



Όνομα μαθήματος	ΞΥΠΝΙΟΣ ΥΠΝΟΣ
Ομάδα κοινού	Ομάδα ενηλίκων με μεικτές αναπηρίες, (κυρίως νοητική υστέρηση και σύνδρομο down).
Αριθμός συμμετεχόντων	21
Διάρκεια	2 ώρες
Λεξιλόγιο	πτώση, χαλάρωση, άφημα βάρους
Υλικά	Ο συνημμένος πίνακας του Καντίσκι τυπωμένος σε A3

Σκοπός εργαστηρίου:

“Ο βασικός σκοπός του εργαστηρίου μας είναι να συμβάλει στην συγκρότηση μιας καλλιτεχνικής ταυτότητας εκ μέρους των συμμετεχόντων, μέσα από το χορευτικό αυτοσχεδιασμό. Πιο συγκεκριμένα, σκοπός είναι η ανάπτυξη της αυτενέργειας, η απελευθέρωση της εκφραστικότητας, η βελτίωση της επικοινωνίας με τους άλλους και η κατανόηση κάποιων βασικών συμβάσεων που ορίζουν τη χορευτική άσκηση ή σκηνή, και παράλληλα η διεύρυνση των κινητικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων.”



Στόχος - Ερωτήσεις

Στόχος του μαθήματος είναι η εξερεύνηση των εννοιών του λεξιλογίου (της πτώσης, της χαλάρωσης του μυϊκού ελέγχου και το άφημα του βάρους μας στον άλλο χορευτή) σε σωματικό, ψυχολογικό, αλλά και συμβολικό επίπεδο.

1. Τί σημαίνει πτώση, μέρους ή ολόκληρου του σώματος; Ποια είναι τα ενδιάμεσα επίπεδα μεταξύ της όρθιας και της ξαπλωμένης στάσης; Πως νιώθουμε όταν πέφτουμε; Απολαμβάνουμε την παράδοση στη βαρύτητα ή επιδιώκουμε τον έλεγχο;
2. Πώς χαλαρώνουμε τους μύες και αφήνουμε τον έλεγχο του σώματός μας, ώστε να μας μετακινήσει ο άλλος; Πώς αφήνουμε το βάρος μας πάνω στο σώμα του άλλου; Πόσο εύκολο είναι να τον εμπιστευτούμε;

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζέσταμα από όλους μαζί ακολουθώντας τις οδηγίες του δασκάλου (15 λεπτά)

Όλη η ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο με πιασμένα τα χέρια. Ξεκινάμε κλείνοντας τα μάτια, αισθανόμενοι το άγγιγμα των διπλανών μας. Αναπνέουμε, εκπνέοντας με ήχο, μέχρι να συντονιστούν οι αναπνοές όλων. Στρέφουμε την προσοχή μας στα πέλματα και στη σχέση μας με το πάτωμα αισθανόμενοι πως είμαστε ριζωμένοι στο πάτωμα. Αφήνουμε το σώμα να κινηθεί απαλά σαν να πνέει ένα ελαφρύ αεράκι που σιγά σιγά δυναμώνει, νιώθοντας την κίνηση των διπλανών μας. Σιγά σιγά ο αέρας κοπάζει.

Ανεβάζουμε τα πιασμένα χέρια μας σιγά σιγά όλοι μαζί και τα αφήνουμε να πέσουν αφήνοντας και τα χέρια των διπλανών μας. Νιώθουμε την απότομη αλλαγή από τον μυϊκό έλεγχο στην ξαφνική εγκατάλειψη στη βαρύτητα Με κλειστά μάτια ακόμα ψάχνουμε τα χέρια των διπλανών μας, ξαναπιανόμαστε και επαναλαμβάνουμε.

Ανοίγουμε τα μάτια και αφήνουμε τα χέρια. Σηκώνουμε τα χέρια ψηλά πάνω από το κεφάλι και σαν κάποιος να μας τραβάει από τις άκρες των δακτύλων μας προς τα πάνω, αφήνουμε να σηκωθούν οι φτέρνες των ποδιών μας. Αφήνουμε ένα ένα τα μέλη μας να πέσουν, σαν να είμασταν μαριονέτες και να σπάνε ένα ένα τα σκοινάκια που κρατάνε τα χέρια μας, το κεφάλι μας την κοιλιά μας και τα γόνατά μας, μέχρι να είμαστε σκυφτοί με τα γόνατα λυγισμένα. Από εκεί λιώνουμε μέχρι κάτω στο πάτωμα (όπως θέλει ο καθένας: προς τα πίσω ή στα πλάγια ή μπρος) και μετά ξαναεβαίνουμε σαν να φυτρώνουμε αργά από το έδαφος. Επαναλαμβάνουμε.



