα στον χώρο.
- ▶ Ο Β θα καθοδηγήσει με φυσικό τρόπο τον Α μέσα στον χώρο για να δημιουργήσει την ψευδαίσθηση ότι βρίσκονται σε κάποιον άλλο χώρο. Ο Β μπορεί να κάνει κινήσεις με το σώμα του για να κατευθύνει τον Α. Να σκύψει ή να συρθεί, να κάνει τα πόδια του σαν να ανεβαίνει σκάλες ή να κάνει ότι περνάει μέσα από ένα τούνελ ή μια σπηλιά.
- ▶ Ο Β μπορεί να ενισχύσει την εμπειρία χρησιμοποιώντας ήχο και άλλα αισθητηριακά στοιχεία για να δημιουργήσει την ψευδαίσθηση του φανταστικού περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, ο Β θα μπορούσε να φυσάει στο πρόσωπο του Α, όπως κάνει ένα αεράκι, ή να κάνει ήχους κυμάτων για να φανεί σαν να βρίσκονται κοντά στη θάλασσα.
- ▶ Μετά από λίγα λεπτά το ζευγάρι μπορεί να αλλάξει ρόλους, με τον Α να καθοδηγεί και τον Β να καθοδηγείται.
- ▶ Όταν έχουν κάνει όλοι με τη σειρά, η ομάδα κάθεται σε κύκλο και συζητάει για την εμπειρία της άσκησης και τις παρατηρήσεις της, δίνοντας έμφαση στις αισθήσεις. Τα μέλη του κάθε ζευγαριού μπορούν επίσης να συγκρίνουν ποια μέρη προσπαθούσαν να τους κάνουν να φανταστούν τα ταίρια τους και τι τελικά φαντάστηκαν.

Όνομασία Άσκησης: ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΜΗΝΕΙΑ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Αναγνώριση συναισθημάτων και αισθήσεων που βιώνει ένας χαρακτήρας
- Ανάκληση αναμνήσεων του συμμετέχοντα παρόμοιες με συναισθήματα και αισθήσεις που βιώνει ο χαρακτήρας.
- Να φανεί κατά την ερμηνεία των χαρακτήρων η αισθητηριακή μνήμη αυτού που παίζει



Ονομασία Άσκησης: ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΜΗΝΕΙΑ

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Απόσπασμα από σενάριο ή άλλο κείμενο

Διάρκεια: 40 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν εναλλάξ ένα σύντομο απόσπασμα από ένα σενάριο ή από κάποιο άλλο κείμενο. Εάν δεν ενδείκνυται κάτι γραπτό, θα μπορούσε να γίνει μια προφορική συζήτηση για ένα γνωστό παραμύθι ή μια άλλη ευρέως γνωστή ιστορία.
- ▶ Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι πιστεύουν ότι αισθάνονται οι χαρακτήρες στην ιστορία, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.
- ▶ Οι συμμετέχοντες μπορούν στη συνέχεια να επιλέξουν μια στιγμή και έναν χαρακτήρα της ιστορίας και να επικεντρωθούν σε αυτά.
- ▶ Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βρουν ένα σημείο στην αίθουσα και να σκεφτούν τι νιώθει εκείνη τη στιγμή ο χαρακτήρας που επέλεξαν τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.
- ▶ Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να θυμηθεί μια στιγμή που βίωσε τα ίδια συναισθήματα και μια στιγμή που ένιωθε το ίδιο σωματικά. Αυτή μπορεί να είναι μία ανάμνηση ή ένας συνδυασμός διαφορετικών αναμνήσεων.
- ▶ Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναβιώσουν πλήρως τα συναισθήματα και τις σωματικές αισθήσεις που ανέστυραν από τη μνήμη τους, καθώς φαντάζονται τη στιγμή για τον χαρακτήρα.
- ▶ Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να παρουσιάσει το απόσπασμα του κειμένου που περιέχει τη στιγμή με τον χαρακτήρα που έχει δουλέψει.
- ▶ Βάλτε κάθε συμμετέχοντα να ερμηνεύσει το τμήμα του κειμένου που περιέχει τη στιγμή με τον χαρακτήρα που έχει δουλέψει.
- ▶ Τέλος, συζητήστε με τους συμμετέχοντες πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να συνδέσουν τις δικές τους μνήμες με τον χαρακτήρα και αν παρατήρησαν αλλαγές στην κατανόηση ή την ερμηνεία του χαρακτήρα.

Λέξεις Κλειδιά:

Η **αισθητηριακή** μνήμη αναφέρεται στη νοητική αναπαράσταση όσων βιώσαμε με τις αισθήσεις μας, οπτικά, ακουστικά, με την αφή, με την όσφρηση και τη γεύση.



6.7.III Ασκήσεις κλεισίματος

Όνομασία Άσκησης: ΑΝΑΠΝΟΕΣ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης: Χαλάρωση και συγκέντρωση στο σώμα μέσω της προσοχής

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 5-10 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες κάθονται σε καρέκλες που είναι τοποθετημένες στην αίθουσα και κοιτάζουν προς τον συντονιστή. Θα πρέπει να καθίσουν άνετα με την πλάτη τους να ακουμπάει καλά πίσω. Εάν προτιμούν, μπορούν να κάνουν αυτή την άσκηση όρθιοι.
- ▶ Οι συμμετέχοντες εισπνέουν από τη μύτη αργά και βαθιά μετρώντας μέχρι το πέντε, νιώθοντας την κοιλιά τους να διαστέλλεται σαν μπαλόνι. Στη συνέχεια, κρατούν την αναπνοή τους για λίγα λεπτά, πριν εκπνεύσουν αργά από το στόμα τους μετρώντας πάλι μέχρι το πέντε. Καθώς εκπνέουν, θα πρέπει να συστέλλουν την κοιλιά τους, διώχνοντας την ένταση από το σώμα τους.
- ▶ Η άσκηση μπορεί να επαναληφθεί πέντε φορές.

Όνομασία Άσκησης: ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΚΡΟΤΗΜΑ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Βελτίωση της εστίασης της προσοχής και της συγκέντρωσης
- Να διώξει το στρες και το άγχος
- Γείωση του σώματος και του μυαλού

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό



Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Βάλτε τους συμμετέχοντες να σταθούν σε ουδέτερη στάση και να εστιάσουν στην αναπνοή τους.
- ▶ Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εισπνεύσουν και να φέρουν τα χέρια τους σε κύκλο πάνω από το κεφάλι τους.
- ▶ Στη συνέχεια, ζητήστε τους να ενώσουν τις άκρες των δακτύλων τους πάνω από το κεφάλι τους, να ισιώσουν τις παλάμες τους και να πιέσουν προς τα κάτω μπροστά από το πρόσωπό τους, σαν να πιέζουν μια φανταστική δύναμη καθώς εκπνέουν.
- ▶ Επαναλάβετε τρεις ή τέσσερις φορές μέχρι όλοι να νιώσουν ήρεμοι και γειωμένοι.
- ▶ Μόλις η ομάδα γειωθεί, ζητήστε τους να χειροκροτήσουν τη συνεδρία όλοι μαζί με ένα μεγάλο χειροκρότημα.



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 for 'STAGE OF mind' is centered in a white rectangular box. The word 'STAGE' is written in a light blue, sans-serif font with a thin black outline. Below it, the word 'OF' is written in a smaller, dark blue font. The word 'mind' is written in a bold, lowercase, sans-serif font, with 'm' in dark blue, 'i' in light blue, 'n' in orange, and 'd' in dark blue. The background of the box is white, and the box is set against a dark blue background with decorative orange and white patterns on the sides.

STAGE
OF
mind

Εκπαιδευτικό
Πρόγραμμα



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