



Τίτλος Μαθήματος	ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ
Αριθμός μαθήματος στον κύκλο χορογραφιών	1
Ομάδα	Μεικτή Ομάδα
Ομάδα κοινού	Άτομα με και χωρίς κινητική αναπηρία
Αριθμός Συμμετεχόντων	16
Διάρκεια	2 ώρες
Υλικά	χαλάκια παζλ, ακουστικά, μαξιλάρια, στρώματα, αναπηρικές καρέκλες, καρέκλες, smartphones, i-pods, ταινίες, σχοινιά, σκάλες, διάδρομοι

Σκοπός μαθήματος:

Αυτό το εργαστήριο βασίζεται στη χορογραφική έρευνα. Μέσα από τον αυτοσχεδιασμό θα εξετάσουμε χορογραφικές τεχνικές και ικανότητες σύνθεσης, τη διαδικασία λήψης αποφάσεων, διαφορετικές ποιότητες κίνησης, τη συσσώρευση κινήσεων και τη οργάνωση χώρου. Ο στόχος είναι να εξερευνήσουμε την ατομική δουλειά, ωστόσο θα πραγματοποιηθεί και δουλειά σε ζευγάρια, τριάδες, τετράδες, καθώς και ομαδική δουλειά που θα έχει ως αποτέλεσμα νέες δημιουργίες / συνθέσεις και παραστάσεις.



Στόχοι συνάντησης

Θα μελετηθεί και θα αναπτυχθεί μία ατομική χορογραφία εντός της ομάδας. Η χορογραφία ως μορφή τέχνης μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση επιτυχίας. Καθώς τα άτομα που παρακολουθούν τα εργαστήρια δεν έχουν την ίδια εμπειρία σε επίπεδο κίνησης και χορού, η βασική ιδέα είναι να δοθεί στον καθέναν από τους συμμετέχοντες η ευκαιρία να εμβαθύνει στη δική του δουλειά.

Για τους αρχάριους, οι οποίοι συμμετέχουν για πρώτη φορά σε ένα εργαστήριο κίνησης προσβάσιμο σε ανθρώπους με και χωρίς αναπηρία, η έρευνα θα βασιστεί στη δημιουργία μιας κινητικής φράσης. Στην περίπτωση πιο προχωρημένων μαθητών που έχουν πιο γερές βάσεις (τουλάχιστον τρία χρόνια συμμετοχής στα εργαστήρια, παρακολούθηση ενός προγράμματος σπουδών χορού κλπ.) ο στόχος θα είναι η πραγματοποίηση μιας ολοκληρωμένης ιδέας που θα οδηγήσει σε μία δική τους, ξεχωριστή δημιουργία.

Δίνουμε έμφαση στη μελέτη της κίνησης και στην παρουσία του ερμηνευτή.

Μία ατομική χορογραφία μπορεί να αποτελέσει αφορμή για πρακτική έρευνα πέραν των τακτικών εβδομαδιαίων συναντήσεών μας. Επιπλέον, μέσω αυτής της προσέγγισης θεωρούμε ότι το έργο αυτό μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα, να λαμβάνει περισσότερο υπόψη, καθώς και να είναι πιο ευπροσάρμοστο σε σχέση με τις ανάγκες του καθένα και, ως αποτέλεσμα, τα εργαστήρια είναι πιο αποτελεσματικά και πλήρως προσβάσιμα σε όλους. Θα δοθούν παραδείγματα του τρόπου σχεδιασμού των εργαστηρίων. Αυτά τα παραδείγματα είναι ενδεικτικά μιας τέτοιου είδους διαδικασίας όπου δίνεται έμφαση στη δημιουργική προσέγγιση και όχι ενδεικτικά μιας τάξης που βασίζεται στην τεχνική.

Με τα λόγια των M. Tufnell και C. Crickmay 'κάθε δημιουργική διαδικασία είναι, ως έναν βαθμό, αυτοσχεδιασμός και περιλαμβάνει φάσεις άγνοιας για το τι θα ακολουθήσει'.

Στη διάρκεια αυτών των εργαστηρίων, ο αυτοσχεδιασμός χρησιμοποιείται κυρίως ως μέσο εξερεύνησης του κινητικού υλικού, ως μέσο εκπαίδευσης της αντιληπτικής μας ικανότητας και της κιναισθητικής αντίληψής μας προκειμένου να δημιουργήσουμε μια ατομική δουλειά αλλά επίσης κι ως μέσο ανάπτυξης ομαδικών σχέσεων. "Ο αυτοσχεδιασμός μας παρέχει τον τρόπο να ανασύρουμε επίπεδα εμπειρίας, αισθήσεων, χαρακτήρα, και συναισθημάτων που συνήθως προσπερνάμε ή καταπιέζουμε – μας επιτρέπει να ταξιδέψουμε όλο και πιο βαθιά σε μία στιγμή που διαρκώς επεκτείνεται και εναλλάσσεται...Ως στρατηγική ανακάλυψης και ανάπτυξης εικόνων απαιτεί και ταυτόχρονα δημιουργεί ένα ολόκληρο εύρος δεξιοτήτων, η πιο σημαντική των οποίων είναι η ικανότητα να μείνει κανείς ακίνητος και να δώσει την προσοχή του στην παρούσα στιγμή". Επιπλέον, εισάγονται και εξερευνούνται χορογραφικές έννοιες.

Κατά τη διάρκεια των 12 συναντήσεών μας, αυτό που κυρίως μας ενδιαφέρει είναι το πώς μπορεί ο χορός να αποτελέσει το μέσο με το οποίο θα αποκτήσουμε αυτοπεποίθηση μέσω της κίνησης, θα ωθήσουμε τους εαυτούς μας να προχωρήσουν, και θα αναπτύξουμε περαιτέρω τη γνώση μας τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Εισαγωγή – Ζέσταμα μέσω του ρυθμού της αναπνοής (30 λεπτά)

Σημείο εκκίνησης: ξαπλωμένοι στο πάτωμα, σε κύκλο, με τα πόδια προς το κέντρο του κύκλου. Κλείνουμε τα μάτια. Σηκώνουμε τις παλάμες μας ώστε να καλύψουν τα μάτια μας και προσπαθούμε να χαλαρώσουμε τον αμφιβληστροειδή χιτώνα. Στη συνέχεια ακουμπάμε τα χέρια μας στο διάφραγμα μας επιτρέποντας στον ρυθμό της αναπνοής μας να είναι έκδηλος σε ολόκληρο το σώμα μας. Παίρνουμε χρόνο να χαλαρώσουμε απολαμβάνοντας την ησυχία. Ο φωτισμός στην αίθουσα είναι χαμηλός επιτρέποντας στις αισθήσεις μας να χαλαρώσουν στο εδώ και τώρα. Οι παλάμες είναι ακόμα πάνω στο διάφραγμα όταν ξεκινάμε να κινούμαστε αργά με τα ακροδάχτυλά μας. Αυτό ξεκινά μια ποιότητα κίνησης που είναι πολύ ελαφριά και ρέει ελεύθερα. Συνεχίζουμε επιτρέποντας στην κίνηση να περάσει στα δάχτυλα, στις παλάμες, στους καρπούς, τους αγκώνες, στο μπράτσο, ενώ ταυτόχρονα αφήνουμε να δημιουργηθεί ένας διάλογος μεταξύ δύο σημείων αναφοράς πχ. μεταξύ του δείκτη και του αγκώνα.

Το επόμενο βήμα είναι να δουλέψουμε με βαριές και περιορισμένες ποιότητες κίνησης. Αυτό μπορεί να είναι απλά η συνέχεια της προηγούμενης κατάστασης, καθώς είμαστε ακόμα ξαπλωμένοι στο πάτωμα και πρέπει να ξεκινήσουμε κινήσεις στο σώμα μας. Σπρώχνουμε το πάτωμα με διαφορετικά κάθε φορά σημεία του σώματός μας, συστέλλοντας το σώμα μας και μετά απελευθερώνοντάς το.

Μετάβαση (5 λεπτά)

Γίνεται επίδειξη του δεύτερου κομματιού της αυτοσχεδιαστικής άσκησης που προαναφέρθηκε: δηλαδή το σπρώξιμο του πατώματος με διαφορετικά σημεία του σώματος που καταλήγει σε μία κατάσταση χαλάρωσης.

Συζήτηση (5 λεπτά)

Η συζήτηση συνήθως πραγματοποιείται στο τέλος κάθε εργαστηρίου.

Ερωτήσεις (5 λεπτά)

Δίνονται σχόλια και συμβουλές σχετικά με το πώς μπορεί κανείς να εμβαθύνει με μεγαλύτερη σαφήνεια στις ασκήσεις και δίνουμε χρόνο ώστε να δοκιμάσουν οι μαθητές ξανά κάποιες από τις κινήσεις προκειμένου τα σχόλια να γίνουν κατανοητά με σαφή και συγκεκριμένο τρόπο.

1η Δραστηριότητα | άσκηση ατομικού αυτοσχεδιασμού (30 λεπτά)

Όρθιοι ή καθιστοί σε αναπηρική καρέκλα. Συγκεντρωνόμαστε στην σπονδυλική μας στήλη και τις καμπύλες της, τους σπονδύλους της, τους δίσκους της, τους συνδέσμους της, τα νεύρα της. Ξεκινάμε επιτρέποντας στην κίνηση να ταξιδέψει μέσα από την σπονδυλική μας στήλη και όλες τις πέντε περιοχές της: τον κόκκυγα, το ιερό οστό, την οσφυϊκή περιοχή, τον θώρακα και την αυχενική περιοχή. Αυτή η άσκηση αρχικά εκφράζεται στη προσωπική κινόσφαιρα του καθένα και σε επόμενο στάδιο μετακινούμαστε στον ευρύτερο χώρο. Η αρχή της κίνησης είναι πάντα στην σπονδυλική στήλη. Μπορούμε να δώσουμε αρκετό χρόνο ώστε



να εξερευνήσουμε διεξοδικά τον χώρο μέσα στο σώμα πριν αρχίσουμε να κινούμε το σώμα μέσα στον χώρο.

2η Δραστηριότητα | άσκηση ομαδικού αυτοσχεδιασμού (30 λεπτά)

Μετά τη διαδικασία του ατομικού αυτοσχεδιασμού είναι πάντα ευχάριστη μία ομαδική δραστηριότητα γιατί ενσωματώνει στοιχεία παιχνιδιού, ευχαρίστησης και ελευθερίας. Μπορεί να βοηθήσει στο δέσιμο της ομάδας και να αποτελέσει ένα ενδιαφέρον παράδειγμα ενός τελικού σταδίου πριν το τέλος του εργαστηρίου. Το σημείο εκκίνησης για αυτή την άσκηση είναι μία γραμμή όπου όλοι οι συμμετέχοντες στέκονται στη σειρά και κρατάνε ο ένας τον άλλο. Η άσκηση είναι να διασχίσουν το δωμάτιο. Αυτό μπορεί να γίνει σε πολλά διαφορετικά στάδια. Μπορούμε να ξεκινήσουμε διασχίζοντας το δωμάτιο περπατώντας προς τα εμπρός σε μια ευθεία γραμμή. Μπορούμε να επιτρέψουμε να δημιουργηθούν στριφογυριστά μονοπάτια με το να κινηθούμε προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, αλλάζοντας κατεύθυνση, πάντα όμως διατηρώντας ένα σημείο επαφής μεταξύ μας. Η επαφή μπορεί να είναι κάθε είδους, μπορούμε να κρατιόμαστε από το χέρι ή να ακουμπάμε μία αναπηρική καρέκλα, αλλά επίσης μπορούμε να αλλάζουμε σημεία επαφής, επηρεάζοντας την πορεία της κινούμενης γραμμής. Το βασικό σημείο αναφοράς καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της άσκησης αυτοσχεδιασμού είναι η έναρξη της κίνησης από τη σπονδυλική στήλη.

ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ



Βιβλιογραφία

Allbright, Ann Cooper. 1997. *Choreographing difference* (Χορογραφώντας τις διαφορές). Middletown CT: Wesleyan University Press

Gilbert, Anne Green. 1992. *Creative dance for all ages: a conceptual approach* (Δημιουργικός χορός για όλες τις ηλικίες: μια εννοιολογική προσέγγιση). Reston VA: National Dance Association

Gough, Marion. 1999. *Knowing Dance, A guide for creative teaching* (Γνωρίζοντας τον χορό. Ένας οδηγός για δημιουργική διδασκαλία). London: Dance Books

Jeroen Peeters. 2004. *Bodies as filters. On Boris Charmatz, Benoit Lachambre and Meg Stuart* (Τα σώματα ως φίλτρα. Σχετικά με τον Μπόρις Τσαρμάτζ, τον Μπενουά Λασάμπρ και τη Μεγκ Στιούαρτ). Maasmechelen: Cultureel Centrum Maasmechelen.

Solomon, Noemie. 2014. *Dance: an anthology* (Χορός: μια ανθολογία). Les presses du reel new York series.

Stop Gap Dance Company. *Inclusive Dance Resource Pack. A guide to Stopgap Dance Company's response teaching practice* (Πακέτο υλικού σχετικά με τον χορό που είναι προσβάσιμος σε όλους. Ένας οδηγός σχετικά με τις πρακτικές διδασκαλίας της ομάδας χορού Στόπγκαπ). Surrey: National Resource Centre for Dance, University of Surrey

Tufnell, Miranda and Crickmay, Chris. 1990. *Body, Space, Image. Notes towards improvisation performance.* (Σώμα, Χώρος, Εικόνα. Σημειώσεις για μια αυτοσχεδιαστική ερμηνεία). London: Dance Books

Kunst, Bojana and Wikstrom Josefine. Belgium: Sarma Docs