Μετάβαση (10 λεπτά)

Περπατάμε στο χώρο όλοι μαζί. Προσπαθούμε να μην περπατάμε σε κύκλο, αλλά σε όλες τις κατευθύνσεις, γεμίζοντας όλη την αίθουσα και κοιτώντας τους υπόλοιπους στα μάτια. Αυξομειώνουμε την ταχύτητα προσπαθώντας να συντονιστούμε σε έναν κοινό ρυθμό και κρατώντας πάντα την αίσθηση των άλλων που κινούνται γύρω μας.

Καθώς πια τρέχουμε, κάποιος από την ομάδα επιλέγει να πέσει στο πάτωμα. Όταν πέσει ένας στο πάτωμα πέφτουν όλοι και όταν σηκωθεί ένας σηκώνονται όλοι. Επαναλαμβάνουμε δοκιμάζοντας διαφορετικές ταχύτητες στο ενδιάμεσο περπάτημα και έτσι αυξομειώνοντας τη φόρα του πεσίματος. Στο τελευταίο πέσιμο μένουμε κάτω, βρίσκουμε ένα ζευγάρι με το βλέμμα μας και το πλησιάζουμε κυλώντας προς το μέρος του.

Επίδειξη

Αφού γίνει το πέσιμο μια ή δυο φορές, ο δάσκαλος δείχνει πώς η πτώση μπορεί να γίνει μέσα στη φόρα του τρεξίματος. Λυγίζοντας σιγά σιγά τα γόνατα κατά το τρέξιμο, πλησιάζει το σώμα στο πάτωμα και μπορούν τα χέρια να βοηθήσουν στο τελευταίο στάδιο της πτώσης. Αυτό που δεν θέλουμε να συμβεί είναι ένα απότομο σταμάτημα της φόρας και από εκεί μια πτώση επιτόπου.

Ασφάλεια

Αν υπάρχουν άτομα με μεγάλες κινητικές δυσκολίες μπορεί η μετάβαση αυτή να γίνει με απλό σταμάτημα (Σταματά ένας και σταματούν όλοι, ξεκινά ένας και ξεκινούν όλοι ή με μικρή πτώση μόνο του πάνω μέρους του κορμού, για να αποφευχθεί μια απότομη πτώση). Σε κάθε περίπτωση ενθαρρύνουμε μαλακή πτώση, χωρίς βιασύνη.

1^η Δραστηριότητα| σε ζευγάρια (15 λεπτά)

Χωρισμένοι πια σε ζευγάρια, απλωνόμαστε καλά στο χώρο. Χωρίς να χάσουμε την επαφή του βλέμματός μας με το ζευγάρι μας, αφηνόμαστε στη βαρύτητα συντονισμένη, σαν εκείνη να μας τραβάει προς τα κάτω και να μη μπορούμε να αντισταθούμε. Και στη συνέχεια επαναφέρουμε το σώμα στην όρθια στάση μέσα από μια συνεχόμενη κίνηση. Στόχος μας είναι να συντονίσουμε σαν ζευγάρι τις πτώσεις και τις επαναφορές μας. Δοκιμάζουμε διαφορετικά σημεία του σώματος από τα οποία μπορεί να ξεκινήσει η κίνηση, πχ. το κεφάλι που γέρνει ή τα γόνατα που λυγίζουν σαν σε λιποθυμία. Η πτώση μπορεί να ξεκινήσει από οποιοδήποτε σημείο από τα γόνατα και πάνω. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και η λέξη νύστα ή ύπνος, για να δοθεί η αίσθηση της αργής απώλειας ελέγχου του σώματος. Στη συνέχεια μπορούμε να δοκιμάσουμε τις ίδιες πτώσεις αλλά σε περισσότερα στάδια (1-5 στάδια). Δηλαδή χωρίζοντας τη διαδρομή από την όρθια θέση μέχρι την οριζόντια σε στάδια, ελέγχοντας την πτώση και σταματώντας σε ενδιάμεσα σημεία. Αυτό μπορεί να γίνει και από τους δύο συγχρόνως ή με τον έναν από τους δυο να μετράει ή να χτυπάει παλαμάκι για το κάθε στάδιο. Επίσης επόμενο στάδιο. Ο είναι η δοκιμή μιας πτώσης που συγχρόνως μετακινείται στο χώρο. Δηλαδή το σώμα κινείται και στον κατακόρυφο και στον οριζόντιο άξονα.



2^η Δραστηριότητα | σε τριάδες (ή τετράδες) (20 λεπτά)

Η ομάδα επιλέγει τον πρώτο που θα ξαπλώσει στο πάτωμα. Ο δάσκαλος εξηγεί πως αυτός που είναι ξαπλωμένος αφήνει το σώμα του χαλαρό, αλλά όχι τελείως άψυχο. Ξεκινώντας με πολύ απλές κινήσεις οι άλλοι δυο μετακινούν τα μέλη του. Για παράδειγμα στην αρχή μπορούν να πιιάσουν τα χέρια του και να τα σηκώσουν, δοκιμάζοντας να ανασηκώσουν λίγο του ώμους. Στη συνέχεια, αλλάζοντας το σημείο που μετακινούν μπορούν να αλλάξουν θέση στο σώμα του, να το μετακινήσουν σιγά σιγά στην αίθουσα σιγουρεύοντας διαρκώς ότι ο πρώτος αφήνει το βάρος του σε αυτούς. Η άσκηση αυτή μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε σήκωμα του σώματος σε όρθια θέση ή ακόμα και σε σήκωμα πάνω από το πάτωμα. Για να φτάσει όμως μια ομάδα σε αυτό το σημείο θα πρέπει να χτιστεί η εμπιστοσύνη σιγά σιγά. Αλλάζουμε ρόλους μέχρι να περάσουν από τη θέση του μετακινούμενοι όλοι οι μαθητές. Η συνεννόηση μεταξύ των δυο που 'μετακινούν' δεν πρέπει να γίνεται με τα λόγια, αλλά μέσω της ίδιας της δράσης και του βλέμματος. Καλό είναι να μη βάζουν κάτι συγκεκριμένο στο μυαλό τους, αλλά να πηγαίνουν με τη ροή του σώματος του μετακινούμενου και του άλλου 'μετακινητή'.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης ο δάσκαλος μπορεί να προτείνει σε αυτούς που 'μετακινούν' να χρησιμοποιήσουν και άλλα μέρη του σώματος εκτός από τα χέρια τους, καθώς και μέρη του σώματός τους σαν μοχλούς. Επίσης καλό είναι να καλεί τους μαθητές κάθε τόσο να κάνουν παύσεις, και να θυμίζει στους 'μετακινούμενους' να αφήνουν το βάρος τους στους άλλους.

Συζήτηση (10 λεπτά)

Καθόμαστε όπου μας έχει βρει το τέλος της άσκησης και ζητάμε από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια και να θυμηθούν πώς εξελίχθηκε η άσκηση και πώς έφτασαν μέχρι αυτό το σημείο της αίθουσας. Ξεκινάμε μια συζήτηση γύρω από την άσκηση που προηγήθηκε. Πώς αισθάνονται όταν κάποιος άλλος τους κινεί το σώμα, αν αισθάνονταν διαφορετικά όταν τους κινούσαν διαφορετικά μέρη του σώματος (πχ κεφάλι ή πόδια), τί τους προκάλεσε δυσφορία ή γέλια, ποιες ήταν οι πιο ευχάριστες στιγμές;

Επίσης μπορεί να συζήτηση να πάει πίσω στο θέμα της πτώσης. Να ζητηθεί από τους μαθητές να θυμηθούν ευχάριστες ή δυσάρεστες πτώσεις από τη ζωή τους, να συγκριθούν εκείνες με τις πτώσεις του μαθήματος που είναι σε ελεγχόμενο περιβάλλον και τα συναισθήματα ή τις σκέψεις που τους προκάλεσαν.

Δραστηριότητα 3η | άσκηση σε ζευγάρια (20 λεπτά)

Προετοιμασία: Πηγαίνουμε όλοι στον τοίχο. Ακουμπάμε την πλάτη σε αυτόν και απομακρύνουμε τα πόδια όσο μπορούμε ώστε να αφήνουμε το βάρος μας άνετα στον τοίχο. Νιώθουμε το στέρεο στήριγμα του τοίχου πίσω στην πλάτη μας. Αν ο τοίχος γλιστράει εύκολα, κάνουμε μικρές κυματιστές κινήσεις με την πλάτη, κρατώντας τα πόδια μας σταθερά στο πάτωμα, για να νιώσουμε την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης και πως ο κορμός μας δεν είναι μονοκόμματος.



Όταν έχει εμπεδωθεί αυτή η στάση, χωριζόμαστε σε ζευγάρια. Γυρνάμε πλάτη με πλάτη, ακουμπάμε τις πλάτες και απομακρύνουμε με μικρά βήματα τα πόδια μας. Σιγουρευόμαστε πως και οι δυο αφήνουμε το βάρος ο ένας στον άλλο για να ισορροπήσουμε χωρίς κόπο. Δοκιμάζουμε να περπατήσουμε λίγο σε αυτή τη στάση, ο ένας προς τα εμπρός και ο άλλος προς τα πίσω. Πρέπει και οι δυο να βρίσκονται εκτός του κέντρου βάρους, με τρόπο που αν δεν ακουμπούσανε ο ένας στον άλλο, θα έπεφταν.

Στη συνέχεια σταθεροποιούνται σε ένα σημείο και κατεβαίνουν προς το πάτωμα. Αν τα πόδια είναι στη σωστή θέση τότε πρέπει να μπορούν να κατέβουν μέχρι την καθιστή θέση, μέχρι δηλαδή να ακουμπήσει η λεκάνη στο πάτωμα και να ανέβουν ξανά χωρίς να αλλάξουν τη θέση των ποδιών τους. Σε όλη τη διάρκεια και ειδικά στο ανέβασμα πρέπει όχι απλά να αφήνουν το βάρος τους και οι δύο ο ένας στον άλλο, αλλά να πιέζουν την πλάτη προς τα πίσω ώστε να δοθεί ώθηση προς τα πάνω.

4^η Δραστηριότητα | Ομαδικός αυτοσχεδιασμός (25 λεπτά)

Βασικό κομμάτι του μαθήματός μας είναι ο ελεύθερος αυτοσχεδιασμός. Η αρχή του αυτοσχεδιασμού είναι μια καλή ευκαιρία να γίνει μια ανακεφαλαίωση του μαθήματος, ώστε να θυμηθούν οι μαθητές τις ασκήσεις που έχουμε κάνει και να τις 'ανασύρουν' από τη φαρέτρα τους κατά τη διάρκεια του αυτοσχεδιασμού. Συχνά επανεμφανίζονται στοιχεία που δεν τα περιμένει κανείς, ακόμα και από ασκήσεις προηγούμενων μαθημάτων.

Στο συγκεκριμένο λοιπόν μάθημα θα θυμίσουμε τις πτώσεις της μαριονέτας, τις συνεχόμενες ή διακοπτόμενες πτώσεις σε ζευγάρια, τη μετακίνηση των 'κοιμώντων' σωμάτων. Συχνά επίσης δίνουμε μια λέξη η οποία μπορεί να τους επηρεάσει σε διάφορα επίπεδο, ακόμα και στην ένταξη λόγου στον αυτοσχεδιασμό. Στο συγκεκριμένο μάθημα θα μπορούσαμε πούμε τον τίτλο του μαθήματος : 'ξύπνιος ύπνος' .

Κατά τη διάρκεια του αυτοσχεδιασμού δε χρειάζεται μουσική, αν και συχνά είναι βοηθητική. Για να εμπεδωθεί όμως πως δεν είναι απαραίτητη η ύπαρξη μουσική για να χορέψει κανείς, καλό είναι να υπάρχουν σημεία του αυτοσχεδιασμού χωρίς μουσική. Επειδή ο αυτοσχεδιασμός είναι ελεύθερος είναι πολύ σημαντική η εισαγωγή που θα γίνει την πρώτη φορά, και η οποία καλό είναι να επαναλαμβάνεται συχνά.

Κλείσιμο μαθήματος (5 λεπτά)

Μπαίνουμε όλοι ξανά σε κύκλο (μπορεί να ζητηθεί να τελειώσει έτσι ο αυτοσχεδιασμός). Κάνουμε κάτι κοινό πχ πιάνουμε τα χέρια, τα σηκώνουμε και τα αφήνουμε να πέσουν όπως στην αρχή ή περπατάμε όλοι προς το κέντρο του κύκλου και πίσω με κλειστά μάτια. Και ζητείται να πει ο καθένας στη σειρά μέσα στον κύκλο μια 'λέξη' που χαρακτηρίζει τον αυτοσχεδιασμό που προηγήθηκε, για να τελειώσει το μάθημα.



ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Πλαίσιο - Αποκάλυψη πληροφοριών

Μια χρήσιμη αναφορά σε σχέση με το θέμα αυτού του μαθήματος, την πτώση και το άφημα του βάρους στον άλλο, είναι το βιβλίο του Mark Johnson: *The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason* / University of Chicago press, 1990.

Βιβλίο: <https://www.amazon.com/Body-Mind-Bodily-Meaning-Imagination/dp/0226403181>

Προέκταση μαθήματος | Προκαταρκτικές ασκήσεις για τον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό

Ο ελεύθερος αυτοσχεδιασμός μπορεί να ακούγεται σαν κάτι εύκολο, ακριβώς γιατί είναι ελεύθερος, αλλά χρειάζεται ειδική προετοιμασία για να λειτουργήσει ως 'άνοιγμα' των μαθητών και να μην έχει το αντίθετο αποτέλεσμα από το επιθυμητό. Όπως γράψαμε και παραπάνω, είναι πολύ σημαντική η εισαγωγή που θα γίνει την πρώτη φορά, και η οποία καλό είναι να επαναλαμβάνεται συχνά.

Εμείς λέμε ότι ο ελεύθερος αυτοσχεδιασμός είναι 'παράσταση', ορίζουμε τη μια πλευρά της αίθουσας ως χώρο κοινού, και την υπόλοιπη ως 'σκηνή' μας. Συχνά σβήνουμε τα φώτα και σηματοδοτούμε την αρχή της παράστασης με έναν ήχο, για παράδειγμα ένα παλαμάκι, ένα κουδούνι ή την αρχή μιας μουσικής. Γενικά στους αυτοσχεδιασμούς αυτούς, οι μαθητές μπορούν να μπουν και να βγουν από τη 'σκηνή' ελεύθερα και κατά βούληση, με βασική οδηγία να παρακολουθούν πολύ προσεκτικά τί συμβαίνει και να μπαίνουν σε σχέση με αυτό: με διάθεση να συμπληρώσουν ή να υποστηρίξουν, να έρθουν σε αντίθεση ή να φέρουν ένα τελείως καινούριο στοιχείο στη σύνθεση που δημιουργείται.

Συνήθως στο πρώτο μάθημα φέρνουμε έναν πίνακα του Καντίνσκι σαν τον συνημμένο, τυπωμένο σε A3. Στη συνέχεια συζητάμε ποιο θα μπορούσε να είναι το πρώτο στοιχείο που ζωγράφισε ο καλλιτέχνης και με ποια σειρά και ποια λογική, μετά έφτιαξε τα υπόλοιπα σχήματα. Για παράδειγμα: "Ίσως να ξεκίνησε με το μεγάλο τρίγωνο και στη συνέχεια για να υποστηρίξει αυτό το σχήμα να έφτιαξε μια σειρά από μικρά τρίγωνα στην απέναντι άκρη του πίνακα. Και μετά για να ισοροπήσει το πάνω με το κάτω μέρος ή για να δημιουργήσει λίγο βάθος ή για να φέρει ένα καινούριο στοιχείο έκπληξη, ζωγραφίζει...".

Τότε δημιουργούμε την αναλογία του δισδιάστατου παραλληλόγραμμου πίνακα με τον τρισδιάστατο παραλληλεπίπεδο χώρο και καλούμε τους μαθητές να δουν τον κάθε χορευτή σαν ένα στοιχείο του πίνακα, και τον αυτοσχεδιασμό σαν μια σύνθεση που δημιουργείται από όλους μαζί. Ο αυτοσχεδιασμός αυτός ξεκινάει χωρίς να ορίσουμε τη σειρά που θα μπουν στη 'σκηνή' η μαθητές, αλλά λέγοντας πως θα μπαίνουν ένας ένας έχοντας παρατηρήσει καλά τη σύνθεση που έχει δημιουργηθεί μέχρι τότε.

I DANCE

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Η άσκηση αυτή έχει δεκάδες παραλλαγές. Εμείς συνήθως ξεκινάμε ζητώντας μια ακίνητη θέση από τον κάθε μαθητή όταν μπει στη σκηνή και γίνει 'πινελιά' του πίνακα. Στη συνέχεια μπορεί να ζητηθεί δεύτερος γύρος όπου κάθε 'πινελιά' αλλάζει θέση μια μέσα μέσα στον πίνακα, ή να ζωντανέψει ο πίνακας για πέντε λεπτά και να δούμε πώς θα εξελιχθεί. Εναλλακτικά μπορεί να μπαίνει ο καθένας με μια επαναληπτική κίνηση και να δημιουργείται κατά κάποιον τρόπο ένας 'μηχανισμός' αντί για μια στατική εικόνα. Δοκιμάζοντας αυτήν την άσκηση θα βρει ο κάθε δάσκαλος τις δικές του παραλλαγές.

