



Τίτλος Μαθήματος	ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΕ ΕΠΑΦΗ
Ομάδα	Μεικτή Ομάδα
Ομάδα κοινού	Ενήλικες με και χωρίς κινητική αναπηρία, με ή χωρίς επαγγελματική εμπειρία στο πεδίο του χορού, με ή χωρίς εμπειρία σε ανάλογου τύπου σεμινάρια
Αριθμός συμμετεχόντων	16
Διάρκεια	2 ώρες
Λεξιλόγιο	Όριο, σημείο επαφής, σημείο στήριξης, κέντρο βάρους, άγγιγμα πίεση, υπομονή, επικοινωνία, οδηγώ προτείνω, ακούω το σώμα του άλλου.

Σκοπός μαθήματος:

Κατανόηση των ορίων του σώματος, κατανόηση
του τρόπου αλληλεπίδρασης των σωμάτων σε
επαφή.

Δημιουργία σόλο χορογραφίας.



Διαδικασία

Εισαγωγή- Ζέσταμα

Ξεκινάμε σε σχήμα κύκλου ανάσκελα διατηρώντας κενό χώρο κρατώντας απόσταση μεταξύ μας τόση όση χρειάζεται για να μπορούμε να γυρίσουμε μπρούμυτα στη συνέχεια. Δίνουμε την οδηγία να κλείσουν τα μάτια και να προσέξουν πως μεταβάλλεται το σώμα κατά την διάρκεια της αναπνοής. Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να εστιάσουν στην επαφή με το πάτωμα, να προσέξουν δηλαδή τα σημεία επαφής του σώματος με τον εξωτερικό αέρα ή τα σημεία επαφής του σώματος με το πάτωμα. Στους χορευτές με αναπηρικό αμαξίδιο που δεν θέλουν να δουλέψουν στο πάτωμα, ζητάμε να εστιάσουν στα σημεία επαφής του σώματός τους με το αμαξίδιο και τον εξωτερικό αέρα αντίστοιχα. Δίνουμε την οδηγία να αρχίζουν σιγά σιγά να κινούν τα άκρα και το κεφάλι τους και να παρατηρούν τις μεταβολές στα σημεία επαφής με το πάτωμα/αμαξίδιο και τον εξωτερικό αέρα. Ζητούμε να δώσουν έμφαση στο πως κινούνται οι αρθρώσεις και οι κλειδώσεις και να επιμείνουν στην κίνηση μέχρι να συνειδητοποιήσουν, όσο είναι δυνατό για τον καθένα, ότι αυτές κινητοποιήθηκαν στον μέγιστο βαθμό. Κατά την διάρκεια της κίνησης των άκρων ζητάμε από τους συμμετέχοντες να τεντώσουν όσο μπορούν τα άκρα τους κατά την διάρκεια της εισπνοής ενώ κατά την διάρκεια της εκπνοής τους ζητάμε να χαλαρώσουν. Επαναλαμβάνουμε 3-4 φορές την ακανόνιστη κίνηση των άκρων εισπνέοντας και εκπνέοντας εναλλάσσοντας τον ρυθμό της αναπνοής από πιο γρήγορο σε πιο αργό ή εισάγοντας απρόβλεπτες παύσεις. Επαναλαμβάνουμε την διαδικασία κίνησης των άκρων που περιγράφηκε παραπάνω με το σώμα μπρούμυτα ή στο πλάι.

Διαδικασία 1^η –Συζήτηση | (20 λεπτά)

Αφού ολοκληρώσουμε το ζέσταμα, ζητούμε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ζευγάρια. Σε αυτή την διαδικασία ο ένας θα είναι ξαπλωμένος με κλειστά μάτια και ο άλλος θα επιλέγει σημεία του σώματος τα οποία θα θέλει να αγγίξει με την παλάμη του. Αγγίζουμε πολύ απαλά τον άλλον μόνο για να εξερευνήσουμε το δέρμα του. Κατόπιν αγγίζουμε τον παρτενέρ τόσο όσο για να εξερευνήσουμε τους μύες και συνεχίζουμε για να εξερευνήσουμε τα κόκκαλα, τους σπονδύλους στην σπονδυλική στήλη τις αρθρώσεις του σώματος μας και φυσικά τα κόκαλα του προσώπου. Η διαδικασία σταδιακού αγγίγματος για τον καθένα διαρκεί 7' οπότε και γίνεται η εναλλαγή ρόλων. Ακολουθεί συζήτηση 6' με τα ζευγάρια για την εμπειρία της όλης διαδικασίας και αμέσως μετά σε κύκλο όλοι στην ομάδα ανταλλάσσουν τις εμπειρίες τους.



Διαδικασία 2^η – Συζήτηση (15 λεπτά)

Για 10' κινούμαστε ελεύθερα στον χώρο αγγίζοντας διαφορετικούς ανθρώπους με γρήγορες ή αργές κινήσεις χορεύοντας με δυνατή μουσική καταλήγοντας σε αυτοσχεδιαστική έντονη κίνηση και ουσιαστικό «ξεβίδωμα» του σώματος. Για τα επόμενα 5' η ομάδα συζητάει την εμπειρία της δεύτερης διαδικασίας.

Διαδικασία 3η – Συζήτηση (30 λεπτά)

Η διαδικασία αυτή εστιάζει στην επικοινωνία που μπορεί να αναπτυχθεί σε δυο σώματα κατά την διάρκεια της επαφής (contact), η οποία πραγματοποιείται σταδιακά σε διαφορετικά σημεία.

Ξεκινάει τα πρώτα 10' βρίσκοντας ένα κοινό σημείο επαφής ανάμεσα στους δυο χορευτές πλάτη-πλάτη καθώς εκείνοι κάθονται στη θέση οκλαδόν. Προσπαθούμε να περιορίσουμε τις μεγάλες κινήσεις και να επικεντρωθούμε στο σημείο επαφής μεταξύ των δύο σωμάτων. Παίρνουμε αρκετό χρόνο για να κατανοήσουμε το σώμα του συν-χορευτή μας και να εξελίξουμε την επικοινωνία ανάμεσα στα δύο σώματα εστιάζοντας στην αναπνοή μας.

Υπομονή είναι η λέξη κλειδί. Τα ρήματα περιμένω, προτείνω, ακούω το σώμα του άλλου είναι απαραίτητα για το χτίσιμο μιας σχέσης. Όταν μια επικοινωνία δεν επιτυγχάνεται, όταν τα σώματα πχ. δεν βρίσκουν ένα κοινό παλμό, δεν προτείνουν-ακολουθούν ή δεν συγχρονίζονται είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε το γιατί συνέβη αυτό. Ωστόσο, όταν δεν πραγματοποιείται επικοινωνία είναι χρήσιμο, διότι θέτονται τα ερωτήματα του γιατί προέκυψε κάτι τέτοιο, μια διαδικασία απαραίτητη για την πρόοδο και των δυο χορευτών.

Στα επόμενα 10' εξελίσσουμε το σημείο αυτό επαφής μεγαλώνοντας το, επιτρέποντας σε όλη την πλάτη να έχει επαφή χρησιμοποιώντας σπειροειδείς κινήσεις. Χαλαρώνουμε το κεφάλι και κρατάμε την σπονδυλική στήλη τραβηγμένη προς τα επάνω χωρίς να καμπουριάζουμε. Δουλεύουμε ακόμη στο κάτω και στο μεσαίο επίπεδο με τον συγχορευτή μας και χρησιμοποιώντας μαλακά τις αρθρώσεις μας κινούμαστε κυκλικά γλιστρώντας αθόρυβα στο πάτωμα. Τώρα μπορούμε να ρίχνουμε βάρος στον παρτενέρ μας και εκείνος να το χρησιμοποιεί είτε για να κυλίσει στο πάτωμα, είτε για να μας στηρίξει ή να στηριχθεί. Δεν ρίχνουμε όμως βάρος στα γόνατα, στους αγκώνες, στον αυχένα και την σπονδυλική στήλη όταν ο άλλος είναι στο χαμηλό επίπεδο. Χρησιμοποιούμε τώρα την δύναμη των χεριών για να σπρώξουμε το πάτωμα και να μοιράσουμε το βάρος μας στον παρτενέρ μας και σε εμάς. Προσπαθούμε σε όλη την διάρκεια της άσκησης να βρίσκουμε ένα σημείο επαφής, το οποίο μπορεί να εναλλάσσεται κυρίως στο κορμό και στη λεκάνη. Χρησιμοποιούμε μουσικά χάλια χωρίς ένταση για να καλλιεργήσουμε καλύτερα την επικοινωνία ανάμεσα στα σώματα. Η ταχύτητα δεν βοηθάει στην επικοινωνία για αυτό και προτιμούμε αργού ρυθμού μουσική, κλασική ή ηχητικά χάλια.

Για τα επόμενα 10' ανεβαίνουμε στο όρθιο επίπεδο και βρίσκουμε σημεία επαφής και στα άκρα (χέρια, πόδια, κεφάλι).



Σε όλη την διάρκεια αυτής της διαδικασίας δεν απαγορεύουμε στα ζευγάρια να συζητούν χαμηλόφωνα σχετικά με την πρόοδο της άσκησης ώστε να νιώθουν ασφαλείς για τα βήματα που ακολουθούν και υπάρχουν παρεμβάσεις των εκπαιδευτών για τυχόν προβλήματα που προκύπτουν και χρίζουν λύσεων.

Διαδικασία 4^η – Συζήτηση (40 λεπτά)

Όλα τα ζευγάρια σε διάρκεια 30' καλούνται να παρουσιάσουν το κινησιολογικό τους υλικό σε όλους τους συμμετέχοντες. Η διαδικασία αυτή δεν πρέπει να ξεπερνάει για όλους τα 30'. Κάθε φορά ένα ζευγάρι παρουσιάζει στο κέντρο της αίθουσας και οι υπόλοιποι απλά παρατηρούν. Τα ζευγάρια είναι ελεύθερα να βγουν και να μπουν στο κέντρο. Όταν ένα ζευγάρι είναι στο κέντρο και ένα δεύτερο αποφασίσει να μπει το πρώτο πρέπει να αποχωρίσει. Η οπτικοποίηση της χορευτικής εμπειρίας μέσω της παρατήρησης είναι ένα σημαντικό εργαλείο στην εκμάθηση του χορού και στην κατανόηση των κινητικών δυνατοτήτων, των δικών μας αλλά και αυτών που παρατηρούμε. Για τα επόμενα 10' ακολουθεί συζήτηση της ομάδας.

ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ
