



Τίτλος μαθήματος	ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
Ομάδα	Μεικτή ομάδα
Ομάδα κοινού	Άτομα με μαθησιακές δυσκολίες
Επίπεδο	Αυτό το μάθημα είναι ανοιχτό σε άτομα όλων των επιπέδων
Αριθμός συμμετεχόντων	15-20
Διάρκεια	1 ώρα 45 λεπτά

---

### Στόχο μαθήματος:

Μια πρώτη γνωριμία με τον σύγχρονο χορό με θέμα το Σώμα & τα μέλη σώματος.

Μέσα από αυτό το θέμα οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν διαφορετικές αρχές και παραλλαγές του σύγχρονου χορού τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και αλληλεπιδρώντας με ένα άλλο σώμα.

---

### Διαμόρφωση χώρου / εργαστηρίου

Θα χρειαστούν δύο εκπαιδευτές και ιδανικά δύο βοηθοί – ένας εκ των οποίων θα είναι υπεύθυνος για τη μουσική του εργαστηρίου. Κάθε τόσο δίνουμε μία άλλη εναλλακτική άσκηση ή μία παραλλαγή της ίδιας άσκησης.

Έχουμε προετοιμάσει το δωμάτιο και κάθε τοίχος έχει καλυφθεί με ένα χαρτί διαφορετικού χρώματος ώστε να μπορούμε να αναφέρουμε το χρώμα του τοίχου ως κατεύθυνση αντί για αριστερά, δεξιά, μπρος, πίσω. Ο υπολογισμός της διάρκειας συμπεριλαμβάνει και την επεξήγηση.



## Χρήσιμα εργαλεία:

Είναι προτιμότερο να δείξουμε στην πράξη με το σώμα μας, γινόμενοι ίδιοι το παράδειγμα παρά να εξηγήσουμε απλώς με λόγια. Αν είναι απαραίτητη η εξήγηση – χρησιμοποιούμε εικόνες/ φανταστικές εικόνες. Προσπαθούμε να προσφέρουμε διαφορετικούς τρόπους πρόσληψης των πληροφοριών που παρέχουμε, λεκτικά, με φανταστικές εικόνες, με την αφή, μέσω της αντίληψης του χώρου, μέσω ήχων, μέσω του ρυθμού, της μουσικής.

## Χαιρετισμός & καλωσόρισμα

Εκτιμώμενη διάρκεια: 4 λεπτά

- Συγκεντρωνόμαστε σε κύκλο και συστήνουμε τους εκπαιδευτές και τους βοηθούς.
- Γρήγορη παρουσίαση των εγκαταστάσεων, των τουαλετών και των επιλογών ρουχισμού.
- Παρουσίαση του θέματος του εργαστηρίου, της βασικής δομής του εργαστηρίου.
- Είναι καλό να αναφερθεί ότι μπορούν οι συμμετέχοντες ανά πάσα στιγμή να πάνε στην τουαλέτα, είναι σημαντικό να προσέχουμε και να θυμόμαστε ότι δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Αυτό το εργαστήριο είναι ανοιχτό σε όλους και μαζί θα διασφαλίσουμε ότι όλοι έχουμε τη δυνατότητα να συμμετέχουμε.
- Γνωριμία με τους εκπαιδευτές & τους βοηθούς.

Επιλογή:

Αν υπάρχει κάποιος συμμετέχων με πρόβλημα όρασης μπορούμε να κάνουμε μία ξενάγηση στον χώρο χρησιμοποιώντας την αφή – μία ξενάγηση αφής.

## 1. Δάχτυλο που δείχνει + άσκηση ονομάτων

*Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να μάθουμε τα ονόματα όλης της ομάδας και να πάρουμε μια μικρή γεύση της προσωπικότητας του καθένα, έχοντας ταυτόχρονα μια σύντομη εμπειρία αγγίγματος ενός άλλου σώματος / ατόμου.*

Στεκόμαστε σε κύκλο.

Δεν είναι απαραίτητη η μουσική.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 8 λεπτά

Ο εκπαιδευτής καταφέρνει να τραβήξει την προσοχή της αίθουσας και υπονοεί μέσω της γλώσσας του σώματος και των εκφράσεων του προσώπου του ότι υπάρχει κάτι μέσα στην τσέπη του. Ξαφνικά ένα δάχτυλο που δείχνει ξεπηδάει από την τσέπη. Ο εκπαιδευτής δείχνει τον εαυτό του και λέει το όνομά του / της – το δάχτυλο ξεκινάει ένα μικρό ταξίδι και πηγαίνει στον διπλανό στη σειρά, και συγκεκριμένα στο δάχτυλό του / της (αυτό το άτομο καλό θα ήταν να είναι ένας βοηθός ώστε να είναι πιο εύκολο να δοθεί το παράδειγμα). Το επόμενο άτομο στη σειρά με το δικό του / της δάχτυλο δείχνει τον εαυτό του και λέει το όνομά του / της – το ταξίδι του δαχτύλου του ξεκινάει και ψάχνει το δάχτυλο του διπλανού κ.ο.κ. Αυτό συμβαίνει για όλους στην ομάδα κι είναι ένας τρόπος να παρουσιάσουμε διάφορα στοιχεία απλώς δείχνοντάς τα (επίπεδα, ρυθμός, παντομίμα, θεατρικά στοιχεία, κωμικές αναφορές, συσχετισμούς, χροιές, ποιότητες κλπ).



## Επιλογή:

Αν συμμετέχει στην ομάδα ένα άτομο με πρόβλημα όρασης μία επιλογή είναι να δημιουργήσουμε ένα φανταστικό όνομα για κάθε κίνηση ή ήχο ώστε αυτό το άτομο να μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το όνομα για να δημιουργήσει μία κίνηση. (πχ. Peder.με “το λουλούδι-έκρηξη με δύο τελείες”). Μια άλλη εναλλακτική είναι να βοηθήσουμε το άτομο να νιώσει τις διάφορες κινήσεις που κάνουν οι άλλοι συμμετέχοντες όσο κινούνται.

Αν συμμετέχει στην ομάδα ένα άτομο με πρόβλημα ακοής μία επιλογή είναι να χρησιμοποιήσουμε την άσκηση *Όνομα σύμβολο νοηματικής*, που εξηγούμε παρακάτω.

## **Όνομα σύμβολο νοηματικής**

*Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να μάθουμε το όνομα όλων των ατόμων της ομάδας με ένα όνομα σύμβολο της νοηματικής γλώσσας όπως χρησιμοποιείται από την κοινότητα των κωφών. Εξίσου προσωπικό όσο το όνομά μας, αλλά εύκολο και προσβάσιμο σε άτομα με προβλήματα ακοής. Αυτό δημιουργεί ένα Αυτό δημιουργεί ένα όνομα που είναι εύκολο να το θυμούνται όλοι και έτσι δεν χρειάζεται να ξέρουν όλοι νοηματική γλώσσα και μ' αυτόν τον τρόπο γλιτώνουμε χρόνο.*

Μαζεμένοι σε κύκλο.

Χωρίς μουσική.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 15 λεπτά

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει την ιδέα του ονόματος συμβόλου. Ένα προσωπικό όνομα που προκύπτει από προσωπικά χαρακτηριστικά, ενέργειες, συνήθειες ή ενδιαφέροντα. Όλοι μπορούν να προσφέρουν βοήθεια και προτάσεις αλλά το άτομο που θα λάβει το όνομα πρέπει να συμφωνήσει. Ο εκπαιδευτής δείχνει το δικό του / της όνομα σύμβολο με μία κίνηση και σχηματίζοντάς το με τα χείλη. Το επόμενο άτομο στον κύκλο επαναλαμβάνει το όνομα σύμβολο του εκπαιδευτή και μετά ξεκινάει η διαδικασία εύρεσης ονόματος συμβόλου για αυτό το άτομο. Μόλις καταλήξουμε σε όνομα σύμβολο η διαδικασία συνεχίζεται με το επόμενο άτομο μέχρι να έχουν όλα τα άτομα όνομα σύμβολο.

## Δεύτερο μέρος:

Προκειμένου να συνηθίσουμε τα ονόματα σύμβολα μπορούμε να ξεκινήσουμε με τον εκπαιδευτή να λέει το όνομά της / του και μετά το επόμενο άτομο στον κύκλο να επαναλαμβάνει το όνομα του εκπαιδευτή και λέει το δικό του / της όνομα. Το διπλανό άτομο επαναλαμβάνει το όνομα σύμβολο του προηγούμενου ατόμου και λέει το δικό του. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να έχουμε πει δυνατά το όνομα σύμβολο κάθε μέλους της ομάδας.

## Παραλλαγή του δεύτερου μέρους:

Προκειμένου να συνηθίσουμε τα ονόματα σύμβολα αφού αποφασίσουμε ποια θα είναι τα ονόματα σύμβολα μπορούμε να αρχίσουμε ξανά με τον εκπαιδευτή να λέει το όνομά του / της και μετά το επόμενο άτομο στον κύκλο να επαναλαμβάνει το όνομα του εκπαιδευτή και λέει το δικό του / της όνομα σύμβολο. Το διπλανό άτομο επαναλαμβάνει το όνομα σύμβολο του προηγούμενου ατόμου και λέει το δικό του.



Το επόμενο άτομο επαναλαμβάνει το όνομα σύμβολο του εκπαιδευτή, το όνομα σύμβολο του διπλανού του και λέει το δικό του όνομα σύμβολο. Όλα τα άτομα επαναλαμβάνουν όλα τα ονόματα -σύμβολα από την αρχή και προσθέτουν το δικό τους στο τέλος. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να έχουμε πει δυνατά το όνομα σύμβολο κάθε μέλους της ομάδας.

## 2. Δέρμα, μύες, κόκαλα – ξυπνώντας το σώμα σε τρία επίπεδα

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να ξυπνήσει διαφορετικά στρώματα του σώματος ξεκινώντας από έξω και ταυτόχρονα να παρουσιάσει τρία επίπεδα αγγίγματος – ξεκινώντας από το δέρμα, προχωρώντας στους μύες και καταλήγοντας στα κόκαλα. Όλα αυτά χρησιμοποιώντας την αναπνοή μας συνειδητά.

Συνεχίζουμε σε κύκλο.

Μουσική της επιλογής μας – ίσως κάποια ωραία μουσική υπόκρουση.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 4 λεπτά

Εισπνέουμε και εκπνέουμε. Τρίβουμε τα χέρια μας μεταξύ τους για να δημιουργήσουμε θερμότητα. Ξεκινάμε με το εξωτερικό στρώμα του σώματος – το δέρμα. Χρησιμοποιούμε το ένα χέρι με έναν γρήγορο και δυναμικό τρόπο ξυπνώντας το δέρμα του άλλου χεριού, καλύπτοντας όλες τις πλευρές του χεριού, των ώμων, του πίσω μέρους των ώμων, του λαιμού και του θώρακα. Πρέπει να θυμόμαστε να αναπνέουμε. Αλλάζουμε χέρι και τρίβουμε το άλλο χέρι και τον άλλο ώμο. Τώρα έχουν ενεργοποιηθεί τα δύο χέρια. Ξεκινάμε από τον θώρακα και κατεβαίνουμε προς το στομάχι, το πλάι του σώματός, προσπαθούμε να φτάσουμε το πίσω μέρος του σώματος μας.

Προχωράμε στο μπροστινό μέρος της λεκάνης και στο πίσω, προχωρώντας πρώτα στο ένα πόδι μέχρι κάτω στις πατούσες και μετά στο άλλο. Επιστρέφουμε πάλι στο πάνω μέρος και ξεκινάμε με το δεύτερο επίπεδο – ένα ελαφρώς βαθύτερο άγγιγμα, νιώθοντας τους μύες, νιώθοντας την ένταση και την υφή.

Μετακινούμαστε σε όλο το σώμα όπως προηγουμένως. Την τρίτη φορά “στοχεύουμε” στα κόκαλα, νιώθουμε τα κόκαλα και πώς είναι κατασκευασμένος ο σκελετός του σώματός μας και πώς τον αισθανόμαστε. Τελειώνουμε εισπνέοντας – τεντώνουμε τα χέρια μας και χρησιμοποιώντας τις παλάμες μας ξεκινάμε από το κεφάλι, κατεβαίνουμε κάτω στο σώμα, κινούμαστε γρήγορα πάνω στο δέρμα – μέχρι κάτω. Επαναλαμβάνουμε την τελευταία κίνηση τρεις φορές.

## 3. Τέντωμα, λύγισμα και στροφή

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι το ζέσταμα του σώματος με το τέντωμα, το λύγισμα και τις στροφές.

Μαζεμένοι σε κύκλο.

Ωραία μουσική υπόκρουση με ή χωρίς ρυθμό.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 5 λεπτά

Μερικές προτάσεις για τα στοιχεία που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε: Μπορούμε να προσθέσουμε ή να αλλάξουμε αυτά τα στοιχεία ελεύθερα. Ο εκπαιδευτής δείχνει και οι υπόλοιποι ακολουθούν. Δεν χρειάζεται να μάθουμε ή να εξηγήσουμε κάτι νωρίτερα. Αναλόγως με το αν έχουμε επιλέξει να έχουμε ρυθμική μουσική μπορούμε μετά να ακολουθήσουμε τον ρυθμό, ή αν δεν είναι ρυθμική η μουσική τότε δεν τη χρησιμοποιούμε.



## Επιλογή:

Αν χρησιμοποιούμε τα πόδια μας, είναι απαραίτητο να δώσουμε μία εναλλακτική για τους συμμετέχοντες που δεν χρησιμοποιούν τα πόδια τους.

Ξεκινάμε εισπνέοντας, με τα χέρια ψηλά δεξιά κι αριστερά μας και τις παλάμες ενωμένες πάνω από το κεφάλι και τις τραβάμε προς τα κάτω κατά μήκος του κεντρικού μας άξονα. Επαναλαμβάνουμε τρεις φορές. Τεντώνουμε τα χέρια πάνω από το κεφάλι και εισπνέουμε. Τα απελευθερώνουμε αφήνοντάς τα να πέσουν κάτω και εκπνέουμε. Επαναλαμβάνουμε τρεις φορές. Λέμε ναι. Κοιτώντας κάτω μπροστά μας, και ψηλά πάνω από το κεφάλι μας, κουνάμε το κεφάλι – επαναλαμβάνουμε τρεις φορές. Με το κεφάλι στο κέντρο, κοιτάμε από τα δεξιά και μετά προς τα αριστερά, λέγοντας όχι μερικές φορές. Πάμε τους ώμους μας μπροστά, πάνω, πίσω και κάτω –επαναλαμβάνουμε τέσσερις φορές. Με ανάποδη φορά – πίσω, πάνω, μπροστά κάτω – επαναλαμβάνουμε τέσσερις φορές. Λυγίζουμε το πάνω μέρος του σώματός μας στο πλάι και λυγίζουμε τα πόδια προσποιούμενοι ότι τραβάμε καρότα από το χώμα σε κάθε πλευρά του σώματός μας. Επαναλαμβάνουμε τέσσερις φορές – αλλάζοντας πλευρές “ρολάροντας κάτω το πάνω μέρος του σώματος” πριν ξεκινήσουμε κάθε φορά από άλλη πλευρά. Με γρήγορα πόδια και γρήγορα χέρια που κινούνται μαζί μακριά από το κέντρο προς κάθε πλευρά και μετά προς το κέντρο ξανά. Προς τα έξω, προς τα έξω, προς τα μέσα, προς τα μέσα.

