



ΕΝΟΤΗΤΑ 7

STAGE
OF
mind

7. Ο χορός ως εργαλείο αφήγησης

Η ενότητα αυτή έχει ως σκοπό να εξερευνήσει τους τρόπους με τους οποίους μπορεί ο χορός να αξιοποιηθεί ως ένα ισχυρό εργαλείο αφήγησης στο πλαίσιο μιας μουσικοθεατρικής παράστασης. Μέσα από μια ποικιλία ασκήσεων και δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να δημιουργούν χορογραφίες ώστε να μπορούν να ενσωματωθούν στην συνολική πλοκή της παράστασης, χρησιμοποιώντας κινήσεις για την έκφραση συναισθημάτων και ιδεών που κάνουν πιο ενδιαφέρον το θέαμα για το κοινό.

Ο χορός έχει πλούσια ιστορία ως μορφή μη λεκτικής επικοινωνίας και παραμένει ζωτικό κομμάτι πολλών πολιτισμών ανά τον κόσμο. Ο χορός, ως παραστατική τέχνη διαθέτει τη μοναδική ικανότητα να μεταφέρει σύνθετες έννοιες και συναισθήματα μέσω της σωματικής κίνησης, καθιστώντας τον ένα ισχυρό εργαλείο αφήγησης και ενίσχυσης της κατανόησης μιας ιστορίας από το κοινό

7.1. Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας αυτής, τα άτομα που συμμετέχουν στο πρόγραμμα θα:

- ▶ έχουν μάθει να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά το σώμα τους, τη συνειδητή κίνηση και το διαλογισμό για να ισορροπούν και να δυναμώνουν το σώμα τους.
- ▶ έχουν βελτιώσει τη δεξιότητα ακρόασης και την αλληλεπίδραση με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες μέσω του σώματος.
- ▶ έχουν αναπτύξει δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας και θα έχουν μάθει να εργάζονται ως μέλη μιας ομάδας και να κατανοούν τις ανάγκες των υπόλοιπων ατόμων.
- ▶ έχουν μάθει να κάνουν ζέσταμα πριν τις ασκήσεις χορού με διατάξεις και μουσική ενεργοποίηση.
- ▶ έχουν βελτιώσει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους καθώς συλλαμβάνουν ιδέες

7.2 Θεωρητικό Υπόβαθρο / Προσέγγιση

Το θεωρητικό πλαίσιο αυτής της ενότητας βασίζεται σε τρεις πυλώνες οι οποίοι επικεντρώνονται στις φυσικές και οργανικές κινήσεις του σώματος. Αυτοί οι πυλώνες είναι η μέθοδος της Αυθεντικής Κίνησης, η μέθοδος Body-Mind Centering και η Τεχνική Alexander.

Η Αυθεντική Κίνηση είναι μια μέθοδος που ενθαρρύνει το άτομο να αφουγκραστεί το σώμα του και να κινηθεί με τρόπο που του είναι φυσικός και αυθεντικός. Το Body-Mind Centering αφορά την εξερεύνηση διαφορετικών συστημάτων του σώματος και τον ρόλο που αυτά διαδραματίζουν στην κίνηση και την έκφραση. Η Τεχνική Αλεξάντερ εστιάζει στο να είναι το σώμα ευθυτενές και στην απελευθέρωση της περιττής έντασης.

Το πλεονέκτημα αυτών των τεχνικών είναι ότι είναι κατάλληλες για εκπαιδευόμενους/ες κάθε επιπέδου, ανεξάρτητα από την πρότερη εμπειρία τους στον χορό. Δεν δίνεται έμφαση στην τελειότητα, αλλά στην κίνηση που δίνει νόημα και χαρά. Με τον τρόπο αυτό, οι συμμετέχοντες μπορούν να ανακαλύψουν το προσωπικό τους στυλ στην κίνηση και να την αξιοποιήσουν για να ενισχύσουν τις δυνατότητες τους στην αφήγηση.



7.3 Μέθοδοι Εκπαίδευσης και Διδασκαλίας

Μέσα από αυτήν την εκπαιδευτική ενότητα τα άτομα που συμμετέχουν θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν και να εξασκηθούν στους τρεις πυλώνες της θεωρίας της κίνησης: την Αυθεντική Κίνηση, την Τεχνική Alexander και το Body-Mind Centering.

Η τεχνική της Αυθεντικής Κίνησης είναι μια αυτοσχεδιαστική μέθοδος κίνησης η οποία επικεντρώνεται στη σύνδεση των σωματικών αναγκών με το υποσυνείδητο. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να εμπιστεύονται το σώμα τους και να κινούνται με τρόπο φυσικό που προκύπτει αβίαστα.

Η Τεχνική Alexander επικεντρώνεται στην απελευθέρωση της έντασης από το σώμα και στην καλλιέργεια της ροής και της κινητικότητας. Μέσα από καθοδηγούμενες ασκήσεις και οδηγίες, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να κινούνται με ευκολία και χάρη.

Το Body-Mind Centering είναι μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της κίνησης, του σώματος και της συνείδησης. Περιλαμβάνει την ανάπτυξη μοτίβων και τη χρήση της γλώσσας του σώματος για την περιγραφή της κίνησης και της σχέσης μεταξύ σώματος και νου. Μέσω αυτής της μεθόδου, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν πιο ουσιαστικά τη σύνδεση μεταξύ του σώματος και των συναισθημάτων τους.

Εκτός από αυτές τις πρακτικές, οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν και πολλές άλλες μεθόδους εκπαίδευσης και διδασκαλίας, όπως είναι οι ομαδικές συζητήσεις, οι ασκήσεις σε ζευγάρι και ο ατομικός αναστοχασμός. Χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές διδασκαλίας, η ενότητα αυτή θα παρέχει μια ολοκληρωμένη και ενδιαφέρουσα μαθησιακή εμπειρία σε όλους και όλες.

7.4 Αναλυτική Περιγραφή της Ενότητας

Είναι σημαντικό τα άτομα που συμμετέχουν στο πρόγραμμα να γνωρίζουν την αφετηρία και την εξέλιξη της Αυθεντικής Κίνησης, της Τεχνικής Alexander και του Body-Mind Centering, ώστε να κατανοήσουν και καλύτερα τις μεθοδολογίες που χρησιμοποιούνται σε αυτήν την εκπαιδευτική ενότητα.

Η Αυθεντική Κίνηση αναπτύχθηκε τις δεκαετίες του '60 και '70 από την χορεύτρια και πρωτοπόρο Mary Whitehouse. Επηρεασμένη από τις ιδέες του Carl G. Jung σχετικά με το υποσυνείδητο και τον συμβολισμό, η Whitehouse συνέλαβε την Αυθεντική Κίνηση ως μια μορφή ενεργούς φαντασιακής σχέσης με το σώμα. Επικεντρώθηκε κυρίως να βρει μια σωματική έκφραση που να αντιπροσωπεύει την ουσία του ατόμου, ανεξάρτητα από το συνειδητό και το μυαλό. Σύμφωνα με την Αυθεντική Κίνηση, καθώς τα άτομα κινούνται, ένας θεραπευτής/ μια θεραπεύτρια παρατηρεί.

Η Janet Adler, μαθήτρια της Whitehouse, συνέχισε να αναπτύσσει την μέθοδο αυτή και εισήγαγε το “Πεδίο της Αυθεντικής Κίνησης”, το οποίο περιλαμβάνει και το ρόλο του παρατηρητή ή μάρτυρα. Η τεχνική Alexander, από την άλλη πλευρά, είναι μια μέθοδος που στοχεύει στην αλλαγή των κινητικών συνηθειών στις καθημερινές δραστηριότητες. Είναι μια πρακτική μέθοδος που βελτιώνει την ευκολία και την ελευθερία της κίνησης, την ισορροπία, τη στήριξη και τον συντονισμό των κινήσεων. Η τεχνική αυτή διδάσκει τον κατάλληλο βαθμό προσπάθειας που απαιτείται για κάθε δραστηριότητα, έτσι ώστε να δαπανάται συνολικά περισσότερη ενέργεια για όλες τις δραστηριότητες. Δεν πρόκειται για μια σειρά θεραπευτικών παρεμβάσεων ή ασκήσεων, αλλά για μια επανεκπαίδευση του νου και του σώματος.

Η τεχνική Alexander ξεκίνησε ως μέθοδος φωνητικής εκπαίδευσης για τραγουδιστές και ηθοποιούς το 1890. Ο ιδρυτής της, F. Matthias Alexander, ανακάλυψε ότι η αποτελεσματική και φυσική λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος ήταν η βάση για μια επιτυχή εκπαίδευση. Η μέθοδος επανεκπαίδευσης της σωστής λειτουργίας του αναπνευστικού συστήματος που εφάρμοσε εξελίχθηκε σε μια συνειδητή αλλαγή των κακών συνηθειών



συντονισμού, που αφορούσε τις κινήσεις, τις θέσεις και την αναπνοή. Ο Alexander ανακάλυψε ότι οι συνήθειες, είτε σωματικές είτε πνευματικές, είναι ψυχοσωματικής φύσης. Παρατήρησε πως οι συνήθειες που προκαλούν ένταση στο σώμα και αναποτελεσματικό συντονισμό επηρεάζουν το πώς αισθανόμαστε και σκεφτόμαστε. Η τεχνική του εξελίχθηκε τελικά σε μια ολοκληρωμένη μέθοδο ψυχοσωματικής επανεκπαίδευσης, την οποία ονόμασε “Η χρήση του σώματος”.

Η Bonnie Bainbridge Cohen ανέπτυξε το Body-Mind Centering (BMC) ως μια προσέγγιση της ευεξίας που βασίζεται στην ανάπτυξη των ψυχοσωματικών ικανοτήτων, ενσωματώνοντας την ενασχόληση με το σώμα, την κίνηση και τη συνείδηση. Η προσέγγιση αυτή είναι μια δημιουργική και καινοτόμος διαδικασία που εμπλέκει στενά την επιστήμη με το βίωμα, προτείνοντας τη μελέτη ανατομικών, σωματικών, ψυχοσωματικών και εξελικτικών αρχών. Η μελέτη αυτού του υλικού γίνεται μέσα σε ένα πλαίσιο εξωστρέφειας, περιέργειας και αυτοανακάλυψης, όπου κάθε άτομο γίνεται ταυτόχρονα εκπαιδευόμενος αλλά και αντικείμενο μελέτης. Ο κύριος στόχος είναι να ανοίξουμε τον εαυτό μας και να αγκαλιάσουμε την έμφυτη γνώση μας, απολαμβάνοντας και ανακαλύπτοντας πόσο εύκολα και άνετα μπορούμε να πετύχουμε την αλλαγή. Το Body-Mind Centering μας επιτρέπει να γνωρίσουμε καλύτερα κάποιες σωματικές κινήσεις, την ψυχική αντίληψη και τις σχέσεις και μας προσφέρει νέες εναλλακτικές λύσεις για να αισθανόμαστε, να σκεφτόμαστε, να κινούμαστε και να αλληλοεπιδρούμε με τον κόσμο.

Συμπερασματικά, αυτές οι τρεις μεθοδολογίες προσεγγίζουν το σώμα και την κίνηση ως σύνολο. Το σώμα, το μυαλό και η φωνή συνδυάζονται δίνοντας στα άτομα που συμμετέχουν την ευκαιρία να μάθουν και να βελτιωθούν, ενώ παράλληλα ενισχύουν τις δημιουργικές τους δυνατότητες που αφορούν την κίνηση.

7.5 Αξιολόγηση 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/ουσες θα πρέπει να έχουν βελτιώσει τις δεξιότητες στη μη λεκτική επικοινωνία, την αλληλεπίδραση με τα υπόλοιπα άτομα, την ομαδική δουλειά και την ενσυναίσθηση. Μέσω των προτεινόμενων ασκήσεων θα πρέπει επίσης να έχουν ενισχύσει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους στην οργάνωση εννοιών και ιδεών.

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 την 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.

7.6 Πρόσθετες Πηγές

- ▶ Dennis, A (2002). *The eloquent body: The physical formation of the actor*. Nick Hern Books. London.
- ▶ Garre Rubio, S. & Pascual, I. (2009). *Cuerpos en escena*. Fundamentos. Madrid.



- ▶ Pérez Royo, V. (2008). ¡A bailar a la calle! Danza contemporánea, espacio público y arquitectura. Ediciones Universidad de Salamanca. Salamanca.
- ▶ Wigman, M. (2006). *El lenguaje de la danza*. (Murias Vila, C. Trans.). El Aguazul. Madrid. (Original work published in 1966)

7.7 Παραπομπές

- ▶ Alextech1940 (2009, January 11). Short Introduction to the Alexander Technique by Marjorie Barstow [Video]. Youtube. <https://youtu.be/isz5XVqFrFU>
- ▶ Bainbridge Cohen, B. (2004). *Dance and Body-Mind Centering* [DVD]. Contredanse Editions
- ▶ Bainbridge Cohen, B. (2012). *Sensing, Feeling, and Action: The Experimental Anatomy of Body-Mind Centering*. Wesleyan University Press. United States.
- ▶ Brett Hershey. (2014, February 6). Introduction to the Alexander Technique with Brett Hershey [Video]. YouTube. <https://youtu.be/-6mvib8iXaQ>
- ▶ Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology – The Moving Imagination*. Routledge. London.
- ▶ Feldenkrais, M (2010). *Embodied Wisdom: The Collected Papers of Moshe Feldenkrais by Moshe Feldenkrais*. North Atlantic Books. United States.
- ▶ Judith Stern. (2011, December 13). Judith C. Stern’s introduction to the Alexander Technique [Video]. YouTube. <https://youtu.be/7WZ9f3oLE6w>
- ▶ Jung, C.G & Chodorow, J. (1997). *Jung on Active Imagination*. Princeton University Press. United States.
- ▶ Pallaro, P. (1999). *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers. London.

7.8 Δραστηριότητες Ενότητας

7.8.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

Ονομασία Άσκησης: ΤΟ ΜΑΝΤΗΛΙ ΚΑΙ ΤΑ ΖΩΑ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Σωματική αλληλεπίδραση με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες/συμμετέχουσες.
- Ενίσχυση της προσοχής στις οδηγίες του συντονιστή.
- Εξάσκηση στην ατομική και συλλογική ακρόαση.



Όνομασία Άσκησης: ΤΟ ΜΑΝΤΗΛΙ ΚΑΙ ΤΑ ΖΩΑ

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Ένα μαντήλι από μετάξι ή άλλο ελαφρύ υλικό

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο/Η συντονιστής/τρια χωρίζει τους συμμετέχοντες/ουσες σε δύο ομάδες και κάθε μία κάθεται αντίκρυ στην άλλη.
- ▶ Τα μέλη της κάθε ομάδας θα αποφασίσουν έναν αριθμό που θα αντιστοιχεί στο κάθε μέλος, χωρίς να τον ανακοινώσουν στην άλλη ομάδα. Όταν όλοι/όλες έχουν τον αριθμό τους, θα σταθούν αντίκρυ από την άλλη ομάδα, με το μαντήλι στο κέντρο, και θα περιμένουν το άτομο που συντονίζει να τους δώσει οδηγίες.
- ▶ Ο/Η συντονιστής/τρια θα φωνάζει έναν αριθμό και ένα ζώο. Τα άτομα κάθε ομάδας που έχουν αυτόν τον αριθμό θα τρέχουν για να διεκδικήσουν το μαντήλι, ενώ παράλληλα θα κινούνται με τρόπο που μοιάζει στο ζώο που φώναξε ο/η συντονιστής/τρια.
- ▶ Για παράδειγμα, μπορεί να πει τον αριθμό «τρία» και «σαλιγκάρι». Τα άτομα κάθε ομάδας με τον αριθμό αυτόν θα τρέξουν να διεκδικήσουν το μαντήλι, αλλά κινούμενα όπως το σαλιγκάρι. Οι πόντοι θα δίνονται στην ομάδα που παίρνει το μαντήλι.
- ▶ Η άσκηση θα εκτελείται μέχρι να κερδίσει μία από τις δύο ομάδες προθερμαίνοντας με τον τρόπο αυτόν, το σώμα για τις επόμενες δραστηριότητες.

Όνομασία Άσκησης: ΤΟ ΤΡΕΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Χαλάρωση και μυϊκή ενεργοποίηση του σώματος.
- Παρότρυνση για επικοινωνία μεταξύ των ατόμων και συνειδητοποίηση ότι αποτελούν μέρος μιας ομάδας
- Αναγνώριση και κατανόηση των αναγκών των υπολοίπων.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα



Όνομασία Άσκησης: ΤΟ ΤΡΕΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες/ουσες στέκονται σε κύκλο και γυρίζουν προς τα δεξιά τους, ώστε να κοιτούν την πλάτη του διπλανού ατόμου.
- ▶ Ο συντονιστής/ συντονίστρια παροτρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν μασάζ στον/στην διπλανό/ή τους ξεκινώντας από τα πόδια, μετά στους αστραγάλους, στα γόνατα, στους τετρακέφαλους. Τους λέει στη συνέχεια να κάνουν απαλό μασάζ στην πλάτη, στον αυχένα, στα χέρια και στο κεφάλι. Συνεχίζουν το μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής και, όταν τελειώσουν, σκουπίζουν την πλάτη του διπλανού τους από πάνω προς τα κάτω για να ολοκληρώσουν το μασάζ.
- ▶ Είναι πολύ σημαντικό το άτομο που συντονίζει να επισημάνει από την αρχή ότι, αν κάποιος/κάποια αισθάνεται άβολα με την άσκηση, μπορεί να αρνηθεί να συμμετάσχει. Η συναίνεση και τα όρια είναι σημαντικά όταν οι δραστηριότητες εμπεριέχουν σωματική επαφή. Το επίπεδο της επιτρεπόμενης σωματικής επαφής θα πρέπει να ορίζεται από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες.

Όνομασία Άσκησης: ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Διάταση και μυϊκή ενεργοποίηση του σώματος, ζέσταμα του σώματος για τις επόμενες δραστηριότητες
- Βελτίωση της συγκέντρωσης μέσω της προσεκτικής ακρόασης των οδηγιών από τον συντονιστή και μίμησης των κινήσεών του

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί την ομάδα περιγράφοντας την άσκηση και κάνοντας κινήσεις τις οποίες καλούνται οι συμμετέχοντες να μιμηθούν.
- ▶ Αρχικά, θα ζεστάνουν τις αρθρώσεις τους, θα κινήσουν τους αστραγάλους, τα γόνατα, τους γοφούς, το ηλιακό πλέγμα, τους ώμους και τον αυχένα. Στη συνέχεια, θα σηκώσουν τα χέρια τους, θα τα πλέξουν γύρω από το κεφάλι και θα τα τραβήξουν προς τα πλάγια για να τεντώσουν τον κορμό και τον θώρακα.



- ▶ Ο/Η συντονιστής/τρια ζητά από τα άτομα να περπατήσουν μέσα στην αίθουσα και όταν πει 1 θα πηδήξουν, όταν πει 2 θα πέσουν στο έδαφος προσέχοντας να μην χτυπήσουν και θα σηκωθούν ξανά και όταν πει 3 σημαίνει ότι θα τρέξουν. Για να περπατήσουν ξανά, ο/η συντονιστής/τρια πρέπει να πει 0.
- ▶ Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να αλλάξει τις επιμέρους δραστηριότητες ανάλογα με την ομάδα.

7.8.II Βασικές Ασκήσεις

Ονομασία Άσκησης: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Ενίσχυση της φαντασίας και της δημιουργικότητας.
- Βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων και της ικανότητας να δουλεύουν σε ομάδα.
- Ικανότητα να δημιουργούν και να θυμούνται μια απλή χορογραφία

