

STAGE mind

Εκπαιδευτικό
Πρόγραμμα



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

Το ακόλουθο εκπαιδευτικό πρόγραμμα αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος StaGe of Mind – Εκπαίδευση ενηλίκων με ψυχικές ασθένειες μέσω των παραστατικών τεχνών, το οποίο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Strategic Partnership for Creativity).

Εταίροι του Προγράμματος:

[Fundación INTRAS](#), Ισπανία (Συντονιστής)

[Rayuela Producciones Teatrales](#), Ισπανία

Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, Ελλάδα

Άγγελοι της Χαράς, Ελλάδα

[Housing Association for Integrated Living](#), Ιρλανδία

[Smashing Times](#), Ιρλανδία

Αριθμός Έργου: 2020-1-ES01-KA227-ADU-095918

Ιστότοπος προγράμματος: www.stageofmind-project.eu

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.

Επιτρέπεται κάθε είδους αναπαραγωγή ή διανομή, με εξαίρεση την εξυπηρέτηση εμπορικών σκοπών, αρκεί να αναφέρεται η πηγή και να γίνεται παραπομπή σε αυτήν.

Έτος Έκδοσης: 2023

© StaGe of Mind Project



Εισαγωγικό Σημείωμα

Τα άτομα με ψυχική νόσο έχουν συχνά περιορισμένο κοινωνικό κύκλο και ανεπαρκές υποστηρικτικό περιβάλλον. Ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν καθημερινά είναι η κοινωνική απομόνωση. Οι κοινωνικοί περιορισμοί που επιβλήθηκαν κατά τις πιο δύσκολες φάσεις του Covid-19 συνέβαλαν στην περαιτέρω επιδείνωση αυτού του προβλήματος. Η μοναξιά και η κοινωνική απόσυρση έχουν συσχετιστεί με διάφορες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, όπως η επιδείνωση της ποιότητας των γνωστικών λειτουργιών.

Από την άλλη πλευρά, τα άτομα με σοβαρές και μακροχρόνιες ψυχικές παθήσεις σπάνια έχουν την ευκαιρία να απολαμβάνουν και, κυρίως, να συμμετέχουν ενεργά σε πολιτιστικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες, παρά το γεγονός ότι πολλές μελέτες δείχνουν ότι η δημιουργική έκφραση μπορεί να βελτιώσει τις γνωστικές λειτουργίες, την κοινωνική ζωή, την αυτοεκτίμηση και τη διάθεση των ανθρώπων, καθώς και να ανακουφίσει το άγχος και το στρες.

Το πρόγραμμα του StaGe of Mind αναπτύχθηκε για να εμπλέξει αυτή την ομάδα σε μια ουσιαστική δημιουργική δραστηριότητα για να

- βελτιώσει τις γνωστικές της δεξιότητες και άλλες βασικές ικανότητες, μέσω εξατομικευμένης κατάρτισης στις παραστατικές τέχνες
- διευκολύνει την πρόσβαση στην πολιτιστική και καλλιτεχνική σκηνή
- καταπολεμήσει το στίγμα που συνδέεται με την ψυχική ασθένεια προβάλλοντας αυτή την ομάδα μέσω της πολιτιστικής και καλλιτεχνικής σκηνής.

Μια διεθνής ομάδα καλλιτεχνών συνεργάστηκε με ειδικούς ψυχικής υγείας για να σχεδιάσει ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό-καλλιτεχνικό πρόγραμμα κατάρτισης που προτείνει τη χρήση των παραστατικών τεχνών για τη βελτίωση των δεξιοτήτων ενηλίκων με σοβαρή και μακρόχρονη ψυχική ασθένεια. Σκοπός του προγράμματος είναι να τους εκπαιδεύσει μέσω μιας διεπιστημονικής εκπαιδευτικής διαδικασίας που καταλήγει στη συλλογική δημιουργία ενός καλλιτεχνικού έργου. Το πρόγραμμα προβλέπει την εμπλοκή των συμμετεχόντων σε όλα τα στάδια της δημιουργίας αυτού του καλλιτεχνικού έργου σε μια πραγματική διαδικασία συμπαράγωγής.

Οι τέχνες και η πολιτιστική σκηνή, επί δεκαετίες, αναπαρήγαγε ένα πρότυπο της ψυχικής ασθένειας γεμάτο στίγμα, το οποίο περιορίζεται σε μια εικόνα παραλογοισμού που ξεφεύγει από κάθε έλεγχο. Το έργο αυτό έχει ως στόχο να δώσει τη δυνατότητα στους ανθρώπους με προβλήματα ψυχικής υγείας να δημιουργήσουν τέχνη και να τη μοιραστούν με το κοινό, ώστε να καταπολεμήσουν το στίγμα και να δείξουν στον κόσμο ότι μπορούν να είναι εξίσου δημιουργικοί και ταλαντούχοι με οποιονδήποτε άλλον.

Οι δραστηριότητες που προτείνονται στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα έχουν σχεδιαστεί προσεκτικά ώστε να συμβάλλουν στη βελτίωση των ακόλουθων γνωστικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων: δημιουργικότητα και φαντασία, μνήμη και συγκέντρωση, καλλιέργεια γλωσσικών δεξιοτήτων (κατανόηση και αξιολόγηση πληροφοριών), επικοινωνία (μεταφορά ιδεών και εννοιών, προσαρμογή του μηνύματος ανάλογα με το ακροατήριο), επαφή με το σώμα και έκφραση μέσω αυτού- φυσική κατάσταση (βελτίωση του συντονισμού, ενίσχυση της δύναμης και της ευλυγισίας).

Η υλοποίηση του προγράμματος περιλαμβάνει τις ακόλουθες φάσεις

1η Φάση: οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται στις παραστατικές τέχνες κατά τη διάρκεια των οποίων εφαρμόζεται βήμα προς βήμα το εκπαιδευτικό πρόγραμμα StaGe of Mind.



2η Φάση: οι συμμετέχοντες ακολουθούν τη διεπιστημονική μεθοδολογία του StaGe of Mind για να σχεδιάσουν και να δημιουργήσουν ένα θεατρικό έργο από το μηδέν σε μια πειραματική και δημιουργική διαδικασία, υπό την καλλιτεχνική καθοδήγηση ειδικών σε θέματα τέχνης. Το τελικό έργο μπορεί στη συνέχεια να παρουσιαστεί ζωντανά.

Η διάρκεια και των δύο φάσεων μπορεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες κάθε ομάδας.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του StaGe of Mind είναι διαθέσιμο σε κάθε οργανισμό που ενδιαφέρεται να αναπαράγει αυτό το πρότυπο, το οποίο έχει ήδη εφαρμοστεί με επιτυχία από τους εταίρους του έργου. Λαμβάνοντας υπόψη την ανομοιογένεια της ομάδας-στόχου του προγράμματος, οι εταίροι του προγράμματος προτείνουν να θεωρηθεί το πρόγραμμα αυτό ως μια τράπεζα πηγών και εργαλείων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να προσαρμοστούν ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων, οι οποίοι μπορεί να είναι άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες ψυχικής υγείας αλλά και άλλες ομάδες που αντιμετωπίζουν κοινωνικές δυσκολίες. Η ομάδα του έργου ελπίζει ότι θα αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για άλλους οργανισμούς που εργάζονται στον τομέα της ψυχικής υγείας ή στον τομέα των παραστατικών τεχνών και ότι άλλες ομάδες ατόμων που είχαν λίγες ευκαιρίες να συμμετάσχουν σε ένα δημιουργικό έργο κατά τη διάρκεια της ζωής τους, μπορεί να βρουν την ευκαιρία να το κάνουν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο.



Πίνακας Περιεχομένων

1. Εισαγωγή	7
2. Συγγραφή Πρωτότυπου Θεατρικού Σεναρίου.....	17
3. Κατανόηση σεναρίου και απομνημόνευση.....	34
4. Βασικές Αρχές Υποκριτικής.....	50
5. Φωνή και Άρθρωση.....	65
6. Διερεύνηση των αισθήσεων μέσω της κίνησης.....	82
7. Ο χορός ως εργαλείο αφήγησης	95
8. Μουσική / Θεατρική Παράσταση	109
9. Σκηνογραφία και Παραγωγή	131
10. Δημιουργία κοστούμιών για θεατρική παράσταση.....	145



ΕΝΟΤΗΤΑ 1



STAGE
OF
mind

1. Εισαγωγή

Σε αυτή την εισαγωγική ενότητα θα παρουσιάσουμε μια σειρά ασκήσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των πρώτων συναντήσεων αυτού του προγράμματος κατάρτισης στις παραστατικές τέχνες. Στόχος αυτής της πρώτης φάσης είναι να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος στον οποίο οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα και χαλαρά. Κάθε μία από τις ακόλουθες ενότητες θα παρουσιάζει ένα συγκεκριμένο θέμα με συγκεκριμένες δραστηριότητες που θα εισάγουν σταδιακά τους συμμετέχοντες στον κόσμο του μουσικού θεάτρου. Για να πραγματοποιηθούν αυτές οι δραστηριότητες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, είναι απαραίτητο να ξεκινήσει μια διαδικασία δεσίματος μεταξύ των ατόμων της ομάδας, ώστε να αισθάνονται άνετα καθ' όλη τη διάρκεια των συναντήσεων.

1.1 Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας αυτής, οι μελλοντικοί συντονιστές εκπαιδευτικών προγραμμάτων θα είναι σε θέση να:

- ▶ βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στον σχεδιασμό των εργαστηρίων, συμπεριλαμβανομένων των εισαγωγικών και των κύριων ασκήσεων αλλά και των ασκήσεων κλεισίματος των εργαστηρίων.
- ▶ κατανοούν πώς να θέτουν το κατάλληλο επίπεδο ενέργειας και συγκέντρωσης για μια άσκηση ανάλογα με τους συμμετέχοντες του εργαστηρίου.
- ▶ αναγνωρίζουν πιθανές δυσκολίες που θα προκύψουν, κατά την υλοποίηση ενός εκπαιδευτικού καλλιτεχνικού προγράμματος, που απευθύνεται σε συμμετέχοντες με ψυχική νόσο.
- ▶ γνωρίζουν πώς να προσαρμόσουν τις δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες των συμμετεχόντων.

1.2 Αξιοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος StaGe of Mind

Κατά την εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος για τις παραστατικές τέχνες StaGe of Mind, οι συντονιστές μπορούν να χρησιμοποιήσουν το εργαλείο αυτό ώστε να επιλέξουν μια σειρά από δραστηριότητες και να σχεδιάσουν την κάθε συνεδρία. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να είναι ευέλικτο, επιτρέποντας στους συντονιστές να συνδυάζουν δραστηριότητες, κατά την κρίση τους, ανάλογα με την ομάδα που δουλεύουν.

Κάθε ενότητα του προγράμματος περιλαμβάνει τρία είδη δραστηριοτήτων: τις εισαγωγικές, τις βασικές και τις τελικές. Καλό είναι οι συντονιστές να εντάξουν στις συνεδρίες τους όλα τα είδη δραστηριοτήτων, έτσι ώστε να διασφαλίζεται ο κατάλληλος χρόνος που απαιτείται για προθέρμανση και χαλάρωση ως ένας τρόπος για να ξεκινούν και να ολοκληρώνονται οι συνεδρίες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Σε αυτή την πρώτη ενότητα παρουσιάζονται μία εισαγωγική, μία βασική και μία τελική άσκηση. Ωστόσο, οι επόμενες ενότητες θα περιέχουν περισσότερες ασκήσεις, με τις βασικές ασκήσεις να σχετίζονται άμεσα με το θέμα κάθε ενότητας.



Σε κάθε μία από τις δραστηριότητες αναφέρονται το επίπεδο ενέργειας αλλά και εστίασης της προσοχής που απαιτείται, σύμφωνα με τους παρακάτω ορισμούς:

Συγκέντρωση

- ▶ **ΧΑΜΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:** Σε αυτή την περίπτωση, δεν υπάρχει εστίαση της προσοχής σε κάποιο άτομο. Η ομάδα λειτουργεί ως συλλογικότητα και δεν προβάλλεται η ατομική εργασία.
- ▶ **ΜΕΤΡΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:** Αν και εξακολουθεί να μην ξεχωρίζει κάποιο άτομο για να επικεντρώσουμε την προσοχή μας εκεί, η κλίμακα αυτή δίνει μεγαλύτερη έμφαση στην ατομική συμμετοχή από ό,τι οι ασκήσεις χαμηλής εστιασμένης προσοχής. Μπορούν να ανατεθούν σύντομες εργασίες σε μεμονωμένα άτομα.
- ▶ **ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:** Αυτή η κλίμακα αναφέρεται στην ομάδα που παρατηρεί ένα ή μερικά άτομα να εκτελούν μια συγκεκριμένη εργασία για μεγαλύτερη διάρκεια από ό,τι στις ασκήσεις μέτριας εστίασης.

Ενέργεια

- ▶ **ΧΑΜΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** Αυτός ο τύπος άσκησης δεν απαιτεί σημαντικό βαθμό σωματικής προσπάθειας, ταχύτητας, συντονισμού ή ρυθμού. Μπορεί να περιλαμβάνει νοητικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες λόγου που απαιτούν συγκέντρωση.
- ▶ **ΜΕΤΡΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** Αυτός ο τύπος άσκησης απαιτεί περισσότερη σωματική κίνηση, συντονισμό και μεγαλύτερη προσπάθεια από τις ασκήσεις ήπιας ενέργειας.
- ▶ **ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** Αυτός ο τύπος άσκησης απαιτεί συνεχή σωματική κίνηση σε υψηλό επίπεδο έντασης, που συχνά περιλαμβάνει την όσο το δυνατόν ταχύτερη κίνηση των συμμετεχόντων.

1.3 Ευαισθητοποίηση των καλλιτεχνικών συντονιστών σε θέματα ψυχικής υγείας

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα καταρτίστηκε από μια ομάδα ειδικών στις τέχνες και αναθεωρήθηκε από επαγγελματίες ψυχικής υγείας πριν εφαρμοστεί ώστε να επιτευχθεί η μέγιστη αποτελεσματικότητα του στην εκπαίδευση ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας που συμμετείχαν στο έργο επεσήμαναν ότι οι πιθανοί συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν την απαιτούμενη ενέργεια, ανθεκτικότητα αλλά και να μπορούν να δεσμευτούν για να ολοκληρώσουν με επιτυχία το πρόγραμμα. Είναι επίσης σημαντικό να έχουν ενδιαφέρον για την τέχνη της υποκριτικής αλλά και ανεπτυγμένη αυτοπεποίθηση και ευεξία. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αναγνωρίζει ότι δεν έχουν όλοι οι συμμετέχοντες ενδιαφέρον για την υποκριτική κι επομένως προσφέρει εναλλακτικές δραστηριότητες που ταιριάζουν στις προτιμήσεις τους όπως σκηνογραφία και δημιουργία κοστούμιών. Αυτό επιτρέπει τη διερεύνηση ενός ευρέος φάσματος δεξιοτήτων και ενδιαφερόντων στο πλαίσιο της δημιουργίας ενός θεατρικού έργου, ενός έργου που περιλαμβάνει διάφορες μορφές τέχνης και έχει τη δυνατότητα να προσελκύσει όλους τους συμμετέχοντες.

Η εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος StaGe of Mind είναι ένα σημαντικό εγχείρημα που απαιτεί από τους οργανισμούς ψυχικής υγείας να παρέχουν εκτεταμένη υποστήριξη και ενθάρρυνση στους συμμετέχοντες και έτσι θα πρέπει να αναμένονται και κάποιες αποχωρήσεις. Καθώς δεν είναι δυνατό να προβλεφθούν



συγκεκριμένα ζητήματα που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν οι συμμετέχοντες, λόγω των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν αλλά και του ατομικού τους ιστορικού οι οργανισμοί ψυχικής υγείας που συμμετείχαν στο πρόγραμμα επικεντρώθηκαν σε γενικές αρχές βάσει όσων είχαν αντιμετωπίσει στο παρελθόν. Παρείχαν γενικές οδηγίες και προτάσεις με βάση την προηγούμενη τους εμπειρία η οποία μπορεί να χρησιμεύσει ως οδηγός για τους μελλοντικούς συντονιστές για να προσαρμόσουν το έργο τους όταν χρειάζεται.

Παρακάτω παρατίθενται κάποια πιθανά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν κατά την υλοποίηση του προγράμματος και κάποιες πιθανές τροποποιήσεις που μπορούν να γίνουν. Η τακτική αξιολόγηση του επιπέδου άνεσης των συμμετεχόντων σε όλο αυτό το εγχείρημα αποδείχθηκε ένας καλός τρόπος ελαχιστοποίησης των προβλημάτων

1.3.1 Πιθανές ανακύπτουσες δυσκολίες και προσαρμογές

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι ο κάθε συμμετέχων στο πρόγραμμα μπορεί να έχει μοναδικές δυσκολίες και ανάγκες. Ακολουθούν ορισμένες δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν με προτεινόμενες προσαρμογές:

► Κοινωνικό άγχος

Μερικοί συμμετέχοντες μπορεί να αισθανθούν άγχος προσπαθώντας να εκτελέσουν δραστηριότητες εκτιθέμενοι μπροστά σε άλλους,. Στην περίπτωση αυτή, κάποιες δραστηριότητες μπορούν να είναι προαιρετικές, ή να έχουν την υποστήριξη κάποιου πιο έμπειρου που θα τους συνοδεύσει, να αφιερωθεί ατομικός χρόνος με κάποιον συντονιστή ή μπορεί να επικοινωνήσουν γραπτά και ο συντονιστής να διαβάζει όσα γράφουν.

► Επιδράσεις της φαρμακευτικής αγωγής

Μερικοί συμμετέχοντες μπορεί να λαμβάνουν ψυχιατρική αγωγή που επηρεάζει την ικανότητά τους για συγκέντρωση ή την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται με ταχύτητα. Στην περίπτωση αυτή θα μπορούσαν να τροποποιηθούν οι δραστηριότητες ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμού. Να υπάρχουν στο χώρο μαλακές επιφάνειες ή προστατευτικός εξοπλισμός, κάποιος άλλος συμμετέχοντας να βοηθάει υποστηρικτικά και επίσης ξανά κάποιες δραστηριότητες να είναι προαιρετικές.

► Χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης

Οι συμμετέχοντες με χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης μπορεί να δυσκολευτούν με τις δραστηριότητες που απαιτούν άσκηση. Στην περίπτωση αυτή οι δραστηριότητες μπορεί να είναι προαιρετικές. Ακόμη μπορεί οι δραστηριότητες να τροποποιηθούν με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι πιο ασφαλείς, όπως να παρέχεται βοηθητικός εξοπλισμός, για παράδειγμα βοηθήματα ισορροπίας ή κάποιος άλλος συμμετέχων να τους βοηθήσει.

► Σεξουαλικό Τραύμα

Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν βιώσει σεξουαλική επίθεση ή κάποιο τραύμα και ενδεχομένως να αισθάνονται άβολα με ορισμένες στάσεις του σώματος. Στην περίπτωση αυτή θα μπορούσε να αλλάξει η θέση για την εκτέλεση της άσκησης, να δίδεται προσοχή στην άνεση που αισθάνεται κάποιος συμμετέχων από την επαφή του με ένα άτομο από συγκεκριμένο φύλο και να υπάρχει η δυνατότητα να εξαιρούνται από κάποιες δραστηριότητες.

► Φυσική Επαφή

Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να αντιμετωπίζουν πρόβλημα με τη σωματική επαφή για διάφορους



λόγους. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο εκτελείται η άσκηση ώστε να μην υπάρχει φυσική επαφή, η άσκηση να είναι προαιρετική ή να δίνεται η δυνατότητα για μια άλλη εναλλακτική δραστηριότητα.

► **Αισθητηριακά προβλήματα**

Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν αισθητηριακά προβλήματα όπως ευαισθησία σε δυνατούς θορύβους, έντονα φώτα ή συγκεκριμένες υφές. Στην περίπτωση αυτή θα μπορούσε να τροποποιηθεί το περιβάλλον, έτσι ώστε να ταιριάζει στις ανάγκες του συμμετέχοντα, να παρασχεθεί προστατευτικός εξοπλισμός, όπως γυαλιά ηλίου ή ακουστικά που μειώνουν τον θόρυβο και κάποιες δραστηριότητες να είναι προαιρετικές.

► **Γλωσσικές Δυσκολίες**

Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν δυσκολίες με την ανάγνωση και τη γραφή. Στην περίπτωση αυτή θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η εικονογράφηση ή η χρήση της γλώσσας να είναι πιο απλή. Θα μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιηθούν συσκευές μαγνητοφώνησης, ώστε να κρατούνται σημειώσεις ή επίσης να κρατούνται σημειώσεις με την χρήση σχεδίων ή σκίτσων.

1.4 Δραστηριότητες της Ενότητας

1.4.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης : ΚΟΛΟΜΒΙΑΝΗ ΥΠΝΩΣΗ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

Αριθμός Άσκησης 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Να δημιουργηθεί μια χαλαρή και ευχάριστη ατμόσφαιρα που να ευνοεί τη συνοχή και τη δέσμευση της ομάδας
- Να δοθεί κίνητρο για φυσική δραστηριότητα, κινητοποιώντας την ομάδα μέσα στον χώρο που της δίνεται

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10-15 λεπτά



Όνομασία Άσκησης : ΚΟΛΟΜΒΙΑΝΗ ΥΠΝΩΣΗ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

Οδηγίες:

- ▶ Παροτρύνετε τους συμμετέχοντες να κινηθούν ελεύθερα στον χώρο, κινούμενοι πάντα προς ένα κενό σημείο.
- ▶ Όταν ο συντονιστής πει “στοπ”, οι συμμετέχοντες γίνονται ζευγάρι με το άτομο που βρίσκεται πιο κοντά τους.
- ▶ Ο συντονιστής επιλέγει ένα άτομο με το οποίο θα παρουσιάσει την άσκηση. Ο συντονιστής τοποθετεί την παλάμη του χεριού του/της μπροστά από το πρόσωπο του συμμετέχοντα τοποθετώντας το ένα πόδι μπροστά,. Ο συντονιστής εξηγεί ότι ο συμμετέχων τώρα είναι «υπνωτισμένος» και πρέπει πάντα να διατηρείται απόσταση ανάμεσα στην παλάμη του συντονιστή και στο πρόσωπο του συμμετέχοντα, όση και η απόσταση του ενός ποδιού. Στη συνέχεια ο συντονιστής μπορεί να κουνήσει το χέρι του/της προς οποιαδήποτε κατεύθυνση και ο συμμετέχων πρέπει να ακολουθήσει.
- ▶ Στη συνέχεια, τα ζευγάρια αποφασίζουν ποιος θα είναι ο Α και ποιος ο Β. Ο Α τοποθετεί το χέρι του/της μπροστά από το πρόσωπο του Β, με τις κορυφές των δακτύλων στο ίδιο επίπεδο με τη γραμμή των μαλλιών και απόσταση από το πρόσωπο ίση με το ένα πόδι. Ο Α οδηγεί τον Β σε όλο τον χώρο διασφαλίζοντας πάντα ότι το πρόσωπο του Β απέχει ένα πόδι από το χέρι του Α και αποφεύγοντας τους άλλους συμμετέχοντες
- ▶ Αφού ο Α και ο Β έχουν εξασκηθεί αρκετά πρέπει να αλλάξουν ρόλους, έτσι ώστε ο Β τώρα να οδηγεί και ο Α να ακολουθεί.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά τρεις εθελοντές-συμμετέχοντες. Ο Α εκτείνει και τα δύο του/της χέρια έτσι ώστε οι παλάμες του να είναι στραμμένες προς τα έξω. Στη συνέχεια ο Β και ο Γ τοποθετούνται σε απόσταση ίση με ένα πόδι από το κάθε χέρι. Καθώς ο Α κινεί τα χέρια, ο Β και ο Γ κινούνται ανάλογα. Οι συμμετέχοντες μπορούν στη συνέχεια να χωριστούν σε ομάδες των τριών και να εξασκηθούν σε αυτή την άσκηση. Κάθε άτομο στην ομάδα πρέπει να έχει την ευκαιρία να γίνει οδηγός.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί να κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις:
- ▶ Ποιο μέρος της άσκησης βρήκατε πιο εύκολο; Να οδηγείτε ή να ακολουθείτε;
- ▶ Ο οδηγός το έκανε εύκολο για να ακολουθήσετε ή το έκανε δύσκολο; Πώς το δυσκόλεψε; Για παράδειγμα, κουνώντας τα χέρια του γρήγορα, ώστε να είναι δύσκολο να ακολουθήσετε;
- ▶ Ποιος έχει τον περισσότερο έλεγχο ή δύναμη σε αυτή την άσκηση; Ο οδηγός ή ο οδηγούμενος; (οι συμμετέχοντες συνήθως θα απαντούν ο οδηγός). Ο οδηγός έκανε κατάχρηση αυτής της εξουσίας κάποιες φορές ή εκμεταλλεύτηκε το άλλο άτομο; Αν ναι, πώς και γιατί; Μπορεί να ακολουθήσει μια σύντομη συζήτηση για την εξουσία και την ισότητα. Για παράδειγμα, μέσα σε μία σχέση οι άνθρωποι μπορεί συχνά να εκμεταλλεύονται ο ένας τον άλλον παρά να συνυπάρχουν αρμονικά.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί στη συνέχεια να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να επαναλάβουν την άσκηση δίνοντας έμφαση τώρα σταθερά στον οδηγό και στον οδηγούμενο που συνεργάζονται αρμονικά. Το σκεπτικό εδώ είναι ότι ο οδηγός και ο οδηγούμενος πρέπει να μοιράζονται την εξουσία συνεργαζόμενοι. Όταν η άσκηση επαναληφθεί για δεύτερη φορά, ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει τους συμμετέχοντες:
- ▶ Με ποιον τρόπο νιώσατε διαφορετικά; Γιατί; Είναι υγιές να εκμεταλλευόμαστε ο ένας τον άλλον; Είναι υγιές να επιτρέπουμε στους άλλους να μας εκμεταλλεύονται;



Όνομασία Άσκησης : ΚΟΛΟΜΒΙΑΝΗ ΥΠΝΩΣΗ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

Οδηγίες:

Η εργασία σε ζευγάρια προωθεί την ομαδική εργασία και βοηθάει στην απώλεια του ελέγχου. Επιτρέποντας στον εαυτό μας να αφήσει τον έλεγχο, μπορούμε στη συνέχεια να καταπολεμήσουμε πιεστικά συναισθήματα και αυτό μπορεί να επηρεάσει θετικά την ψυχική μας υγεία. Είναι σημαντικό να δίνουμε στον εαυτό μας χρόνο, να κάνουμε ένα βήμα πίσω και να αφήνουμε κάποιον άλλον να μας καθοδηγήσει. Η καλλιέργεια εμπιστοσύνης μπορεί να μας βοηθήσει να χαλαρώσουμε κι επίσης να αφήσουμε τους άλλους να μας βοηθήσουν, όταν το χρειαστούμε. Όντας υπεύθυνοι για κάποιον άλλον μπορεί να μας βγάλει από τις σκέψεις μας, να σκεφτούμε με εξωστρέφεια τις ανάγκες των άλλων και να μας δώσει έναν σκοπό στη ζωή. Όλα αυτά μπορούν να συμβάλλουν στη διασφάλιση της ψυχικής υγείας.

1.4.II Βασικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης : ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν και να ξεπεράσουν τις αναστολές
- Να ενισχύσει το ομαδικό πνεύμα και τη συνεργασία ανάμεσα στην ομάδα
- Να καλλιεργήσει τις δεξιότητες της συγκέντρωσης και της επικέντρωσης της προσοχής σε επιμέρους σημεία κάθε φορά
- Να ενισχύσει την ενέργεια και το συντονισμό της ομάδας, ώστε να επιτευχθεί μεγαλύτερη συνοχή και παραγωγικότητα

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10-15 λεπτά



Ονομασία Άσκησης : ΕΝΕΡΓΙΑΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Η έμφαση σε αυτή την άσκηση πρέπει να δοθεί στη συμμετοχή και τη συμπερίληψη. Όλοι είναι ένα σημαντικό μέρος του κύκλου. Για άτομα που μπορεί να είναι αγχωμένα σχετικά με το εργαστήριο, είναι ένας εύκολος τρόπος να εμπλακούν, χωρίς να αισθάνονται πίεση.

- ▶ Ζητήστε απ' όλους να σχηματίσουν έναν κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής στρέφει το σώμα του/της πλήρως προς τα δεξιά και κάνει βλεμματική επαφή με το άτομο που βρίσκεται ακριβώς δεξιά του/της και χτυπούν τα χέρια τους.
- ▶ Το άτομο αυτό πρέπει να κάνει στη συνέχεια μια παρόμοια κίνηση με το άτομο που βρίσκεται στα δεξιά του, περνώντας το παλαμάκι.
- ▶ Αφήστε το χειροκρότημα να κινηθεί σε όλο τον κύκλο πολλές φορές, χωρίς προσμονή ή καθυστέρηση και να έχετε μια ρυθμική ροή από παλαμάκια γύρω από τον κύκλο χωρίς διακοπή.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής αλλάζει την κατεύθυνση του χειροκροτήματος, έτσι ώστε να περάσει στο άτομο που βρίσκεται ακριβώς αριστερά και στη συνέχεια σε όλο τον κύκλο.
- ▶ Όταν αυτό έχει κατακτηθεί, ο συντονιστής εξηγεί πως κάθε άτομο στον κύκλο μπορεί να περάσει το παλαμάκι στο άτομο που βρίσκεται δεξιά του ή αριστερά του.
- ▶ Ο συντονιστής στη συνέχεια, μπορεί να εισάγει έναν ήχο. Για παράδειγμα 'χο' ή 'χα', έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να χειροκροτούν κάνοντας ταυτόχρονα αυτόν τον ήχο, καθώς περνούν την ενέργεια γύρω από τον κύκλο. Ο συντονιστής κάνει βλεμματική επαφή με το άτομο που βρίσκεται στα δεξιά του/της, χτυπούν τα χέρια τους και με δυνατή, γεμάτη ενέργεια φωνή κάνει τον ήχο που έχει επιλέξει, ο οποίος μεταδίδεται ταυτόχρονα ως μία χειρονομία. Ο ήχος/χειρονομία πρέπει να είναι δυνατός και σφριγηλός και απαιτεί πλήρη συμμετοχή σώματος και φωνής.
- ▶ Το παλαμάκι/ ήχος μπορεί ακόμη να διαπεράσει τον κύκλο με την ίδια ταχύτητα και να δίνεται έμφαση στη βλεμματική επαφή και στην ισχυρή επιθυμία να φτάσει η χειρονομία στον στόχο της.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί να εξηγήσει με συντομία πώς θα περάσει το παλαμάκι στον κύκλο πιο γρήγορα τονίζοντας τη σημασία να βρισκόμαστε στο παρόν «στο εδώ και τώρα» Δείτε τον όρο παρακάτω.
- ▶ Όταν η ομάδα το έχει κατακτήσει αυτό, ο συντονιστής μπορεί να προσθέσει σαν οδηγία οι συμμετέχοντες να λένε τη λέξη «για» στρεφόμενοι προς τη δεξιά κατεύθυνση και την λέξη «αντίο» προς την αριστερή κατεύθυνση. Μια παραλλαγή είναι κάθε άτομο να κάνει τον δικό του ήχο και τη δική του χειρονομία.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα απαιτεί ενεργή και συνειδητή παρουσία στο παρόν. Οι συμμετέχοντες πρέπει να ακολουθούν το παλαμάκι καθώς συγκεντρώνονται στην αναπνοή τους αποφεύγοντας να προγραμματίζουν ή να περιμένουν κάτι. Πρέπει απλά να είναι έτοιμοι στο «εδώ και τώρα», ανοιχτοί και διαθέσιμοι να παίξουν το παιχνίδι..

Λέξεις Κλειδιά:

Ο όρος «στο εδώ και τώρα» σημαίνει να είναι κανείς πλήρως παρών και συνδεδεμένος με την τρέχουσα εμπειρία αντί να μένει στο παρελθόν ή να ανησυχεί για το μέλλον. Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι χαλαροί αλλά έτοιμοι, να στρέφονται εσωτερικά στον εαυτό τους, να αναπνέουν ελεύθερα και να επικεντρώνονται στην παρούσα στιγμή.



1.4.III Ασκήσεις Κλεισίματος

Όνομασία Άσκησης: Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΑΡΧΗΓΟΣ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Να προσδώσει μία αίσθηση διασκέδασης και παιχνιδιού πριν από το τέλος του εργαστηρίου
- Να κινηθεί το σώμα μας μέσα στον χώρο
- Να καλλιεργηθεί η ομαδική εργασία και η αίσθηση σύνδεσης μέσα στην ομάδα
- Να καλλιεργηθεί η εστίαση της προσοχής και η συγκέντρωση

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε κύκλο.
- ▶ Επιλέξτε ένα άτομο που θα γίνει ο ντετέκτιβ και θα φύγει από το δωμάτιο.
- ▶ Επιλέξτε έναν άλλο συμμετέχοντα που θα γίνει 'Ο Μεγάλος Αρχηγός', ο οποίος πρέπει να κάνει μια κίνηση ή ήχο και η υπόλοιπη ομάδα πρέπει να τον μιμηθεί.
- ▶ Όταν ο ντετέκτιβ ξαναμπει στο δωμάτιο, έχει τρεις ευκαιρίες να μαντέψει ποιος είναι ο 'Μεγάλος Αρχηγός'.
- ▶ Μόλις αποκαλυφθεί, διαλέξτε έναν άλλο ντετέκτιβ και έναν άλλο 'Μεγάλο Αρχηγό'.



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.



ENOTHTA 2

STAGE
mind

2. Συγγραφή Πρωτότυπου Θεατρικού Σεναρίου

Η συγγραφή θεατρικών έργων είναι μια συναρπαστική και συμπεριληπτική μορφή δημιουργικής έκφρασης η οποία δίνει τη δυνατότητα στον καθένα να ζωντανέψει στη σκηνή τις μοναδικές ιστορίες και ιδέες του . Απλά με ένα χαρτί κι ένα στυλό και με την διάθεση να εξερευνήσει κανείς τα μύχια της ανθρώπινης ύπαρξης, μπορεί να γράψει ένα έργο και να το παρουσιάσει σε κοινό. Σε αυτή την ενότητα, θα εμβαθύνουμε στον κόσμο της θεατρικής γραφής και θα εξερευνήσουμε μερικές από τις τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία πραγματικά συναρπαστικών και αξέχαστων θεατρικών έργων.

