



Τίτλος Μαθήματος	ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ
Ομάδα	Μεικτή Ομάδα
Ομάδα κοινού	Ενήλικες με και χωρίς κινητική αναπηρία
Αριθμός συμμετεχόντων	16
Διάρκεια	2 ώρες
Λεξιλόγιο	Αλλαγή επιπέδων, παύσεις ,αλλαγή ταχύτητας, Η κίνηση ξεκινάει από..., τέντωμα, χαλάρωση, πτώση, επανεκκίνηση.

Σκοπός μαθήματος:

Κατανόηση του εύρους της σωματικής κινητικότητας με στόχο την εξάλειψη του φόβου της έκθεσης του σώματος και την απόκτηση μεγαλύτερης σωματικής αυτοπεποίθησης.



Διαδικασία

Εισαγωγή- Ζέσταμα

Στην αρχή κάθε μαθήματος για τα πρώτα 30' βασικός μας στόχος είναι να κινητοποιηθεί το σώμα. Ξεκινάμε το ζέσταμα κινούμενοι στο χώρο, αρχίζοντας τις κινήσεις μας από τα άκρα. Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν όλο το εύρος τις κίνησης σε οποιαδήποτε φορά με εναλλαγές στην ταχύτητα και την ποιότητα της κίνησης. Μπορούμε να ζητήσουμε μεταβολή στην έκταση της κίνησης, από πολλή μεγάλη σε πολλή μικρή ή να ζητήσουμε κινήσεις με μεταβαλλόμενο βαθμό δυσκολίας π.χ. να κινηθούν ως σαν να αντιμετωπίζουν ένα δυνατό άνεμο, ως σαν να είναι στο νερό, ως σαν να μην μπορούν να κινήσουν κάποιο μέλος ή κάποια μέλη του σώματος τους, σε αργή κίνηση, σε γρήγορη ή σε συνδυασμό και των δυο, σε όλα τα επίπεδα, με παύσεις κτλ. Σε αυτές τις οδηγίες μπορούμε να συμπεριλάβουμε και αυτές που αναφέρονται στο συναίσθημα καλώντας τους συμμετέχοντες να φανταστούν καταστάσεις όπου είναι φοβισμένοι, χαρούμενοι θυμωμένοι κ.α. Η διαδικασία αυτή μας βοηθάει να παρατηρούμε τι υλικό δίνει στη φαντασία η κάθε μας οδηγία και ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να σκέφτονται τι πυροδοτεί την αρχή μιας οποιαδήποτε κίνησης.

Αν η επαφή με το μάθημα χορού ήταν σε τακτά χρονικά διαστήματα με συχνότητα 2 με 3 φορές την εβδομάδα, κατά την διαδικασία ζεστάματος θα ήταν ωφέλιμο να υπάρχουν ασκήσεις ενδυνάμωσης που θα βελτίωναν την φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων. Έχουμε παρατηρήσει πως μία πιο εντατική ενασχόληση με το χορό μπορεί να συμβάλλει στην αλλαγή των κινητικών μας δεξιοτήτων, στην βελτίωση της φυσικής μας κατάστασης και στην αίσθηση της πληρότητας και της ευεξίας. Αυτές οι σωματικές μεταβολές δεν σχετίζονται απαραίτητα με το αν μέσα από την διαδικασία μάθησης προσεγγίζουμε ένα αποδεκτό πρότυπο κίνησης, αλλά σχετίζεται με τις μεταβολές που επέρχονται στις σωματικές μας δεξιότητες στα πλαίσια μιας πιο συστηματικής επαφής με τον χορό.

- 1) Είναι σημαντικό για κάθε συμμετέχοντα να κατανοήσει πως ακόμη και μια απλή αλληλουχία κινήσεων μπορεί να εκτελεστεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους π.χ. μπορεί να ζητηθεί από το χαμηλό επίπεδο να βρεθεί στο μεσαίο, πολύ αργά, πολύ γρήγορα, με ενδιάμεσες εναλλαγές στην ταχύτητα, με χαρά, με θυμό, με αδιαφορία, χωρίς την βοήθεια κάποιου μέλους, ή ξεκινώντας την κίνηση από ένα σημείο του σώματος κ.ο.κ.

Τέτοιου είδους απλές οδηγίες έχουν ουσιαστικά σκοπό να οικειοποιηθεί ο ερασιτέχνης χορευτής την διαδικασία παραγωγής χορευτικής δράσης και να μην θεωρεί ότι χρειάζεται μια εξειζητημένη τεχνική κατάρτιση για να υπάρξει ένα αξιόλογο χορευτικό αποτέλεσμα. Επιπλέον αυτή η διαδικασία βοηθάει ερασιτέχνες και επαγγελματίες χορευτές να καταπολεμήσουν τον φόβο της έκθεσης. Οι τεχνικά καταρτισμένοι χορευτές, επαγγελματίες ή ερασιτέχνες, φαντάζει δυσκολότερο να περιοριστούν σε απλοϊκές κινήσεις γιατί καταπολεμούν πιο εύκολα (σε σχέση με τους μη καταρτισμένους) το φόβο της έκθεσης, ξετυλίγοντας το κινησιολογικό τους λεξιλόγιο κατά την διάρκεια των αυτοσχεδιασμών. Στους ερασιτέχνες χορευτές μια περιορισμένη κινησιολογικά οδηγία εντείνει τον φόβο της έκθεσης γιατί



θεωρείται ότι με αυτό τον τρόπο αποκαλύπτονται οι όποιες (υποτιθέμενες) ατέλειες του σώματος και της κίνησης του.

- 2) Το ζητούμενο για κάθε συμμετέχοντα είναι να νιώσει οικεία με τις κινήσεις που επιτελεί σε οποιοδήποτε επίπεδο και με οποιονδήποτε τρόπο.

Όταν δίνουμε οδηγίες για τον τρόπο που ο κάθε συμμετέχοντας θα κινητοποιήσει το σώμα του, επιλέγουμε κινήσεις που δεν είναι οικείες στο κινησιολογικό υλικό του καθενός, π.χ. Αν δώσουμε οδηγία ότι η κίνηση ξεκινάει από την μύτη ή το αφτί, δεν είναι μια κίνηση που την συναντάμε στην καθημερινότητα μας σε σχέση με μια κίνηση που ξεκινάει από το χέρι ή το πόδι. Το ίδιο συμβαίνει και αν σε όλα αυτά προσθέσουμε την παράμετρο της αλλαγής επιπέδων. Με την εναλλαγή επιπέδων επιτυγχάνουμε την ανάπτυξη του κινησιολογικού υλικού σε μη οικείες σωματικές καταστάσεις. Πρέπει να επισημάνουμε, πως μια οδηγία που αρχικά δείχνει να περιορίζει τις κινητικές δυνατότητες με την σκέψη, βάζοντας διάφορα εμπόδια ή παραμέτρους, συμβάλλει στην συνειδητοποίηση μη οικείων κινητικών δεξιοτήτων και εν τέλει στην διεύρυνση του συνόλου των δεξιοτήτων αυτών (οικείων και μη).

Είναι γνώριμο από την ως τώρα εμπειρία μας ότι π.χ. οι χρήστες αναπηρικού αμαξιδίου αποφεύγουν το χαμηλό επίπεδο που συνεπάγεται τον παροδικό αποχωρισμό τους από αυτό. Η επαφή με το πάτωμα δεν θεωρείται μια ευχάριστη εμπειρία για όσους δεν είναι εξοικειωμένοι με τον σύγχρονο χορό. Το πάτωμα για πολλούς θεωρείται μια μη καθαρή επιφάνεια που η επαφή με αυτό θα λερώσει τα ρούχα και μέρη του σώματος. Τις περισσότερες φορές τονίζουμε ότι «σκουπίζουμε» το πάτωμα για να καταπολεμηθεί ο βαθμός έντασης αυτής της σκέψης που μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά στην παραγωγή κινητικού υλικού. Επιπλέον η κίνηση στο πάτωμα δεν είναι κάτι που συναντάται στην καθημερινότητα του ανθρώπου εκτός της παιδικής ηλικίας, οπότε θεωρείται μια μη ομαλή για τους ενήλικες σωματική κινητικότητα που η επιτέλεση της φέρνει στην επιφάνεια τις ατέλειες του σώματος και του τρόπου χειρισμού του.

Ένα άλλο είδος μη οικείας κίνησης που αφορά όλους τους συμμετέχοντες είναι η κίνηση με χρησιμοποίηση αναπηρικών βοηθημάτων στην κίνηση. Αυτή η διαδικασία είναι μη οικεία όχι μόνο στους χορευτές χωρίς αναπηρία, αλλά και σε αυτούς που έχουν αναπηρία και δεν χρησιμοποιούν βοήθημα ή έχουν διαφορετικό από την γκάμα βοηθημάτων που τους προσφέρουμε στο μάθημα, όπως Καναδικές βακτηρίες, αναπηρικό αμαξίδιο, βακτηρίες μασχάλης, Π. Οι συμμετέχοντες πολλές φορές ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν ελεύθερα όποιο ή όποια από τα βοηθήματα θέλουν.



Διαδικασία 1^η – Συζήτηση

Για τα επόμενα 50' του μαθήματος έχοντας στον νου μας όλα τα παραπάνω ζητάμε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια αλληλουχία κινήσεων, σε όποιο σημείο του χώρου διεξαγωγής του μαθήματος θέλουν, λαμβάνοντας υπόψη μια σειρά οδηγιών από τις παραπάνω, σχετικά με την, αφητηρία, την ποιότητα, την ταχύτητα, την υποτιθέμενη συναισθηματική κατάσταση και τα ενδεχόμενα φανταστικά εμπόδια στην κίνηση. Αυτή η διαδικασία γίνεται σε δύο φάσεις. Στα πρώτα 15' δίνουμε τις οδηγίες που θέλουμε και παρακολουθούμε πως εξελίσσεται το κινητικό υλικό στον κάθε συμμετέχοντα. Μετά μαζευόμαστε σε κύκλο και συζητάμε την εμπειρία αυτής της διαδικασίας, τις ευκολίες και τις δυσκολίες που συνάντησε ο καθένας. Σε αυτό το σημείο είναι η κατάλληλη στιγμή να αναφέρουμε τις παρατηρήσεις μας σε γενικό ή προσωπικό επίπεδο και να προτείνουμε τρόπους αντιμετώπισης των εκάστοτε δυσκολιών ή τρόπους διεύρυνσης του παραγόμενου κινητικού υλικού. Για τα επόμενα 15' επαναλαμβάνουμε την διαδικασία καλώντας τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν στο παραγόμενο κινητικό υλικό τα συμπεράσματα της συζήτησης. Για τα επόμενα 10' επαναλαμβάνουμε την συζήτηση αναφέροντας το πώς επέδρασαν τα καινούργια στοιχεία στην παραγωγή του κινητικού υλικού.

Διαδικασία 2^η – Συζήτηση

Στα επόμενα 30' ζητάμε από τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν σε κύκλο όπου ένας κάθε φορά θα αποφασίζει να μπει στο κέντρο του παρουσιάζοντας το κινητικό υλικό του, ενώ οι υπόλοιποι θα προσπαθούν με διακριτικές κινήσεις να μεταφέρουν στο δικό τους σώμα αυτό που βλέπουν κάθε φορά. Η διαδικασία αυτή έχει δύο στόχους: 1) Να καταπολεμήσει τον φόβο της έκθεσης του χορευτή που βρίσκεται στο κέντρο, ενώ νιώθει τα βλέμματα να τον παρατηρούν και 2) Μέσω της παρατήρησης να μπορέσουν οι παρατηρητές να κωδικοποιήσουν και να αναπαράγουν στο δικό τους σώμα, αυτό που βλέπουν από τον χορευτή που βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου. Έχει παρατηρηθεί πως όσοι χορευτές δεν έχουν αυτοπεποίθηση για το υλικό που έχουν παράγει, αποφεύγουν να μπουν στο κέντρο του κύκλου και το κάνουν ύστερα από προτροπή των εισηγητών του μαθήματος. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τον καθένα χωριστά να συμμετέχει όλοι σε αυτή την διαδικασία.

Τελική συζήτηση

Για τα επόμενα 10' ακολουθεί συζήτηση της ομάδας γύρω από το μάθημα της ημέρας. Σε όλες τις συζητήσεις ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους. Όπως δεν πρέπει να φοβούνται την έκθεση του σώματος στα πλαίσια μιας ομάδας, έτσι ακριβώς δεν θα πρέπει να φοβούνται και την έκθεση των σκέψεων τους.

ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ