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Υψηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 20-30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής/ συντονίστρια ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να βρουν τη θέση τους στην αίθουσα φροντίζοντας να έχουν αρκετό χώρο για να κάνουν κινήσεις με το σώμα τους. Κάθε άτομο πρέπει να εκτελέσει πέντε απλές κινήσεις και να κάνει να φανεί ξεκάθαρα πού ξεκινά και πού τελειώνει η κάθε κίνηση.
- ▶ Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες θα σχηματίσουν ομάδες πέντε ατόμων και θα παρουσιάσουν την αλληλουχία των κινήσεών τους στα άλλα μέλη της ομάδας. Θα οργανωθούν σε σειρά και θα ενώσουν τις αλληλουχίες των κινήσεών τους, έτσι ώστε να έχουν πλέον μια χορογραφία είκοσι πέντε κινήσεων.
- ▶ Με σειρά, κάθε ομάδα θα βγει στο κέντρο για να δείξει στους υπόλοιπους/ες τη χορογραφία της με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη σαφήνεια κινήσεων.

Όνομασία Άσκησης: ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Εξάσκηση της μη λεκτικής επικοινωνίας σε ζευγάρια.
- Εκπαίδευση πώς να κινούμαστε στον χώρο, σεβόμενοι/ες τον χώρο των υπολοίπων.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Μουσικός εξοπλισμός

Διάρκεια: 15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο/Η συντονιστής/τρια παίζει μουσική, τα συμμετέχοντα άτομα δημιουργούν ζευγάρια και αρχίζουν να κοιτάζονται σαν καθρέφτης.
- ▶ Σε κάθε ζευγάρι, το ένα άτομο θα είναι το Α και το άλλο το Β. Το Α καθοδηγεί την κίνηση και το Β ακολουθεί. Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι ο ρυθμός του κάθε ζευγαριού θα είναι διαφορετικός, επειδή ο καθένας/καθεμία έχει το δικό του/της ρυθμό εκπαίδευσης.
- ▶ Ο/Η συντονιστής/τρια επισημαίνει ότι εκτός από το να κινούνται πλαγίως και μπρος-πίσω, μπορούν επίσης να κινούνται πάνω-κάτω, ή ακόμα και ξαπλωμένοι στο πάτωμα. Όταν έχουν αφομοιώσει όλες αυτές τις οδηγίες, ο/η συντονιστής/τρια παροτρύνει να υπάρξει και κίνηση των ζευγαριών μέσα στο χώρο, λαμβάνοντας υπόψη ότι υπάρχουν και άλλα ζευγάρια που κάνουν το ίδιο και άρα να είναι προσεκτικοί/ές.
- ▶ Μετά από λίγο οι ρόλοι μπορούν να αλλάξουν, έτσι ώστε το άτομο Β να καθοδηγεί και το Α να ακολουθεί.
- ▶ Η τελευταία οδηγία είναι κάθε άτομο να δοκιμάσει να καθοδηγήσει το ζευγάρι του, αλλά και να αφεθεί να καθοδηγηθεί, αλλάζοντας οι ρόλοι εναλλάξ και επικοινωνώντας μόνο με το σώμα και όχι με λέξεις.

Όνομασία Άσκησης: ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΙΝΗΣΗ: Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Αριθμός Άσκησης: 3

Ονομασία Άσκησης: ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΙΝΗΣΗ: Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Στόχοι της Άσκησης:

- Ενίσχυση της φαντασίας και της δημιουργικότητας.
- Ενδυνάμωση του ελεύθερου ειρμού της σκέψης χωρίς κριτική.
- Εξερεύνηση της κίνησης και του βιώματος μέσω των αισθήσεων.
- Παρότρυνση της ομάδας να έχει επίγνωση του περιβάλλοντος που βρίσκεται και του σώματος κατά τη διάρκεια της κίνησης και της εξερεύνησης των αισθήσεων.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Υψηλό

Χρήση Υλικών: Μουσικός εξοπλισμός

Διάρκεια: 15 λεπτά

Οδηγίες:

- Ο/Η συντονιστής/τρια παίζει μουσική και δίνει τις οδηγίες.
- Τα άτομα της ομάδας θα αναζητήσουν τη θέση τους στο χώρο.
- Ο/Η συντονιστής/τρια θα τους καθοδηγήσει μέσα από διάφορες αισθήσεις, ξεκινώντας από την ακοή, μετά την αφή, τη γεύση, την όσφρηση και τέλος, την όραση.
 - ▶ Για την αίσθηση της ακοής, μπορεί να ζητήσει από τα άτομα που συμμετέχουν να ακούσουν προσεκτικά τη μουσική που παίζει και να προσπαθήσουν να αναγνωρίσουν τους διάφορους ήχους και τα όργανα.
 - ▶ Για την αίσθηση της αφής, μπορεί να ζητήσει να επικεντρωθούν στην αίσθηση του σώματός τους στο πάτωμα ή να εξερευνήσουν διαφορετικές υφές και αισθήσεις αγγίζοντας αντικείμενα ή επιφάνειες γύρω τους.
 - ▶ Για την αίσθηση της γεύσης, μπορεί να ζητήσει από την ομάδα να φανταστεί διαφορετικές γεύσεις και αρώματα.
 - ▶ Για την αίσθηση της όσφρησης, μπορεί να τους δώσει αντικείμενα με διαφορετικά αρώματα ή να ζητήσει από τους συμμετέχοντες/ουσες να φανταστούν διαφορετικές μυρωδιές και να τις περιγράψουν στην ομάδα.
 - ▶ Για την αίσθηση της όρασης, μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες/ουσες να ανοίξουν τα μάτια τους και να εστιάσουν την προσοχή τους σε διαφορετικά αντικείμενα ή χρώματα γύρω τους ή να φανταστούν διαφορετικές σκηνές στο μυαλό τους.
- Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να εξερευνήσουν και να κινηθούν καθώς ανταποκρίνονται στα αισθητηριακά ερεθίσματα λαμβάνοντας υπόψη το περιβάλλον και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.



Όνομασία Άσκησης: ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΙΝΗΣΗ ΧΩΡΙΣ ΚΡΙΤΙΚΗ

Αριθμός Άσκησης: 4

Στόχοι της Άσκησης:

- Ενίσχυση της εξερεύνησης της καθημερινής κίνησης, προάγοντας τη δημιουργικότητα και την αυτοέκφραση.
- Αντιμετώπιση του φόβου της κριτικής, προτροπή για αυτό-αποδοχή και αυτοπεποίθηση.
- Ενίσχυση της επίγνωσης του σώματος και της κινητικότητας, ενθαρρύνοντας τα άτομα που συμμετέχουν να δίνουν προσοχή στις σωματικές αισθήσεις και τις κινήσεις τους.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Υψηλό

Χρήση Υλικών: Μουσικός εξοπλισμός

Διάρκεια: 15 minutes

Οδηγίες:

- ▶ Τα άτομα που συμμετέχουν καλούνται να βρουν τη θέση τους στον χώρο.
- ▶ Ο/Η συντονιστής/τρια βάζει μουσική και εξηγεί την άσκηση. Ο σκοπός είναι η ενασχόληση με την καθημερινή και αυθεντική κίνηση του κάθε ατόμου που συμμετέχει ξεπερνώντας το εμπόδιο της πλήξης και της κριτικής.
- ▶ Τα άτομα που συμμετέχουν μπορούν είτε να μείνουν σταθερά σε ένα σημείο, είτε να κινούνται στον χώρο. Το σώμα κινείται όπως θέλουν και αφού τους δοθεί αρκετός χρόνος για να δώσουν προσοχή και ενέργεια στο σώμα τους και τον τρόπο που κινείται, θα σταματήσουν αυτήν την κίνηση ελαττώνοντας την σιγά-σιγά μέχρι να σταματήσουν τελείως να κινούνται.

7.8.III Ασκήσεις κλεισίματος

Όνομασία Άσκησης: ΠΕΡΠΑΤΩ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Συνδυασμός ενεργητικής ακρόασης και αποτελεσματικής επικοινωνίας.
- Ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης, ακούγοντας ενεργά τους άλλους και κατανοώντας τους ουσιαστικά.
- Ανάπτυξη ισχυρών σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας καλλιεργώντας την εμπιστοσύνη.