2.1 Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας αυτής, οι συμμετέχοντες θα:

- ▶ έχουν βελτιώσει την ικανότητά τους να διατυπώνουν ιδέες για θεατρικά έργα
- ▶ έχουν μάθει πώς να δημιουργούν πολυδιάστατους χαρακτήρες
- ▶ έχουν μάθει πώς να γράφουν αποτελεσματικούς διαλόγους
- ▶ έχουν κατανοήσει πώς να αναπτύξουν ιστορίες, να φτάνουν σε κορυφώσεις και να οδηγούν τα θεατρικά τους έργα σε ένα ικανοποιητικό τέλος .
- ▶ έχουν ενισχύσει τις γνωστικές τους ικανότητες σε τομείς όπως η μνήμη και η συγκέντρωση, ο εγγραμματισμός, η επικοινωνία, η δημιουργικότητα και η φαντασία.

2.2 Θεωρητικό Υπόβαθρο/Προσέγγιση

Το θέατρο είναι αφήγηση ιστοριών. Το θέατρο επισημοποιήθηκε, του δόθηκε συγκεκριμένη μορφή και δομή, όταν οι θεατρικοί συγγραφείς ξεκίνησαν αυτή τη διαδικασία, στην Αρχαία Ελλάδα, γύρω στο 532 π.Χ.

Από εκείνη τη στιγμή κι έπειτα, οι θεατρικοί συγγραφείς ξεκινούν με κάτι που πιστεύουν ότι πρέπει να ειπωθεί, είτε αυτό είναι μια ιστορία , ένα πολιτικό ή θρησκευτικό συμβάν που πρέπει να επισημανθεί, ένας προβληματισμός που πρέπει να διατυπωθεί ή μια χιουμοριστική παρατήρηση σχετικά με την ανθρώπινη υπόσταση που είναι χρήσιμο να επισημανθεί. Ο θεατρικός συγγραφέας καταρτίζει ένα πλάνο για όλες τις πτυχές του έργου - υποκριτική, μορφή, ατμόσφαιρα ή οποιαδήποτε άλλα στοιχεία.

Δύο από τις σημαντικότερες διαφορές μεταξύ θεατρικών έργων και άλλων μορφών συγγραφικής παραγωγής είναι ότι το μεγαλύτερο μέρος όσων γράφονται προορίζεται για ένα άτομο που διαβάζει μόνο του με την ησυχία του. Αντίθετα, τα θεατρικά έργα προορίζονται να αναπαρασταθούν σε πραγματικό χρόνο και είναι μια κοινή εμπειρία που θα μοιραστεί το κοινό που έχει συγκεντρωθεί για την παράσταση.

Η θεωρία της συγγραφής θεατρικών έργων ασχολείται, από την αρχή, με την αναζήτηση της ουσιαστικής φύσης της δραματουργικής γραφής. Οι πρώιμες θεατρικές πραγαματείες (ποιητικές) όριζαν ως βασικές πτυχές του δράματος την πλοκή (δημιουργία μιας σειράς από φανταστικά γεγονότα), τον ηθικό χαρακτήρα των ηρώων



τους, την ιδέα της αναπαράστασης ή τις ρητορικές και λυρικές ιδιότητες του κειμένου. Αυτές οι διαστάσεις διατηρήθηκαν μέσω μεταγενέστερων πραγματειών με διαφορετική έμφαση σε κάθε μία από αυτές.

Στη θεωρία της υποκριτικής ήταν σημαντική η κατανόηση του δράματος ως μια ακολουθία φανταστικών γεγονότων (πλοκή). Οι σύγχρονες θεωρίες και τεχνικές, που επικεντρώνονται στις ιδέες του Stanislavsky, βασίζονται σε μεγάλο βαθμό σε μεθόδους που καθορίζουν προσεκτικά την ακολουθία των ενεργειών των χαρακτήρων σε ένα έργο ως αποτέλεσμα ψυχολογικών κινήτρων. Αυτή η μέθοδος περιγράφηκε από τον Stanislavsky στο βιβλίο « Το Έργο ενός ηθοποιού για έναν ρόλο», που δημοσιεύθηκε το 1938 και είναι γνωστή ως μέθοδος φυσικών ενεργειών. Αυτή η διατριβή επαναξιολογεί τον ορισμό της θεατρικής συγγραφής και την χαρακτηρίζει ως δημιουργία μιας πλοκής που ενσαρκώνεται από κατάλληλους χαρακτήρες. Αντί να συζητά τη θεωρία της θεατρικής συγγραφής μεμονωμένα, επιχειρεί να γεφυρώσει την θεωρία της υποκριτικής και την θεωρία της θεατρικής συγγραφής χρησιμοποιώντας τη Μέθοδο των Φυσικών Ενεργειών ως ισάξια με την πλοκή. Έτσι, η θεωρία της Υποκριτικής θεωρείται ως θεωρητική αιτιολόγηση για την κεντρική θέση της πλοκής.

2.3 Μέθοδοι Εκπαίδευσης και Διδασκαλίας

Παρακάτω παρουσιάζονται διάφορες μέθοδοι εκπαίδευσης και διδασκαλίας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να μελετήσουν καλύτερα τις πτυχές που υπάρχουν στη συγγραφή, στη δομή, στις πράξεις, στις σκηνές, στους χαρακτήρες και στο σκηνικό.

Διαλέξεις: Οι συντονιστές μπορούν να κάνουν κάποιες παρουσιάσεις σχετικά με τις διάφορες πτυχές της συγγραφής θεατρικών έργων, συμπεριλαμβανομένων των τεχνικών, της δομής και της ανάπτυξης χαρακτήρων. Μπορούν επίσης να συζητήσουν διαφορετικά στυλ συγγραφής θεατρικών έργων και να παρουσιάσουν παραδείγματα από διαφορετικούς θεατρικούς συγγραφείς.

Πρακτικές δραστηριότητες: Οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν ασκήσεις γραφής που περιλαμβάνουν την ανάπτυξη ενός χαρακτήρα ή τη δημιουργία ενός σκηνικού. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει αξιολογήσεις από άλλους συμμετέχοντες για την παροχή ανατροφοδότησης και τη βελτίωση των συγγραφικών ικανοτήτων.

Ανάγνωση και ανάλυση: Η ανάγνωση θεατρικών έργων γραμμένων από διαφορετικούς θεατρικούς συγγραφείς μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις διαφορετικές τεχνικές και τη δομή που χρησιμοποιούνται στη συγγραφή θεατρικών έργων. Η ανάλυση θεατρικών έργων μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τις διάφορες πράξεις, σκηνές και χαρακτήρες και να κατανοήσουν πώς συμβάλλουν στη συνολική ιστορία.

Συγγραφικές Ασκήσεις : Μπορούν να δοθούν στους συμμετέχοντες ασκήσεις συγγραφής για να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν τις δικές τους δεξιότητες συγγραφής θεατρικών έργων. Οι εργασίες μπορεί να περιλαμβάνουν την ανάπτυξη ενός χαρακτήρα ή τη δημιουργία ενός σκηνικού.

Συνεργασία: Οι δραστηριότητες που απαιτούν συνεργασία μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να μάθουν ο ένας από τον άλλο και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στη συγγραφή θεατρικών έργων. Μπορούν να κληθούν να εργαστούν σε ομάδες για την ανάπτυξη ενός θεατρικού έργου.

Συνοψίζοντας, ο συνδυασμός αυτών των μεθόδων εκπαίδευσης και διδασκαλίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εξερευνήσει τις διάφορες πτυχές της συγγραφής θεατρικών έργων και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να οδηγηθούν στη δική τους μοναδική δημιουργική διαδικασία.



2.4 Αναλυτική Περιγραφή της Ενότητας

Το πρώτο σημαντικό σημείο της ενότητας είναι η ορολογία, την οποία οι συμμετέχοντες θα βρουν στο συνοδευτικό φυλλάδιο. Στη συνέχεια είναι απαραίτητο να αναλυθούν σε βάθος όλες οι έννοιες που αναφέρονται παρακάτω

► Τεχνικές Θεατρικής Συγγραφής

Η συγγραφή θεατρικών έργων περιλαμβάνει μια ποικιλία τεχνικών και προσεγγίσεων, καθώς κάθε συγγραφέας ακολουθεί τη δική του μοναδική δημιουργική διαδικασία. Ορισμένοι προτιμούν να εργάζονται σε απόλυτη ησυχία και απομόνωση, ενώ άλλοι εμπνέονται σε περιβάλλοντα με κόσμο και φασαρία. Κάποιοι ξεκινούν με έναν σκελετό και προσθέτουν λεπτομέρειες στην πορεία, ενώ άλλοι γράφουν αυθόρμητα και αφήνουν την ιστορία να ξεδιπλωθεί. Οι θεατρικοί συγγραφείς μπορεί επίσης να επιλέξουν να αναδιηγηθούν πραγματικές ιστορίες ή να δημιουργήσουν τις δικές τους πρωτότυπες ιστορίες.

► Δομή (Πλοκή)

Έχοντας επιλέξει το αντικείμενο, το θέμα και την ιστορία, ο θεατρικός συγγραφέας πρέπει να αποφασίσει για τη δομή και την πλοκή του έργου. Η πλοκή ενός έργου είναι μια σειρά γεγονότων που συμβαίνουν με συγκεκριμένη σειρά, συχνά τοποθετούμενα με χρονολογική σειρά.

► Πράξεις

Οι πράξεις είναι οι βασικές ενότητες ενός θεατρικού έργου. Συνήθως είναι μια σειρά περιστατικών που κλιμακώνονται, οδηγώντας σε ένα κορυφαίο γεγονός στο τέλος της πράξης που αφήνει το κοινό να θέλει να επιστρέψει για να δει τι θα συμβεί στη συνέχεια, με μια αυξανόμενη γραμμή δράσης που οδηγεί σε ένα κορυφαίο γεγονός στο τέλος της πράξης, το οποίο αφήνει το κοινό να θέλει να επιστρέψει για να δει τι θα συμβεί στη συνέχεια. Τα περισσότερα σύγχρονα έργα έχουν δύο πράξεις με ένα διάλειμμα μεταξύ τους. Τα ελισαβετιανά δράματα, όπως και του Σαίξπηρ, τείνουν να γράφονται σε πέντε πράξεις.

► Σκηνές

Μέσα σε κάθε πράξη υπάρχουν σκηνές, οι οποίες αντιπροσωπεύουν τα διαφορετικά περιστατικά ή συναντήσεις και συχνά χωρίζονται με βάση τον χρόνο, τον τόπο ή τις διαφορετικές ομάδες χαρακτήρων που παίζουν.

► Χαρακτήρες

Οι χαρακτήρες είναι τα πρόσωπα του έργου που συμμετέχουν στη δράση της ιστορίας και ο θεατρικός συγγραφέας πρέπει να τους διαμορφώσει προσεκτικά. Πρέπει να εξετάσει παράγοντες όπως το παρελθόν των χαρακτήρων, το φύλο, την ηλικία, την εθνικότητα, την εκπαίδευση, την οικογένεια και τις επιθυμίες τους. Ο θεατρικός συγγραφέας πρέπει να γνωρίζει τους χαρακτήρες του αρκετά καλά ώστε να μπορεί να καθορίσει πώς θα συμπεριφέρονταν σε διάφορες καταστάσεις.

► Σκηνικό

Το σκηνικό είναι το περιβάλλον όπου διαδραματίζεται το έργο. Ο θεατρικός συγγραφέας πρέπει να αποφασίσει πού ζουν οι χαρακτήρες, πού εργάζονται, πού θέλουν να βρίσκονται και αποφασίζει για τη συνολική ατμόσφαιρα του έργου. Το σκηνικό είναι μια σάουνα που στο τέλος αποδεικνύεται ότι είναι ένας ενδιαμέσος σταθμός όπου οι νεκροί περιμένουν να σταλούν στον παράδεισο ή στην κόλαση ή το σκηνικό είναι ένα εστιατόριο με καλό φαγητό; Όλες αυτές οι αποφάσεις είναι ζωτικής σημασίας για ένα έργο ελκυστικό με συνοχή.



Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων αυτής της ενότητας οι συμμετέχοντες θα λάβουν καθοδήγηση για τη δημιουργία χαρακτήρων, διαλόγων, περιεχομένου και ολοκλήρωσης του έργου.

Ένας από τους κύριους στόχους είναι να μεταφερθούν στη σκηνή αληθοφανείς χαρακτήρες. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στη λεπτομέρεια και την ακρίβεια. Γράφοντας μίνι-βιογραφίες των χαρακτήρων, μπορεί κανείς να τους γνωρίσει τόσο καλά όσο και τους πιο κοντινούς φίλους του και να καταλάβει πώς θα συμπεριφέρονταν στις συνθήκες του έργου.

Μια άλλη βασική πτυχή είναι ο διάλογος των χαρακτήρων να ακούγεται φυσικός, καθώς ο διάλογος είναι το πρωταρχικό συστατικό της θεατρικής γραφής. Κάθε λέξη που γράφεται για έναν χαρακτήρα στον διάλογο - είτε αποκαλύπτει τις φιλοδοξίες, τις απογοητεύσεις, τα κίνητρα ή τις προθέσεις του - πρέπει να είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να τον βοηθά να πετύχει τους στόχους του, προωθώντας παράλληλα τη δράση του έργου,

Το επόμενο βήμα είναι η ανάπτυξη του περιεχομένου του έργου. Η αρχή του έργου πρέπει να προκαλέσει το ενδιαφέρον του κοινού, αλλιώς η αναμέτρηση έχει χαθεί. Αυτό περιλαμβάνει την ανάπτυξη του περιστατικού που ενέπνευσε τον συγγραφέα, τον ρόλο του πρωταγωνιστή, την πρόκληση αγωνίας και την παροχή πληροφοριών για το παρελθόν των χαρακτήρων.

Τέλος, η ενότητα ολοκληρώνεται με μια συζήτηση για το τέλος του έργου, το οποίο πρέπει να είναι αληθοφάνες και να μην αφήνει ανοιχτές εκκρεμότητες. Η κατάληξη δίνει την ευκαιρία στο κοινό να δει τον κόσμο του έργου μετά το κορυφαίο γεγονός.

2.5 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 θα πρέπει να έχουν καλλιεργήσει τις δεξιότητές τους στη δημιουργία ελκυστικών αφηγήσεων και αληθοφανών χαρακτήρων, καθώς και να κατανοούν τις θεμελιώδεις αρχές της θεατρικής γραφής, συμπεριλαμβανομένης της δομής, της ανάπτυξης χαρακτήρων, της πλοκής και του διαλόγου. Θα πρέπει να είναι σε θέση να εφαρμόζουν αυτές τις γνώσεις για να δημιουργήσουν ένα καλοδουλεμένο σύντομο θεατρικό έργο που να ανταποκρίνεται στα πρότυπα του προγράμματος.

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα έχουν ενδυναμωθεί γνωστικά σε τομείς όπως η μνήμη, η συγκέντρωση, η γλωσσική καλλιέργεια, η επικοινωνία, οι κοινωνικές δεξιότητες, 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 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.



2.6 Επιπλέον Πηγές

- ▶ Bicat, T. & Baldwin, C. & Barker, C. (2002). Devised and Collaborative Theatre: A Practical Guide. The Crowood Press Ltd. Ramsbury.
- ▶ Fraser, G. & Bayley, C. (2015). Playwriting: a writers' and artists' companion. (Writers' and Artists' Companions). Bloomsbury Academic. London.
- ▶ Graham, S. & Hoggett, S. (2014). The Frantic Assembly Book of Devising Theatre: Book of Devising Theatre. Routledge. London.
- ▶ Smiley, S. (2005). Playwriting: The Structure of Action. Yale University Press. New Haven.

2.7 Παραπομπές

- ▶ Mederos Syssoyeva, K. & Proudfit, S. (2016). Women, Collective Creation, and Devised Performance: The Rise of Women Theatre Artists in the Twentieth and Twenty-First Centuries. Palgrave Macmillan. London

2.8 Δραστηριότητες της Ενότητας

2.8.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης : ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Να γνωριστούν οι συμμετέχοντες καλύτερα μεταξύ τους
- Να γίνει η εισαγωγή των συμμετεχόντων στην ενότητα
- Να διαμορφωθεί ένα περιβάλλον υγιές και ασφαλές
- Να οριστούν οι λεπτομέρειες της μορφής και της δομής του προγράμματος

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Flipchart κι ένας μαρκαδόρος

Διάρκεια: 30-45 λεπτά



Ονομασία Άσκησης : ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οδηγίες:

Στην αρχή του εργαστηρίου συστήστε τους συμμετέχοντες μεταξύ τους, διευκρινίστε τους στόχους της ενότητας και τις προσδοκίες των συμμετεχόντων και καθορίστε τους βασικούς κανόνες για την ομάδα και την εκπαιδευτική διαδικασία. Ζητήστε από την ομάδα να εκφράσει τις προσδοκίες της για το εργαστήριο και καταγράψτε τις στο flipchart (πίνακα). Κάνετε ένα τικ (✓) στις προσδοκίες που θα προσπαθήσει να ικανοποιήσει η εκπαίδευση με βάση τους στόχους του εργαστηρίου και βάλτε ένα ✗ έναντι εκείνων που δεν θα ικανοποιηθούν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Ζητήστε από την ομάδα να προτείνει βασικούς κανόνες και γράψτε τους στο flip chart. Μπορεί να περιλαμβάνουν:

- ▶ Σεβασμός στον χρόνο του καθένα- έναρξη και λήξη των εργαστηρίων στη συμφωνημένη ώρα.
- ▶ Σεβασμός των άλλων συμμετεχόντων και των συντονιστών, συμπεριλαμβανομένων και των διαφορετικών απόψεων και αντιλήψεων.
- ▶ Μιλάμε αρκετά δυνατά, ώστε να μας ακούν και οι υπόλοιποι.

Ονομασία Άσκησης : ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- ▶ Μιλάει ένας -ένας και αποφεύγουμε να μιλάμε μεταξύ μας.
- ▶ Αποφεύγουμε να κρίνουμε τους άλλους και διασφαλίζουμε την εμπιστευτικότητα των πληροφοριών που μοιράζονται στο πλαίσιο του εργαστηρίου.
- ▶ Ενθαρρύνουμε την ισότιμη συμμετοχή όλων.

Μετά από αυτή την εισαγωγική φάση, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κάνουν 3 ασκήσεις προθέρμανσης.

Το παιχνίδι του Ονόματος

- ▶ Επιλέξτε έναν από τους συμμετέχοντες να συντονίσει αυτή τη δραστηριότητα.
- ▶ Μοιράστε μικρά φύλλα χαρτιού και ζητήστε από όλους να γράψουν κάτι για τον εαυτό τους στο φύλλο χαρτιού.
- ▶ Στη συνέχεια συλλέγονται τα φύλλα χαρτιού και διαβάζονται δυνατά από τον συντονιστή.
- ▶ Μετά την ανάγνωση του κάθε χαρτιού, η ομάδα θα μαντέψει σε ποιον ανήκει.

Αυτή η άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος συμπερίληψης κάθε συμμετέχοντα στο εργαστήριο.

Ανοίγοντας το εργαστήριο

- ▶ Σταθείτε σε κύκλο.
- ▶ Κάθε άτομο με τη σειρά, κάνει έναν ήχο και μια χειρονομία για να δείξει πώς νιώθει.
- ▶ Κάθε άτομο από την υπόλοιπη ομάδα μπορεί να επαναλάβει όλους τους ήχους και τις χειρονομίες που έχουν προηγηθεί των δικών του.

Αυτή είναι μια καλή άσκηση, για να γίνει στην αρχή του εργαστηρίου, ώστε όλοι να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

Κάλεσμα και Ανταπόκριση

- ▶ Όλοι σχηματίζουν έναν κύκλο.
- ▶ Ένας εθελοντής από την ομάδα γίνεται «ο καλών» και παράγει έναν ρυθμικό ήχο και μια κίνηση. Για παράδειγμα «χα, χα, χα» με ένα παλαμάκι σε κάθε ήχο. Η ομάδα το αντιγράφει και επιστρέφει τον ήχο και την κίνηση πίσω στον «καλούντα», σαν ηχώ.
- ▶ Ο «καλών» επαναλαμβάνει τον ήχο και την κίνηση. Επαναλαμβάνεται η ηχώ από την ομάδα και αυτό συνεχίζεται έως ότου οι ήχοι και οι κινήσεις του εθελοντή αλλάξουν ή κάποιος άλλος αρχίσει έναν νέο ήχο και κίνηση.

Αυτή η άσκηση προθερμαίνει τους ανθρώπους σωματικά και φωνητικά.

2.8.II βασικές ασκήσεις



Ονομασία Άσκησης: ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Να εισάγει τους συμμετέχοντες σε δεξιότητες που σχετίζονται με το θέατρο
- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι είναι ο αυτοσχεδιασμός, πώς λειτουργεί και πώς βοηθά στη συγγραφή θεατρικών έργων

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Διάρκεια: 30-45 λεπτά

Οδηγίες:

1^ο Μέρος

Οι συμμετέχοντες θα εισαχθούν στην τεχνική του αυτοσχεδιασμού μέσω αυτής της δραστηριότητας που θα παίξουν μια σκηνή με τα δικά τους λόγια, ακολουθώντας αυτή τη διαδικασία:

- ▶ Ξεκινούν συζητώντας τη δράση της σκηνής και αποφασίζουν τι πρόκειται να συμβεί, ορίζοντας την αρχή, τη μέση και το τέλος. Επεξεργάζονται την ιστορία, τους χαρακτήρες, τι προηγήθηκε (τι συνέβη πριν από αυτή τη σκηνή) και το μέρος ή τα μέρη όπου διαδραματίζεται η σκηνή.
- ▶ Κάθε συμμετέχων πρέπει να ορίσει έναν στόχο για τον χαρακτήρα του/της - κάτι που ο χαρακτήρας θέλει ή χρειάζεται από ένα άλλο άτομο. Βεβαιωθείτε ότι όλοι κατανοούν τους στόχους τους και πώς αυτοί σχετίζονται με τη σκηνή.
- ▶ Οι συμμετέχοντες δεν κάνουν πρόβα τη σκηνή ή δεν προσπαθούν να επεξεργαστούν τον διάλογο εκ των προτέρων. Αντίθετα, πρέπει να αφιερώνουν χρόνο στην προετοιμασία, για να αποφασίσουν πώς θα εξελιχθεί η δράση και τους στόχους κάθε χαρακτήρα που θα συμμετέχει στον διάλογο.
- ▶ Αν είναι εφικτό, παρέχετε βοηθητικά σκηνικά αντικείμενα και έπιπλα ώστε να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια πιο ρεαλιστική σκηνή. Η ομάδα επίσης θα πρέπει να βρει κι έναν τίτλο για τον αυτοσχεδιασμό.
- ▶ Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αφιερώσουν χρόνο για να συγκεντρωθούν προτού ξεκινήσουν και ξεκινούν όταν είναι έτοιμοι ή με ένα σήμα που θα έχουν συμφωνήσει με τον συντονιστή.
- ▶ Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφράζονται μέσω της φωνής, να συνδέονται μεταξύ τους και να ακούν ο ένας τον άλλον προσπαθώντας να μιλάει ένας κάθε φορά, να προσπαθούν να επιτύχουν τους στόχους τους και να έχουν κάποιο λόγο όταν αποχωρούν από τη σκηνή.
- ▶ Η ομάδα πρέπει να έχει ως στόχο να οδηγήσει τη σκηνή σε μια φυσική κατάληξη ή μπορεί να ορίσει τον χρόνο ο συντονιστής. (π.χ. 30 δευτερόλεπτα).



Ονομασία Άσκησης: ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

2ο Μέρος :

- ▶ Όλοι κάθονται σε κύκλο με τον συντονιστή στη μέση. Ο συντονιστής εισάγει το ακόλουθο σενάριο:

Πρώτη Σκηνή : Ο διευθυντής ενός μεγάλου σούπερ μάρκετ καλεί στο γραφείο του έναν ταμιά που εργάζεται εκεί και τον κατηγορεί ότι έκλεψε χρήματα από το ταμείο. Υπάρχουν και κάποια αποδεικτικά βίντεο αλλά δεν είναι ακόμη διαθέσιμα. Ο διευθυντής λέει ότι έχει κι έναν μάρτυρα αλλά δεν είναι ακόμη έτοιμος να τον αναγνωρίσει. Ακολουθεί μία σκηνή όπου ο διευθυντής κατηγορεί τον υπάλληλο και ο υπάλληλος αρνείται την κατηγορία. Οι στόχοι είναι «κάποιος να κατηγορήσει» και ο άλλος «να αρνηθεί την κατηγορία».

- ▶ Ο συντονιστής εξηγεί την έννοια του σκοπού και ότι κάθε ηθοποιός πρέπει να διεκδικήσει να επιτύχει τον στόχο του καθαρά και με σθένος μέσα στη σκηνή και να μην αποκλίνει από αυτόν. Ο στόχος του διευθυντή είναι να «κατηγορήσει» και ο στόχος του ταμιά είναι «να αρνηθεί την κατηγορία» και αμφότεροι πρέπει να επιδιώξουν τον στόχο τους σθεναρά και δυναμικά. Κάθε συμμετέχων πρέπει να εστιάσει πλήρως στον άλλον για να επιτρέψει στο κοινό να κατανοήσει τι συμβαίνει.
- ▶ Όταν οι συμμετέχοντες κατανοήσουν το σενάριο και τη λειτουργία των στόχων, ο συντονιστής, έπειτα, ζητά από ένα μέλος της ομάδας να προσφερθεί εθελοντικά για να εκτελέσει το ρόλο του ταμιά. Ο συντονιστής παίζει το ρόλο του διευθυντή προκειμένου να δείξει τις βασικές αρχές επίτευξης ενός στόχου και της εστίασης στον άλλο ηθοποιό ώστε να ξεχάσει ότι υπάρχει κοινό. Ο αυτοσχεδιασμός διεξάγεται στο κέντρο του κύκλου.
- ▶ Ο αυτοσχεδιασμός ξεκινά με μια φράση που λέει ο διευθυντής. Η φράση είναι “Κάποιος σε είδε να παίρνεις τα χρήματα”. Η σκηνή διαρκεί δύο λεπτά. Ο συντονιστής πρέπει να δείξει τη σθεναρή επίτευξη ενός στόχου (χωρίς λεπτότητα σε αυτό το στάδιο) με τον διευθυντή να κατηγορεί μέχρι το τέλος (θέλει απεγνωσμένα το άλλο άτομο να παραδεχτεί ότι πήρε τα χρήματα) και τον ταμιά (τον οποίο παίζει ο εθελοντής από την ομάδα) να αρνείται, ανεξάρτητα από τα στοιχεία που παρουσιάζονται.
- ▶ Μετά την ολοκλήρωση της σκηνής, ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει εν συντομία την ομάδα εάν αντιλήφθηκε τη σημασία της επίτευξης του στόχου και της εστίασης της προσοχής στον άλλο ηθοποιό.
- ▶ Ο συντονιστής στη συνέχεια εισάγει το δεύτερο σενάριο.

Δεύτερη Σκηνή: Ένα ηλικιωμένο άτομο ζει μόνο του σε μια μεγάλη πολυκατοικία. Η μόνη του παρέα είναι ένας σκύλος. Μια μέρα ο σκύλος φεύγει από το σπίτι και δαγκώνει το παιδί ενός γείτονα. Το παιδί πρέπει να μεταφερθεί στο νοσοκομείο. Ο γονέας του παιδιού συναντιέται με το ηλικιωμένο άτομο στην πόρτα του σπιτιού του. Ο στόχος του γονέα είναι κατηγορήσει και πείσει το ηλικιωμένο άτομο να θανατώσει τον σκύλο. Ο στόχος του ηλικιωμένου ατόμου είναι να υπερασπιστεί τη συμπεριφορά του σκύλου (να αρνηθεί) με το σκεπτικό ότι τα παιδιά βασάνιζαν το σκύλο και να μην θανατώσει το σκύλο. Σκεφτείτε ότι υπάρχει μια φανταστική πόρτα κι εδώ θα γίνει ο αυτοσχεδιασμός. Ο γονέας πρέπει να προσπαθήσει πάση θυσία να μπει μέσα στο σπίτι για να πάρει τον σκύλο και το ηλικιωμένο άτομο πρέπει να κρατήσει τον γονέα έξω (όχι σωματική βία). Ο γονέας ξεκινά τον αυτοσχεδιασμό λέγοντας “ Μόλις ήρθα από το νοσοκομείο. Το παιδί μου έχει επτά ράμματα επειδή τον δάγκωσε ο σκύλος σου.”



Όνομασία Άσκησης: ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

- ▶ Και πάλι, όταν οι συμμετέχοντες κατανοήσουν το σενάριο και τη λειτουργία των στόχων, ο συντονιστής ζητά από ένα μέλος της ομάδας να προσφερθεί εθελοντικά να παίξει τη σκηνή με τον συντονιστή που υποδύεται τον γονέα. Η σκηνή διαρκεί δύο λεπτά.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν στην αίθουσα τυχαία, περπατώντας πάντα προς ένα σημείο που είναι άδειο. Με ένα σήμα του, σταματούν και γίνονται δυάδα με το άτομο που είναι πιο κοντά τους. Ο συντονιστής εξηγεί ότι κάθε ζεύγος θα εκτελέσει τώρα το πρώτο σενάριο, το οποίο ο συντονιστής ανακεφαλαιώνει. Κάθε ζευγάρι αποφασίζει ποιον χαρακτήρα θα παίξει, έτσι ώστε ο ένας να κάνει τον διευθυντή και ο άλλος τον υπάλληλο.
- ▶ Μετά από δύο λεπτά, ο συντονιστής δίνει την οδηγία «σταματήστε» και στη συνέχεια ζητά από την ομάδα να αρχίσει να περπατά στον χώρο τυχαία περπατώντας πάντα προς ένα κενό σημείο. Με ένα σήμα του, σταματούν και γίνονται δυάδα με διαφορετικό άτομο. Ο συντονιστής ανακεφαλαιώνει το δεύτερο σενάριο. Κάθε ζευγάρι αποφασίζει ποιον χαρακτήρα θα υποδυθεί ο καθένας, το ένα άτομο παίξει τον/την ηλικιωμένο/η και το άλλο τον γονιό.
- ▶ Οι συμμετέχοντες παίρνουν δύο βαθιές αναπνοές για να συγκεντρωθούν και με το σήμα από τον συντονιστή ξεκινούν. Κάθε ζευγάρι εκτελεί τη σκηνή ταυτόχρονα. Η σκηνή διαρκεί δύο λεπτά.

Όνομασία Άσκησης: ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Εισαγωγή των συμμετεχόντων στην εργασία μέσω εικόνων
- Να δημιουργηθεί μια παιχνιδιάρικη ατμόσφαιρα που ευνοεί την δημιουργική αναζήτηση
- Να αναπτυχθεί η φαντασία ως πηγή έμπνευσης χωρίς την πίεση μιας παράστασης.
- Να χρησιμοποιηθεί το σώμα μας ως μέσο έκφρασης παρατηρώντας τη σύνδεση ανάμεσα στο σώμα και την φαντασία.
- Να καλλιεργηθεί η παρατηρητικότητα
- Ενίσχυση της ικανότητας να παρατηρούμε και να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 15-20 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο.



Ονομασία Άσκησης: ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής στέκεται στη μέση του κύκλου και ζητά από κάποιον να προσφερθεί εθελοντικά. Ο εθελοντής στέκεται μπροστά από τον συντονιστή, σφίγγουν τα χέρια και αμέσως μένουν ακίνητοι (παγώνουν) στη μέση της δράσης. Ο συντονιστής εξηγεί ότι ενώ παραμένουν ακίνητοι δημιουργούν μια εικόνα ή φωτογραφία με το σώμα τους. Στη συνέχεια, ο συντονιστής βγαίνει από την εικόνα και ο συμμετέχων συνεχίζει να παραμένει ακίνητος σαν άγαλμα.
- ▶ Όλοι παρατηρούν αυτή τη νέα εικόνα που αποτελείται μόνο από ένα άτομο. Ένα δεύτερο άτομο μπαίνει τώρα στην εικόνα, «ολοκληρώνει την εικόνα» προσθέτοντας τον εαυτό του, κάνοντας μια διαφορετική πόζα. Ενσωματώνονται μέσα στην εικόνα και φτιάχνουν με το σώμα τους ένα σχήμα που συμπληρώνει και δίνει νόημα στο πρώτο σχήμα, ώστε να δημιουργήσουν ένα πορτρέτο για δύο άτομα. Το σχήμα/εικόνα μπορεί να είναι αφηρημένο ή να αναπαριστά κάτι.
- ▶ Μόλις το δεύτερο άτομο μπει στην εικόνα, το πρώτο άτομο βγαίνει. Όλοι τώρα κοιτούν τη νέα εικόνα και στη συνέχεια μπαίνει ένα τρίτο άτομο, προσθέτοντας τον εαυτό του στην εικόνα. Παίρνει τέτοια θέση ώστε να φτιαχτεί ένα σχήμα που συμπληρώνει και δίνει νόημα στο σχήμα ή την εικόνα που υπάρχει ήδη. Και πάλι η εικόνα διατηρείται για μια στιγμή και το δεύτερο άτομο κάθεται αφήνοντας το τρίτο πρόσωπο σε μια νέα εικόνα στην οποία μπαίνει τώρα ένα τέταρτο άτομο και ούτω καθεξής. Συνεχίστε μέχρι να μπουν όλοι στην ομάδα τουλάχιστον μία φορά.
- ▶ Αφού έχουν όλοι προσπαθήσει να δημιουργήσουν μια εικόνα, ο συντονιστής προσθέτει στη συνέχεια την εξής οδηγία : το δεύτερο άτομο που μπαίνει παραμένει ακίνητο στη στάση του και μετά λέει μια πρόταση για να ξεκαθαρίσει ποια είναι η εικόνα που δημιουργείται. Για παράδειγμα, το σχήμα που δημιούργησε το πρώτο άτομο θα μπορούσε να είναι μια λυγισμένη πλάτη, με τα χέρια του να πέφτουν προς τα κάτω. Το δεύτερο άτομο θα μπορούσε να ολοκληρώσει την εικόνα προσποιούμενος ότι το πρώτο άτομο κουβαλάει κάτι βαρύ και χρειάζεται βοήθεια. Η πρόταση θα μπορούσε να είναι «Ω, χρειάζεσαι βοήθεια;». Το πρώτο άτομο βγαίνει από τον κύκλο και ένα τρίτο άτομο μπαίνει για να φτιάξει μια νέα εικόνα με το σχήμα του δεύτερου ατόμου και ούτω καθεξής. Συνεχίστε έως ότου όλοι στην ομάδα συμμετάσχουν στην εικόνα και πουν μια φράση.
- ▶ Όταν έρθει η σειρά του τελευταίου ζευγαριού και τα δύο άτομα παραμένουν ακίνητα στην εικόνα που δημιούργησαν. Ο συντονιστής ζητά τώρα από όλα τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας να συμμετάσχουν στην εικόνα για να δημιουργήσουν μια ομαδική εικόνα.
- ▶ Όταν όλοι βρίσκονται μέσα στη στατική εικόνα, ζητήστε από κάθε άτομο να σκεφτεί ποιος μπορεί να είναι μέσα στην εικόνα και ποια είναι η ιστορία της εικόνας. Ζητήστε από κάθε άτομο να κάνει μια κίνηση με το σώμα του που μπορεί να επαναληφθεί και να σκεφτεί μια λέξη που θα φανερώνει ποιος νομίζει ότι είναι μέσα στην εικόνα. Με ένα σήμα του συντονιστή, ο καθένας ταυτόχρονα επαναλαμβάνει την κίνησή του 3 φορές. Με ένα ακόμη σήμα του συντονιστή το κάθε άτομο λέει ταυτόχρονα την λέξη του και μετά ένας-ένας λέει τη λέξη του κάνοντας ταυτόχρονα και την κίνηση. Για να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, ρωτήστε τι σκέψεις κάνουν οι συμμετέχοντες σχετικά με την τελική ομαδική εικόνα που σχηματίστηκε.



Ονομασία Άσκησης: ΕΙΜΑΙ...ΔΙΑΦΩΝΩ/ ΣΥΜΦΩΝΩ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εκφραστούν
- Να καλλιεργηθεί η αξία του σεβασμού της διαφορετικότητας
- Να ενθαρρύνει την έκφραση διαφορετικών εμπειριών μέσα στην ομάδα
- Να ενθαρρύνει την ανοιχτή και ειλικρινή συζήτηση για επίμαχα ζητήματα όπως η θρησκεία, η ψυχική υγεία κ.ά. παρέχοντας
- έναν ασφαλή χώρο στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους χωρίς να έχουν τον φόβο ότι κάποιος θα τους κρίνει ή θα αντιδράσει

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Προτάσεις για τη δραστηριότητα “Είμαι ... Συμφωνώ / Διαφωνώ”

Διάρκεια: 20-30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής εξηγεί ότι θα διαβάσει έναν κατάλογο με προτάσεις/δηλώσεις και δίνει οδηγίες στους συμμετέχοντες να μετακινηθούν στη μία πλευρά της αίθουσας αν συμφωνούν και στην άλλη αν διαφωνούν με αυτές τις δηλώσεις .
- ▶ Το παιχνίδι προωθεί μια ήρεμη και εσωτερική διεργασία, όπου οι συμμετέχοντες αναμένεται να εργάζονται ήσυχα και ανεξάρτητα. Δίνεται έμφαση στον προσωπικό προβληματισμό και η οπτική γωνία του καθενός είναι μοναδική και πολύτιμη. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να αποφεύγετε να επικρίνετε τις επιλογές των άλλων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ή να υποδεικνύετε τι να απαντήσουν.
- ▶ Για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν στο κέντρο της αίθουσας και διαβάστε την πρώτη πρόταση. Στη συνέχεια, δώστε τους οδηγίες να μετακινηθούν προς την πλευρά της αίθουσας που συγκεντρώνονται όσοι συμφωνούν με την πρόταση ή προς την πλευρά της αίθουσας που συγκεντρώνονται όσοι διαφωνούν - δεν πρέπει να παραμείνει κανένα άτομο στη μέση. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι αυτή η άσκηση απαιτεί από τους συμμετέχοντες να κάνουν μια σαφή επιλογή και ζητήστε συγγνώμη για την όποια δυσαρέσκεια μπορεί να προκαλέσει αυτό. Εξηγήστε ότι θα υπάρχει χρόνος για συζήτηση αυτών των επιλογών αργότερα.



Ονομασία Άσκησης: ΕΙΜΑΙ...ΔΙΑΦΩΝΩ/ ΣΥΜΦΩΝΩ

- ▶ Ξεκινήστε με δηλώσεις που οι απαντήσεις τους είναι αντικειμενικές, όπως «είμαι αριστερόχειρας» και εισαγάγετε σταδιακά πιο υποκειμενικές δηλώσεις όπως «είμαι χαρούμενος». Καθώς η άσκηση εξελίσσεται, συνεχίστε να χρησιμοποιείτε πιο ουδέτερες αντικειμενικές δηλώσεις για να ανακουφίσετε την ανησυχία, εάν είναι απαραίτητο. Παρακάτω μπορείτε να βρείτε μια λίστα με προτεινόμενες προτάσεις για να επιλέξετε. Βεβαιωθείτε ότι οι προτάσεις που επιλέγετε είναι οι πιο κατάλληλες για την ομάδα που δουλεύετε.
- ▶ Ενθαρρύνετε την ομάδα λέγοντας συχνά πως “δεν υπάρχουν σωστές απαντήσεις”, “συμπεριφέρεστε όλοι με πολύ ειλικρίνεια και θάρρος σήμερα”, κ.λπ. Ζητήστε τους να συνεχίσουν να μη μιλούν , αποθαρρύνετε οποιαδήποτε συζήτηση ή γέλιο και δώστε τον απαραίτητο χρόνο ώστε να γίνει επεξεργασία κάθε πρότασης μέχρι η ομάδα να έχει την ευκαιρία να αναγνωρίσει τις επιλογές της και να είναι έτοιμη να προχωρήσει ξανά. Μπορεί να υπάρξει αμηχανία, αλλά αυτό είναι μέρος της δραστηριότητας.
- ▶ Αφού διαβάσετε όλες τις προτάσεις , τότε μπορεί να γίνει μια συζήτηση. Ρωτήστε την ομάδα εάν κάποιος θα ήθελε να εξηγήσει γιατί επέλεξε να συμφωνήσει/διαφωνήσει με κάποια από τις προτάσεις. Τα σχόλια πρέπει να αναφέρονται μόνο στις ατομικές επιλογές του καθένα και ζητήστε από την ομάδα να αποφύγει να σχολιάσει τις επιλογές των άλλων.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί να κάνει ένα γενικό σχόλιο, χωρίς να αναφέρεται συγκεκριμένα σε κάποιο άτομο. Για παράδειγμα : «Παρατηρώ ότι για την πρόταση «Είμαι ελκυστικός» οι περισσότεροι άντρες συμφώνησαν, ενώ οι περισσότερες γυναίκες διαφώνησαν». Στη συνέχεια μπορείτε να ρωτήσετε την ομάδα τι σκέψεις κάνει γι’ αυτή την παρατήρηση. Οι συνήθεις απαντήσεις μπορεί να είναι «Είναι δύσκολο να νιώθεις διαφορετικός» ή «Είναι καλό να νιώθεις διαφορετικός». Ενθαρρύνετε τη συζήτηση για αυτά και για προτάσεις όπως «Είναι φυσιολογικό να έχεις διαφορετικές απόψεις», «Είναι δυνατό να αλλάξεις γνώμη» και «είμαστε υπεύθυνοι για τη στάση που κρατάμε».
- ▶ Άλλες πιθανές ερωτήσεις για συζήτηση μπορεί να είναι:
- ▶ Σας άρεσε αυτό το παιχνίδι; Γιατί; Εάν όχι, γιατί όχι Πώς σας φάνηκε όταν ήσασταν μόνοι σας ή μόνο με ένα ή άλλα δύο άτομα;
- ▶ Πώς σας φάνηκε όταν ήσασταν μόνοι σας ή μόνο με ένα ή άλλα δύο άτομα σε σχέση με όταν ήσασταν με περισσότερα άτομα;
- ▶ Πώς ήταν να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε με ένα μεγαλύτερο ποσοστό ανθρώπων;

Οι συνήθεις απαντήσεις μπορεί να είναι «Είναι δύσκολο να νιώθεις διαφορετικός» ή «Είναι καλό να νιώθεις διαφορετικός». Ενθαρρύνετε τη συζήτηση για αυτά και για προτάσεις όπως «Είναι φυσιολογικό να έχεις διαφορετικές απόψεις», «Είναι δυνατό να αλλάξεις γνώμη» και «είμαστε υπεύθυνοι για τη στάση που κρατάμε»



Ονομασία Άσκησης: ΕΙΜΑΙ...ΔΙΑΦΩΝΩ/ ΣΥΜΦΩΝΩ

- ▶ Φροντίστε να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα με μια ομαδική άσκηση, ώστε να επιτύχετε το δέσιμο της ομάδας. Για παράδειγμα, στο τέλος της συζήτησης ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σταθούν σε κύκλο. Τινάξτε όλοι έξω το ένα χέρι, μετά το άλλο, τινάξτε το ένα πόδι, μετά το άλλο, μετά τινάξτε έξω και τα δύο χέρια και μετά και τα δύο πόδια. Τέλος, τινάξτε όλο το σώμα. Προσθέστε έναν ήχο κατά το τίναγμα. Έπειτα, παραμένοντας σε κύκλο, κάθε άτομο γυρίζει προς τα αριστερά του και δίνει μια αγκαλιά (ή χειραψία) και λέει «μπράβο» στο άτομο που είναι δίπλα του.
- ▶ Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας να παρεμβάλλονται μεταξύ των αρνητικών δηλώσεων κάποιες άλλες ώστε να αποφευχθεί η φόρτιση της ομάδας. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης ο συντονιστής μπορεί να ομαδοποιήσει παρόμοιες προτάσεις, όπως για παράδειγμα τις προτάσεις «είμαι πλούσιος» και «είμαι προνομιούχος». Εάν χρειάζεται, μπορεί να δοθεί μια σύντομη εξήγηση για το νόημα πιο σύνθετων εννοιών, όπως σύγκρουση και προκατάληψη. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε την φράση «είμαι θαρραλέος» για να υποστηρίξετε ή να επιβραβεύσετε κάποιον που μοιράστηκε κάτι ιδιαίτερος ευαίσθητο για εκείνον μέσω μιας δήλωσης. Τελειώστε με μια θετική ή καθησυχαστική δήλωση, όπως «Πεινάω» ή «Με αγαπούν». Ωστόσο κάποια άτομα μπορεί να διαφωνούν με την τελευταία δήλωση και τότε ο συντονιστής μπορεί να τους πει κάτι ευγενικό κατά της διάρκειας του διαλείμματος ή μετά το τέλος τους εργαστηρίου. Αυτή είναι μια συναισθηματική άσκηση που ευνοεί τη σκέψη και την ειλικρίνεια στην ομάδα.

Δηλώσεις Είμαι...Συμφωνώ ή Διαφωνώ

Είμαι κουρασμένος/η	Είμαι ανοιχτόμυαλος/η	Είμαι άντρας
Είμαι ευγενικός/ή	Είμαι κορίτσι	Πίνω αλκοόλ
Είμαι Έλληνας/ίδα	Είμαι έξυπνος/η	Είμαι προνομιούχος/α
Είμαι αριστερόχειρας	Είμαι περήφανος/η για τον εαυτό μου	Ξέρω τι θέλω
Είμαι νέος/α	Προέρχομαι από μεγάλη οικογένεια	Είμαι γυναίκα
Είμαι μουσικόφιλος/η	Είμαι πλούσιος/α	Μου αρέσουν οι συγκρούσεις
Είμαι αγόρι	Αποφεύγω τις συγκρούσεις	Είμαι θρησκευόμενος/η
Είμαι χαρούμενος/η	Είμαι ευφυής	Καπνίζω
Είμαι καλός άνθρωπος	Είμαι προκατειλημμένος/η	Εκφοβίζω τους άλλους
Είμαι ελκυστικός/ή	Δυσκολεύομαι να πάρω αποφάσεις	Είμαι ειλικρινής
Είμαι γενναίος/α	Δέχομαι εκφοβισμό	Είμαι αγαπητός/ή



Μου αρέσει το σχολείο

Είμαι καλός/ή στα ψέματα

Πεινάω

2.8.III Ασκήσεις κλεισίματος

Όνομασία Άσκησης: ΥΠΟΚΛΙΘΕΙΤΕ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Παρέχει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με το εργαστήριο και πώς το βίωσαν
- Να οργανωθεί το επόμενο εργαστήριο ή μια σειρά από επερχόμενα εργαστήρια

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ξεκινήστε σχηματίζοντας έναν κύκλο με τους συμμετέχοντες .
- ▶ Στη συνέχεια , ο συντονιστής εξηγεί ότι ένας- ένας στον κύκλο θα υποκλίνεται, ο ένας μετά τον άλλον σαν κύμα. Θα ξεκινήσει ένα άτομο κάνοντας υπόκλιση. Το άτομο που βρίσκεται δίπλα του θα υποκλιθεί κι αυτό και μετά ο επόμενος και ούτω καθεξής. Μόλις ένα άτομο αρχίσει να χειροκροτεί, δεν σταματά το χειροκρότημα, έτσι ώστε στο τέλος, όλη η ομάδα να χειροκροτεί μαζί. Ο συντονιστής συγχαίρει την ομάδα για τη δουλειά της.
- ▶ Παρακάτω βρίσκεται ένας κατάλογος με πιθανές ερωτήσεις που μπορεί να θέσει ο συντονιστής στους συμμετέχοντες για να προκαλέσει συζήτηση και προβληματισμό:
 - ▶ Τι σας άρεσε περισσότερο στο εργαστήριο;
 - ▶ Τι μάθατε ή τι αποκομίσατε από το εργαστήριο;
 - ▶ Βρήκατε την δραστηριότητα εύκολη ή δύσκολη; Γιατί;
 - ▶ Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Ήσασταν αγχωμένοι, ενθουσιασμένοι ή νιώθατε κάτι άλλο;



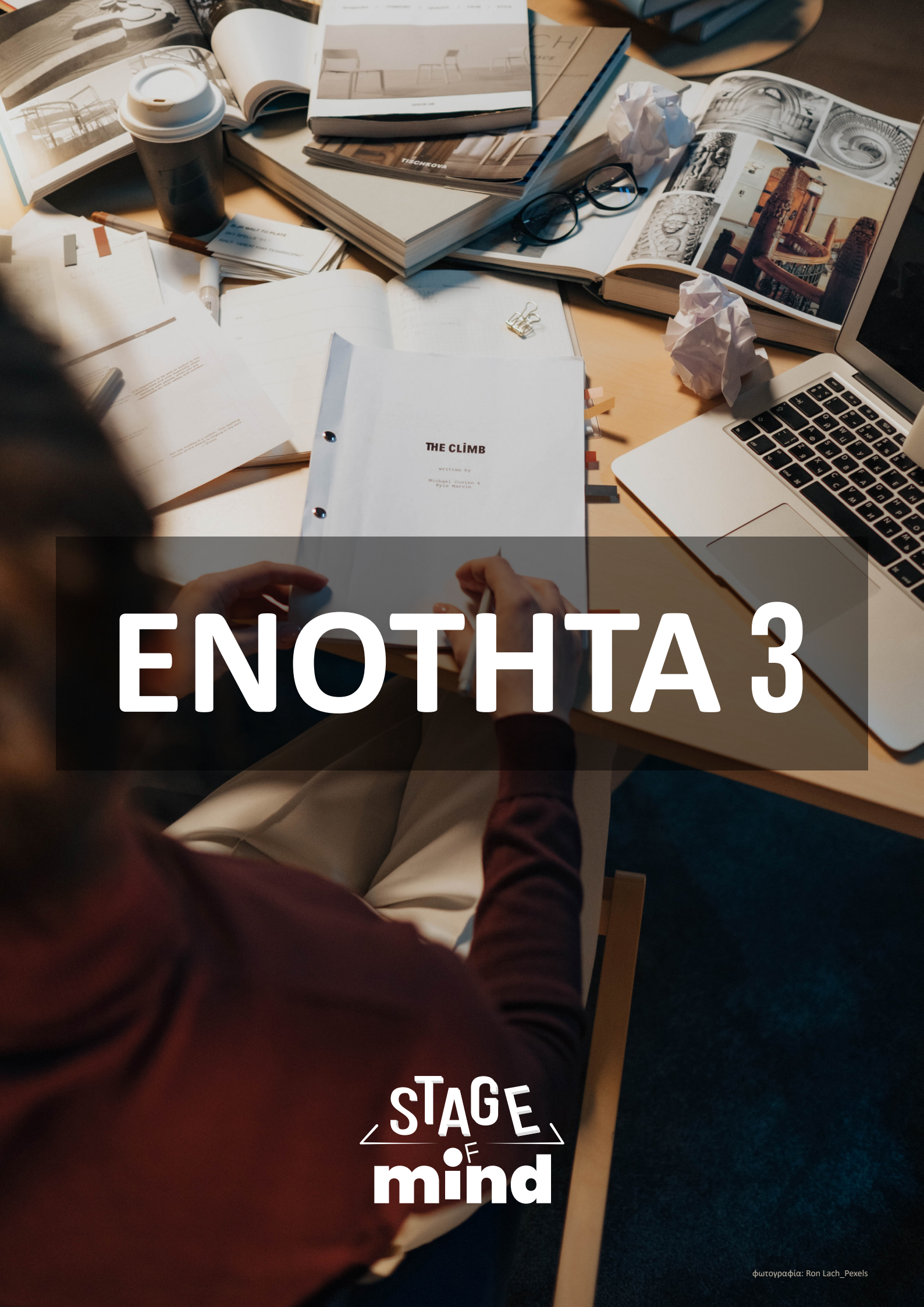
Τέλος της ενότητας



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.





ΕΝΟΤΗΤΑ 3

STAGE
OF
mind

3. Κατανόηση σεναρίου και απομνημόνευση

Η ενότητα αυτή θα επικεντρωθεί στις σημαντικές δεξιότητες της κατανόησης και απομνημόνευσης του σεναρίου, οι οποίες είναι βασικές για τη δημιουργία και την υλοποίηση μιας αποτελεσματικής παράστασης. Το σενάριο είναι ο θεμέλιος λίθος κάθε παράστασης και η ικανότητα κατανόησης και απομνημόνευσης του είναι ζωτικής σημασίας για να πάρει σάρκα και οστά επί σκηνής. Οι ερμηνευτές μπορεί να δυσκολευτούν να κατανοήσουν τις αποχρώσεις του σεναρίου και να μην καταφέρουν να δώσουν μια πειστική ερμηνεία, αν δεν έχουν κατανοήσει πλήρως το σενάριο. Ομοίως, χωρίς την ικανότητα της απομνημόνευσης, οι καλλιτέχνες μπορεί να δυσκολευτούν να θυμηθούν τις ατάκες τους ή να χάσουν την πάσα που θα τους κάνει κάποιος άλλος. Επιπλέον, η καλλιέργεια των δεξιοτήτων της κατανόησης και της απομνημόνευσης σεναρίων μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και την ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί αποτελεσματικά. Η ενότητα αυτή είναι απαραίτητη για να μπορέσουν τα άτομα να εκφραστούν δημιουργικά και με αυτοπεποίθηση στη σκηνή. Θα προτείνει παιχνίδια, ασκήσεις που περιλαμβάνουν μουσική, ακολουθίες κινήσεων και χρησιμοποιεί την μνήμη που έχει το σώμα για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν τις ικανότητες απομνημόνευσης και κατανόησης. Θα πρέπει, ωστόσο, να αναφερθεί ότι η απομνημόνευση μπορεί να δυσκολέψει άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας λόγω διαφόρων παραγόντων. Ορισμένες δυσλειτουργίες που αντιμετωπίζουν μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά τους να επεξεργάζονται πληροφορίες και να τις ανακαλούν με ακρίβεια. Ως εκ τούτου, η υποστήριξή τους είναι ζωτικής σημασίας, για να ξεπεράσουν αυτές τις δυσκολίες και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους όσο το δυνατόν περισσότερο.

3.1 Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας οι συμμετέχοντες θα

- ▶ έχουν ενισχύσει την ικανότητά τους να συγκεντρώνονται ή να εστιάζουν την προσοχή τους, επιτρέποντάς τους να ασχοληθούν με μια επιλεγμένη δραστηριότητα, αντικείμενο ή σκέψη με μεγαλύτερη ακρίβεια και αποτελεσματικότητα.
- ▶ έχουν εξοικειωθεί με εργαλεία και τεχνικές για να μπορούν να ελέγχουν το επίπεδο της προσοχής τους, επιτρέποντάς τους να την κατευθύνουν προς τον επιδιωκόμενο στόχο και να αποφεύγουν/διαχειρίζονται ερεθίσματα που τους αποσπούν
- ▶ έχουν ενισχύσει την επιμονή και τη δέσμευσή τους, γεγονός που θα τους επιτρέψει να ολοκληρώνουν εργασίες και δραστηριότητες με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και προσήλωση.
- ▶ έχουν ενισχύσει τις γνωστικές τους δεξιότητες σε τομείς όπως η μνήμη και η συγκέντρωση, η γλωσσική καλλιέργεια, η επικοινωνία.

3.2 Θεωρητικό Υπόβαθρο/ Προσέγγιση

Μέσω των δραστηριοτήτων που προτείνονται σε αυτή την ενότητα, ο συντονιστής θα υποστηρίξει τους συμμετέχοντες, ώστε να βελτιώσουν τη μνήμη και τη συγκέντρωσή τους μέσω μιας ολιστικής προσέγγισης με τη χρήση παιχνιδιών, μουσικής και κίνησης.



Η απομνημόνευση δεν είναι μόνο μια νοητική διαδικασία, αλλά και μια φυσική διαδικασία. Οι κατοπτρικοί νευρώνες, οι οποίοι διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη μάθηση και τη μνήμη, βρίσκονται σε διάφορα μέρη του σώματος, όπως το πεπτικό σύστημα, η καρδιά και ο εγκέφαλος. Ως εκ τούτου, η ενσωμάτωση τεχνικών που εμπλέκουν το σώμα στο σύνολό του, αντί να βασίζονται αποκλειστικά σε μια διανοητική προσέγγιση, είναι πιο αποτελεσματική για την επίτευξη μακροπρόθεσμων εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων. Αξιοποιώντας δυναμικά όλο το σώμα στη διαδικασία της απομνημόνευσης, τα άτομα μπορούν να δημιουργήσουν ισχυρότερους και πιο μόνιμους συσχετισμούς μεταξύ του εγκεφάλου και του υπόλοιπου σώματος, με αποτέλεσμα να ενισχύουν τις ικανότητες απομνημόνευσης και να βελτιώνουν τις δεξιότητές τους.

Επιπλέον, καθώς τα άτομα μπαίνουν στη διαδικασία να εκφράσουν τις ικανότητές τους, τα συναισθήματά τους και τις ανασφάλειές τους, είναι φυσικό να βιώνουν συναισθήματα απογοήτευσης και φόβου. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να προκύπτουν λόγω των δυσκολιών που έχει η δημιουργική διαδικασία, της ευαλωτότητας που συνεπάγεται η αυτοέκφραση ή της ανασφάλειας για το τελικό αποτέλεσμα. Ωστόσο, αναγνωρίζοντας και αντιμετωπίζοντας αυτά τα συναισθήματα με υποστηρικτικό και επικοινωνιακό τρόπο, τα άτομα μπορούν να ξεπεράσουν αυτά τα εμπόδια και να επιτύχουν τους δημιουργικούς τους στόχους. Με την καθοδήγηση και την ενθάρρυνση από τους συντονιστές, οι συμμετέχοντες μπορούν να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους και τη συναισθηματική νοημοσύνη που είναι απαραίτητες για να ξεπεράσουν αυτές τις δυσκολίες και να βγουν πιο δυνατοί και πιο σίγουροι για τις ικανότητές τους.

Είναι ζωτικής σημασίας για τον συντονιστή να δημιουργήσει ένα ασφαλές και φιλόξενο περιβάλλον και να καλλιεργήσει την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία. Με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να επεξεργαστούν τις όποιες δυσκολίες μπορεί να προκύψουν. Οι ασκήσεις αυτής της ενότητας είναι ειδικά σχεδιασμένες για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να καλλιεργήσουν τις ικανότητές τους στην απομνημόνευση και την κατανόηση, ενώ ταυτόχρονα παρέχουν την ευκαιρία για αυτοέκφραση και δημιουργική αναζήτηση.

Καθώς ο συντονιστής καθοδηγεί την ομάδα μέσω αυτών των ασκήσεων, είναι σημαντικό να παραμένει ευαίσθητο στις ατομικές ανάγκες κάθε συμμετέχοντα, παρατηρώντας το επίπεδο του καθενός και προσπαθώντας να προσαρμοστεί στο μαθησιακό τους προφίλ.

3.3 Μέθοδοι Εκπαίδευσης και Διδασκαλίας

Παρακάτω παρουσιάζονται διάφορες μέθοδοι εκπαίδευσης και διδασκαλίας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υλοποίηση των εργαστηρίων οι οποίες θα παρουσιαστούν στους συμμετέχοντες στην παρούσα ενότητα.

Ενσυνειδητότητα ή πλήρης εστίαση: Οι συμμετέχοντες θα καθοδηγηθούν μέσα από ασκήσεις που καλλιεργούν την ικανότητά τους να εστιάζουν την προσοχή τους στην παρούσα στιγμή χωρίς να κρίνουν τον εαυτό τους. Με την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, οι συμμετέχοντες θα ενισχύσουν την ικανότητά τους να συγκεντρώνονται σε αυτό που έχουν αναλάβει να κάνουν.

Εστίαση στο σώμα: η τεχνική αυτή μας επιτρέπει να εστιάζουμε την προσοχή μας σε συγκεκριμένα μέρη του σώματος και να εκφράζουμε με λόγια τις αισθήσεις που βιώνουμε στο σώμα.

Μνημονική Μέθοδος: Μέσω της ενεργητικής ανάγνωσης και της επανάληψης, οι συμμετέχοντες θα βελτιώσουν τη μνήμη τους. Η μέθοδος αυτή μπορεί να εφαρμοστεί τόσο σε υπάρχοντα γραπτά κείμενα όσο και σε δικά τους πρωτότυπα σενάρια.

Οπτικοποίηση ή δημιουργία ιστορίας: Αυτή η τεχνική απαιτεί τη δημιουργία νοητικών εικόνων ή ιστοριών που βοηθούν στην απομνημόνευση πληροφοριών, ημερομηνιών και τόπων. Αξιοποιώντας τη φαντασία, οι



συμμετέχοντες μπορούν να ενισχύσουν την ικανότητά τους να ανακαλούν πληροφορίες.

Συλλαβές των ακρωνύμια: Οι συμμετέχοντες θα μάθουν μια τεχνική απομνημόνευσης χρησιμοποιώντας την πρώτη συλλαβή από κάθε λέξη που θέλουν να θυμηθούν, δημιουργώντας μια καινούργια λέξη ή πρόταση. Αυτός μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να θυμούνται βασικές έννοιες και λεπτομέρειες.

Μέθοδος LOCI (ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ) : Η τεχνική αυτή συνίσταται στη σύνδεση πληροφοριών με μια οικεία τοποθεσία. Συνδέοντας τις έννοιες με ένα συγκεκριμένο μέρος, οι συμμετέχοντες μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητά τους να ανακαλέσουν πληροφορίες όταν επιστρέφουν στο συγκεκριμένο μέρος.

3.4 Αναλυτική Περιγραφή της Ενότητας

Η εκπαιδευτική ενότητα για την κατανόηση και απομνημόνευση σεναρίων θα ξεκινήσει με δραστηριότητες πλήρους εστίασης της προσοχής κάπου (ενσυνειδητότητα) για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προετοιμαστούν για τις προτεινόμενες δραστηριότητες με ηρεμία. Έχει αποδειχθεί ότι η ενσυνειδητότητα μειώνει το άγχος, ενισχύει την ομαδική εργασία και προάγει τη μάθηση μέσω της χαλάρωσης και του βαθύ εσωτερικού διαλόγου. Αυτή η τεχνική μπορεί να μειώσει το άγχος της συγκέντρωσης και της απομνημόνευσης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να παίζουν, να δημιουργούν και να απομνημονεύουν από ένα άνετο σημείο.

Άλλες τεχνικές που θα ενσωματωθούν σταδιακά στα εργαστήρια:

Μέσω της Εστίασης στο σώμα, οι συμμετέχοντες θα βελτιώσουν την ικανότητά τους να αποσαφηνίζουν αυτό που αισθάνονται ή θέλουν. Αυτή η τεχνική βελτιώνει την αυτογνωσία, προωθεί την αλλαγή ή την κατανόηση μιας κατάστασης.

Η μνημονική μέθοδος είναι μια τεχνική που βασίζεται στη συνειδητή μνήμη και θα χρησιμοποιηθεί από τους συμμετέχοντες για να υποστηρίξει την κατανόηση κειμένων. Μελετώντας ένα κείμενο, απομακρύνοντάς το για λίγο και προσπαθώντας να το παραφράσουμε, είναι ένας καλός τρόπος για να είμαστε σίγουροι ότι καταλαβαίνουμε τι λέει. Η διαδικασία αυτή θα στηριχτεί στην ενεργητική ανάγνωση μαζί με την υποβολή ερωτήσεων κατά την ανάγνωση του κειμένου.

Η τεχνική της οπτικοποίησης ή της δημιουργίας ιστορίας είναι μια μέθοδος απομνημόνευσης ενός συνόλου πληροφοριών με τη δημιουργία μιας ιστορίας που χρησιμοποιεί όλες τις πληροφορίες. Το κλειδί αυτής της τεχνικής απομνημόνευσης είναι η οπτικοποίηση και η χρήση δεδομένων που ανακαλούνται εύκολα στη μνήμη. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε αυτή τη μέθοδο και να παρατηρήσουν ότι, ακόμη και αν η ιστορία δεν βγάζει πολύ νόημα, είναι ευκολότερο να θυμούνται σημαντικές πληροφορίες μέσω μιας ιστορίας από το να προσπαθούν να θυμηθούν όλες τις λεπτομέρειες ξεχωριστά.

Η τεχνική των συλλαβών ή των ακρονυμίων συνίσταται στη χρήση της πρώτης συλλαβής από κάθε λέξη που θέλουμε να θυμηθούμε δημιουργώντας μια καινούργια λέξη ή πρόταση με όλες τις συλλαβές μαζί. Για παράδειγμα, οι λέξεις «σάντουιτς», «φρικτός» και «λογικός», θα δημιουργήσουν την λέξη «Σαν-φρι-λο».

Τέλος, οι συμμετέχοντες θα εισαχθούν στη μέθοδο LOCI. Χρησιμοποιεί τη χωρική μνήμη και είναι αποτελεσματική για την απομνημόνευση πληροφοριών που έχουν σαφή δομή ή ιεραρχία. Για τη χρήση αυτής της τεχνικής, οι συμμετέχοντες φαντάζονται ένα οικείο μέρος ή φυσικό χώρο και συνδέουν τους όρους και τις πληροφορίες που προσπαθούν να απομνημονεύσουν με διάφορες τοποθεσίες ή σημεία σε αυτό το μέρος. Αυτή η διαδικασία βελτιώνει τη διατήρηση των απομνημονευμένων εννοιών κάθε φορά που επανεξετάζεται η νοητική διαδρομή. Αυτή η τεχνική μπορεί επίσης να εφαρμοστεί μέσω της δημιουργίας μιας ιστορίας με αντικείμενα, όπου κάθε αντικείμενο είναι ένα μέρος της ιστορίας, ή με κινήσεις, όπου κάθε κίνηση του σώματος είναι μια λέξη.



Η χρήση αυτών των εργαλείων και μεθόδων κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τη μνήμη και τη συγκέντρωσή τους, ενώ παράλληλα θα βρίσκονται σε ένα ασφαλές περιβάλλον για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

3.5 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, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν βελτιώσει τις δεξιότητες κατανόησης και απομνημόνευσης. Θα πρέπει να έχουν αποκτήσει μεγαλύτερο έλεγχο της προσοχής και της συγκέντρωσής τους, να μπορούν να εστιάζουν σε μια επιλεγμένη δραστηριότητα, αντικείμενο ή σκέψη με μεγαλύτερη ακρίβεια και αποτελεσματικότητα. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα έχουν ενισχύσει τις γνωστικές τους ικανότητες σε τομείς όπως η μνήμη, η συγκέντρωση, η γλωσσική καλλιέργεια και η επικοινωνία.

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 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.

3.6 Επιπλέον Πηγές

- ▶ Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma*. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14639947.2011.564811>
- ▶ Maharana, A., Bansal, M. (2021). *Integrating Visuospatial, Linguistic and Commonsense Structure into Story Visualization*. Retrieved from: <https://arxiv.org/pdf/2110.10834v1.pdf>
- ▶ Ravi, S., & Lee, J. Y. (2018). Show me a story: Towards coherent neural story illustrations. *Proceedings of the IEEE Conference on Computer Vision and Pattern Recognition*, 8099-8107. Retrieved from: https://openaccess.thecvf.com/content_cvpr_2018/papers/Ravi_Show_Me_a_CVPR_2018_paper.pdf

3.7 Παραπομπές

- ▶ Cornell, A. W. (1996). *The power of focusing: A practical guide to emotional self-healing*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- ▶ Dalgleish, T. (2018). *Method-of-Loci as a Mnemonic Device to Facilitate Access to Self-Affirming Personal Memories for Individuals with Depression*. University of Cambridge, MRC Cognition and Brain Sciences



Unit. <https://c2ad.mrc-cbu.cam.ac.uk/wp-content/uploads/c2ad/sites/4/2018/11/Dalgleish-Method-of-loci-CPS.pdf>

- ▶ Lieury, L. (2011). Une mémoire d'éléphant? Vrais trucs et fausses astuces. Paris, France: Dunod.
- ▶ Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- ▶ Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2006). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. New York, NY: Guilford Press.

3.8.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Σύνδεση μεταξύ των συμμετεχόντων αλλά και μεταξύ συμμετεχόντων-συντονιστή
- Δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος που ευνοεί την ενεργητική ακρόαση και την ανοιχτή επικοινωνία.
- Εξάσκηση στην εστίαση της προσοχής σε απλά αλλά συγκεκριμένα πράγματα.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 5-10 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής θα καθοδηγήσει την άσκηση ξεκινώντας με το να καθίσουν όλοι σε έναν χαλαρό κύκλο, όπου όλοι είναι ορατοί στην υπόλοιπη ομάδα.
- ▶ Θα συστηθούν όλοι και θα προσθέσουν μια απλή ιδέα-ιδιότητα με το πρώτο γράμμα του ονόματός τους (π.χ. Γιώργος ο γρήγορος).
- ▶ Η ομάδα επαναλαμβάνει όλα τα ονόματα μαζί με τις ιδιότητες, συμπεριλαμβανομένου και του συντονιστή.
- ▶ Ένας- ένας κάθε συμμετέχων θα πει το όνομα και την ιδιότητα κάθε ατόμου στην ομάδα. Για παράδειγμα, ο Γιώργος ο Γρήγορος ονομάζει τη Σουζάνα συναρπαστική, τον Μάριο μοναχικό, την Ελένη ελκυστική, και ούτω καθεξής μέχρι να ολοκληρώσει την ομάδα (εξαρτάται από το μέγεθος της ομάδας)
- ▶ Οι συμμετέχοντες μπορούν να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον να θυμηθούν τα ονόματα, εάν χρειαστεί.



Ονομασία Άσκησης: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΦΑΝΤΑΣΙΑ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Δημιουργία μιας ήρεμης ατμόσφαιρας που να ευνοεί τη συγκέντρωση
- Δημιουργία ενός άνετου και φιλόξενου περιβάλλοντος που προωθεί την ενεργό συμμετοχή
- Καλλιέργεια μιας συλλογικής ευεξίας που υποστηρίζει τη δραματουργική κατανόηση και απομνημόνευση
- Καλλιέργεια και ενίσχυση της φαντασίας μέσω διαφόρων τεχνικών και ασκήσεων

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Εξοπλισμός για μουσική και γραφική ύλη

Διάρκεια: 15-20 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να βρουν ένα σημείο στον χώρο για να καθίσουν, να ξαπλώσουν ή να ακουμπήσουν στον τοίχο. Τους ζητείται να κλείσουν τα μάτια τους.
- ▶ Ο συντονιστής παίζει χαλαρωτική μουσική και ζητά από τους συμμετέχοντες να εστιάσουν σε σημεία τους σώματός τους, καθώς λέει μια ιστορία.

Παράδειγμα: Τώρα θα χαλαρώσουμε και απολαμβάνουμε το σημείο που βρήκαμε. Το κάνουμε δικό μας. Αφήνουμε τον αέρα να πηγαиноέρχεται από τους πνεύμονές μας ελεύθερα και σιγά σιγά αδειάζουμε το μυαλό μας. Συγκεντρωνόμαστε σε διάφορα σημεία του σώματός μας. Σαν να είχαμε ένα ζεστό φως να μας χαϊδεύει, ας το φανταστούμε. Πώς μοιάζει; Τι σχήμα έχει; Έχει κάποια υφή; Είναι απαλό; Τώρα που ξέρουμε ότι υπάρχει φως θα το αφήσουμε να μας συνοδεύσει. Ξεκινάμε από τα πόδια. Το φως κατακλύζει τα πέλματά μας και μας βοηθά να ρίξουμε το βάρος μας στο έδαφος. Ακολουθεί τους αστραγάλους μας, τα γόνατα, τους γλουτούς, τη μέση τα χέρια, τους αυχενικούς σπονδύλους, τον αυχένα. Συνεχίζουμε στο πάνω μέρος του σώματός μας, στα μπούτια, την κοιλιά, το στήθος, το λαιμό, το πρόσωπο, τη γλώσσα και τα μάτια. Τώρα που αφήσαμε το βάρος μας να μας παρασύρει, νιώθουμε ότι βουλιάζουμε μέσα σε αυτό, ανακατευόμαστε μαζί του. Σιγά σιγά, θα ανοίξουμε τα μάτια μας κουνώντας τα δάχτυλα των ποδιών μας, τα δάχτυλα των χεριών μας και τις αρθρώσεις μας. Θα κάνουμε μασάζ στο πρόσωπό μας και θα σηκωθούμε χωρίς να βιαζόμαστε, αργά, μπορούμε και να χασμουρηθούμε αν μας έρθει, ακόμη και να υπερβάλλουμε, αφού είμαστε στο πάτωμα τόσο ώρα.

- ▶ Από αυτή την θέση, η ομάδα μπορεί να προχωρήσει στην ανάγνωση κάποιου κειμένου ή να γράψει για ό,τι ένιωσε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.



Όνομασία Άσκησης : ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Βελτίωση στην κατανόηση κειμένου, μέσω ανάγνωσης ενός κειμένου με ρέοντα λόγο και κατανόηση του θέματος, των χαρακτήρων και των αντικειμένων που εμπλέκονται.
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και εξάσκηση μπροστά σε κοινό.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Γλικών: Ένα κείμενο για κάθε συμμετέχοντα και γραφική ύλη

Διάρκεια: 20-30 λεπτά

Όνομασία Άσκησης : ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής δίνει στους συμμετέχοντες ένα κείμενο να διαβάσουν. Μπορεί να είναι ένα ποίημα, μια σκηνή από ένα θεατρικό κομμάτι ή ένα απόσπασμα από ένα μυθιστόρημα.
- ▶ Ο κάθε συμμετέχων διαβάζει με τη σειρά του το κείμενο δυνατά. Εάν κάποιος συμμετέχων δυσκολεύεται με την ανάγνωση μπορεί να τον βοηθήσει ο συντονιστής.
- ▶ Μετά την ολοκλήρωση της ανάγνωσης, ο συντονιστής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να γίνουν ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι πρέπει να αναγνωρίσει στο κείμενο τους χαρακτήρες, την τοποθεσία, τη στιγμή της ημέρας (εάν προσδιορίζεται) και τις δραστηριότητες που κάνουν οι χαρακτήρες. Εάν υπάρχει δυνατότητα μπορούν να τα καταγράψουν.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τα ζευγάρια, να συνοψίσουν τη σκηνή, ενώ περπατούν και όταν τελειώσουν, να καθίσουν ξανά.

Όνομασία Άσκησης: ΣΥΛΛΑΒΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Αριθμός Άσκησης: 4

Στόχοι της Άσκησης:

- Χρήση πρακτικών εργαλείων για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.
- Βελτίωση της ικανότητας συσχέτισης και κατακερματισμού λέξεων σε μικρότερα μέρη.
- Ενίσχυση των δεξιοτήτων ακρόασης μέσω ασκήσεων σε ζεύγη.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Γλικών: Γραφική ύλη

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να γίνουν ζευγάρια.
- ▶ Κάθε ζευγάρι θα ονομάσει τον ένα συμμετέχοντα Α και τον άλλον Β.
- ▶ Ο Α λέει στον Β διάφορες λέξεις και ο Β τις σημειώνει. Ο Β λέει στον Α διάφορες λέξεις και ο Α τις σημειώνει.
- ▶ Καθένας από αυτούς θα πρέπει να συνδυάσει τις λέξεις, δημιουργώντας μια μεγαλύτερη λέξη, ενώνοντάς τες.
- ▶ Παράδειγμα: “Τοίχος”, “δωμάτιο”, “καναπές” και “γάτα” γίνονται Τοίχοσδωμάτιοκαναπέσγάτα»
- ▶ Τα ζευγάρια μοιράζονται μεταξύ τους τις λέξεις που έχουν δημιουργήσει.
- ▶ Όταν έχουν μάθει με επιτυχία ο ένας του άλλου στη συνέχεια μπορούν να μοιραστούν τις λέξεις και με την υπόλοιπη ομάδα.

3.8.II Βασικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης: ΑΡΙΘΜΟΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ

Αριθμός Άσκησης: 1



Όνομασία Άσκησης: ΑΡΙΘΜΟΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ

Στόχοι της Άσκησης:

- Παρότρυνση των συμμετεχόντων να κλείσουν τα μάτια τους και να στρέψουν την προσοχή τους προς τα μέσα
- Διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος κοινής ακρόασης και συνεργασίας
- Προώθηση της ομαδικότητας και της συνεργασίας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 5-10 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από την ομάδα να καθίσει και να κλείσει τα μάτια της και να προετοιμαστεί για να πει αριθμούς.
- ▶ Ο συντονιστής εξηγεί ότι ο στόχος είναι ο κάθε συμμετέχων να πει το δικό του αριθμό χωρίς να συμπέσει με κάποιον άλλο συμμετέχοντα.
- ▶ Οι συμμετέχοντες ξεκινούν να λένε αριθμούς με τη σειρά από το ένα έως το δέκα, χωρίς να ξέρουν εκ των προτέρων ποιος θα ξεκινήσει. Εάν περισσότεροι από ένας συμμετέχοντες φωνάξουν τον ίδιο αριθμό, σταματούν και ξεκινούν πάλι από το ένα.
- ▶ Μόλις επιτευχθεί ο πρώτος στόχος, η ομάδα μπορεί να συνεχίσει μέχρι το 20 ή και παραπάνω.

Καλό είναι να επαναλαμβάνετε το παιχνίδι σε διαδοχικά εργαστήρια, ώστε να παρατηρήσετε τη βελτίωση με την πάροδο του χρόνου.

Εάν ένας συμμετέχων λέει περισσότερους από έναν αριθμούς, δεν πρέπει να διαδέχονται ο ένας τον άλλο. Για παράδειγμα, αν πει ένα, δεν μπορεί να ακολουθήσει και να πει δύο, πρέπει να περιμένει μέχρι το τρία ή τους επόμενους αριθμούς.

Ο συντονιστής αποφασίζει πότε θα τελειώσει το παιχνίδι, είτε όταν επιτευχθεί ο επιθυμητός αριθμός είτε όταν το παιχνίδι έχει κολλήσει και πρέπει να προχωρήσει.

Όνομασία Άσκησης: ΜΙΑ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Αριθμός Άσκησης: 2



Όνομασία Άσκησης: ΜΙΑ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Στόχοι της Άσκησης:

- Βελτίωση της των συμμετεχόντων στην οργάνωση εννοιών και ιδεών.
- Καλλιέργεια και διεύρυνση της φαντασίας και της δημιουργικότητας.
- Ενδυνάμωση της ελεύθερης ροής της σκέψης χωρίς τον φόβο της επίκρισης.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Γραφική ύλη κι ένα βάζο/δοχείο

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής δίνει χαρτιά και στυλό και ζητά από τους συμμετέχοντες να βρουν μια έννοια ή μια ιδέα και να την γράψουν σε ένα φύλλο χαρτιού. Μπορεί επίσης να τους ζητήσει να γράψουν συγκεκριμένες έννοιες που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο θέμα, και έτσι να οδηγήσει το εργαστήριο προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση.
- ▶ Οι συμμετέχοντες δίνουν το χαρτί τους στον συντονιστή, ο συντονιστής τα τοποθετεί σε ένα βαζάκι και όταν είναι όλα μαζί στο βαζάκι, διαβάζει δυνατά τις λέξεις.
- ▶ Οι συμμετέχοντες παίρνουν ένα άλλο φύλλο χαρτιού και καταγράφουν όλες τις λέξεις. Στη συνέχεια τις χρησιμοποιούν για να δημιουργήσουν μια ιστορία την οποία θα μοιραστούν στον κύκλο με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

Παράδειγμα: εάν οι λέξεις είναι: σκύλος, πουλί, μολύβι, δέντρο, ποδοσφαιριστής, μηχανάκι, μπανάνα, σκουφάκι και φλιτζάνι θα μπορούσαν να φτιάξουν μια ιστορία όπως η εξής: «Ένας σκύλος κυνηγούσε έναν ποδοσφαιριστή που οδηγούσε ένα μηχανάκι, φορώντας ένα σκουφάκι, και με ένα φλιτζάνι στο ένα χέρι και ένα μολύβι στο άλλο, το μηχανάκι πάτησε μια μπανάνα, γλίστρησε και χτύπησε ένα δέντρο, όπου υπήρχε ένα πουλί που τρόμαξε και πέταξε μακριά».

Όνομασία Άσκησης: ΧΩΡΙΚΗ ΜΝΗΜΗ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Εστίαση της προσοχής των συμμετεχόντων στον χώρο
- Αύξηση της αποτελεσματικότητας με το συνδυασμό διαφόρων δραστηριοτήτων
- Ενδυνάμωση της προσωπικής ανάπτυξης και της ομαδικής εργασίας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό



Όνομασία Άσκησης: ΧΩΡΙΚΗ ΜΝΗΜΗ

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Ένα κείμενο για κάθε συμμετέχοντα

Διάρκεια: 20-30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει ένα κείμενο. Κάθε συμμετέχων θα το διαβάσει είτε ατομικά είτε σε συνεργασία, ανάλογα αν είναι μονόλογος ή διάλογος.
- ▶ Οι συμμετέχοντες θα περπατήσουν στην αίθουσα κρατώντας τα κείμενά τους. Θα διαβάσουν μια παράγραφο σε ένα σημείο της αίθουσας που έχουν επιλέξει και στη συνέχεια, θα κάνουν μερικά βήματα και θα διαβάσουν το επόμενο μέρος του κειμένου σε ένα άλλο σημείο, έως ότου διαβάσουν ολόκληρο το κείμενο με κάθε μέρος του να το έχουν διαβάσει σε διαφορετικό σημείο του χώρου.
- ▶ Μόλις οι συμμετέχοντες απομνημονεύσουν το κείμενό τους, λένε δυνατά το κείμενο σε ένα συγκεκριμένο σημείο.

Στόχος είναι οι συμμετέχοντες να αποκτήσουν κάποιες τεχνικές για να απομνημονεύσουν το κείμενο. Η τεχνική της δυνατής εκφώνησης ενός κειμένου, καθώς ανασύρουμε στη μνήμη μας τα σημεία από τα οποία περάσαμε καθώς το διαβάζαμε, διευκολύνει την απομνημόνευση του κειμένου.

Όνομασία Άσκησης: ΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ

Αριθμός Άσκησης: 4

Στόχοι της Άσκησης:

- Κατανόηση της σημασίας της κίνησης και της χρήσης του σώματος για την εκμάθηση και την απόδοση ενός κειμένου.
- Εξάσκηση στην εστίαση της προσοχής τόσο μέσα μας όσο και εξωτερικά
- Ευφάνταστη ομαδική εργασία για να την απομνημόνευση ενός τμήματος του κειμένου

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Υψηλό

Χρήση Υλικών: Ένα κείμενο για κάθε συμμετέχοντα

Διάρκεια: 30 λεπτά



Ονομασία Άσκησης: ΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει ένα κείμενο σε κάθε συμμετέχοντα. Θα μπορούσε να είναι ένα μεγάλο ποίημα, ώστε κάθε συμμετέχων να έχει να μάθει ένα κομμάτι και στη συνέχεια να το απαγγείλουν όλοι μαζί.

Για παράδειγμα, το ποίημα «Song of yourself, 21» του Walt Whitman.

«Είμαι ο ποιητής του Σώματος και είμαι ο ποιητής της Ψυχής,

Οι απολαύσεις του παραδείσου είναι μαζί μου και οι πόνοι της κόλασης είναι μαζί μου,

Το πρώτο το μπολιάζω και το αυξάνω πάνω μου, το τελευταίο το μεταφράζω σε μια νέα γλώσσα...»

- ▶ Οι συμμετέχοντες διαβάζουν τα κείμενά τους, τα αφομοιώνουν λέξη προς λέξη κι έπειτα κάνουν μια κίνηση που τους θυμίζει το κείμενο. Η λέξη “πόνοι”, για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι μια μεγάλη κίνηση του χεριού προς τα πάνω. Και ούτω καθεξής με όλο το κομμάτι.
- ▶ Οι συμμετέχοντες στέκονται σε έναν κύκλο και κάνουν τις κινήσεις τους: ο καθένας παρουσιάζει τις κινήσεις του χωρίς λόγια με τη σειρά του κειμένου.
- ▶ Αρχίζουν ξανά από την αρχή, αυτή τη φορά λέγοντας το κείμενο και κάνοντας ταυτόχρονα την κίνηση και τέλος λένε το κείμενο χωρίς κίνηση.

3.8.III Ασκήσεις κλεισίματος

Ονομασία Άσκησης: ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Βελτίωση της αυτοαντίληψης και της συναισθηματικής νοημοσύνης
- Εξάσκηση να είμαστε περιεκτικοί και να εκφράζουμε σύνθετες έννοιες με μία ή λίγες λέξεις

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Γλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10 λεπτά



Όνομασία Άσκησης: ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Οδηγίες:

Στο τέλος του εργαστηρίου, κάθε συμμετέχων μοιράζεται μία λέξη για να περιγράψει πώς ένιωσε, μετατρέποντας τα σύνθετα συναισθήματα σε συγκεκριμένες έννοιες. Η άσκηση αυτή προωθεί την επικοινωνία μέσα στην ομάδα και βοηθά τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν τη διαδικασία και να αναστοχαστούν τα συναισθήματά τους.

Όνομασία Άσκησης: ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Ενδυνάμωση της κριτικής σκέψης
- Να μάθουμε να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας
- Να επιλέγουμε τι επιθυμούμε να μοιραστούμε με την ομάδα

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Εξοπλισμός για μουσική, γραφική ύλη.

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει στους συμμετέχοντες υλικά για να γράψουν και τους λέει να βρουν ένα σημείο μέσα στην αίθουσα.
- ▶ Ο συντονιστής παίζει χαλαρωτική μουσική και ζητά από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Πώς κατάφεραν να παραμείνουν συγκεντρωμένοι σε αυτό που έκαναν, αν συνέβη κάτι σημαντικό κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, αν έμαθαν κάτι καινούργιο ή τι τους άρεσε και τι δεν τους άρεσε, κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Αυτές οι σκέψεις είναι προσωπικές, ωστόσο αν επιθυμούν μπορούν να τις μοιραστούν με την ομάδα.



Όνομασία Άσκησης: ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Να ενισχυθεί η συνοχή της ομάδας, ενισχύοντας τη σύνδεση μεταξύ των μελών
- Εξάσκηση για να βρίσκουμε την ατομική μας θέση μέσα στη συλλογικότητα
- Επεξεργασία της σημασίας της συνεργασίας για την επίτευξη ενός κοινού στόχου

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Γραφική ύλη

Διάρκεια: 15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει στους συμμετέχοντες υλικά για να γράψουν και τους ζητά να γράψουν μια πρόταση (αν είναι δυνατόν, με ποιητικό τρόπο) που να περιγράφει πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου ή να αποτυπώνουν σε αυτή την πρόταση κάτι συγκεκριμένο που τους άρεσε στο εργαστήριο.
- ▶ Στη συνέχεια, μαζεύονται όλες οι προτάσεις - ένα άτομο μπορεί να γράψει τις προτάσεις με κάποια σειρά. Οι αντωνυμίες μπαίνουν στον πληθυντικό (το “εγώ” γίνεται “εμείς”) και ο συντονιστής δίνει χρόνο στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν μαζί στο ενιαίο κείμενο.
- ▶ Παράδειγμα: “Νιώσαμε γαλήνη στην αρχή, μας άρεσε που παίζαμε στο χώρο, είμαστε χαρούμενοι που είμαστε μαζί...”
- ▶ Όταν μάθουν το ενιαίο κείμενο, το λένε ταυτόχρονα, σαν να ήταν ένα είδος χορωδίας και ολοκληρώνουν το εργαστήριο.



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.





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, παραγκιοζοπαίχτες, 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 ΜΑΣΚΑΣ¹

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:

¹ 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 ΜΑΣΚΑΣ¹

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 σκαρφαλώνουμε. 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.

Όνομασία 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.





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 υπόλοιπες 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>



- ▶ Höfinger, 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 ζεστάνουμε τη φωνή μας πριν προχωρήσουμε.



Όνομασία 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.

Όνομασία 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 σαγόني 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 for 'La' exercises. The first staff has notes: La, La, La, La, La, La, La, La. The second staff has notes: La - a, La - a, La - a, La, La - a, La - a, La - a, La. The third staff has notes: Doll, Doll, Doll, Doll, Doll, Doll, Doll, Doll.

Two staves of musical notation. The first staff has notes: Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bomm, Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bomm. The second staff has notes: So-o Sa-a So-o Sa, So-o Sa-a So-o Sa. The number 116 is printed at the bottom left of the staff.



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

Glissando O - o - oh! *Glissando* O - o - oh!

Bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm!

Glissando A - a - ah! *Glissando* A - a - ah!

Glissando U - u - uh! *Glissando* U - u - uh!

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

Glissando O - o - oh! *Glissando* O - o - oh!

Glissando A - a - ah! *Glissando* 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.





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 παρατηρητικότητά 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.





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 αντίκρου 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 αντίκρου 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

Όνομασία 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.



ΕΝΟΤΗΤΑ 8

STAGE
OF
mind

8. Μουσική / Θεατρική Παράσταση

Σε αυτή την ενότητα, θα μελετήσουμε τους διάφορους τρόπους με τους οποίους η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε θεατρικές παραγωγές. Θα εξετάσουμε τη μουσική ως εργαλείο για τη δημιουργία αφηγήσεων, τη βελτίωση της διάθεσης, τη δημιουργία ατμόσφαιρας και την έκφραση συναισθημάτων.

Η ενότητα θα αναπτυχθεί γύρω από τέσσερα κύρια θέματα. Πρώτον, θα διερευνήσουμε τους διαφορετικούς ρόλους που μπορεί να διαδραματίσει η μουσική σε μια θεατρική παράσταση. Δεύτερον, θα μελετήσουμε τις διάφορες πηγές της μουσικής και του ήχου. Τρίτον, θα μάθουμε πώς να χρησιμοποιούμε αποτελεσματικά τη μουσική σε θεατρικές παραστάσεις. Τέλος, θα μελετήσουμε τεχνικές για να συνδυάζουμε διαφορετικούς ήχους, να ηχογραφούμε και να παίζουμε μουσική.

Τα βιωματικά εργαστήρια θα περιλαμβάνουν δομημένες δραστηριότητες αυτοσχεδιασμού και θα δίνουν την ευκαιρία να ακούσουμε ηχογραφημένη μουσική. Η ηχογραφημένη μουσική μπορεί να προέρχεται από υπάρχουσα μουσική που διατίθεται στο διαδίκτυο (όπως το YouTube ή άλλες ψηφιακές πλατφόρμες μουσικής/βίντεο) ή να παραχθεί κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

Μέσω αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν βαθύτερα τη δύναμη της μουσικής στις θεατρικές παραγωγές και θα καλλιεργήσουν πρακτικές δεξιότητες για την ενσωμάτωση της μουσικής στο έργο τους.

8.1 Εκπαιδευτικά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι συμμετέχοντες θα:

- ▶ κατανοούν πώς η μουσική αξιοποιείται με διαφορετικούς τρόπους σε θεατρικά έργα
- ▶ έχουν καλλιεργήσει βασικές δεξιότητες για τη δημιουργία μουσικής σύμφωνα με ένα συγκεκριμένο θέμα
- ▶ έχουν καλλιεργήσει βασικές δεξιότητες εγγραφής και αναπαραγωγή μουσικής
- ▶ έχουν βελτιώσει τη δημιουργικότητα και την φαντασίας τους για τη σύλληψη και την έκφραση ιδεών
- ▶ έχουν μάθει πώς να μετατρέπουν τις δημιουργικές ιδέες τους σε πράξη
- ▶ έχουν βελτιώσει τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, όπως η μεταφορά νοημάτων και εννοιών, η προσαρμογή των μηνυμάτων ανάλογα με το ακροατήριο, η έκφραση ιδεών, η ενεργητική ακρόαση και η βελτίωση της άρθρωσης, η ένταση και ο τόνος της φωνής.

8.2 Θεωρητικό Υπόβαθρο / Προσέγγιση

Το θεωρητικό πλαίσιο αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας αντλεί στοιχεία από τα ακόλουθα πεδία:

Μουσική Ψυχολογία, η οποία στοχεύει στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται, δημιουργούν, εκτελούν και ανταποκρίνονται στη μουσική νοητικά. (Deutch, 2013)

Ακουστική Οικολογία, η οποία διερευνά την ανθρώπινη επίγνωση του ακουστικού περιβάλλοντος ανά πάσα στιγμή. (Wrightson, 1996)



Μουσικοθεραπεία, η οποία χρησιμοποιεί τη μουσική για την επίτευξη θεραπευτικών στόχων μέσω της σχέσης θεραπευτή-θεραπευόμενου. (Bunt & Stige, 2014)

Η μουσική μπορεί να οριστεί ως ο οργανωμένος από τον άνθρωπο ήχος και κάθε άνθρωπος έχει έναν μουσικό εαυτό, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις ικανότητές του. Η μουσική περιλαμβάνει έκφραση, επικοινωνία και δημιουργία σχέσεων. Τα αποτελέσματα της μουσικής δεν είναι εγγενώς θεραπευτικά ή επιβλαβή, αλλά εξαρτώνται από τη συνειδητή πρόθεση του δημιουργού, του ερμηνευτή και του ακροατή.

Η λεκτική και η μουσική έκφραση προσφέρουν ξεχωριστές ευκαιρίες επικοινωνίας στα άτομα. Ενώ η γλώσσα βοηθά στην έκφραση ορθολογικών και διανοητικών σκέψεων, η μουσική επιτρέπει τη βαθιά έκφραση των συναισθημάτων και των διάφορων πτυχών της ζωής (Kenny, 1995).

8.3 Μέθοδοι Εκπαίδευσης και Διδασκαλίας

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα θα προσεγγιστεί βιωματικά. Τα εργαστήρια θα έχουν μια βασική δομή που θα αποτελείται από ομαδικό παιχνίδι (μέσω δομημένων δραστηριοτήτων αυτοσχεδιασμού), ακρόαση, συζήτηση και ανταλλαγή γνώσεων. Η μέθοδος δίνει έμφαση στην αξιοποίηση των υφιστάμενων γνώσεων των συμμετεχόντων - ρωτώντας τους συμμετέχοντες τι γνωρίζουν ήδη για ένα συγκεκριμένο θέμα και στη συνέχεια προσπαθώντας να διευρύνουν τις γνώσεις τους - ενώ παράλληλα τους ενθαρρύνει να ερευνήσουν - προκαλώντας και ενισχύοντας το αυθόρμητο ενδιαφέρον και ενθαρρύνοντάς τους να αναζητήσουν πληροφορίες για ένα συγκεκριμένο θέμα. π.χ. να βρουν παραδείγματα προηχογραφημένης μουσικής σε θεατρικές παραστάσεις.

8.4 Αναλυτική Περιγραφή της Ενότητας

Ο κύριος στόχος αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας είναι να μεταδώσει στους συμμετέχοντες βασικές γνώσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε θεατρικά έργα μέσω της βιωματικής μάθησης. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, προτείνουμε πέντε αλληλένδετα θέματα που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να συζητήσουν διάφορες πτυχές της μουσικής ως μέσο επικοινωνίας, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και έκφρασης. Η ανάπτυξη των θεμάτων είναι ευέλικτη ώστε να ανταποκρίνεται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες της ομάδας των συμμετεχόντων. Ο συνιστάμενος αριθμός εργαστηρίων είναι επτά, το καθένα διάρκειας 90 λεπτών. Ωστόσο, ο πραγματικός αριθμός των εργαστηρίων θα εξαρτηθεί από τη συνολική πρόοδο και από το πόσο σημαντικό ρόλο θα διαδραματίσει η μουσική.

Σύμφωνα με το σχεδιασμό ξεκινάμε με ένα εισαγωγικό εργαστήριο όπου παρουσιάζονται όλα τα θέματα της ενότητας και στη συνέχεια προχωράμε εστιάζοντας στο πρώτο θέμα που είναι ο ρόλος της μουσικής. Σε αυτή την ενότητα, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, θα παρουσιάσουμε και θα συζητήσουμε για τη μουσική ως βασικό ή υποστηρικτικό στοιχείο, καθώς και ως μέσο που είναι σε θέση να δημιουργήσει συγκεκριμένες διαθέσεις ή ατμόσφαιρες. Για να κατανοήσουμε καλύτερα το ρόλο της μουσικής θα ακούσουμε παραδείγματα διαφορετικών ήχων ή μουσικής.

Το δεύτερο θέμα επικεντρώνεται στις πηγές απ' όπου προέρχεται ο ήχος. Οι βασικές δραστηριότητες αυτού του θέματος μπορούν να διαρκέσουν έως και τρία εργαστήρια που θα αφορούν στην εξερεύνηση της μουσικής και του σώματος, των μη μουσικών υλικών και της δημιουργίας απλών μουσικών οργάνων από ανακυκλώσιμα υλικά. Το τρίτο εργαστήριο αφορά στη συλλογή δειγμάτων ήχου μέσω ηχογράφησης, χρησιμοποιώντας απλό εξοπλισμό ηχογράφησης, όπως κινητά τηλέφωνα. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να παράγουν ηχητικά εφέ με όλα τα διαθέσιμα υλικά και όργανα.



Το τρίτο θέμα είναι αλληλένδετο με το πρώτο και αφορά τον τρόπο που χρησιμοποιείται η μουσική. Οι βασικές δραστηριότητες σε αυτό το θέμα προσφέρουν στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εξερευνήσουν τις αφηγηματικές ιδιότητες της μουσικής (μουσικοί τρόποι συνοδείας μιας κίνησης, ενός περιστατικού ή μιας αλλαγής σκηνής), πώς να περιγράψουν ή να ενισχύσουν ένα συναίσθημα, πώς να χρησιμοποιήσουν τη μουσική για να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα για μια συγκεκριμένη σκηνή. Επιπλέον, θα υπάρχει η δυνατότητα οι συμμετέχοντες να περπατήσουν στη γειτονιά, στο πάρκο ή στην αγορά για να ακούσουν τους διάφορους ήχους. Οι συμμετέχοντες θα συζητήσουν τις εντυπώσεις τους στην ομάδα.

Το τέταρτο θέμα θα αφορά τον συνδυασμό ήχων, την ηχογράφιση και την αναπαραγωγή και θα επικεντρωθεί στους τρόπους με τους οποίους όλη η μουσική που παράγεται, ζωντανή ή ηχογραφημένη, μπορεί να συνδυαστεί για να εξηγητήσει τους σκοπούς της συνολικής παράστασης. Οι βασικές ασκήσεις περιλαμβάνουν τον πειραματισμό και την μελέτη συνδυασμών ζωντανής και ηχογραφημένης μουσικής με βάση όσα έχουν διδαχθεί ή ηχογραφηθεί μέχρι τώρα. Μια άλλη βασική δραστηριότητα προσομοιώνει τη μουσική σε μια θεατρική παράσταση, όπου οι συμμετέχοντες δημιουργούν μουσική γύρω από μια απλή πράξη χρησιμοποιώντας τα εργαλεία που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης και έτσι αξιολογούνται και οι δεξιότητες που καλλιεργήθηκαν.

8.4.1 Περισσότερες λεπτομέρειες

Αυτή η εκπαιδευτική ενότητα είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες των ατόμων με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες, χωρίς μουσικό υπόβαθρο. Ωστόσο, εάν υπάρχουν συμμετέχοντες με μουσικές ή άλλες δεξιότητες, όπως να γνωρίζουν κάποιο μουσικό όργανο, το τραγούδι ή η συγγραφή στίχων και μπορούν να συμβάλουν στην παράσταση, οι συντονιστές μπορούν να προσαρμόσουν την εκπαίδευση ώστε να ανταποκρίνεται στις ικανότητες και τις γνώσεις τους. Για παράδειγμα, μπορούν να παίξουν ζωντανή μουσική ή να χρησιμοποιήσουν κομμάτια που έχουν συνθέσει, αν υπάρχουν.

Για τις περισσότερες από τις δραστηριότητες, συνιστάται στον συντονιστή να έχει μια απλή συσκευή ηχογράφησης και ένα φορητό ηχείο για να αρχίσει να συλλέγει τυχόν ήχους, μελωδίες ή στοιχεία που μπορεί να είναι χρήσιμα για μελλοντική χρήση. Το υλικό αυτό μπορεί να αποθηκευτεί σε ειδικούς κοινόχρηστους ψηφιακούς φακέλους, όπως ο αποθηκευτικός χώρος στο cloud. Μπορεί επίσης να γίνει βιντεοσκόπηση, αλλά πρέπει να ληφθούν υπόψη ηθικά ζητήματα σχετικά με την καταγραφή ήχου και βίντεο, όπως να υπάρχουν φόρμες συγκατάθεσης των συμμετεχόντων για την καταγραφή τους.

Όσον αφορά την υγιεινή και την ασφάλεια, είναι σημαντικό να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι ήχοι που κάνουμε δεν ενοχλούν κανέναν. Θα πρέπει να υπάρχουν απολυμαντικά μαντηλάκια για τον καθαρισμό των οργάνων μετά από κάθε χρήση, ιδίως όταν χρησιμοποιούνται πνευστά όργανα. Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε μεγαλύτερα τύμπανα με μεγάλη επιφάνεια, φροντίζουμε να παίζουμε είτε με τα χέρια μας είτε με μαλακές μπαγκέτες.

Το πρώτο εργαστήριο μπορεί να ξεκινήσει με κάποιο μουσικό παιχνίδι και κάποια εισαγωγή στο θέμα, ώστε να γίνει μια συνοπτική παρουσίαση της ενότητας, η οποία καλύπτει τέσσερα κύρια θέματα που σχετίζονται με τη μουσική: τον ρόλο που παίζει, από πού προέρχονται οι ήχοι, πώς να χρησιμοποιείται αποτελεσματικά η μουσική, πώς να συνδυάζονται οι ήχοι και να χρησιμοποιούνται μέσα ηχογράφησης και αναπαραγωγής. Στη συνέχεια, μπορεί να εξεταστεί λεπτομερέστερα το πρώτο θέμα, που επικεντρώνεται στο ρόλο της μουσικής. Η πρώτη συνάντηση μπορεί να ολοκληρωθεί με μια άλλη μουσική άσκηση που έχει σχεδιαστεί για να φέρει τους συμμετέχοντες κοντά.



8.5 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 αξιολογείται με βάση την κατανόηση των ποικίλων χρήσεων της μουσικής στα θεατρικά έργα, καθώς και τις επικοινωνιακές του δεξιότητες, όπως η μετάδοση νοημάτων και εννοιών, η προσαρμογή των μηνυμάτων ανάλογα με το κοινό, η έκφραση ιδεών, η ενεργητική ακρόαση. Επιπλέον, θα πρέπει επίσης να αξιολογούνται οι ευφάνταστες και δημιουργικές ικανότητες των συμμετεχόντων για την παραγωγή και την έκφραση ιδεών, καθώς και η ικανότητά τους να μετατρέπουν τις δημιουργικές ιδέες σε πράξη.

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. Επιπλέον, το τελευταίο θέμα αυτής της ενότητας θα λειτουργήσει επίσης ως ένα είδος αξιολόγησης και εκτίμησης όσων έχουν μάθει οι συμμετέχοντες σχετικά με τη λειτουργία της μουσικής.

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.

8.6 Πρόσθετες Πηγές

- ▶ Kaye, D., & Lebrecht, J. (2013). *Sound and Music for the Theatre* (3rd ed.). Focal Press. New York and London.
- ▶ Klein, L. M., & Reyland, N. (2013). *Music and Narrative since 1900*. Indiana University Press. Bloomington.
- ▶ Woolford, J. (2012). *How Musicals Work: And How to Write Your Own*. Nick Hern Books. London.

8.7 Παραπομπές

- ▶ Bunt, L., Brynjulf S. (2014). *Music Therapy: An art beyond words*. Routledge. London.
- ▶ Deutsch, D. (2012). *The Psychology of Music (Cognition and Perception)*. Academic Press. London.
- ▶ Droukopoulos A., Ioannidou T., Kotsonis Y., Palla G. (2020). *DIY – Making our own musical instruments*. Onassis Stegi. Athens.
- ▶ Droukopoulos A., Ioannidou Th., Kotsonis Y., Palla G. (2020). *Composing with sounds through digital apps: Digital teaching material for Secondary Education Teachers*. Onassis Stegi. Athens.
- ▶ Kenny, C. (1995). *Listening, Playing, Creating: Essays on the Power of Sound*. State University of New York Press. Albany.
- ▶ Wrihston, K. (1999). *An introduction to Acoustic Ecology*. Journal of Electroacoustic Music. Vol. 12



- ▶ DIY instruments:
- ▶ Mama.Papa.Bubba. (2012). *Bongo Shaker, Guiro, & All-In-One!*
- ▶ Make and takes. (2012). *Mini Tin Can Drums Earth Day Craft*

8.8 Δραστηριότητες Ενότητας

8.8.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Εξοικείωση των συμμετεχόντων με τη χρήση μουσικών οργάνων.
- Ακρόαση του εαυτού μας και των άλλων
- Ενίσχυση της αίσθησης του «ανήκειν» και της ομάδας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό προς μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Μικρά κρουστά όργανα, όπως ξυλόφωνα, καθώς και κρουστά όργανα χωρίς ήχο, όπως ντέφια, τύμπανα χειρός, μαράκες, σέικερ, μπαγκέτες.

Διάρκεια: 15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής συστήνεται και τους καλωσορίζει όλους. Μπορεί να κάνει κάποιες ερωτήσεις για να σπάσει ο πάγος, όπως: Τι είδους μουσική σας αρέσει να ακούτε; Έχετε κάποιο αγαπημένο τραγούδι; Έχετε παίξει ποτέ κάποιο μουσικό όργανο;
- ▶ Ο συντονιστής παρουσιάζει συνοπτικά το εργαστήριο, όπως τα θέματα με τα οποία θα ασχοληθούν και τους στόχους του εργαστηρίου. Ο συντονιστής υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες τυχόν ζητήματα υγιεινής και ασφάλειας που πρέπει να γνωρίζουν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.
- ▶ Ο συντονιστής εξηγεί ότι η πρώτη δραστηριότητα είναι μια ομαδική άσκηση αυτοσχεδιασμού. Η αίθουσα είναι ήδη προετοιμασμένη με καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο και μια ποικιλία από διαθέσιμα όργανα για να επιλέξουν οι συμμετέχοντες (αυτά μπορούν να τοποθετηθούν σε ένα καλάθι, σε ένα τραπέζι ή στο πάτωμα μέσα στον κύκλο).
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να πάρει ένα όργανο και να πειραματιστεί με τον ήχο που παράγει με μέγιστο χρόνο τα 5 λεπτά. Μπορούν να παίξουν οποιαδήποτε νότα ή ρυθμό τους αρέσει.
- ▶ Κάθε συμμετέχων συστήνεται με τη σειρά του λέγοντας ή τραγουδώντας το όνομά του ενώ παίζει το όργανό του. Εναλλακτικά, οι συμμετέχοντες μπορούν να εισαχθούν στη χρήση του σώματος για να παράγουν ήχους, όπως το χειροκρότημα, το ποδοπάτημα, το χτύπημα με τα δάχτυλα.



Όνομασία Άσκησης: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

- ▶ Αφού συστηθεί ο κάθε συμμετέχων, η υπόλοιπη ομάδα επαναλαμβάνει το όνομά του και μιμείται τον ήχο ή τον ρυθμό που έκανε. Ο συμμετέχων που μόλις παρουσιάστηκε επιλέγει ποιος θα είναι ο επόμενος.
- ▶ Ο συντονιστής ολοκληρώνει την άσκηση και ετοιμάζεται να προχωρήσει στην επόμενη δραστηριότητα.

Όνομασία Άσκησης: ΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΗΧΟ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Εξοικείωση των συμμετεχόντων με τη χρήση μουσικών οργάνων.
- Ακρόαση του εαυτού μας και των άλλων
- Ενίσχυση της αίσθησης του «ανήκειν» και της ομάδας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό προς μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Μικρά κρουστά όργανα, όπως ξυλόφωνα, καθώς και κρουστά όργανα χωρίς ήχο, όπως ντέφια, τύμπανα χειρός, μαράκες, σέικερ, μπαγκέτες.

Διάρκεια: 15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από όλους τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα όργανο που τους κεντρίζει το ενδιαφέρον και να πειραματιστούν με τον ήχο του για 5 λεπτά.
- ▶ Κάθε συμμετέχων, προχωρώντας με τη φορά των δεικτών του ρολογιού, θα παίξει κάτι απλό στο όργανο που έχει επιλέξει ή εναλλακτικά θα χρησιμοποιήσει το σώμα του (παλαμάκια, ποδοβολητά, χτυπήματα με τα δάχτυλα, χτυπήματα).
- ▶ Μόλις παίξουν κάτι που τους αρέσει, θα το δώσουν στον επόμενο συμμετέχοντα, ο οποίος θα μιμηθεί και θα βασιστεί στη μουσική φράση του προηγούμενου συμμετέχοντα.
- ▶ Μόλις παίξουν όλοι με τη σειρά τους, η ομάδα θα παίξει τη φράση όλη μαζί.



8.8.II Βασικές Ασκήσεις

Ονομασία Άσκησης: ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΕ ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑ / 1ο ΘΕΜΑ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Εισαγωγή των συμμετεχόντων στους διαφορετικούς ρόλους που παίζει η μουσική στο θέατρο.
- Να μοιραστούν οι συμμετέχοντες τις αναμνήσεις και τις ιδέες τους από τις δικές τους εμπειρίες.
- Διερεύνηση των ενδιαφερόντων των συμμετεχόντων και των δυνατοτήτων της ομάδας.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό προς μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, φορητό ηχείο, προτζέκτορας, μικρά κρουστά όργανα για κάθε συμμετέχοντα.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν άνετα με τρόπο που να μπορούν να βλέπουν και να ακούν εύκολα την οθόνη.
- ▶ Ο συντονιστής ξεκινάει μια συζήτηση ζητώντας από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν αναμνήσεις από θεατρικές παραστάσεις που έχουν δει και αν μπορούν να θυμηθούν κάποια μουσική που παίχτηκε κατά τη διάρκεια των παραστάσεων. Στη συνέχεια, η ομάδα συζητά για τους διάφορους ρόλους που μπορεί να διαδραματίσει η μουσική στις θεατρικές παραστάσεις, όπως το να είναι κεντρικό στοιχείο της παράστασης, να συνοδεύει ή να δημιουργεί ηχητικά εφέ. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τρία αποσπάσματα βίντεο για να δείξουν τους διαφορετικούς ρόλους της μουσικής. Αυτά που προτείνονται παρακάτω είναι απλώς παραδείγματα.

▶ **Argiris Xafis. (2020, March 13).** [Άφιξις The Arrival ΠΥΡ Φεστιβάλ Αθηνών&Επιδαύρου 2017 \[Video\]. YouTube.](#)

▶ *Live percussion 27'.15", playback recording 27'.25", effects on specific movement 32'.17"*

▶ **Sforaris Theatre Company. (2013, June 13)** [Παραλογές ή μικρές καθημερινές τραγωδίες \[Video\]. YouTube.](#)

Music accompanies narration 1.10

▶ **Musical Theatre Archive. (2017, June 9)** ["Plump and Juicy" - James and the Giant Peach \(The Musical\) \[Video\]. YouTube.](#)

From the start



Ονομασία Άσκησης: ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΕ ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑ / 1ο ΘΕΜΑ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

- ▶ 1. Ο συντονιστής παροτρύνει τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν τα βίντεο που μόλις παρακολούθησαν.
- ▶ 2. Πριν από τη δραστηριότητα κλεισίματος, οι συμμετέχοντες εισάγονται στο θέμα του επόμενου εργαστηρίου που θα επικεντρωθεί στις πηγές απ' όπου προέρχεται ο ήχος και θα ξεκινήσει με δραστηριότητες που θα επιτρέψουν στους συμμετέχοντες να πειραματιστούν με ήχους που παράγουν με το σώμα τους, χρησιμοποιώντας το ως ένα είδος κρουστού οργάνου.

Ονομασία Άσκησης: ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΗΧΩΝ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΞΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΩΣ ΚΡΟΥΣΤΟ ΟΡΓΑΝΟ/ 2ο ΘΕΜΑ: ΠΗΓΕΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Πειραματισμός με τους ήχους που μπορεί να παράγει το σώμα.
- Καλλιέργεια της αίσθησης του «ανήκειν», παροτρύνοντας τους συμμετέχοντες να συνεργαστούν για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.
- Προώθηση της ακρόασης των άλλων και της έκφρασης.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό προς μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό προς μέτριο

Χρήση Υλικών: Συσκευή μαγνητοφώνησης και φορητά ηχεία

Διάρκεια: 15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο και να καθίσουν σε καρέκλες ή μαξιλάρια.
- ▶ Ο συντονιστής αρχίζει να χτυπάει παλαμάκια σε απλό ρυθμό και ζητά από όλους να ακολουθήσουν.
- ▶ Ο συντονιστής σταματά και αλλάζει τον ήχο σε χτύπημα των δακτύλων και συνεχίζει με τον ίδιο ρυθμό. Από αυτό το σημείο και μετά, αντί να ακολουθούν τον συντονιστή όλοι μαζί, μπορεί να επαναλαμβάνει ένας-ένας.



Όνομασία Άσκησης: ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΗΧΩΝ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΞΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΩΣ ΚΡΟΥΣΤΟ ΟΡΓΑΝΟ/ 2ο ΘΕΜΑ: ΠΗΓΕΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν άλλους πιθανούς ήχους που μπορούν να κάνουν με το σώμα και η ομάδα συνεχίζει με τον ίδιο τρόπο. Άλλοι ήχοι του σώματος θα μπορούσαν να είναι το χτύπημα του στήθους ή των ποδιών, το τρίψιμο των χεριών ή του στήθους, το φούσκωμα των μάγουλων με αέρα κ.λπ.
- ▶ Χρησιμοποιώντας έναν από τους ήχους του σώματος που αναφέρθηκαν παραπάνω, ο συντονιστής παροτρύνει την ομάδα να κάνει χαμηλής έντασης ήχους και να αυξήσει σταδιακά την ένταση. Αφού φτάσουν σε ένα υψηλό επίπεδο ενέργειας, αρχίζουν να παίζουν ξανά με χαμηλούς σε ένταση ήχους μέχρι να σταματήσουν.
- ▶ Αυτό μπορεί να επαναληφθεί με άλλα σημεία του σώματος που μπορεί να παράγουν κρουστούς ήχους. Ο συντονιστής μπορεί να προτείνει σε έναν συμμετέχοντα να καθοδηγήσει εκείνος τη δραστηριότητα.
- ▶ Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μια σύντομη συζήτηση που μπορεί να ξεκινήσει ρωτώντας τους συμμετέχοντες ποιος ήταν ο αγαπημένος τους ήχος.
- ▶ Μπορεί να είναι χρήσιμο να καταγραφεί κάθε ενδιαφέρουσα ρυθμική ακολουθία που προέκυψε.

Όνομασία Άσκησης: ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ/ 20 ΘΕΜΑ: ΠΗΓΕΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Έκφραση διαφορετικών συναισθημάτων
- Αναγνώριση συναισθημάτων από τις εκφράσεις του προσώπου και τον ήχο
- Δέσιμο της ομάδας μέσω της έκφρασης συναισθημάτων

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο προς Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Ένα σύνολο καρτών με πρόσωπα που δείχνουν διαφορετικά βασικά συναισθήματα: χαρά, λύπη, φόβο και θυμό. Προαιρετικά, μπορούν να υπάρχουν και δύο ή τρεις κάρτες με δευτερεύοντα συναισθήματα.

Διάρκεια: 45 λεπτά



Όνομασία Άσκησης: ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ/ 20 ΘΕΜΑ: ΠΗΓΕΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ένα ημικόκλιο.
- ▶ Ο συντονιστής δείχνει στους συμμετέχοντες μερικές κάρτες με πρόσωπα που εκφράζουν ένα συναίσθημα χωρίς να το κατονομάζει.
- ▶ Οι συμμετέχοντες με τη σειρά, στέκονται μπροστά στην ομάδα και παίρνουν μια κάρτα. Αρχικά, θα πρέπει να προσπαθήσουν να κατανοήσουν το συναίσθημα που αποτυπώνεται στην κάρτα και στη συνέχεια θα προσπαθήσουν να εκφράσουν αυτό το συναίσθημα στην ομάδα με έναν ήχο κι εκείνη θα πρέπει να το μαντέψει.
- ▶ Οι συμμετέχοντες που καταφέρνουν να μαντέψουν το συναίσθημα συνεχίζουν και διαλέγουν μια άλλη κάρτα, ενώ αν η ομάδα αποτύχει να το μαντέψει, ένας νέος συμμετέχων καλείται να επαναλάβει το παιχνίδι.
- ▶ Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μια σύντομη συζήτηση για τη δραστηριότητα, εστιάζοντας σε ποιο συναίσθημα ήταν ευκολότερο/πιο δύσκολο για κάθε συμμετέχοντα να δείξει, ποιο ήταν το δικό του συναίσθημα τόσο όταν προσπαθούσε να εκφράσει το συναίσθημα της κάρτας όσο και όταν το μάντεψε. Στο τέλος, η ομάδα αναγνωρίζει ότι κατάφεραν να βρουν αυτά τα συναισθήματα από κοινού.

Όνομασία Άσκησης: Ο ΜΑΕΣΤΡΟΣ ΤΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ / 2ο ΘΕΜΑ: ΠΗΓΕΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

Αριθμός Άσκησης: 4

Στόχοι της Άσκησης:

- Να εξετάσουν οι συμμετέχοντες τη σχέση μεταξύ του ήχου και παραγόντων όπως η ταχύτητα, οι αλλαγές κατεύθυνσης και ο τρόπος πρόσληψης ενός αφηρημένου σχεδίου.
- Πειραματισμός με φωνητικούς αυτοσχεδιασμούς.
- Προώθηση του δεσίματος της ομάδας, της συνεργασίας και της ανάπτυξης μουσικών δεξιοτήτων μέσα στην ομάδα.
- Να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες με την φωνή τους σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό προς μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό προς μέτριο

Χρήση Υλικών: Flipchart, διάφορα χρώματα, συσκευή μαγνητοφώνησης, φορητό ηχείο που μπορεί να συνδεθεί με τη συσκευή μαγνητοφώνησης



Όνομασία Άσκησης: Ο ΜΑΕΣΤΡΟΣ ΤΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ / 2ο ΘΕΜΑ: ΠΗΓΕΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

Διάρκεια: 45 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ένα ημικύκλιο μπροστά από ένα flipchart.
- ▶ Ο συντονιστής παροτρύνει κάθε συμμετέχοντα να έρθει στο flipchart και να σχεδιάσει μια συνεχή γραμμή χρησιμοποιώντας το χρώμα που προτιμά, χρησιμοποιώντας στυλό, μαρκαδόρο ή κηρομπογιά. Ενώ ζωγραφίζει, οι υπόλοιποι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τη φωνή τους ή κάνουν ήχους με το σώμα τους για να περιγράψουν τον τρόπο με τον οποίο κινείται η γραμμή. Κάθε συμμετέχων έχει στη διάθεσή του έως 3 λεπτά για να ζωγραφίσει.
- ▶ Αφού τελειώσει ο κάθε συμμετέχων το σχέδιο, το αφήνει στην άκρη και ο επόμενος συμμετέχων χρησιμοποιεί ένα άλλο χαρτί. Χρησιμοποιώντας μια συσκευή μαγνητοφώνησης, όπως ένα κινητό τηλέφωνο, ο συντονιστής καταγράφει τον ηχητικό αυτοσχεδιασμό της ομάδας.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο και τοποθετεί ένα προς ένα κάθε σχέδιο στο κέντρο του κύκλου. Για κάθε σχέδιο, βάζει την αντίστοιχη ηχογράφηση. Οι συμμετέχοντες καλούνται να παρατηρήσουν το σχέδιο καθώς ακούν τον ήχο.
- ▶ Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με συζήτηση σχετικά με την δραστηριότητα. Ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες αν αισθάνονται ότι ο ήχος της ομάδας συνοδεύει το σχέδιό τους και αν αισθάνονται σαν μαέστροι. Τους ζητείται να περιγράψουν πώς προσπάθησαν να εκφράσουν την ταχύτητα, τις αλλαγές κατεύθυνσης, τις στάσεις και τη συνολική κίνηση της γραμμής μέσω του ήχου. Τέλος, οι συμμετέχοντες μοιράζονται πώς ένιωσαν όταν άκουσαν τους ηχογραφημένους ήχους ενώ παρακολουθούσαν τα διάφορα σχέδια και να συζητήσουν τη σχέση μεταξύ κάθε σχεδίου και του αντίστοιχου ήχου.

Όνομασία Άσκησης: ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΕ ΚΑΙ ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΤΕ / 2ο ΘΕΜΑ ΠΗΓΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ / ΗΧΟΥ

Αριθμός Άσκησης: 5

Στόχοι της Άσκησης:

- Να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες τη φωνή τους.
- Να πειραματιστούν με τη φωνή τους.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό



Όνομασία Άσκησης: ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΕ ΚΑΙ ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΤΕ / 2ο ΘΕΜΑΠΗΓΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ / ΗΧΟΥ

Χρήση Υλικών: Συσκευή μαγνητοφώνησης και φορητά ηχεία

Διάρκεια: 15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να αναπνέουν αυθόρμητα και να παρατηρούν την αναπνοή τους.
- ▶ Κατά την εκπνοή, θα πρέπει να βγάλουν έναν ήρεμο ήχο που τους κάνει να αισθάνονται άνετα, όπως “αχ” ή “χμμ”. Οι συμμετέχοντες συνεχίζουν να αναπνέουν και να βγάζουν ήχους στην εκπνοή και μπορούν να αλλάξουν τον τόνο αν τους είναι πιο εύκολο.
- ▶ Μόλις κάθε συμμετέχων βρει έναν ήχο που του ταιριάζει τον επαναλαμβάνει.
- ▶ Οι συμμετέχοντες πρέπει να συνεχίσουν να κάνουν τον δικό τους ήχο και ταυτόχρονα να παρατηρούν τον ομαδικό ήχο.
- ▶ Προαιρετικά, οι συμμετέχοντες μπορούν να αρχίσουν να περπατούν αργά ενώ αναπνέουν και κάνουν τους ήχους, ακούγοντας ο ένας τη φωνή του άλλου καθώς περπατούν ο ένας κοντά στον άλλο για ένα λεπτό. Στη συνέχεια, έρχονται ξανά στον κύκλο και ο συντονιστής ολοκληρώνει τη δραστηριότητα.
- ▶ Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες πρέπει να παραμείνουν σιωπηλοί για τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα προτού μοιραστούν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Παραλλαγή 1: Οι συμμετέχοντες μπορούν να σχηματίσουν μικρότερες ομάδες των 2, 3 ή 4 ατόμων και κάθε ομάδα μπορεί να μοιραστεί την εμπειρία της.

Παραλλαγή 2: Οι συμμετέχοντες μπορούν να παραμείνουν στον κύκλο και να χρησιμοποιήσουν τη φωνή τους ως όργανο. Μπορούν να πειραματιστούν να αλλάξουν τα φωνήεντα όπως “ω”, “ε”, “εε” και “ωω”, να τραγουδήσουν πιο δυνατά και πιο σιγά και να χρησιμοποιήσουν τη γλώσσα για να δημιουργήσουν τον ήχο “rrr”.



Ονομασία Άσκησης: ΧΤΥΠΩΝΤΑΣ ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ / 2ο ΘΕΜΑ: ΠΗΓΕΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

Αριθμός Άσκησης: 6

Στόχοι της Άσκησης:

- Πειραματισμός με τον ήχο που μπορούν να παράγουν διάφορα αντικείμενα και επιφάνειες.
- Εισαγωγή των συμμετεχόντων στο ρυθμό, το τέμπο, την ένταση και την χρονική διάρκεια της νότας.
- Δέσιμο της ομάδας μέσω του ρυθμού.
- Καλλιέργεια βασικών δεξιοτήτων στον αυτοσχεδιασμό ρυθμών και μουσικής ικανότητας.
- Εφαρμογή στην πράξη της αντίληψης που έχουν σχηματίσει οι συμμετέχοντες για τον ρυθμό.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Όλα τα διαθέσιμα αντικείμενα στην αίθουσα (βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ποικιλία αντικειμένων/επιφανειών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία ήχων), συσκευή μαγνητοφώνησης, φορητά ηχεία.

Διάρκεια: 40 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ξεκινά ζητώντας από τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν την αίθουσα και να παρατηρήσουν διάφορες επιφάνειες και αντικείμενα σε αυτό, παροτρύνοντάς τους να πειραματιστούν και να δουν αν μπορούν να δημιουργήσουν ήχους με αυτά.
- ▶ Μετά από αυτό, ο συντονιστής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει ένα αντικείμενο του οποίου ο ήχος του άρεσε περισσότερο.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής καλεί όλους να αρχίσουν να παράγουν ρυθμικά έναν ήχο με το αντικείμενο που επέλεξαν και τους παροτρύνει να συνεχίσουν μέχρι να βρουν έναν κοινό ομαδικό ρυθμό.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους κουνώντας τα πάνω-κάτω για να δείξουν την ένταση του ρυθμού ή, ως παραλλαγή, να ρυθμίσουν την ένταση του ρυθμού.
- ▶ Ο συντονιστής χωρίζει την ομάδα σε δύο υποομάδες. Η πρώτη ομάδα καλείται να παίξει έναν επαναλαμβανόμενο μονότονο ρυθμό, ενώ η δεύτερη ομάδα καλείται να παίξει ανάμεσα στον ρυθμό της πρώτης ομάδας, σαν να έχουν οι δύο ομάδες μια μουσική συνομιλία.
- ▶ Τέλος, ο συντονιστής κλείνει τη δραστηριότητα με μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την εμπειρία τους. Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν γιατί επέλεξαν το συγκεκριμένο αντικείμενο ή επιφάνεια και πόσο δύσκολο ήταν να βρουν ρυθμό ως ομάδα.

Λέξεις Κλειδιά: Το τέμπο αναφέρεται στην ταχύτητα με την οποία παίζεται ένα μουσικό κομμάτι



Όνομασία Άσκησης: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΩΝ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΑΠΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΑ ΥΛΙΚΑ/ 2ο ΘΕΜΑ: ΠΗΓΕΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

Αριθμός Άσκησης: 7

Στόχοι της Άσκησης:

- Καλλιέργεια της δημιουργικότητας των συμμετεχόντων με τη δημιουργία αυτοσχέδιων μουσικών οργάνων από ανακυκλώσιμα υλικά.
- Πειραματισμός με νέους ήχους και μουσικά όργανα.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Μικρά δοχεία (κονσερβοκούτια ή πλαστικά καπάκια γιαουρτιού), λάστιχα, κόλλα, μπαλόνια, μάλλινο ύφασμα, ψαλίδι, ξυλάκια, διάφοροι σπόροι (ρύζι, φασόλια, φακές, φασόλια), συσκευή μαγνητοφώνησης, φορητά ηχεία.

Διάρκεια: 30 λεπτά (μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος για τη διακόσμηση)

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής στήνει τραπέζια για να δουλέψουν οι συμμετέχοντες. Θα κατασκευάσουν κρουστά όργανα που μπορούν να γίνουν εύκολα με απλά υλικά. Συνήθως γίνονται από ένα δοχείο, όπως ένα κονσερβοκούτι ή ένα πλαστικό μπουκάλι, γεμάτο με μικρά αντικείμενα, όπως ρύζι, σπόρους ή χάντρες, τα οποία δημιουργούν έναν ήχο κουδουνίσματος όταν το δοχείο ανακινείται.
- ▶ Ο συντονιστής δίνει στους συμμετέχοντες μια επιλογή σπόρων για να επιλέξουν και να γεμίσουν τα τενεκεδένια δοχεία τους, ανάλογα με τον επιθυμητό ήχο.
- ▶ Οι συμμετέχοντες κόβουν το μπαλόνι στο κατάλληλο μέγεθος και το τεντώνουν πάνω από το άνοιγμα της κονσέρβας για να δημιουργήσουν μια μεμβράνη που μοιάζει με τύμπανο.
- ▶ Για να βοηθήσετε να στερεωθεί το μπαλόνι στη θέση του και να προσθέσετε μια διακοσμητική πινελιά, οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν κορδέλα ή άλλα υλικά για να σφραγίσουν το μέρος του μπαλονιού που εφάπτεται με το κουτί.
- ▶ Προαιρετικά, οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν πιο ιδιαίτερα τα όργανά τους ζωγραφίζοντας ή διακοσμώντας τα τενεκεδένια δοχεία με κατάλληλα χρώματα, μαρκαδόρους ή χρωματιστό χαρτί.
- ▶ Μόλις όλα τα «όργανα» είναι έτοιμα, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια και να κάνουν ρυθμικούς διαλόγους χρησιμοποιώντας τα «όργανά» τους. Για να ενισχυθεί η ποικιλία των ήχων, προτείνεται κάθε ζευγάρι να χρησιμοποιεί αυτοσχέδια όργανα με διαφορετικά ηχοχρώματα.
- ▶ Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μια συζήτηση σε κύκλο, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες τους



Όνομασία Άσκησης: ΗΧΟΣ ΚΑΙ ΣΙΩΠΗ/ 3ο ΘΕΜΑ: Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Αριθμός Άσκησης: 8

Στόχοι της Άσκησης:

- Ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων στον ήχο και τη σιωπή.
- Εξάσκηση στη χρήση της φωνής και του σώματος ως κρουστό όργανο

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό προς μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Συσκευή ηχογράφησης

Διάρκεια: 30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να ακούσουν τους ήχους μέσα και έξω από την αίθουσα για περίπου δύο λεπτά, χωρίς να κάνουν άλλους ήχους. Στη συνέχεια τους ρωτά αν άκουσαν ήχους.
- ▶ Ο συντονιστής παροτρύνει τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να αρχίσουν να κάνουν έναν απαλό ήχο με τη φωνή τους ή με το σώμα τους για περίπου τριάντα δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, τους ζητείται να ανοίξουν τα μάτια τους και ο συντονιστής τους ρωτά αν μπορούν να διακρίνουν τους ήχους που μόλις άκουσαν.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κλείσουν ξανά τα μάτια τους και τους ζητάει ένας προς ένας να κάνουν τον ήχο που έκαναν πριν. Η ομάδα καλείται να μιμηθεί τον ήχο του κάθε συμμετέχοντα μόλις τον κάνει. Τόσο αυτοί όσο και οι ήχοι που έγιναν στο προηγούμενο βήμα μπορούν να καταγραφούν για μελλοντικές χρήσεις.
- ▶ Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με συζήτηση. Ο συντονιστής ρωτά ποια είναι η διαφορά μεταξύ του ενός ήχου και των υπόλοιπων ήχων.



Όνομασία Άσκησης: ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΤΟΥ ΗΧΟΥ / 3ο ΘΕΜΑ: Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Αριθμός Άσκησης: 9

Στόχοι της Άσκησης:

- Να καλλιεργήσουν οι συμμετέχοντες την αίσθηση του ρυθμού.
- Περιγραφή επαναλαμβανόμενων ήχων, όπως βήματα, χρησιμοποιώντας διαφορετικό ρυθμό, ένταση και παύσεις.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο προς Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Μικρά κρουστά με και χωρίς ήχο, όπως ντέφια, τύμπανα χειρός, μαράκες, ξυλόφωνα και μπαγκέτες τυμπάνων.

Διάρκεια: 40 λεπτά

Οδηγίες:

- Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια και εξηγεί ότι κάθε μέλος του ζευγαριού θα αναλάβει εναλλάξ δύο ρόλους: “αυτόν που περπατάει” και “αυτόν που παίζει το όργανο”.
- Ο συντονιστής ζητά από τα ζευγάρια να παίξουν μπροστά σε όλη την ομάδα, εναλλάξ.
- Εκείνος που θα περπατάει ξεκινάει να περπατάει με όποιο τρόπο θέλει, ενώ εκείνος που θα παίζει το κρουστό όργανο τον συνοδεύει με το κρουστό όργανο που έχει προηγουμένως επιλέξει.
- Στη συνέχεια, αυτός που παίζει το όργανο καλείται να παίζει ελεύθερα, ενώ εκείνος που περπατάει προσπαθεί να περπατήσει στους ρυθμούς της μουσικής.
- Μετά από λίγο, τα ζευγάρια αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν το παιχνίδι.
- Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται στη συνέχεια με κάθε ζευγάρι.
- Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την εμπειρία τους στους διαφορετικούς ρόλους, καθώς και την διαφορετική δυναμική στην ένταση, το ρυθμό και τις πιθανές παύσεις της μουσικής.



Όνομασία Άσκησης: ΑΣ ΝΤΥΣΟΥΜΕ ΜΟΥΣΙΚΑ ΤΟ ΣΚΕΤΣ! / 4ο ΘΕΜΑ: ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΗΧΟΓΡΑΦΗΜΕΝΩΝ ΗΧΩΝ & PLAYBACK

Αριθμός Άσκησης: 10

Στόχοι της Άσκησης:

- Περιγραφή πράξεων που συνδυάζουν διαφορετικούς τύπους ήχων.
- Παρότρυνση των συμμετεχόντων για αυτοσχεδιασμό.
- Αναγνώριση της σημασίας των ήχων στο θέατρο.
- Να γίνουν κατανοητές οι διαφορετικές χρήσεις των ήχων για την απόδοση της ατμόσφαιρας, του περιβάλλοντος, των πράξεων και των γεγονότων.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Υψηλό

Χρήση Υλικών: Σκετς για κάθε συμμετέχοντα, μικρά κρουστά με και χωρίς ήχο, όπως ντέφια, τύμπανα χειρός, μαράκες, ξυλόφωνα και μπαγκέτες τυμπάνων

Διάρκεια: 45λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ξεκινά ζητώντας από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια.
- ▶ Ο συντονιστής εξηγεί ότι υπάρχουν δύο ρόλοι σε κάθε ζευγάρι: ο ρόλος του ηθοποιού και ο ρόλος του μουσικού. Στον ηθοποιό θα δοθεί ένα σενάριο για να ερμηνεύσει, ενώ ο μουσικός θα χρησιμοποιήσει μια συλλογή από μικρά όργανα (ή τη φωνή του και τους ήχους του σώματός του) για να περιγράψει το σκετς με ήχους.
- ▶ Στον συμμετέχοντα που θα κάνει τον ηθοποιό δίνεται ένα μικρό σενάριο για να το παίξει. Ο συντονιστής θα πρέπει να έχει ετοιμάσει ένα σύνολο από σκετς για κάθε συμμετέχοντα γραμμένα σε ξεχωριστά χαρτιά. Κάθε σκετς θα πρέπει να έχει ένα σύντομο σκελετό, ένα ξαφνικό γεγονός, ένα συναίσθημα σχετικά με το γεγονός και μια τελική πράξη. Για παράδειγμα: “Είναι 8 η ώρα το πρωί. Μια γυναίκα περπατάει στο πεζοδρόμιο πηγαίνοντας στη δουλειά της και πίνει τον καφέ που μόλις αγόρασε. Ένα λεωφορείο περνάει μπροστά της και ρίχνει λασπωμένο νερό στα καινούργια της παπούτσια. Δείχνει πολύ απογοητευμένη, ειδικά όταν συνειδητοποιεί ότι τα παπούτσια της έχουν βραχεί εσωτερικά. Αποφασίζει να πάει στο σπίτι της για να αλλάξει τα παπούτσια της”.
- ▶ Ο μουσικός κάθεται σε ένα μέρος όπου μπορεί εύκολα να παρακολουθήσει το σκετς και να παίξει ήχους, ρυθμούς ή μουσικά εφέ για να το συνοδεύσει.
- ▶ Τα ζευγάρια καλούνται να κάνουν την άσκηση μπροστά σε όλη την ομάδα, με κάθε συμμετέχοντα να κάνει και τον μουσικό και τον ηθοποιό.
- ▶ Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μια συζήτηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν την εμπειρία τους και να συζητήσουν πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να περιγράψουν το σκετς χρησιμοποιώντας ήχους. Ο συντονιστής τους ρωτά επίσης πώς οι ήχοι επηρέασαν στην εμπειρία την παρακολούθηση των σκετς και αν τους βοήθησαν στο παίξιμο.



Όνομασία Άσκησης: Η ΜΕΛΩΠΟΙΗΜΕΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ / 4ο ΘΕΜΑ: ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΗΧΟΓΡΑΦΗΜΕΝΩΝ ΗΧΩΝ & PLAYBACK

Αριθμός Άσκησης: 11

Στόχοι της Άσκησης:

- Δημιουργία ενός σύντομου κομματιού μουσικής βασισμένο σε μια ιστορία ή πράξη.
- Ενίσχυση της συνεργασίας και της επικοινωνίας των συμμετεχόντων για να προτείνουν ιδέες και να συνεργαστούν για τη δημιουργία μιας ιστορίας και της μουσικής που θα τη συνοδεύσει.
- Ενίσχυση της δημιουργικότητας και της φαντασίας.
- Αξιολόγηση της αφομοίωσης των εννοιών και της καλλιέργειας δεξιοτήτων.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο προς υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο προς υψηλό

Χρήση Υλικών: Μικρά κρουστά με και χωρίς ήχο, αυτοσχέδια όργανα που δημιουργήθηκαν σε προηγούμενες δραστηριότητες, ηχογραφήσεις από προηγούμενες δραστηριότητες, συσκευή μαγνητοφώνησης, φορητά ηχεία, βιντεοκάμερα.

Διάρκεια: 60 λεπτά (η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε 2 εργαστήρια, αν είναι απαραίτητο)

Οδηγίες:

- ▶ Η δραστηριότητα αυτή έχει σχεδιαστεί για να είναι τόσο εκπαιδευτική όσο και δραστηριότητα αξιολόγησης. Ο κύριος στόχος της είναι να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις γνώσεις που απέκτησαν από τις προηγούμενες δραστηριότητες που σχετίζονται με αυτή την ενότητα για να δημιουργήσουν ένα σύντομο δείγμα μουσικού κομματιού βασισμένο σε μια ιστορία ή πράξη. Η ιστορία/πράξη μπορεί να είναι κάτι που οι συμμετέχοντες έχουν δημιουργήσει σε προηγούμενες ασκήσεις ή μπορεί να δημιουργηθεί κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας. Για να εξασφαλιστεί ένα ικανοποιητικό αποτέλεσμα, προτείνεται να καθοριστεί εκ των προτέρων η ιστορία/πράξη που θα χρησιμοποιηθεί ως θέμα για τη μουσική και να είναι διαθέσιμο όλο το υλικό ηχογράφησης.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν άνετα σε κύκλο για να ακούσουν το σκοπό της δραστηριότητας.
- ▶ Πρώτα απ' όλα, θα προσδιοριστεί η ιστορία είτε επιλέγοντας μια ιστορία που δημιουργήθηκε σε άλλες δραστηριότητες είτε δημιουργώντας μια νέα ιστορία με τους συμμετέχοντες. Για να δημιουργήσετε μια νέα ιστορία, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:
 - ▶ Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά
 - ▶ Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν δύο φανταστικούς χαρακτήρες, δίνοντάς τους ονόματα, συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, συναισθηματική διάθεση, συμπεριφορές, συμπάθειες, αντιπάθειες, επαγγέλματα και συνήθειες.



Όνομασία Άσκησης: Η ΜΕΛΩΠΟΙΗΜΕΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ / 4ο ΘΕΜΑ: ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΗΧΟΓΡΑΦΗΜΕΝΩΝ ΗΧΩΝ & PLAYBACK

- ▶ Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν δύο αντικείμενα από την αίθουσα.
- ▶ Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τρόπους σύνδεσης των αντικειμένων με τους χαρακτήρες (π.χ. Πώς θα μπορούσαν να τα χρησιμοποιήσουν ή τη σημασία που μπορεί να έχει ένα αντικείμενο για τον χαρακτήρα).
- ▶ Οι συμμετέχοντες αποφασίζουν μια ακολουθία 2-3 συναισθηματικών καταστάσεων που θα περάσουν οι χαρακτήρες (π.χ. λυπημένοι, ανήσυχoi, σκεπτικοί, αισιόδοξoi, χαρούμενοι, φοβισμένοι, θυμωμένοι, ήρεμοι, ενθουσιασμένοι κ.λπ.).
- ▶ Θα πρέπει να σκεφτούν μια αρχική κατάσταση (π.χ. ο Γιώργος ξυπνάει το πρωί και τηλεφωνεί στη φίλη του την Ελένη...)- μια μεσαία πράξη που περιλαμβάνει συναισθηματικές αλλαγές (π.χ. ο Γιώργος δίνει χαρούμενος στην Ελένη ένα ιδιαίτερο λουλούδι - επιλεγμένο αντικείμενο - και της ζητάει να το φροντίσει- η Ελένη ανησυχεί ότι θα ξεχάσει να το ποτίσει επειδή είναι πολύ απασχολημένη διαβάζοντας ένα φανταστικό βιβλίο - ένα άλλο επιλεγμένο αντικείμενο. Ο Γιώργος θυμώνει, η Ελένη λέει ότι αστειεύεται και ότι είναι πολύ χαρούμενη που θα φροντίσει το ιδιαίτερο λουλούδι του Γιώργου)- μια τελευταία πράξη (π.χ. η Ελένη χαιρετά τον Γιώργο κρατώντας το λουλούδι).
- ▶ Η ομάδα αποφασίζει ποιοι συμμετέχοντες θα παίξουν την ιστορία και ποιοι συμμετέχοντες θα συνεργαστούν για να συνοδεύσουν μουσικά τη σύντομη ιστορία, αποφασίζοντας ποια όργανα, ηχογραφήσεις και μουσικά εφέ θα χρησιμοποιήσουν και πώς.
- ▶ Οι συμμετέχοντες που θα παίξουν και οι μουσικοί θα έχουν λίγο χρόνο για να οργανώσουν τους ρόλους τους πριν από την παράσταση.

8.8.III Ασκήσεις κλεισίματος

Όνομασία Άσκησης: ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Ολοκλήρωση του εργαστηρίου με ευχάριστο τρόπο.
- Ανεύρεση προσωπικών μουσικών τρόπων αποχαιρετισμού.
- Να δοθεί στους συμμετέχοντες η ευκαιρία να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με το εργαστήριο και το πώς το βίωσαν.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό



Χρήση Υλικών: Μικρά κρουστά όργανα, όπως ξυλόφωνα, καθώς και κρουστά όργανα χωρίς ήχο, όπως ντέφια, τύμπανα χειρός, μαράκες, σέικερ, μπαγκέτες.

Διάρκεια: 15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής ξεκινά τον αναστοχασμό και την ανατροφοδότηση ρωτώντας την ομάδα τι κρατάει από τις δραστηριότητες που διεξήχθησαν, ποιες δραστηριότητες τους άρεσαν περισσότερο ή αν υπάρχει κάποια δραστηριότητα στην οποία θα ήθελαν να κάνουν κι άλλη εξάσκηση.
- ▶ Ο συντονιστής επιλέγει ένα όργανο και προτείνει στους συμμετέχοντες να επιλέξουν έναν ήχο ή ένα όργανο για να αποχαιρετήσουν την ομάδα. Μπορούν ακόμη να επιλέξουν να κάνουν ήχους με το σώμα τους.
- ▶ Ο συντονιστής παίζει έναν βασικό ρυθμό και οι συμμετέχοντες λένε/τραγουδούν ή παίζουν εναλλάξ το δικό τους αποχαιρετισμό στην ομάδα.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής ολοκληρώνει αυτό που έπαιξε και κλείνει το εργαστήριο. Οι συμμετέχοντες μπορούν να βοηθήσουν στην τακτοποίηση του χώρου, βάζοντας τα όργανα πίσω στο κουτί αποθήκευσης, τακτοποιώντας τις καρέκλες ή κάνοντας οποιαδήποτε άλλη απαραίτητη εργασία. Αυτός είναι ένας τρόπος για να δείξουμε τη σημασία της φροντίδας του χώρου και των υλικών που χρησιμοποιούνται.



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.





ENOTHTA 9

STAGE
OF
mind

9. Σκηνογραφία και Παραγωγή

Ο σχεδιασμός του σκηνικού για μια θεατρική παράσταση περιλαμβάνει τόσο το δημιουργικό σκέλος όσο και το πρακτικό, χρησιμοποιώντας φυσικά υλικά για να πλαισιώσει τις αφηγηματικές και ευφάνταστες ανάγκες του έργου. Για να σχεδιάσει κανείς τη σκηνογραφία χρησιμοποιεί έννοιες από την εικαστική τέχνη αλλά είναι απαραίτητη και μια προσεκτική ανάγνωση του θεατρικού κειμένου ή του σεναρίου για να δημιουργήσει την ιδέα του φυσικού χώρου στον οποίο θα πραγματοποιηθεί η παράσταση με τον οποίο κίολας αλληλεπιδρά.

Η παραγωγή μιας θεατρικής παράστασης καλύπτει τις υλικοτεχνικές απαιτήσεις των ερμηνευτών, του σκηνοθέτη, της διεύθυνσης σκηνής της τεχνικής ομάδας και του χώρου. Περιλαμβάνει επίσης δράσεις δημοσιότητας, δημιουργία διαφημιστικού- προωθητικού υλικού και σε κάποιες περιπτώσεις έρευνα που αφορά το κοινό.

Η ενότητα αυτή έχει σχεδιαστεί για να εισάγει τους συμμετέχοντες στο θέμα μέσω ενός συνδυασμού θεατρικών παιχνιδιών και πρακτικών ασκήσεων. Μέσω του διαλόγου και της ομαδικής συζήτησης, οι συμμετέχοντες θα ανταλλάξουν ιδέες και εμπειρίες για να αναπτύξουν δεξιότητες που σχετίζονται με τη σκηνογραφία και την παραγωγή. Στο τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα έχουν αποκτήσει πρακτικές δεξιότητες και γνώσεις που θα συμβάλλουν στην επιτυχή παραγωγή μιας θεατρικής παράστασης.

9.1 Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι συμμετέχοντες θα:

- ▶ έχουν κατανοήσει όλες εκείνες τις παραμέτρους που εμπλέκονται σε μια θεατρική παραγωγή.
- ▶ έχουν αναγνωρίσει τη σημασία που έχει η σκηνογραφία για την οπτική μεταφορά της αφήγησης σε μια παραγωγή.
- ▶ έχουν ενισχύσει τη δημιουργικότητα μέσω της σύλληψης και της έκφρασης ιδεών σχεδίασης.
- ▶ έχουν κατανοήσει τις έννοιες που σχετίζονται με τη σκηνογραφία και την παραγωγή.

9.2 Θεωρητικό Υπόβαθρο / Προσέγγιση

Η σκηνογραφία και η παραγωγή στο Δυτικό Πολιτισμό έχουν τις ρίζες τους στο θέατρο της αρχαίας Ελλάδας. Ξεκινώντας με παραγωγές που χρησιμοποίησαν έναν μικρό αριθμό ηθοποιών χρησιμοποιώντας μάσκες και βασικά σκηνικά στο φυσικό φως, η σκηνογραφία και η παραγωγή του θεάτρου εξελίχθηκαν σε μια όλο και πιο περίπλοκη τέχνη. Από τα μικρά περιοδεύοντα θέατρα της Μεσαιωνικής Ευρώπης μέχρι το Ελισαβετιανό Θέατρο και τα μεγαλοπρεπή θέατρα του 18ου αιώνα και τη σύγχρονη εποχή, η σκηνογραφία και η παραγωγή έχουν αναπτυχθεί μαζί με την τεχνολογία (εσωτερικός φωτισμός, σκηνικά που μεταφέρονται), τις καλλιτεχνικές τάσεις και τους κανόνες της κοινωνίας.

Το θέατρο αντανakλά τον κόσμο στον οποίο δημιουργείται, το ίδιο και οι επιλογές σκηνογραφίας και παραγωγής. Είτε αναπαριστώντας τον κόσμο όσο το δυνατόν πιο πιστά, δημιουργώντας ένα θέαμα για να αποσπάσουν την προσοχή από τον κόσμο, είτε ακόμα και να επικρίνουν τον κόσμο με την επιλογή της αφηρημένης ή μινιμαλιστικής παρουσίασης. Δεν υπάρχει απόλυτη επιλογή για το σχεδιασμό ενός σκηνικού, αλλά πρέπει να είναι λειτουργικό και να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις του σκηνοθέτη του θεάτρου.

Η θεατρική παραγωγή αποτελείται από οτιδήποτε απαιτείται για την παραγωγή μιας ζωντανής θεατρικής παράστασης, συμπεριλαμβανομένου του σκηνοθέτη και του σκηνογράφου. Ωστόσο, οι εργασίες που χρειάζεται



να γίνουν για να σκηνοθετηθεί ένα έργο είναι πολύ περισσότερες. Ο αριθμός των εργασιών εξαρτάται από το μέγεθος της παραγωγής και από το αν είναι εμπορική ή κοινοτική/εθελοντική. Οι συνήθεις αρμοδιότητες περιλαμβάνουν τον διευθυντή παραγωγής, τον διευθυντή σκηνής, τους υπεύθυνους φωτισμού και ήχου, τους υπεύθυνους μακιγιάζ και κοστούμιών, καθώς και το προσωπικό του χώρου, όπως ο διευθυντής του θεάτρου, το προσωπικό του εκδοτηρίου των εισιτηρίων και οι ομάδες πωλήσεων και μάρκετινγκ.

9.3 Μέθοδοι Εκπαίδευσης και Διδασκαλίας

Η ενότητα αυτή χρησιμοποιεί μια σειρά από μεθόδους διδασκαλίας και εκπαίδευσης για να προσφέρει ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό αποτέλεσμα. Τα εργαστήρια είναι δομημένα έτσι ώστε να περιλαμβάνουν τόσο τυπικές όσο και άτυπες δραστηριότητες, με ισορροπία ανάμεσα στην πρόσληψη πληροφοριών και την χρήση της δημιουργικότητας για την εφαρμογή της καινούργιας πληροφορίας.

Η μέθοδος διδασκαλίας βασίζεται στην ενεργητική ακρόαση, την ομαδική συζήτηση και το μοίρασμα παρατηρήσεων και σκέψεων. Οι συμμετέχοντες θα εκφράσουν αυτά που παρατήρησαν ή έμαθαν και στη συνέχεια θα προσπαθήσουν να επεξεργαστούν όσα έμαθαν και να διευρύνουν τις γνώσεις τους. Ο συντονιστής θα εδραιώσει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον ενισχύοντας το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων για τη σκηνογραφία και τη θεατρική παραγωγή.

Όλες οι δραστηριότητες είναι προαιρετικές και σε κάθε περίπτωση μη υποχρεωτικές. Οι συντονιστές πρέπει να είναι ευέλικτοι και ευαισθητοποιημένοι απέναντι στις ατομικές ανάγκες των συμμετεχόντων, προσφέροντας εναλλακτικές επιλογές, όπου χρειάζεται, ώστε να διασφαλίζεται ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν πλήρως στην εκπαιδευτική διαδικασία.

9.4 Αναλυτική Περιγραφή της Ενότητας

Ο κύριος στόχος της ενότητας αυτής είναι να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τις βασικές αρχές της σκηνογραφίας και της παραγωγής μέσω ενός θεωρητικού αλλά και βιωματικού τρόπου.

Δεδομένης της τεχνικής φύσης αυτής της ενότητας, είναι σημαντικό να υπάρξει ισορροπία ανάμεσα στις τεχνικές πληροφορίες που θα παρουσιαστούν και στην εφαρμογή τους με ελκυστικό τρόπο. Είναι επίσης σημαντικό να ενεργοποιείται το σώμα και το μυαλό. Οι εισαγωγικές δραστηριότητες, οι κύριες δραστηριότητες και οι δραστηριότητες κλεισίματος έχουν σχεδιαστεί έχοντας αυτό κατά νου.

Ξεκινώντας το εργαστήριο, οι συμμετέχοντες μπορούν να εξοικειωθούν μεταξύ τους και με τον χώρο στον οποίο θα εργαστούν μέσα από τις εισαγωγικές ασκήσεις. Ο χώρος είναι η βασική έννοια στη σκηνογραφία και η ενασχόληση με τον χώρο του εργαστηρίου με βιωματικό τρόπο θα προετοιμάσει τους συμμετέχοντες για τις βασικές δραστηριότητες.

Οι βασικές δραστηριότητες αποτελούνται από βίντεο και πρακτικές ασκήσεις που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν στην πράξη όσα έμαθαν. Δεν υπάρχει σωστή απάντηση σε αυτό που κάνουν οι συμμετέχοντες. Αντίθετα, οι δραστηριότητες είναι ένας τρόπος να εξερευνήσουν οι συμμετέχοντες τη δημιουργικότητά τους και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους.

Οι δραστηριότητες κλεισίματος είναι για να έχουν οι συμμετέχοντες χρόνο για να χαλαρώσουν και να εμπεδώσουν όσα έμαθαν. Καθώς το εργαστήριο μπορεί να περιλαμβάνει πολλούς άγνωστους όρους, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα ήρεμο και υποστηρικτικό περιβάλλον που θα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις και να μοιράζονται τις σκέψεις τους χωρίς να αισθάνονται άγχος.



9.5 Αξιολόγηση ενότητας

Η αξιολόγηση θα βασιστεί στις ικανότητες, την εμπειρία και τις προσδοκίες κάθε ατόμου, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει. Η πρόοδος κάθε συμμετέχοντα θα αξιολογηθεί με βάση την κατανόηση των διαφόρων στοιχείων που αποτελούν μια θεατρική παραγωγή και τη σημασία της σκηνογραφίας στη μεταφορά της αφήγησης μιας παραγωγής με οπτικό τρόπο. Θα πρέπει επίσης να αξιολογηθούν οι δεξιότητες δημιουργικότητας και κατά πόσο οι συμμετέχοντες/ουσες κατανόησαν τις έννοιες και την ορολογία που σχετίζεται με τον σχεδιασμό και την παραγωγή σκηνικών.

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.

9.6 Πρόσθετες Πηγές

- ▶ Brockett, O. G., & Mitchell, M. (2010). *Making a Scene: The History of Stage Design and Technology*. Tobin Theatre Arts Fund. San Antonio. United States.
- ▶ Brook, P. (1968). *The Empty Space*. Touchstone. New York.
- ▶ Low, J. (2016). *Dramatic Spaces*. Routledge. London.

9.7 Παραπομπές

- ▶ Center Theatre Group. (2016, July 26). Working in theatre: Production Management [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yuAjzzDTNOw>
- ▶ TED. (2018, October 31). 3 ways to create a space that moves you, from a Broadway set designer | David Korins [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=SU8JYKGekXo>
- ▶ National Theatre. (2019, August 2). Peter Gynt | Designing Theatre [Video]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=K1eFxlCWRI8>
- ▶ Matt Kizer. (2020, March 29). The Lighting Design Process [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UN18kSmSNdk>



9.8 Δραστηριότητες Ενότητας

9.8.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης: ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Καλλιέργεια της αντίληψης του χώρου
- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι κινούνται στον χώρο
- Άνεση κατά την ομαδική εργασία

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κινηθούν στο χώρο, περπατώντας πάντα προς ένα κενό σημείο μέσα στον χώρο.
- ▶ Ενώ κινούνται μέσα στον χώρο, ζητείται από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τον χώρο γύρω τους, να κοιτάξουν τι υπάρχει σε αυτόν, να παρατηρήσουν τον φωτισμό και το σχήμα του δωματίου.
- ▶ Στη συνέχεια, ζητείται από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τους άλλους ανθρώπους που κινούνται μέσα στον χώρο και να παρατηρήσουν πώς κινούνται και πώς ο χώρος επηρεάζει την κίνησή τους.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά από την ομάδα να σταματήσει να κινείται συγχρόνως. Μόλις ένα άτομο σταματήσει τότε και όλοι οι άλλοι θα πρέπει να σταματήσουν, χωρίς να κάνει κάποιο σήμα ή να τους προειδοποιήσει λεκτικά.
- ▶ Μόλις σταματήσουν όλοι, ο συντονιστής προτρέπει τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να κινούνται ξανά ως ομάδα, έτσι ώστε μόλις κινηθεί ένα άτομο τότε αρχίζουν όλοι ξανά να κινούνται.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να ξεκινούν και να σταματούν ως ομάδα, μόνοι τους, χωρίς να μιλούν. Η άσκηση συνεχίζεται για λίγα λεπτά μέχρι οι συμμετέχοντες να το επιτύχουν και να κινηθούν μαζί ως ομάδα.
- ▶ Στη συνέχεια, σχηματίστε με τους συμμετέχοντες έναν κύκλο και συζητήστε τις παρατηρήσεις τους για τον χώρο και πώς επηρέασε την κίνησή τους.



Ονομασία Άσκησης: ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ

- ▶ Χρησιμοποιήστε τις παρατηρήσεις που ακούσατε σε σχέση με τον χώρο, για να εισάγετε τα βασικά στοιχεία της σκηνογραφίας, ώστε να γίνει αντιληπτό ότι ο σχεδιασμός των σκηνικών σχετίζεται με τη λειτουργία τους στο έργο και ότι οι σκηνογράφοι λαμβάνουν αποφάσεις με βάση το σκηνικό του έργου.

Λέξεις Κλειδιά: Αντίληψη του χώρου αναφέρεται στην ικανότητα κατανόησης και αντίληψης της θέσης του ατόμου στο χώρο και των σχέσεων μεταξύ των αντικειμένων στο χώρο.

Ονομασία Άσκησης: ΣΧΗΜΑΤΑ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Να καλλιεργηθεί ένα περιβάλλον διασκέδασης και παιχνιδιού
- Να ενισχυθεί η δημιουργική σκέψη
- Να ενισχυθεί η ομαδική εργασία

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 15-20 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κινηθούν στο χώρο, περπατώντας πάντα προς ένα κενό σημείο μέσα στον χώρο..
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κάνουν μια σειρά από πράγματα όσο πιο γρήγορα γίνεται, χωρίς να μιλούν.
- ▶ Η πρώτη οδηγία είναι «Μπείτε σε ομάδες των τριών». Μόλις γίνει αυτό, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν ξανά στο χώρο μέχρι να τους ζητηθεί κάτι άλλο και συνεχίστε έτσι με ομάδες διαφορετικού μεγέθους κάθε φορά.
- ▶ Μόλις οι συμμετέχοντες έχουν εξοικειωθεί να φτιάχνουν ομάδες, ζητήστε τους να αναπαραστήσουν έναν συγκεκριμένο χώρο, χρησιμοποιώντας τα σώματά τους. Π.χ. «Χρησιμοποιώντας τα σώματά σας, φτιάξτε μια κουζίνα».

Όνομασία Άσκησης: ΣΧΗΜΑΤΑ

- ▶ Εάν μια ομάδα κάνει μια επιτυχημένη αναπαράσταση ενός χώρου, ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από τους άλλους συμμετέχοντες να αλληλεπιδράσουν με τον δημιουργημένο χώρο, όπως οι ηθοποιοί που χρησιμοποιούν τα σκηνικά.
- ▶ Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε κύκλο και σκεφτείτε την άσκηση, επισημαίνοντας τα στοιχεία εκείνα που τους βοήθησαν να καταλάβουν ποιον συγκεκριμένο χώρο «απεικόνιζε» η αναπαράσταση.

9.8.II Βασικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΦΩΤΙΣΜΟ ΤΗΣ ΣΚΗΝΗΣ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Να γίνει κατανοητός ο ρόλος του φωτισμού στη σκηνογραφία
- Να ασχοληθούν δημιουργικά οι συμμετέχοντες με το σχεδιασμό του φωτισμού

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό προς μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό προς μέτριο

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, προτζέκτορας, βίντεο σχετικά με τα βασικά στοιχεία σχεδιασμού του φωτισμού, φακοί, κόκκινες/μπλε/κίτρινες ζελατίνες φωτισμού ή λεπτό χρωματιστό χαρτί στα χρώματα αυτά

Διάρκεια: 30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής επιλέγει και προβάλλει στους συμμετέχοντες ένα βίντεο σχετικό με βασικές πληροφορίες για τον σχεδιασμό του φωτισμού.
- ▶ Συζητήστε τι έμαθαν οι συμμετέχοντες, εστιάζοντας την προσοχή σε σημεία όπως ο προσανατολισμός, η ένταση και το χρώμα του φωτισμού και πώς αυτά επηρεάζουν την ατμόσφαιρα ενός έργου και πώς βοηθούν στην αφήγηση.
- ▶ Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες και σε κάθε μία από αυτές δίνεται ένας φακός. Θα πρέπει να πειραματιστούν με τον φακό για να δημιουργήσουν διαφορετικά εφέ χρησιμοποιώντας διαφορετικές κατευθύνσεις, αποστάσεις και αριθμό ατόμων.



Όνομασία Άσκησης: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΦΩΤΙΣΜΟ ΤΗΣ ΣΚΗΝΗΣ

- ▶ Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τη διαφορετική διάθεση και ατμόσφαιρα που δημιουργείται από τις αλλαγές στο φως.
- ▶ Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες ξανά στον κύκλο και κολλήστε τις κόκκινες, μπλε και κίτρινες ζελατίνες φωτισμού ή τα χαρτιά σε τρεις από τους φακούς.
- ▶ Ζητήστε από μερικούς συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τους φακούς και κάποιοι άλλοι συμμετέχοντες να κάνουν τους ηθοποιούς.
- ▶ Ζητήστε από τους ηθοποιούς να μείνουν ακίνητοι σε δραματική πόζα και ζητήστε από τους άλλους να πειραματιστούν με τον φωτισμό, χρησιμοποιώντας κάθε φορά άλλο χρώμα, διαφορετική απόσταση και κατεύθυνση.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί επίσης να κατευθύνει τους ηθοποιούς και την ομάδα που έχει τους φακούς να προσπαθήσουν να αποδώσουν μια συγκεκριμένη σκηνή ή μια συγκεκριμένη συναισθηματική κατάσταση.
- ▶ Συζητήστε με τους συμμετέχοντες τι παρατήρησαν σχετικά με την επιρροή που έχουν οι διαφορετικές μορφές φωτισμού στο τελικό αισθητικό αποτέλεσμα.

Λέξεις Κλειδιά: Ζελατίνες φωτισμού είναι διαφανή φίλτρα σχεδιασμένα να τοποθετούνται στο μπροστινό μέρος του φακού για να αλλάζουν το χρώμα στο φως

Όνομασία Άσκησης: ΣΚΗΝΟΓΡΑΦΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Κατανόηση βασικών στοιχείων της σκηνογραφίας
- Εφαρμογή της γνώσης που αποκτήθηκε με δημιουργικό τρόπο
- Εξάσκηση στην κατασκευή σκηνικού

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό προς Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό προς Υψηλό

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, προτζέκτορας, βίντεο σχετικά με τα βασικά στοιχεία της σκηνογραφίας, εικόνες σκηνικών από διαφορετικές ιστορικές περιόδους, υλικά χειροτεχνίας (χαρτόνι, χαρτί, πηλός, υπολείμματα υφασμάτων, στυλό, μολύβια, μιογιές, κόλλα, ταινία ή αυτοκόλλητο)

Διάρκεια: 30 λεπτά



Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής επιλέγει και προβάλλει στους συμμετέχοντες ένα βίντεο σχετικό με βασικές πληροφορίες για τον σχεδιασμό σκηνικών.
- ▶ Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε μια συζήτηση σχετικά με το τι έμαθαν από το βίντεο, δίνοντας έμφαση πώς ο σχεδιασμός ενός σκηνικού συμβάλλει στην αφήγηση της ιστορίας του έργου και ποια είναι τα διαφορετικά στοιχεία που συνθέτουν ένα σκηνικό.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί επίσης να κάνει μια σύντομη αναδρομή στην ιστορία της σκηνογραφίας, περιγράφοντας τις μεταβαλλόμενες προσεγγίσεις με την πάροδο του χρόνου, όπως στην περίοδο της Αρχαίας Ελλάδας, τη Μεσαιωνική Ευρώπη, το Ευρωπαϊκό θέατρο του Σαίξπηρ και του 17ου αιώνα, τον Ρεαλισμό του 19ου αιώνα, την Μεταμοντέρνα εποχή του 20ού αιώνα και το σύγχρονο θέατρο, χρησιμοποιώντας σχετικά παραδείγματα κάθε περιόδου.
- ▶ Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 3 ή 4 ατόμων και χρησιμοποιώντας ένα γνωστό κείμενο ή μια ιστορία, κατασκευάζουν ένα αρμονικό σύνολο με τα υλικά που έχουν.
- ▶ Για να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, μπορείτε να συζητήσετε τις διάφορες ιδέες σκηνογραφίας που προέκυψαν και πώς βοηθούν στην απόδοση της ιστορίας του έργου.

Ονομασία Άσκησης: ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης: Να γίνουν κατανοητοί οι διαφορετικοί ρόλοι και αρμοδιότητες που συμβάλλουν στην παραγωγή μιας παράστασης

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, προτζέκτορας, βίντεο σχετικό με τη διεύθυνση παραγωγής, γραφική ύλη

Διάρκεια: 30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής επιλέγει και δείχνει στους συμμετέχοντες ένα βίντεο σχετικό με την παραγωγή.
- ▶ Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε μια συζήτηση σχετικά με όσα έμαθαν από το βίντεο, δίνοντας έμφαση σε όλους τους διαφορετικούς ρόλους που εμπλέκονται στην παραγωγή ενός θεατρικού έργου.
- ▶ Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προσπαθήσουν να απαριθμήσουν όλες τις διαφορετικές εργασίες που απαιτούνται για τη διοργάνωση μιας θεατρικής παράστασης, μαζί με δραστηριότητες, όπως η προώθηση, η πώληση εισιτηρίων και οι διοικητικές εργασίες.



Όνομασία Άσκησης: ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

- ▶ Θα ήταν ενδιαφέρον να παρουσιαστούν στους συμμετέχοντες παραδείγματα τόσο μεγάλων παραγωγών όσο και μικρών αναφορικά με τις αρμοδιότητες, τους προϋπολογισμούς και τον αριθμό των ατόμων που συμμετέχουν.
- ▶ Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ένα γνωστό κείμενο ή μια ιστορία για να συζητήσετε τι θα χρειαζόταν αυτή η ομάδα για να ανεβάσει μια θεατρική παράσταση, ενώ μπορούν να εξεταστούν και άλλες παράμετροι όπως ο προϋπολογισμός ή η παράσταση σε εξωτερικό χώρο, ώστε να αποκτήσουν μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα όλων των παραμέτρων που πρέπει να εξετάσουν.

Λέξεις κλειδιά: Διεύθυνση Παραγωγής περιλαμβάνει την εποπτεία και τη διαχείριση του συνολικού προϋπολογισμού και του χρονοδιαγράμματος μιας θεατρικής παραγωγής, η οποία περιλαμβάνει καθήκοντα όπως η πρόσληψη και η διαχείριση όλου του ανθρώπινου δυναμικού, η εφαρμογή στρατηγικών εξοικονόμησης κόστους και η επίλυση πιθανών προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της παραγωγικής διαδικασίας..

9.8.III Ασκήσεις κλεισίματος

Όνομασία Άσκησης: ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΗΣΟΥΝ;

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Αναστοχασμός σχετικά με όσα έμαθαν οι συμμετέχοντες στο εργαστήριο.
- Να θυμηθούν οι συμμετέχοντες τους βασικούς ρόλους σε μια θεατρική παραγωγή

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 15 λεπτά



Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής ξεκινά τη συζήτηση προκειμένου να προβληματίσει τους συμμετέχοντες και να λάβει ανατροφοδότηση, ρωτώντας την ομάδα τι θυμάται από το εργαστήριο για τη θεατρική παραγωγή.
- ▶ Ο συντονιστής ανακεφαλαιώνει όλες τις διαφορετικές ειδικότητες που εμπλέκονται στη δημιουργία μιας θεατρικής παραγωγής.
- ▶ Οι συμμετέχοντες καλούνται να μιλήσουν για την ειδικότητα που τους ενδιαφέρει περισσότερο και να σκεφτούν με ποιον άλλο θα συνεργαστούν και πώς θα ήταν ο ρόλος τους.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί επίσης να ρωτήσει τους συμμετέχοντες αν υπήρχαν ειδικότητες με τις οποίες δεν ήταν εξοικειωμένοι και να συζητήσουν και γι' αυτές τις ειδικότητες και τον ρόλο τους.

Όνομασία Άσκησης: ΠΟΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΘΑ ΣΚΗΝΟΘΕΤΟΥΣΕΣ;

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Να γίνει η σύνοψη του εργαστηρίου με έναν δημιουργικό τρόπο
- Να αξιοποιηθεί η φαντασία στην εκπαιδευτική διαδικασία

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 1: 5-20 λεπτά



Όνομασία Άσκησης: ΠΟΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΘΑ ΣΚΗΝΟΘΕΤΟΥΣΕΣ;

Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής ξεκινά τη συζήτηση προκειμένου να προβληματίσει τους συμμετέχοντες και να λάβει ανατροφοδότηση, ρωτώντας την ομάδα τι θυμάται από το εργαστήριο για το σχεδιασμό των σκηνικών.
- ▶ Ο συντονιστής ανακεφαλαιώνει τις έννοιες της σκηνογραφίας και του φωτισμού με τις οποίες ασχολήθηκαν στο εργαστήριο.
- ▶ Οι συμμετέχοντες καλούνται να συζητήσουν τι έμαθαν, τι ήταν καινούργιο και τι τους ήταν ήδη γνωστό.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να σκεφτούν μια ιστορία που τους αρέσει ή τους είναι γνωστή και να σκεφτούν πώς θα μπορούσε να γίνει θεατρικό έργο. Ο συντονιστής μπορεί να τους βοηθήσει ζητώντας τους να σκεφτούν τα χρώματα στα σκηνικά, τι είδους φωτισμό θα είχε, θα ήταν μια πολύ μεγάλη παραγωγή με μεγάλες σκηνογραφικές προδιαγραφές ή κάτι μικρό και απλό κλπ.
- ▶ Αφού οι συμμετέχοντες έχουν τον απαιτούμενο χρόνο να σκεφτούν, ο συντονιστής ζητά από όλους να ανοίξουν τα μάτια τους και όποιος θέλει να μοιραστεί τις ιδέες του/της.

Λέξεις Κλειδιά: Η σκηνογραφία αναφέρεται στη δημιουργία του φυσικού χώρου μέσα στον οποίο διαδραματίζονται τα γεγονότα.

Όνομασία Άσκησης: ΣΤΟΧΑΣΤΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

- Κλείσιμο του εργαστηρίου
- Να σκεφτούν οι συμμετέχοντες όσα έγιναν στο εργαστήριο με έναν χαλαρωτικό τρόπο

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 15 λεπτά



Οδηγίες:

- ▶ Ζητείται από τους συμμετέχοντες να βρουν μια θέση στον χώρο για να καθίσουν ή να ξαπλώσουν στο πάτωμα.
- ▶ Ο συντονιστής κάνει μια άσκηση χαλάρωσης, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να χαλαρώσουν, αφιερώνοντας λίγο χρόνο για να παρατηρήσουν τι αισθάνονται και στη συνέχεια να επικεντρωθούν στο σώμα τους.
- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν σε μέρη του σώματός τους, ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών και προχωρώντας προς τα πάνω. Οι συμμετέχοντες θα σφίξουν και θα χαλαρώσουν κάθε μέρος του σώματός τους.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν σιωπηλά και να κάνουν εικόνα το εργαστήριο, τι απόλαυσαν, με τι δυσκολεύτηκαν, τι τους ενθουσίασε και ούτω καθεξής.
- ▶ Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν με την ομάδα ένα πράγμα που βίωσαν στο εργαστήριο.



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.





ΕΝΟΤΗΤΑ 10

STAGE
OF
mind

10. Δημιουργία κοστούμιών για Θεατρική παράσταση

Στόχος αυτής της τελευταίας ενότητας είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες βασικές γνώσεις σχετικά με την όλη διαδικασία κατασκευής κοστούμιών στο θέατρο. Η ενότητα θα δώσει την ευκαιρία σε ερασιτέχνες ενδυματολόγους να δημιουργήσουν τα δικά τους κοστούμια συμμετέχοντας σε μια σειρά από δραστηριότητες.

Η εκπαίδευση ξεκινά με την παρατήρηση του υπάρχοντος υλικού και την ανάλυση των διαφόρων χαρακτηριστικών των κοστούμιών, όπως το στυλ, τα χρώματα, η απόδοση του χαρακτήρα, τα αξεσουάρ και πολλά άλλα. Αυτό θα γίνει με την χρήση οπτικού υλικού, όπως φωτογραφίες και βίντεο που θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις βασικές έννοιες.

Με αυτές τις έννοιες ως έμπνευση, οι συμμετέχοντες θα κινητοποιηθούν ώστε να σχεδιάσουν και να δημιουργήσουν τα δικά τους κοστούμια χρησιμοποιώντας καθημερινά υλικά όπως ρούχα, εφημερίδες, πλαστικά μπουκάλια και οτιδήποτε άλλο μπορούν να φανταστούν. Στόχος αυτής της ενότητας είναι να ενισχύσει τη δημιουργικότητα και τον πειραματισμό, ενθαρρύνοντας παράλληλα τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν στην πράξη τη δυνατότητα να εφαρμόσουν τα σχέδιά τους.

Συνολικά, αυτή η εκπαιδευτική ενότητα προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους και να ανακαλύψουν τον συναρπαστικό κόσμο του σχεδιασμού κοστούμιών για το θέατρο.

10.1 Εκπαιδευτικά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι συμμετέχοντες θα:

- ▶ έχουν κατανοήσει το ρόλο των ρούχων στη δημιουργία και την απεικόνιση του χαρακτήρα στο θέατρο.
- ▶ έχουν εξοικειωθεί με διαφορετικά στυλ ενδυματολογίας, όπως ο ρεαλισμός, ο συμβολισμός, ο μινιμαλισμός και η φαντασία, και θα κατανοήσουν πώς αυτά τα στυλ έχουν εφαρμοστεί σε διαφορετικούς πολιτισμούς κατά τη διάρκεια της ιστορίας.
- ▶ έχουν καλλιεργήσει την ικανότητα να δημιουργούν πλοκή μέσω της ενδυματολογίας, σύμφωνα με τις ειδικές απαιτήσεις ενός έργου.
- ▶ έχουν αποκτήσει βασικές τεχνικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τον σχεδιασμό κοστούμιών στο θέατρο και θα έχουν ανακαλύψει νέες δεξιότητες και ταλέντα.

10.2 Θεωρητικό Υπόβαθρο / Προσέγγιση

Θα παρουσιαστούν διάφορες θεωρίες και πρακτικές, δίνοντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να κατανοήσουν όλη τη διαδικασία κατασκευής κοστούμιών στο θέατρο και την ευκαιρία να δημιουργήσουν τα δικά τους κοστούμια δουλεύοντας ως μέρος μιας δημιουργικής ομάδας. Στόχος είναι οι συμμετέχοντες να ανακαλύψουν νέες δυνατότητες που έχουν, να βρουν νέες δεξιότητες και ταλέντα, να εκφράσουν τις



ιδέες τους και να αποδεχτούν τις απόψεις των άλλων, ενώ παράλληλα εκπαιδεύονται σε βασικές τεχνικές δεξιότητες.

Θα εξεταστεί η θεωρία του Art and Design , καθώς αποτελεί τη βάση για τη δημιουργία ενός εντυπωσιακού οπτικού αποτελέσματος που έρχεται να «επικοινωνήσει» με τον θεατή. Περιλαμβάνει ένα συνδυασμό στοιχείων όπως το χρώμα, το φως, η σύνθεση και το σχήμα που ενώνονται για να δημιουργήσουν ένα καλλιτεχνικό αποτέλεσμα που προκαλεί συναισθήματα. Το αποτέλεσμα αυτό δεν είναι μόνο αισθητικό αλλά έχει και κοινωνιολογική και ψυχολογική διάσταση, καθώς δημιουργεί μια σύνθετη αλληλεπίδραση μεταξύ του θεατή και αυτού που έχει δημιουργηθεί.

Θα χρησιμοποιηθεί επίσης η θεωρία της σκηνογραφίας και της ενδυματολογίας, καθώς είναι ένα σημαντικό κομμάτι της δημιουργίας που συμβάλλει στην αντίληψη του θεατή για το θέατρο. Επικεντρώνεται στη δύναμη που έχουν τα σκηνικά και τα κοστούμια να μεταφέρουν σημειολογία, συναισθήματα και κοινωνιολογικά νοήματα. Ο τρόπος με τον οποίο τα κοστούμια “μιλούν” για έναν χαρακτήρα μπορεί να αποκαλύψει πολιτισμικά, κοινωνικοοικονομικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά. “Το κοστούμι είναι ένα ενεργό συστατικό για τη δημιουργία παραστάσεων στη σκηνή, την οθόνη και πέρα από αυτήν... ενσωματώνει ιδέες που διαμορφώνονται μέσα από πολύπλοκα δίκτυα συνεργασίας και καλλιτεχνικής εργασίας” (Pantounaki & McNeil, 2020)

Τέλος, θα παρουσιαστεί και η θεωρία της μόδας, καθώς είναι ένας άλλος τομέας που ερευνά τον τρόπο με τον οποίο τα διάφορα στοιχεία του στυλ συνδυάζονται για να αφηγηθούν την ιστορία ενός ατόμου. Η χρήση του χρώματος, του layering, της υφής και των αξεσουάρ παρέχει πληροφορίες για την προσωπικότητα και τον τρόπο ζωής ενός ατόμου.

10.3 Μέθοδοι Εκπαίδευσης και Διδασκαλίας

Σε αυτή την εκπαιδευτική ενότητα, θα χρησιμοποιηθεί μια ποικιλία μεθόδων εκπαίδευσης και διδασκαλίας για την εμπλοκή των συμμετεχόντων και για να κατανοήσουν καλύτερα τη διαδικασία κατασκευής ενδυμάτων. Θα εφαρμοστεί η Σωκρατική μέθοδος που θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να φτάσουν στη θεωρία απαντώντας σε μια σειρά ερωτήσεων που θα θέσει ο συντονιστής, ο οποίος στη συνέχεια θα συνοψίσει τα συμπεράσματα και θα παράσχει πρόσθετες γνώσεις. Θα προβάλλεται οπτικό υλικό, όπως φωτογραφίες, πίνακες ζωγραφικής και βίντεο, με τη χρήση της τεχνολογίας για να ενισχύσει την εκπαιδευτική διαδικασία.

Οι ομαδικές συζητήσεις θα παροτρύνουν τους συμμετέχοντες να ακούσουν και να εκφράσουν τις απόψεις τους, ενώ η εργασία σε μικρές ομάδες θα παρέχει έναν ασφαλή χώρο για την ενεργό συμμετοχή όλων. Οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να κρατούν σημειώσεις για να δημιουργήσουν το δικό τους εγχειρίδιο με χρήσιμες πληροφορίες, επιτρέποντάς τους να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους στο δικό τους χρόνο. Ακόμη, οι συμμετέχοντες θα παρουσιάσουν τα προσωπικά τους έργα και ιδέες.

Τα θεατρικά παιχνίδια θα χρησιμοποιηθούν ως εναρκτήριες ασκήσεις για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν και να νιώσουν πιο ελεύθεροι να εκφραστούν. Οι συζητήσεις θα επιτρέψουν στην ομάδα να αξιολογήσει την εμπειρία της και να βγάλει πρακτικά συμπεράσματα. Η κιναισθητική μάθηση μέσω πρακτικών δραστηριοτήτων θα αποτελέσει βασικό μέρος της διαδικασίας, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν τα δικά τους κοστούμια μέσω σκίτσων, σχεδίων και κολάζ.

Θα γίνουν κάποιες ομιλίες για θεωρητικά θέματα όπως η θεωρία των χρωμάτων. Θα χρησιμοποιηθεί η διαφοροποιημένη διδασκαλία για να ανταποκριθεί στις ανάγκες της ομάδας. Οι εργασίες των συμμετεχόντων θα παρουσιαστούν σε οθόνη και έκθεση και τα μαθήματα θα καταγράφονται σε flipchart που θα παραμένουν διαθέσιμα ακόμη και μετά το τέλος του μαθήματος. Αυτό θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να ανατρέχουν και να θυμούνται τι έχει καλυφθεί κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής ενότητας.



10.4 Αναλυτική Περιγραφή της Ενότητας

Ο Σχεδιασμός Κοστούμιών για Παραστάσεις είναι μια ενότητα για ερασιτέχνες σχεδιαστές. Στόχος είναι οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τον πολυδιάστατο κόσμο των κοστούμιών και να γίνουν δημιουργικοί.

Ένα κρίσιμο εργαλείο για την επίτευξη αυτού του στόχου είναι η παρατήρηση, η οποία περιλαμβάνει την ανάλυση οπτικού υλικού από διάφορες παραστάσεις και εποχές. Στους συμμετέχοντες θα παρουσιαστεί οπτικό υλικό από διάφορες παραστάσεις ανά τον κόσμο και από διαφορετικές εποχές, ώστε να τους δοθεί η ευκαιρία να γνωρίσουν όσο το δυνατόν περισσότερες περιπτώσεις, σχέδια και ιδέες. Θα αποτελέσουν έμπνευση οι διαφορετικοί πολιτισμοί και τα διαφορετικά είδη.

Θα εξεταστούν τα τέσσερα θεμελιώδη στυλ (Ρεαλισμός, Συμβολισμός, Μινιμαλισμός και Φαντασία), καθώς και άλλα “εθνικά” στυλ (όπως το αρχαίο ελληνικό, το ιαπωνικό και το γαλλικό μπαρόκ) που θα μεταφέρουν τους συμμετέχοντες σε διαφορετικές εποχές και τόπους και θα τους βοηθήσουν να τα συνδέσουν με τις τέσσερις βασικές κατηγορίες. Κατά τη διάρκεια αυτού του μέρους της εκπαίδευσης είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες να έρθουν σε επαφή με διαφορετικά σχέδια και στυλ κοστούμιών από όλο τον κόσμο

Όταν χρησιμοποιείται οπτικό υλικό θα παρατηρείται και θα συζητείται η χρήση των αξεσουάρ σε κάθε βήμα της διαδικασίας. Αυτά τα αξεσουάρ μπορεί να περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα αντικειμένων, όπως κοσμήματα, περούκες, γάντια, καπέλα και άλλα είδη ένδυσης, τα οποία μπορεί να χρησιμεύσουν ως ισχυρά συμβολικά στοιχεία, μεταφέροντας την ιδιότητα ή τα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα του ατόμου.

Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τα χαρακτηριστικά των κοστούμιών, τα οποία αναφέρονται στην απεικόνιση ενός χαρακτήρα και την αποκάλυψη των χαρακτηριστικών του στο κοινό. Αυτό θα επιτευχθεί μέσω θεατρικών παιχνιδιών και της ανάλυσης οπτικών συνόλων σε θεατρικά έργα και ταινίες.

Επιπλέον, θα εμβαθύνουμε στα στοιχεία που συμβάλλουν στο σχεδιασμό, με έμφαση στη συμβολική και αισθητική χρήση του χρώματος. Θα αναλυθούν βασικά σημεία της θεωρίας των χρωμάτων και θα χρησιμοποιηθεί ο χρωματικός τροχός για να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες πώς να χρησιμοποιούν το χρώμα στα σχέδιά τους για να επιτύχουν ορισμένους στόχους. Το χρώμα είναι ένα ισχυρό στοιχείο που μπορεί να δημιουργήσει ατμόσφαιρα, να γίνει σύμβολο, να προκαλέσει συναισθήματα, να υποδείξει τις σχέσεις μεταξύ των χαρακτήρων και να διαμορφώσει διαφορετικούς χαρακτήρες.

Ένα άλλο κρίσιμο στοιχείο για τους ενδυματολόγους είναι η ανάλυση του σεναρίου. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να διαβάζουν ένα κείμενο για να ανακαλύψουν όλα τα στοιχεία που δίνει το κείμενο σχετικά με τους χαρακτήρες, την ατμόσφαιρα, τον χρόνο και τον τόπο του έργου και πώς αυτά τα στοιχεία θα επηρεάσουν τη δουλειά τους.

Η συνεργασία αποτελεί βασική προϋπόθεση του ρόλου ενός ενδυματολόγου, καθώς πρέπει να συνεργάζεται στενά με τον σκηνοθέτη και μια ομάδα συνεργατών. Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να ανταλλάσσουν και να ενσωματώνουν αποτελεσματικά ιδέες με τα μέλη της ομάδας τους. Είναι επίσης σημαντική η καλλιέργεια ισχυρών οργανωτικών δεξιοτήτων καθώς θα συγκεντρώσουν όλες τις δημιουργικές τους ιδέες με σαφή και συνοπτικό τρόπο για να δημιουργήσουν σχέδια κοστούμιών, με τη βοήθεια σχετικών παραδειγμάτων.

Οι συμμετέχοντες θα ενισχύσουν επίσης τη δημιουργικότητά τους και θα αναπτύξουν τόσο τεχνικές όσο και καλλιτεχνικές δεξιότητες σχεδιάζοντας κοστούμια για διάφορες ασκήσεις, όπως για συγκεκριμένους ρόλους σε συγκεκριμένες σκηνές. Ανάλογα με το επίπεδό τους, θα έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν ανάμεσα σε δύο επιλογές για να αποτυπώσουν τα κοστούμια τους: σκίτσο ή κολάζ. Ο συντονιστής θα υποστηρίξει σε κάθε περίπτωση, μέσω της καθοδήγησης για τη δημιουργία σκίτσων μόδας ως βάση για τα σκίτσα τους. Οι συμμετέχοντες θα έχουν επίσης την ευκαιρία να πειραματιστούν με διάφορα υλικά και να μάθουν πώς να τα χρησιμοποιούν αποτελεσματικά.



Η τεχνική του κολάζ θα χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία πινάκων, που είναι μια συλλογή οπτικού ή γραπτού υλικού που δίνει έμπνευση για τη δημιουργία κοστουμιών ή μιας σειράς κοστουμιών για έναν χαρακτήρα. Οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να εξερευνήσουν τον κόσμο γύρω τους και να βρουν έμπνευση σε διάφορα στοιχεία, όπως εικόνες της φύσης, πόλεις, πίνακες ζωγραφικής, γλυπτά ή γραπτό υλικό.

Η ενότητα θα χρησιμοποιήσει επίσης ανακυκλώσιμα υλικά για την κατασκευή κοστουμιών. Οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιήσουν υλικά όπως εφημερίδες, πλαστικά καπάκια και πλαστικά μπουκάλια που δεν είναι πλέον χρήσιμα. Θα δοθούν παραδείγματα με εικόνες και οι συμμετέχοντες θα πειραματιστούν με την κατασκευή απλών κοστουμιών χρησιμοποιώντας πραγματικούς ανθρώπους, είτε άλλους συμμετέχοντες είτε τους καλλιτέχνες στη σκηνή.

Τα εργαστήρια αυτής της ενότητας έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να ακολουθούν μια συγκεκριμένη δομή: παρατήρηση για έμπνευση, δημιουργία και προβληματισμός. Αυτή η προσέγγιση παρέχει στους συμμετέχοντες μια ολοκληρωμένη εμπειρία και καλύτερη αυτογνωσία για αυτό που κάνουν. Μέχρι το τέλος της ενότητας, κάθε συμμετέχων θα έχει δημιουργήσει ένα portfolio έργων, που θα περιλαμβάνει κολάζ, σκίτσα και σχέδια, καθώς και γραπτές σημειώσεις σχετικά με τη θεωρία και την πράξη.

Καθώς η ενότητα αυτή αφορά ένα πρακτικό μέρος της θεατρικής παράστασης, είναι σημαντικό να δοθεί επαρκής χρόνος στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη χρήση των κοστουμιών και στη συνέχεια να τα δημιουργήσουν. Είναι σημαντικό να ακολουθείται μια συγκεκριμένη σειρά κατά τη δημιουργία κοστουμιών, όπως η ολοκλήρωση της ανάλυσης του σεναρίου πριν από τη δημιουργία. Μόλις ολοκληρωθούν αυτά τα βήματα, οι συμμετέχοντες μπορούν να προχωρήσουν στο σκίτσο και τη δημιουργία των κοστουμιών τους, ζωντανεύοντας τις ιδέες τους.

Για την καλύτερη κατανόηση του κόσμου των κοστουμιών, προτείνουμε να ενσωματώσετε πλούσιο οπτικό υλικό από διάφορες πηγές, όπως οι θεατρικές παραστάσεις, το μπαλέτο και τον κινηματογράφο.

10.5 Αξιολόγηση ενότητας

Για κάθε θέμα που πραγματεύεται η ενότητα θεωρητικά υπάρχει μια πρακτική εφαρμογή. Υπάρχει ένα δημιουργικό σκέλος όπου οι συμμετέχοντες εφαρμόζουν τις προηγούμενες γνώσεις. Αυτό μπορεί να είναι ένα σκίτσο, ένα κολάζ ή ένα κοστούμι αυτό καθαυτό. Πρέπει επίσης να αιτιολογούν τις επιλογές τους, ώστε ο συντονιστής να μπορεί να αξιολογήσει την πρόοδο τους.

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 με βάση κατά πόσο κατανόησε τον ρόλο των ρούχων στη δημιουργία και την απεικόνιση του χαρακτήρα στο θέατρο.

Όπως και στις προηγούμενες ενότητες, θα χρησιμοποιηθούν ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προτεινόμενων δραστηριοτήτων όσον αφορά τη βελτίωση των ικανοτήτων των συμμετεχόντων στους προαναφερθέντες τομείς. 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.



10.6 Πρόσθετες πηγές

- ▶ SCC Digital Video Productions. (2010). [Theatre Production Design: The Element of Color](#) [Video]
- ▶ Bake, L. (2016). *Manipulating the Audience's Emotions with Color*. PremiumBeat.
- ▶ Crick, S. (2019). *How Color Affect Emotions*. Shelley Crick.
- ▶ Hellerman, J. (2019). *How can you make your film color palette part of the storytelling process?* No Film School.

10.7 Παραπομπές

- ▶ AQA. (2016). *A-level Drama and Theatre Studies Teacher Guide*.
- ▶ Blausen, W. (n.d.). *Theatrical Costume*. Love to know.
- ▶ Brewster, K. & Shafer, M. (2011). *Fundamentals of Theatrical Design: A Guide to the Basics of Scenic, Costume, and Lighting Design*. Allworth. New York.
- ▶ Gomez, R. (2018). Section 1035: Theatrical Design Contest (Excerpt from UIL Constitution and Contest Rules). In *Theatrical Design Handbook 2018-19*. UIL Theatrical Design.
- ▶ Hartnoll, P. & Found, P. (1993). *The Concise Oxford Companion to the Theatre*. Oxford University Press. Oxford.
- ▶ Ingham, R. & Covey L. (1992). *Costume Designers Handbook: A Complete Guide for Amateur and Professional Costume Designers*. Heinemann Drama. Portsmouth.
- ▶ Nicholson, H. (2005). *Applied Drama: The Gift of Theatre*. Palgrave Macmillan. London.
- ▶ Pantouvaki, S. & McNeil, P. (2021). *Performance Costume: New Perspectives and Methods*. Bloomsbury Visual Arts. London.
- ▶ Pantouvaki, S. (2008), Κοστούμι Χορού και Θεάτρου - Από το σχεδιασμό στην υλοποίηση (Dance and Theatre Costume - From Design to Realisation)
- ▶ Victoria and Albert Museum. (n.d.). *Costume*.
- ▶ Victoria and Albert Museum. (n.d.). *Theatre & Performance*.
- ▶ Γκιοκά Κυράννα (2021). [Σχεδιασμός κοστούμιών για παράσταση χοροθεάτρου: αναφορές σε κοστούμια του 20ου-21ου αι.](#) [Costume Designing for a Dance Theatre Performance – References on 20th-21st cen. Dance Costumes]. Aegean University - Department of Product and Systems Design Engineering.
- ▶ Φεσσά-Εμμανουήλ Ε. (2003). *Εισαγωγή στην Θεατρική Αρχιτεκτονική, Σκηνογραφία και Ενδυματολογία* (Introduction to Theatrical Architecture, Set and Costume Design). Faculty of Theatre Studies - University of Athens. Athens.



10.8 Δραστηριότητες Ενότητας

10.8.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης: ΟΗΛΙΟΣ ΛΑΜΠΕΙ... (ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ)

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Αφύπνιση της ομάδας
- Χαλάρωση και διασκέδαση των συμμετεχόντων
- Ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των συμμετεχόντων και καλύτερη γνωριμία μεταξύ τους

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο προς υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Υψηλό

Χρήση Υλικών: Καρέκλες σε κύκλο

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής τοποθετεί τις καρέκλες σε κύκλο για όλους τους συμμετέχοντες και στέκεται στη μέση του κύκλου για να εξηγήσει την άσκηση.
- ▶ Στη συνέχεια ένα άτομο μπαίνει στη μέση του κύκλου και πρέπει να πει “Ο ήλιος λάμπει για όποιον...” και να προσθέσει κάτι που είναι αληθινό για τον εαυτό του. Η πρόταση έχει να κάνει με τα ρούχα, προκειμένου να σχετίζεται με το περιεχόμενο αυτής της ενότητας. (δηλ. “Ο ήλιος λάμπει για όποιον φοράει αθλητικά παπούτσια”)
- ▶ Για όποιον ισχύει αυτή η πρόταση σηκώνεται όρθιος. Όλοι όσοι σηκώνονται όρθιοι, μαζί με αυτόν που είπε τη φράση, πρέπει να βρουν μια καρέκλα (για τους ανθρώπους που μόλις σηκώθηκαν δεν μπορεί να είναι η ίδια καρέκλα). Έτσι, ένα άτομο θα παραμείνει όρθιο και θα πρέπει να πει μια νέα πρόταση.
- ▶ Το παιχνίδι συνεχίζεται όσο υπάρχει ενέργεια και ενδιαφέρον.
- ▶ Ο συντονιστής συμμετέχει στο παιχνίδι ως συμμετέχων, προσπαθώντας να διασφαλίσει ότι όλοι είχαν την ευκαιρία να μπουν στη μέση και ότι το ίδιο άτομο δεν μένει στη μέση για πολλές φορές. Είναι σημαντικό να προσαρμόζεται το παιχνίδι στις ανάγκες των συμμετεχόντων, προτείνοντας εναλλακτικές λύσεις αν δεν αισθάνονται αρκετά καλά για να μπουν στη μέση του κύκλου.

Στο τέλος αυτής της άσκησης, ο συντονιστής μπορεί να παρουσιάσει το θέμα του εργαστηρίου στους συμμετέχοντες, εξηγώντας τους ότι θα περιλαμβάνει ένα θεωρητικό και ένα πρακτικό μέρος και ότι στο τέλος θα υπάρξει συζήτηση για την ανταλλαγή σκέψεων και ανατροφοδότηση.



Ονομασία Άσκησης: ΟΗΛΙΟΣΛΑΜΠΕΙ... (ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ)

Δεδομένου ότι θα χρησιμοποιηθούν διάφορα εργαλεία κατά τη διάρκεια των επόμενων δραστηριοτήτων (όπως ψαλίδια, καρφίτσες, κορδόνια κ.λπ.), ο συντονιστής θα πρέπει να ελέγξει αν η ομάδα είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει αυτά τα εργαλεία και να εξηγήσει εκ των προτέρων τη χρήση των υλικών.

Ονομασία Άσκησης: ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ?

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Αφύπνιση της ομάδας
- Χαλάρωση και διασκέδαση των συμμετεχόντων
- Κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα και των στοιχείων της ενδυμασίας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο προς υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Υψηλό

Χρήση Υλικών: Διαφορετικά αξεσουάρ και ρούχα, όπως καπέλα, κασκόλ, γυαλιά, τσάντες, μπαστούνια, κολιέ, περούκες, ακόμη και παπούτσια.

Διάρκεια: 20-30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής τοποθετεί διάφορα αξεσουάρ στη μέση της αίθουσας και ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο γύρω από τα αντικείμενα.
- ▶ Οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα αξεσουάρ από τη στοίβα και τους δίνεται λίγος χρόνος να το κοιτάξουν προσεκτικά και να εξοικειωθούν μαζί του.
- ▶ Στόχος της δραστηριότητας είναι οι συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν χαρακτήρα με βάση το αντικείμενο που έχουν επιλέξει. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σκεφτούν την ηλικία, το φύλο, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, την εργασία, το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, τον ρόλο του χαρακτήρα σε μια ιστορία (πρωταγωνιστής, ανταγωνιστής κ.λπ.).
- ▶ Ο συντονιστής θα επιλέξει επίσης ένα επιπλέον στοιχείο για να δώσει στους συμμετέχοντες. Ένα παράδειγμα πώς να καταλήξουν στον χαρακτήρα που θα επιλέξουν.
- ▶ Με τη σειρά τους, οι συμμετέχοντες προσπαθούν να μαντέψουν τα χαρακτηριστικά των χαρακτήρων με βάση τα αντικείμενα που έχει επιλέξει ο καθένας. Για κάθε αντικείμενο, κάθε συμμετέχων με τη σειρά του θα λέει κι ένα χαρακτηριστικό. Για παράδειγμα, ο συμμετέχων Α μπορεί να πει: "Είσαι στην ηλικία των 20 ετών", ο συμμετέχων Β μπορεί να πει: "Είσαι φοιτητής" και ο συμμετέχων Γ μπορεί να πει: "Είσαι φτωχός".



Όνομασία Άσκησης: ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ?

- ▶ Τέλος, ο συμμετέχων που κρατάει το αντικείμενο αποκαλύπτει γρήγορα την ταυτότητα του χαρακτήρα του για να διατηρήσει την ενέργεια και το ενδιαφέρον της ομάδας ζωντανό.
- ▶ Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται για κάθε συμμετέχοντα.
- ▶ Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλοι έχουν κάνει με τη σειρά τους την ίδια διαδικασία.

Στο τέλος αυτής της άσκησης, ο συντονιστής μπορεί να παρουσιάσει το θέμα του εργαστηρίου στους συμμετέχοντες, εξηγώντας τους ότι θα περιλαμβάνει ένα θεωρητικό και ένα πρακτικό μέρος και ότι στο τέλος θα υπάρξει συζήτηση για την ανταλλαγή σκέψεων και ανατροφοδότηση.

10.8.II Βασικές Ασκήσεις

Όνομασία Άσκησης: ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Να κατανοήσει ο συντονιστής τις ανάγκες, τις δεξιότητες και τις προσδοκίες της ομάδας.
- Καλύτερη γνωριμία μεταξύ των συμμετεχόντων
- Έκφραση αναγκών και επιθυμιών
- Εργασία σε ομάδες και συνεργασία

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Τραπέζια, καρέκλες, γραφική ύλη

Διάρκεια: 30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ 1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε ένα κύκλο, να πουν τα ονόματά τους και ότι γνωρίζουν για τα κοστούμια για το θέατρο, ώστε να τους γνωρίσει καλύτερα.



Ονομασία Άσκησης: ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

- ▶ 2. Στη συνέχεια, η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες των 4 ατόμων, στις οποίες δίνεται ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού χωρισμένο σε 4 μέρη για να συμπληρωθούν οι ακόλουθες πληροφορίες:

Γιατί ήρθα σε αυτό το εργαστήριο;	Πώς αισθάνομαι τώρα;
Ποιες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσουμε;	Ποια είναι τα θέματα που νομίζω ότι θα συζητήσουμε/μάθουμε;

- ▶ 3. Κάθε ομάδα πρέπει να συζητήσει και να καταγράψει τις απαντήσεις της. Ο στόχος είναι να συμφωνήσουν όλοι στην ομάδα και να νιώσουν ότι εκπροσωπούνται από τις απαντήσεις.
- ▶ 4. Ο συντονιστής μπορεί να κινείται στην αίθουσα για να βοηθάει κάθε ομάδα.

- ▶ 4. Ο συντονιστής μπορεί να κινείται στην αίθουσα για να βοηθάει κάθε ομάδα.
- ▶ 5. Πριν τελειώσουν όλοι, ο συντονιστής τους ζητά να βρουν ένα όνομα για την ομάδα τους και να επιλέξουν έναν εκπρόσωπο που θα σηκωθεί και θα παρουσιάσει το αποτέλεσμα της δραστηριότητας στους υπόλοιπους.
- ▶ 6. Μετά από αυτή την παρουσίαση, όλοι κάθονται ξανά και συζητούν με όλη την ομάδα τα αποτελέσματα, εντοπίζοντας τις ομοιότητες μεταξύ των ομάδων.

Η άσκηση αυτή είναι πολύ χρήσιμη για τον συντονιστή ώστε να συλλέξει πληροφορίες σχετικά με τις προσδοκίες της ομάδας και μπορεί να είναι χρήσιμη για τον προγραμματισμό των επόμενων εργαστηρίων. Επομένως, προτείνεται να είναι η πρώτη άσκηση (μετά την άσκηση για το ζέσταμα) ολόκληρης της ενότητας.

Ονομασία Άσκησης: ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ ΚΑΙ ΣΤΥΛ Α – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Παρουσίαση στους συμμετέχοντες των διαφορετικών στυλ κοστούμιών
- Να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες μια πρώτη αίσθηση από τι μπορεί να περιλαμβάνει ένα κοστούμι και τη δύναμη των αξεσουάρ και των μασκών.
- Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τους διαφορετικούς πολιτισμούς και τον ρόλο που διαδραματίζει η ενδυμασία.
- Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων στη δεξιότητα της παρατήρησης.
- Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων ώστε να εκφράζουν τις ιδέες και τις απόψεις τους ενώπιον της ομάδας.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό



Όνομασία Άσκησης: ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ ΚΑΙ ΣΤΥΛ Α – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, προτζέκτορας, επιλογή βίντεο/εικόνων με διαφορετικά στυλ ενδυμασίας, πίνακας/flipchart, γραφική ύλη

Διάρκεια: 60 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Πριν από το εργαστήριο, ο συντονιστής θα πρέπει να προετοιμάσει την αίθουσα κατάλληλα για την προβολή, τοποθετώντας τις καρέκλες σε ημικύκλιο, ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να μπορούν να βλέπουν την οθόνη και τον πίνακα/το flipchart.
- ▶ Οι συμμετέχοντες κάθονται και τους ζητείται να παρατηρήσουν τα κοστούμια που θα δουν μέσα από φωτογραφίες ή βίντεο και να κρατήσουν σημειώσεις ή/και να σχεδιάσουν ό,τι βρίσκουν ενδιαφέρον στα κοστούμια.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής ξεκινά μια συζήτηση ζητώντας από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σημειώσεις τους. Ο συντονιστής καταγράφει ορισμένες απ' αυτές στον πίνακα/flipchart.
- ▶ Στο τέλος, οι συμμετέχοντες συνοψίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά που δημιουργούν ένα στυλ: τα σχήματα και οι φόρμες των ρούχων, τα χρώματα και ο συνδυασμός τους, τα σχήματα και οι γραμμές, ο αριθμός των ρούχων που χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία ενός τελικού ενδυματολογικού συνόλου, τα αξεσουάρ κ.λπ.
- ▶ Αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται για διαφορετικά στυλ. Προτείνεται να παρουσιαστούν οι τέσσερις βασικές σχολές που είναι ο ρεαλισμός, ο συμβολισμός, ο μινιμαλισμός και η φαντασία, χρησιμοποιώντας ποικίλο οπτικό υλικό από διαφορετικές εποχές και πολιτισμούς. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν και να αναλύσουν παραδείγματα από ένα ευρύ φάσμα παραστάσεων, όπως αρχαία ελληνική τραγωδία και κωμωδία, σαιξπηρικά έργα, έργα του Μολιέρου, ιαπωνικό θέατρο Noh, φουτουριστικά έργα, κονστρουκτιβισμός, μιούζικαλ, Ρωσικό Μπαλέτο και Commedia dell'Arte.

Όνομασία Άσκησης: ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ ΚΑΙ ΣΤΥΛ Β - ΣΧΕΔΙΑΣΗ

Αριθμός Άσκησης: 3

Στόχοι της Άσκησης:

Επανάληψη των διαφορετικών στυλ κοστούμιών.

- Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων στη δεξιότητα της παρατήρησης.
- Βελτίωση της δημιουργικότητας
- Εκπαίδευση σε βασικές τεχνικές κατασκευής κοστούμιών, το σκίτσο του κοστούμιού



Όνομασία Άσκησης: ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ ΚΑΙ ΣΤΥΛ Β - ΣΧΕΔΙΑΣΗ

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Πίνακας/flirchart καρτέκλες και τραπέζια, υλικά σχεδίασης, εικόνες, περιοδικά, τετράδια για σκίτσα/σχέδια για τους συμμετέχοντες

Διάρκεια: 70 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από την ομάδα να θυμηθεί τα στυλ που παρατήρησε στην προηγούμενη άσκηση χρησιμοποιώντας τις σημειώσεις τους και κοιτάζοντας τα φύλλα του πίνακα/του flirchart όπου είχαν καταγραφεί οι βασικές έννοιες.
- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει εικόνες με διαφορετικά στυλ, μαζί με αυτά που έχουν προηγηθεί και προσθέτει κι άλλα ή περιοδικά με παρόμοιο περιεχόμενο.
- ▶ Οι συμμετέχοντες πρέπει να επιλέξουν μια εικόνα και να την παρατηρήσουν για μερικά λεπτά, κρατώντας σημειώσεις για τις λεπτομέρειες που κάνουν το κοστούμι ενδιαφέρον. Επίσης θα αναφέρουν το στυλ και θα εξηγήσουν γιατί το επέλεξαν.
- ▶ Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν το κοστούμι, αντιγράφοντας το ή χρησιμοποιώντας έτοιμο μοντέλο σώματος (croquis) που τους δίνει ο συντονιστής, πάνω στο οποίο θα σχεδιάσουν.
- ▶ Ο συντονιστής κινείται διακριτικά ανάμεσα στους συμμετέχοντες για να τους βοηθήσει ανάλογα με τις ανάγκες.
- ▶ Όταν οι συμμετέχοντες τελειώσουν, ο συντονιστής συλλέγει τα σχέδια και δημιουργεί ένα σύνολο στον τοίχο για να τα δουν όλοι.
- ▶ Ο συντονιστής κάνει μια σύντομη συζήτηση που αφορά το γιατί οι συμμετέχοντες επέλεξαν το συγκεκριμένο στυλ και κοστούμι, τι βρήκαν δύσκολο ή ενδιαφέρον στην άσκηση και τι έμαθαν για το στυλ. Ο στόχος της άσκησης είναι να διασκεδάσουν και όχι να αξιολογήσουν τις ικανότητές τους στο σχέδιο.

Λέξεις Κλειδιά: Το **fashion croquis** είναι μια ανθρώπινη φιγούρα που χρησιμοποιείται από τους σχεδιαστές για να σχεδιάσουν πάνω της. Είναι η βάση για περαιτέρω δημιουργία. Είναι συνήθως σε όρθια, μπροστινή και πίσω θέση.

Όνομασία Άσκησης: ΘΕΑΤΡΙΚΟΙ ΗΡΩΕΣ ΜΕ ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ Α - ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Αριθμός Άσκησης: 4



Ονομασία Άσκησης: ΘΕΑΤΡΙΚΟΙ ΗΡΩΕΣ ΜΕ ΚΟΣΤΟΥΜΙ Α - ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Στόχοι της Άσκησης:

- Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες πώς τα κοστούμια αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς χαρακτήρες.
- Να μπορούν οι συμμετέχοντες να αναλύουν τα διάφορα χαρακτηριστικά ενός χαρακτήρα και να τα αποδίδουν με χρώματα, στυλ και υλικά.
- Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων στη δεξιότητα της παρατήρησης.
- Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων ώστε να εκφράζουν τις ιδέες και τις απόψεις τους ενώπιον της ομάδας αλλά και να ακούν και να αποδέχονται τις ιδέες των άλλων.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, προτζέκτορας, πίνακας/flipchart, γραφική ύλη

Διάρκεια: 30 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής θα πρέπει να προετοιμάσει την αίθουσα για την προβολή τοποθετώντας τις καρέκλες σε ημικύκλιο, ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να μπορούν να βλέπουν άνετα την οθόνη.
- ▶ Οι συμμετέχοντες κάθονται και ο συντονιστής χαμηλώνει τα φώτα και προβάλλει ένα σύντομο βίντεο ή μια σειρά από φωτογραφίες με διαφορετικούς χαρακτήρες.
- ▶ Οι συμμετέχοντες κρατούν σημειώσεις σχετικά με τα χαρακτηριστικά κάθε ρόλου που παρουσιάζεται. Ο συντονιστής κρατά επίσης κάποιες σημειώσεις στο flipchart.
- ▶ Το οπτικό υλικό θα πρέπει να περιλαμβάνει φωτογραφίες και βίντεο από διάφορες περιόδους, ξεκινώντας με πολύ βασικούς χαρακτήρες, όπως αυτοί της Commedia dell'Arte, του Μολιέρου, βασιλιάδες και βασίλισσες του Σαίξπηρ ή της ελληνικής τραγωδίας και προχωρώντας προς πιο σύγχρονους χαρακτήρες. Μπορεί επίσης να προβληθούν και ταινίες που εξυπηρετούν τον σκοπό της άσκησης. Ο συντονιστής, για να κάνει την άσκηση πιο ενδιαφέρουσα, μπορεί να ρωτήσει τους συμμετέχοντες για την εμπειρία τους με το θέατρο και για συγκεκριμένα έργα ή ρόλους που γνωρίζουν. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνδεθούν με το υλικό και να κάνει την άσκηση πιο ουσιαστική για αυτούς. Οι χαρακτήρες που προβάλλονται μπορεί επίσης να σχετίζονται με το υλικό προηγούμενων εργαστηρίων.
- ▶ Στο τέλος της άσκησης, συνοψίζονται τα κύρια χαρακτηριστικά των ρόλων που προβλήθηκαν.



Όνομασία Άσκησης: ΘΕΑΤΡΙΚΟΙ ΗΡΩΕΣ ΜΕ ΚΟΣΤΟΥΜΙ Β – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΩΝ

Αριθμός Άσκησης: 5

Στόχοι της Άσκησης:

- Ενίσχυση της συγκέντρωσης και της προσοχής.
- Βελτίωση της δημιουργικότητας και της φαντασίας.
- Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες πώς τα κοστούμια αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς χαρακτήρες.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, προτζέκτορας, πίνακας/flipchart, γραφική ύλη

Διάρκεια: 15 λεπτά (για ένα χαρακτήρα)

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν και τους βοηθά να θυμηθούν τα κύρια χαρακτηριστικά των διαφόρων χαρακτήρων ενός θεατρικού έργου (επανάληψη της άσκησης Α). Μπορούν να χρησιμοποιήσουν οπτικό υλικό από την άσκηση Α.
- ▶ Ζητείται από έναν συμμετέχοντα να σηκωθεί και να μιμηθεί έναν από τους χαρακτήρες, ενώ οι υπόλοιποι προσπαθούν να μαντέψουν ποιος είναι αυτός ο ρόλος και να αναφέρουν τα χαρακτηριστικά του.
- ▶ Στη συνέχεια, όλη η ομάδα προτείνει τι κοστούμι θα πρέπει να φορέσει αυτός ο χαρακτήρας, τι αξεσουάρ και τι μάσκα (αν επιλέξουν έναν).
- ▶ Εάν οι συμμετέχοντες το επιθυμούν, μπορούν να ζωγραφίσουν στον πίνακα αυτό που προτείνεται από την ομάδα. Οι συμμετέχοντες μπορούν να εναλλάσσονται και να ζωγραφίζουν ένα χαρακτηριστικό ο καθένας. Ο συντονιστής για να τους βοηθήσει μπορεί να τους δώσει ένα fashion croquis (έτοιμο σχέδιο σώματος).
- ▶ Στο τέλος αυτής της διαδικασίας η ομάδα δίνει όνομα στον χαρακτήρα.
- ▶ Αν υπάρχει χρόνος, η άσκηση μπορεί να επαναληφθεί με άλλον χαρακτήρα.

Είναι καλύτερο η άσκηση αυτή να γίνει μετά την άσκηση “ ΘΕΑΤΡΙΚΟΙ Η ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΜΕ ΚΟΣΤΟΥΜΙ Α - ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ “ για να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να δουν βήμα προς βήμα τη σχέση μεταξύ των κοστούμιών και των χαρακτήρων. Το πρώτο βήμα σε κάθε δημιουργική διαδικασία είναι η παρατήρηση. Οι δύο ασκήσεις μπορούν να λειτουργήσουν καλά σε ένα εργαστήριο η μία μετά την άλλη



Όνομασία Άσκησης: ΘΕΑΤΡΙΚΟΙ ΗΡΩΕΣ ΜΕ ΚΟΣΤΟΥΜΙ Γ – ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΟΣΤΟΥΜΙΩΝ

Αριθμός Άσκησης: 6

Στόχοι της Άσκησης:

- Ενίσχυση της συγκέντρωσης και της προσοχής.
- Βελτίωση της δημιουργικότητας και της φαντασίας.
- Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες πώς τα κοστούμια αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς χαρακτήρες.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, προτζέκτορας, σύντομες γραπτές περιγραφές των χαρακτήρων, γραφική ύλη/ υλικά σχεδίασης/κολάζ, καρέκλες και τραπέζια.

Διάρκεια: 60 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν.
- ▶ Το οπτικό υλικό της άσκησης Α μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να θυμηθούν τα κύρια χαρακτηριστικά των διαφόρων χαρακτήρων ενός θεατρικού έργου (επανάληψη των ασκήσεων Α και Β).
- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει σε χαρτιά μια σύντομη περιγραφή κάποιων γνωστών ρόλων ή ρόλων με τους οποίους οι συμμετέχοντες είναι εξοικειωμένοι. Ζητάει από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν πρώτα τις ιδέες τους για τα κοστούμια του συγκεκριμένου ρόλου και στη συνέχεια να σχεδιάσουν τις ιδέες τους. Ανάλογα με τις δεξιότητες και τα talέντα των συμμετεχόντων, υπάρχουν διάφορες επιλογές: κολάζ με περιοδικά ή χρήση προ-κομμένης ανθρώπινης φιγούρας για σκίτσο ή κόλλα.
- ▶ Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν με την ησυχία τους το σκίτσο ή το κολάζ τους, ενώ ο συντονιστής βοηθά όποιον χρειαστεί βοήθεια.
- ▶ Όταν τελειώσουν, ο συντονιστής μπορεί να κρεμάσει στον τοίχο ό,τι έφτιαξαν και ο καθένας μπορεί να εξηγήσει γιατί επέλεξε να φτιάξει το συγκεκριμένο.

Αυτή η άσκηση μπορεί να είναι η τελευταία της σειράς “ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΜΕ ΚΟΣΤΟΥΜΙΑ”. Είναι πολύ δημιουργική εργασία και οι συμμετέχοντες μπορεί να χρειαστούν πολύ χρόνο για να την ολοκληρώσουν. Καλό είναι να γνωρίζετε τις γνώσεις και την εμπειρία των συμμετεχόντων σε θεατρικά έργα, ώστε οι χαρακτήρες να τους είναι γνωστοί.



Ονομασία Άσκησης: ΘΕΑΤΡΙΚΟΙ ΗΡΩΕΣ ΜΕ ΚΟΣΤΟΥΜΙ Γ – ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΟΣΤΟΥΜΙΩΝ

Λέξεις Κλειδιά: Η **απόδοση κοστούμιών** είναι η απεικόνιση των κοστούμιών κάθε χαρακτήρα σε ένα έργο, που παρουσιάζεται σε ένα πλήρως χρωματισμένο σχέδιο ή εικόνα. Μια πλήρης απόδοση θα πρέπει να περιέχει στοιχεία, όπως ακριβείς πληροφορίες (τίτλος παραγωγής, όνομα χαρακτήρα, πράξη και σκηνή). Θα πρέπει επίσης να προσδιορίζει τα συγκεκριμένα υλικά που χρησιμοποιούνται στο κοστούμι, να αντικατοπτρίζει την έμπνευση πίσω από το σχέδιο και να διαθέτει λεπτομερείς υφές και σχέδια για να αναδεικνύει την προβλεπόμενη αισθητική του κοστούμιού. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα υφάσματα μπορεί ακόμη και να κολληθούν πάνω στο σχέδιο για να αποδίδουν πιο πειστικά την υφή του τελικού κοστούμιού.

Ονομασία Άσκησης: ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Αριθμός Άσκησης: 7

Στόχοι της Άσκησης:

- Εξοικείωση με το σενάριο ενός θεατρικού έργου
- Καλύτερη κατανόηση της σχέσης μεταξύ των κοστούμιών και των χαρακτήρων ενός θεατρικού έργου.
- Εκπαίδευση στη συλλογή πληροφοριών από ένα κείμενο.
- Εξοικείωση με την παρουσίαση έργων ή ιδεών σε κοινό.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Πίνακας/flipchart, φωτοτυπία ενός σεναρίου για όλους τους συμμετέχοντες, γραφική ύλη.

Διάρκεια: 30-40 λεπτά



Όνομασία Άσκησης: ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν και παρουσιάζει τη δραστηριότητα.
- ▶ Ο συντονιστής εξηγεί ότι η ομάδα θα αναλύσει τους χαρακτήρες ενός θεατρικού έργου προκειμένου να δημιουργήσει τα κοστούμια της. Το κείμενο δίνει επίσης πληροφορίες σχετικά με το σκηνικό και την εποχή του έργου.
- ▶ Ο συντονιστής μοιράζει το σενάριο σε όλους τους συμμετέχοντες.
- ▶ Ένας συμμετέχων διαβάζει δυνατά την πρώτη σκηνή. Η ομάδα κρατά σημειώσεις σχετικά με τις πρώτες εντυπώσεις της για την ατμόσφαιρα, το ύφος, την εποχή και το σκηνικό του έργου, καθώς και για το είδος του έργου. Ο συντονιστής μαζεύει αυτές τις σημειώσεις και τις γράφει σε ένα flipchart.
- ▶ Ένας άλλος συμμετέχων διαβάζει δυνατά την ίδια σκηνή. Αυτή τη φορά, η ομάδα επικεντρώνεται σε έναν συγκεκριμένο χαρακτήρα και κρατά σημειώσεις σχετικά με τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητές του, όπως φαίνονται μέσα από το κείμενο. Ο συντονιστής μαζεύει αυτές τις σημειώσεις και τις γράφει στο flipchart, προσθέτοντας τυχόν πρόσθετα χαρακτηριστικά που πρέπει να εντοπιστούν και να καταγραφούν.
- ▶ Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρότερες ομάδες των 3-4 ατόμων. Κάθε ομάδα διαβάζει το σενάριο και μαζεύει πληροφορίες για έναν διαφορετικό χαρακτήρα, κρατώντας σημειώσεις και επισημαίνοντας σημαντικά στοιχεία στο κείμενο.
- ▶ Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει τον χαρακτήρα του σε όλη την ομάδα, εντοπίζοντας τα στοιχεία του κειμένου που αποκαλύπτουν τα χαρακτηριστικά του (π.χ. από το κείμενο μπορεί να φαίνεται ότι ο χαρακτήρας είναι ακατάστατος ή αλαζόνας, εσωστρεφής ή εξωστρεφής και όλα αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούν να είναι χρήσιμα για το σχεδιασμό του κοστούμιού). Ο συντονιστής συγκεντρώνει αυτές τις σημειώσεις και τις γράφει στο flipchart.
- ▶ Ολόκληρη η ομάδα συζητά κάθε παρουσίαση και προτείνει πρόσθετα χαρακτηριστικά και ιδιότητες που θα ήταν χρήσιμα για έναν σχεδιαστή κοστούμιών. Ο συντονιστής καταγράφει τυχόν νέες ιδέες και συνοψίζει τη συζήτηση.
- ▶ Εάν είναι απαραίτητο, ο συντονιστής μπορεί να καθιερώσει κωδικές ονομασίες για σημαντικές έννοιες που θα χρησιμοποιούνται συχνά.

Εάν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται με την γλώσσα, ο συντονιστής μπορεί να διαβάσει δυνατά το σενάριο και οι συμμετέχοντες μπορούν να κρατούν σημειώσεις μέσω σκίτσων. Ο συντονιστής θα πρέπει πάντα να συνοψίζει τις σημαντικές πληροφορίες για την ομάδα.

Αυτό το στάδιο είναι σημαντικό για την κατάρτιση του σχεδίου κοστούμιών(costume plot).

Λέξεις Κλειδιά: Το σχέδιο κοστούμιών είναι ένα έγγραφο που περιγράφει όλα τα κοστούμια που απαιτούνται για μια παραγωγή ή παράσταση, συνήθως οργανωμένο ανά χαρακτήρα, σκηνή και πράξη.

Όνομασία Άσκησης: ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΚΟΣΤΟΥΜΙΩΝ

Αριθμός Άσκησης: 8



Ονομασία Άσκησης: ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΚΟΣΤΟΥΜΙΩΝ

Στόχοι της Άσκησης:

- Χρήση της φαντασίας και της δημιουργικότητας
- Καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα κοστούμια σχετίζονται και αντιπροσωπεύουν τους χαρακτήρες ενός θεατρικού έργου.
- Καλλιέργεια της αίσθησης συνοχής μέσω του σχεδιασμού κοστούμιών
- Εκπαίδευση στην κατάρτιση σχεδίου κοστούμιών και πώς να χρησιμοποιείται αποτελεσματικά.
- Μετατροπή ιδεών σε σκίτσα ή εικονικές αναπαραστάσεις

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, προτζέκτορας, πίνακας/flipchart, γραφική ύλη/υλικά ζωγραφικής/κολάζ , τυπωμένα πρότυπα σχεδίων κοστούμιών και fashion croquis (τυπωμένες ανθρώπινες φιγούρες για σχεδιασμό πάνω σε αυτές)

Διάρκεια: 60 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν και να αρχίσουν να συζητούν τι γνωρίζουν ή τι σκέφτονται ότι είναι το σχέδιο κοστούμιών, καταγράφοντας τις ιδέες τους στο flipchart.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής δίνει παραδείγματα πώς τα κοστούμια μπορούν να αποδώσουν τις σχέσεις των χαρακτήρων σε ένα έργο. Οι συμμετέχοντες εξετάζουν διαφορετικά κοστούμια του ίδιου χαρακτήρα και εντοπίζουν ομοιότητες και διαφορές.
- ▶ Ο συντονιστής παρουσιάζει πρότυπα κατάρτισης των σχεδίων κοστούμιών και συζητά με την ομάδα όλες τις πληροφορίες που καταγράφονται.
- ▶ Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες επιλέγουν έναν χαρακτήρα από μια προηγούμενη άσκηση ή από ένα έργο και τους ζητείται να καταρτίσουν ένα σχέδιο κοστούμιών για τον εν λόγω χαρακτήρα για 3-5 διαδοχικές σκηνές χρησιμοποιώντας το πρότυπο. Οι συμμετέχοντες πρέπει να σημειώσουν πληροφορίες στο πρότυπο σχετικά με τον χαρακτήρα, την ατμόσφαιρα, τα συναισθήματα και την χρονική διάρκεια κάθε σκηνής. Πρέπει επίσης να σημειώσουν το είδος του κοστούμιού και των αξεσουάρ που πρέπει να φοράει ο χαρακτήρας για κάθε σκηνή. Αν υπάρχει χρόνος, οι συμμετέχοντες μπορούν να δημιουργήσουν σχέδια για διάφορα κοστούμια για κάθε σκηνή σε τυπωμένα fashion croquis (τυπωμένες ανθρώπινες φιγούρες για σχεδιασμό πάνω σε αυτές)
- ▶ Τέλος, οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν ό,τι έφτιαξαν στην ομάδα, εξηγώντας τις επιλογές τους και παίρνοντας ανατροφοδότηση από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη, ένα για παρατήρηση και συζήτηση και ένα για δημιουργία. Οι συμμετέχοντες μπορούν να δημιουργήσουν τα κοστούμια τους χρησιμοποιώντας κολάζ αν πιστεύουν πως δεν είναι καλοί στο σχέδιο.



Όνομασία Άσκησης: Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΩΝ ΚΟΣΤΟΥΜΙΩΝ

Αριθμός Άσκησης: 9

Στόχοι της Άσκησης:

- Βασική εκπαίδευση στην θεωρία των χρωμάτων και στον τρόπο με τον οποίο τα χρώματα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους (αντίθεση, αρμονία).
- Μελέτη πώς τα χρώματα μπορούν να προκαλέσουν διαφορετικά συναισθήματα και διαθέσεις σε ένα οπτικό σύνολο.
- Κατανόηση πώς τα χρώματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως σύμβολα και μέσα αφήγησης.
- Κατανόηση πώς τα χρώματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αντανakλούν και να επικοινωνούν πτυχές της προσωπικότητας, των συναισθημάτων ή της ιστορίας ενός χαρακτήρα.
- Εκπαίδευση στην χρήση του τροχού των χρωμάτων ως εργαλείο για να διαλέγουμε και να συνδυάζουμε χρώματα.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, προτζέκτορας, πίνακας/flipchart, γραφική ύλη και υλικά ζωγραφικής, εκτυπωμένα αντίγραφα του τροχού των χρωμάτων

Διάρκεια: 50 λεπτά



Ονομασία Άσκησης: Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΩΝ ΚΟΣΤΟΥΜΙΩΝ

Οδηγίες:

- ▶ 1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν και εξηγεί τη δομή του εργαστηρίου και τους στόχους του.
- ▶ 2. Ο συντονιστής ξεκινάει μια συζήτηση για τα χρώματα θέτοντας απλές ερωτήσεις όπως “Ποιο είναι το αγαπημένο σας χρώμα και γιατί;” και “Πώς σε κάνει να αισθάνεσαι το χρώμα;”. Οι συμμετέχοντες παροτρύνονται να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τον τρόπο που χρησιμοποιούνται τα χρώματα στην καθημερινή ζωή.
- ▶ 3. Ο συντονιστής προβάλλει επιλεγμένες σκηνές από θεατρικά έργα ή ταινίες όπου το χρώμα παίζει σημαντικό ρόλο. Για κάθε σκηνή γίνεται μια ομαδική συζήτηση, όπου οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλύσουν τα χρώματα που χρησιμοποιούνται και την επιρροή που έχουν στην ατμόσφαιρα ή τη συναισθηματική διάθεση της σκηνής. Μπορούν να γίνουν ερωτήσεις, όπως “ Τι πραγματεύεται η σκηνή;”, “Πώς η χρήση των χρωμάτων δημιουργεί μια συγκεκριμένη ατμόσφαιρα ή διάθεση;” ή “Ποια χρώματα χρησιμοποιούνται και γιατί;”
- ▶ 4. Ο συντονιστής σημειώνει τις παρατηρήσεις των συμμετεχόντων και συνοψίζει τα βασικά σημεία για τον ρόλο του χρώματος στη σκηνή.
- ▶ 5. Ο συντονιστής προβάλλει στην οθόνη έναν απλό χρωματικό τροχό, εξηγώντας τα πρωτεύοντα, δευτερεύοντα και τριτεύοντα χρώματα, καθώς και τα θερμά και ψυχρά χρώματα. Δίνει παραδείγματα που βοηθούν τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς συνδυάζονται αυτά τα χρώματα και τα συναισθήματα, τις διαθέσεις ή την ατμόσφαιρα που δημιουργούν.
- ▶ 6. Δίνει στους συμμετέχοντες έτοιμα πρότυπα για να σχεδιάσουν και να χρωματίσουν τον δικό τους τροχό.
- ▶ 7. Ο συντονιστής προβάλλει σκηνές από θεατρικά έργα ή ταινίες, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν την παλέτα χρωμάτων που χρησιμοποιείται στη σκηνή και τον συνδυασμό των χρωμάτων, καθώς και τα συναισθήματα που προκαλεί η κάθε σκηνή.
- ▶ 8. Τέλος, ο συντονιστής δείχνει τον τροχό των χρωμάτων και τα συναισθήματα, δίνοντας παραδείγματα για κάθε χρώμα, και προσπαθεί να προκαλέσει τη συζήτηση με τους συμμετέχοντες.
- ▶ Αυτό το εργαστήριο μπορεί να χωριστεί σε μέρη ή να γίνει απλούστερο, ανάλογα αν οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει την θεωρία των χρωμάτων . Η ίδια δομή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρατήρηση και την εξήγηση των σχημάτων και των μοτίβων των κοστούμιών. Εάν οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει καλά τον τροχό των χρωμάτων και τη χρήση του, ο συντονιστής μπορεί να αποφασίσει να μιλήσει για την απόχρωση και τη σκιά.

Ο συντονιστής μπορεί να βρει αρκετό υλικό στο διαδίκτυο, όπως παρακάτω:

Bake, L. (2016). *Manipulating the Audience’s Emotions with Color*. PremiumBeat.

Crick, S. (2019). *How Color Affect Emotions*. Shelley Crick.

Hellerman, J. (2019). *How can you make your film color palette part of the storytelling process?* No Film School.



Ονομασία Άσκησης: Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΩΝ ΚΟΣΤΟΥΜΙΩΝ

Λέξεις Κλειδιά: Η θεωρία των χρωμάτων είναι τόσο η επιστήμη όσο και η τέχνη της χρήσης του χρώματος. Εξηγεί πώς ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται το χρώμα και τον τρόπο με τον οποίο τα χρώματα αναμειγνύονται, ταιριάζουν ή έρχονται σε αντίθεση μεταξύ τους. Η θεωρία των χρωμάτων αναφέρεται επίσης στα μηνύματα που περνούν μέσω των χρωμάτων.

Ο τροχός των χρωμάτων είναι το βασικό εργαλείο και η καρδιά της θεωρίας των χρωμάτων. Η θέση των χρωμάτων στον τροχό μας βοηθά να αντιληφθούμε τις σχέσεις των χρωμάτων.

Τα συμπληρωματικά χρώματα, όταν τοποθετούνται μαζί, φαίνονται πιο ζωντανά από ό,τι όταν είναι χώρια το ένα από το άλλο.

Ονομασία Άσκησης: ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ

Αριθμός Άσκησης: 10

Στόχοι της Άσκησης:

- Ενίσχυση της φαντασίας
- Εκπαίδευση στη δημιουργία ενός στυλ συνδυάζοντας διαφορετικά στοιχεία.
- Πειραματισμός με διαφορετικά υλικά και ιδέες.
- Να σκεφτούν οι συμμετέχοντες από πού μπορούν να αντλήσουν έμπνευση.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, προτζέκτορας, πίνακας/flirchart, γραφική ύλη/ υλικά ζωγραφικής/κολάζ

Διάρκεια: 60-90 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ 1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν και παρουσιάζει συνοπτικά τη δραστηριότητα.
- ▶ 2. Ο συντονιστής ξεκινά μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τις πηγές έμπνευσης, ρωτώντας τους συμμετέχοντες από πού αντλούν έμπνευση και πού θα μπορούσε να αναζητήσει έμπνευση ένας σχεδιαστής. Οι πιθανές απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι η φύση, η τέχνη, το αστικό περιβάλλον, οικεία περιβάλλοντα κ.λπ. Ο συντονιστής καταγράφει τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στο flirchart.
- ▶ 3. Ο συντονιστής εξηγεί τι είναι ένας πίνακας έμπνευσης και μοιράζεται με τους συμμετέχοντες παραδείγματα πινάκων έμπνευσης μέσω προβολής και έντυπου υλικού.
- ▶ 4. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν έναν χαρακτήρα, είτε φανταστικό, είτε από ένα θεατρικό έργο, και καταγράφουν τα κύρια χαρακτηριστικά του χαρακτήρα σε χαρτί, όπως έκαναν και σε προηγούμενες ασκήσεις.



Ονομασία Άσκησης: ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ

- ▶ 5. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν έναν κατάλογο με λέξεις, εκφράσεις, στίχους από ποιήματα που θεωρούν ότι ταιριάζουν με την προσωπικότητα του χαρακτήρα που επέλεξαν. Εάν κάποιοι συμμετέχοντες έχουν δυσκολίες με την γλώσσα, μπορούν να επιλέξουν να χρησιμοποιήσουν εικόνες από περιοδικά ή σκίτσα για να μεταφέρουν τις ιδέες τους. Εάν εξακολουθούν να επιθυμούν να γράψουν κάτι, ο συντονιστής μπορεί να τους βοηθήσει.
- ▶ 6. Ο συντονιστής εξηγεί ότι οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν έναν πίνακα έμπνευσης χρησιμοποιώντας το υλικό που έχουν συλλέξει, καθώς και τυχόν πρόσθετο υλικό που μπορεί να χρειαστούν.
- ▶ 7. Ο συντονιστής δίνει στους συμμετέχοντες χαρτόνι, ψαλίδι και κόλλα για να κατασκευάσουν τον πίνακα τους. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν αποκόμματα περιοδικών, υπολείμματα υφασμάτων ή οποιοδήποτε άλλο υλικό τους εμπνέει.
- ▶ 8. Ο συντονιστής βρίσκεται ανάμεσα στους συμμετέχοντες και τους βοηθά στη διαδικασία.
- ▶ 9. Μόλις ολοκληρωθούν οι πίνακες, οι συμμετέχοντες βάζουν αυτό που έφτιαξαν σε έναν τοίχο.
- ▶ 10. Η ομάδα συζητά τις ιδέες που παρουσιάζονται σε κάθε πίνακα. Ο συντονιστής κάνει ερωτήσεις όπως: “Από πού νομίζετε ότι άντλησε έμπνευση αυτός ο συμμετέχων;” “Πώς πιστεύετε ότι αυτές οι εικόνες/στοιχεία εκφράζουν τον χαρακτήρα;” και “Γιατί επιλέξατε αυτό το απόσπασμα;”

Λέξεις Κλειδιά: Ο πίνακας έμπνευσης είναι ένα κολάζ από διάφορα στοιχεία, όπως φωτογραφίες, σχέδια, λέξεις, δείγματα υφασμάτων, χρώματα και υφές, που χρησιμοποιούνται για την οπτικοποίηση συγκεκριμένων πτυχών ενός έργου ή μιας εκδήλωσης.

Ονομασία Άσκησης: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΟΣΤΟΥΜΙΩΝ

Αριθμός Άσκησης: 11

Στόχοι της Άσκησης:

- Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας
- Πειραματισμός με διαφορετικά υλικά και ιδέες.
- Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες πώς είναι τα κοστούμια σε ένα πραγματικό σώμα.

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: PC/Laptop, προτζέκτορας, πίνακας/flipchart, υλικά ζωγραφικής/κολάζ, υλικά ραπτικής, καρφίτσες, ανακυκλώσιμα υλικά (εφημερίδες, χαρτόνια, μακετόχαρτο, αποκόμματα ρούχων, κορδέλες, καλαμάκια, μπουκάλια, καπάκια μπουκαλιών, κουμπιά, χαρτιά, κομμάτια από παλιά κοστούμια).

Διάρκεια: 120-150 λεπτά



Όνομασία Άσκησης: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΟΣΤΟΥΜΙΩΝ

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες και εξηγεί ότι θα δημιουργήσουν κοστούμια χρησιμοποιώντας ανακυκλώσιμα υλικά.
 - ▶ Οι συμμετέχοντες από το τέλος του προηγούμενου εργαστηρίου θα πρέπει να έχουν ενημερωθούν να φέρουν απλά μαύρα ρούχα, ως βάση για τη δημιουργία του κοστούμιού τους.
 - ▶ Ο συντονιστής παρουσιάζει τα υλικά που υπάρχουν στην αίθουσα και ζητά από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν και να αγγίξουν τις διαφορετικές υφές για να εμπνευστούν.
 - ▶ Οι συμμετέχοντες κάθονται και ο συντονιστής τους ζητά να ονομάσουν και να περιγράψουν τα υλικά που υπάρχουν στην αίθουσα. Ο συντονιστής τα γράφει στο flipchart και ρωτά αν υπάρχει κάποιο άλλο υλικό που θα μπορούσε ενδεχομένως να χρησιμοποιηθεί.
 - ▶ Ο συντονιστής δείχνει παραδείγματα ανακυκλωμένων ρούχων για έμπνευση και ζητά από τους συμμετέχοντες να κρατήσουν σημειώσεις και να κάνουν απλά προσχέδια των ιδεών τους
 - ▶ Οι συμμετέχοντες πρέπει να επιλέξουν έναν χαρακτήρα για να δημιουργήσουν ένα κοστούμι. Αρχίζουν να σχεδιάζουν ή να δημιουργούν ένα κολάζ για το τελικό τους κοστούμι, χρησιμοποιώντας τα ανακυκλώσιμα υλικά και τα απλά μαύρα ρούχα ως βάση.
 - ▶ Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ομάδες: η μία ομάδα παίζει το ρόλο του μοντέλου και η άλλη ομάδα δημιουργεί τα ρούχα. Τα μοντέλα φορούν το απλό μαύρο ρούχο και οι σχεδιαστές βρίσκουν τρόπους να το διακοσμήσουν ή να αλλάξουν εντελώς την εμφάνιση του ρούχου χρησιμοποιώντας ανακυκλώσιμα υλικά.
 - ▶ Μετά την πρώτη προσπάθεια, οι ομάδες αλλάζουν ρόλους.
 - ▶ Οι συμμετέχοντες συνεχίζουν να εργάζονται πάνω στα σχέδιά τους και μπορούν να κάνουν αλλαγές σε αυτά, αν χρειαστεί.
 - ▶ Όταν τελειώσουν τα σχέδια, οι συμμετέχοντες φορούν τα κοστούμια και ο συντονιστής φωτογραφίζει κάθε κοστούμι. Οι συμμετέχοντες μπορούν να φορούν μάσκα αν δεν θέλουν να φαίνεται το πρόσωπό τους στη φωτογραφία.
 - ▶ Ο συντονιστής δείχνει κάθε κοστούμι και κάνει ερωτήσεις σχετικά με κάθε σχέδιο. Η ομάδα συζητά ιδέες πώς να γίνουν τα κοστούμια πιο πρακτικά ή κατάλληλα για τον χαρακτήρα.
 - ▶ Εάν είναι δυνατόν, μπορούν να κάνουν αλλαγές και την επόμενη φορά να δοθούν περισσότερα υλικά.
- Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να χρειαστεί δύο εργαστήρια για να ολοκληρωθεί.



10.8.III Ασκήσεις κλεισίματος

Ονομασία Άσκησης: ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ POST ITS

Αριθμός Άσκησης: 1

Στόχοι της Άσκησης:

- Να μοιραστούν οι συμμετέχοντες τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με την εκπαίδευση και τον τρόπο με τον οποίο την βίωσαν.
- Καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και του δεσίματος της ομάδας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Post its με διάφορα χρώματα, γραφική ύλη, μεγάλα φύλλα χαρτιού, ταινία που κολλάει.

Διάρκεια: 10 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής, πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα, τοποθετεί στο κέντρο της αίθουσας post-it διαφορετικού χρώματος και κολλάει στον τοίχο τέσσερα μεγάλα φύλλα χαρτιού, τα οποία γράφουν “Τι μου άρεσε”, “Τι έμαθα”, “Τι θα άλλαζα” και “Τι προτείνω”.
- ▶ Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής τους ζητά να γράψουν τις σκέψεις τους στα post-it ως απάντηση στις τέσσερις ερωτήσεις που υπάρχουν στα φύλλα χαρτιού. Ο συντονιστής εξηγεί ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν όσα post-it θέλουν για κάθε ερώτηση, σε όποιο χρώμα προτιμούν και μπορούν ακόμη και να φτιάξουν μικρές ζωγραφιές για να εκφράσουν τις σκέψεις τους. Οι συμμετέχοντες μπορούν, αν θέλουν, να μην γράψουν το όνομά τους. Μόλις τελειώσουν όλοι, οι συμμετέχοντες θα διαβάσουν όλες τις απαντήσεις που υπάρχουν κολλημένες στα χαρτιά και θα κάνουν μια ομαδική συζήτηση.

Ονομασία Άσκησης: ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ ΜΕ ΜΙΑ ΛΕΞΗ

Αριθμός Άσκησης: 2

Στόχοι της Άσκησης:

- Να μοιραστούν οι συμμετέχοντες τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με την εκπαίδευση και τον τρόπο με τον οποίο την βίωσαν.
- Καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και του δεσίματος της ομάδας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10 λεπτά

Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο.
- ▶ Ο συντονιστής ξεκινά το εργαστήριο αναστοχασμού και ανατροφοδότησης με ερωτήσεις σχετικά με το εργαστήριο, όπως τι τους άρεσε περισσότερο, τι έμαθαν, αν κάποια δραστηριότητα ήταν ιδιαίτερα κουραστική ή απαιτητική, αν έχουν προτάσεις για τα επόμενα εργαστήρια.
- ▶ Ο συντονιστής παροτρύνει τους συμμετέχοντες να σηκώσουν τα χέρια τους και να απαντήσουν.
- ▶ Ο συντονιστής, για να ολοκληρώσει το εργαστήριο, ζητά από όλους τους συμμετέχοντες με τυχαία σειρά ή με την φορά του κύκλου να πουν μια λέξη που εκφράζει πώς αισθάνονται τη δεδομένη στιγμή.

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, "OF" is written in a smaller, dark blue font. The word "mind" is in a lowercase, bold, sans-serif font, with "m" in dark blue, "i" in teal, "n" in orange, and "d" in orange. The entire logo is set against a white background with a dark blue dotted pattern around it.

STAGE
OF
mind

Εκπαιδευτικό
Πρόγραμμα



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