Όνομασία Άσκησης: ΠΕΡΠΑΤΩ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Τα άτομα που συμμετέχουν καλούνται να περπατήσουν μέσα στον χώρο, σκεπτόμενοι την εμπειρία τους από το εργαστήριο.
- ▶ Μετά από μερικά λεπτά, θα δημιουργήσουν ζευγάρια και θα μοιραστούν αυτήν τους την εμπειρία.
- ▶ Ως ζευγάρι, θα μοιραστεί το κάθε άτομο εναλλάξ πού ένιωσε άνετα, πού όχι, τι του άρεσε περισσότερο και τι θα ήθελε να επαναλάβει.
- ▶ Αφού κάθε άτομο έχει μοιραστεί την εμπειρία του, μπορούν να κάνουν ερωτήσεις ή να δώσουν ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλον.
- ▶ Στη συνέχεια, όλη η ομάδα συγκεντρώνεται ξανά και μοιράζονται οποιεσδήποτε γενικές σκέψεις ή ιδέες που προέκυψαν από τη δραστηριότητα.
- ▶ Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στα άτομα που συμμετέχουν να προβληματιστούν ατομικά πριν μοιραστούν τις σκέψεις τους με κάποιον άλλον. Το μοίρασμα της εμπειρίας σε ζευγάρια ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες/ουσες να ακούσουν διαφορετικές οπτικές γωνίες. Στο τέλος, ως ομάδα μπορούν να συζητήσουν τυχόν κοινά θέματα που προέκυψαν.

Όνομασία ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Ενδυνάμωση της κριτικής σκέψης.
- Αξιοποίηση του χρόνου περνώντας καλά με τον εαυτό μας.
- Απόφαση αν θα μοιραστούμε κάτι προσωπικό με την ομάδα.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Λευκές κόλλες χαρτί και υλικά ζωγραφικής



Ονομασία ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ

Διάρκεια: 30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Μετά από μια άσκηση με κίνηση μεγάλης διάρκειας, ο/η συντονιστής/τρια ζητά από τα άτομα που συμμετέχουν να σκεφτούν την εμπειρία τους μέσα από την τέχνη.
- ▶ Ο/Η συντονιστής/τρια μοιράζει λευκές κόλλες χαρτί και είδη ζωγραφικής (ξυλομπογιές, κ.τ.λ.)
- ▶ Τα άτομα βρίσκουν ένα άνετο σημείο στην αίθουσα και ξεκινούν να δημιουργούν μια οπτική αναπαράσταση του πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Ο/Η συντονιστής/τρια τους ενθαρρύνει να επικεντρωθούν στο πώς ξεκίνησαν και πώς τελείωσαν την άσκηση με την κίνηση και να χρησιμοποιήσουν χρώματα, σχήματα και υφές για να το εκφράσουν.
- ▶ Μόλις τελειώσουν, ο/η συντονιστής/τρια τους ζητά, αν νιώθουν άνετα με αυτό, να μοιραστούν αυτό που ζωγράρισαν με την υπόλοιπη ομάδα.

Αυτή η άσκηση επιτρέπει στα άτομα της ομάδας να συμμετέχουν σε μια μη λεκτική μορφή αναστοχασμού, η οποία μπορεί να είναι και πιο εύκολη ή εκφραστική για κάποια άτομα. Χρησιμοποιώντας υλικά ζωγραφικής, οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να δημιουργήσουν μια οπτική αναπαράσταση των εμπειριών και των συναισθημάτων τους, η οποία μπορεί να τους βοηθήσει να αποκτήσουν διεισδυτικότητα και κατανόηση. Σε περίπτωση που μοιραστούν το έργο τους με την ομάδα, αν το επιθυμούν, μπορεί αυτό να προάγει την αίσθηση της σύνδεσης και του ανήκειν μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών.



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 bold, sans-serif font with each letter in a different color: S (teal), T (orange), A (teal), G (orange), and E (teal). Below 'STAGE' is a thin blue horizontal line with short diagonal tick marks at each end. Underneath the line, the word 'OF' is written in a smaller, dark blue font. Below 'OF' is the word 'mind' in a bold, lowercase, sans-serif font, with 'm' in dark blue, 'i' in teal, 'n' in orange, and 'd' in orange. The background of the box is white, and the box is set against a dark blue background with decorative orange and white striped shapes on the left and right sides, and a dark blue dotted pattern behind the box.

STAGE
OF
mind

Εκπαιδευτικό
Πρόγραμμα



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