Ή:

Προς τα μπροστά, προς τα μπροστά, προς το κέντρο, προς το κέντρο, προς το πλάι, προς το πλάι, προς το κέντρο, προς το κέντρο, προς τα πίσω, προς τα πίσω, προς το κέντρο, προς το κέντρο, προς το πλάι, προς το πλάι, προς το κέντρο προς το κέντρο. Μετακινώντας το βάρος από τη μία πλευρά στην άλλη.

Απομακρυνόμαστε από τον κύκλο όλοι μαζί και μετά επιστρέφουμε σε κύκλο. Στρίβουμε το πάνω μέρος του σώματος, τεντώνοντας το ένα χέρι ψηλά προς την αντίθετη γωνία / πλευρά, μετά το άλλο χέρι, μετά κάτω γωνία / πλευρά και άλλο χέρι. (κάθε χέρι διαδοχικά κινείται πρώτα προς τα πίσω και μετά πάνω και γύρω).

## 4. Παγώνω και ερευνώ

*Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να σπάσει ο πάγος και να κινηθούμε όλοι μαζί. Θα εστιάσουμε πάνω στον καθένα ενώ κινούμαστε ακολουθώντας εύκολες, φανταστικές οδηγίες που δημιουργούν έμπνευση. Επίσης θα εξασκηθούμε στο να μένουμε ακίνητοι, στο να νιώθουμε κοντά στους άλλους, και θα χρησιμοποιήσουμε ποιότητες και στοιχεία που θα εμφανιστούν αργότερα.*

Διασκορπίζομαστε στο δωμάτιο.

Μουσική της επιλογής μας – ίσως διαφορετικά είδη μουσικής ώστε να ενθαρρύνουμε εναλλακτικές επιλογές.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 9 λεπτά

Ξεκινάμε με το ανακατευόμαστε μεταξύ μας στον χώρο – δημιουργούμε το δικό μας μονοπάτι.



## Πρώτη οδηγία:

- Κινούμαστε σαν τρεχούμενο νερό – ένα ρυάκι ή ένα ποτάμι.  
(Ο εκπαιδευτής κάνει πιο διασκεδαστική την οδηγία προσθέτοντας λέξεις αν χρειάζεται, αλλά κυρίως με το να αποτελεί χορευτικό παράδειγμα και να κινείται τριγύρω για να δώσει έμπνευση... ενώ κινείται – ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει τι θα ακολουθήσει: )  
«Συνεχίζουμε να κινούμαστε σαν διαφορετικά νερά...  
Σύντομα θα φωνάξω δύο ονόματα.  
Αυτά τα άτομα θα παγώσουν όπου κι αν βρίσκονται.  
Όλοι οι υπόλοιποι σταματάνε αμέσως αυτό που κάνουν και πηγαίνουν να βρουν αυτά τα άτομα.  
Χωρίς να τους ακουμπάμε παρατηρούμε και εξερευνούμε το σχήμα που δημιουργούν και τον χώρο που καταλαμβάνουν.  
Τα δύο άτομα που θα παγώσουν είναι... η Χ και ο Ψ!  
Ας εξερευνήσουμε τη στάση τους και τον χώρο που καταλαμβάνουν.  
Επίπεδα, τρύπες, κάτω, γύρω, από πάνω, ανάμεσα...»

## Δεύτερη οδηγία:

- «Τώρα όλοι, συμπεριλαμβανομένων των παγωμένων, θα κινηθούμε λες και δεν έχουμε καθόλου ισορροπία – πάμε!! Μπορούμε σχεδόν να πέσουμε τριγύρω, προσπαθούμε να έχουμε ισορροπία...αλλά δεν τα καταφέρνουμε...»
- Και τώρα επαναλαμβάνουμε το προηγούμενο:  
«Συνεχίζουμε να κινούμαστε χωρίς ισορροπία...σύντομα θα φωνάξω δύο ονόματα κι αυτά τα δύο άτομα θα παγώσουν όπου κι αν βρίσκονται...»

## Οι υπόλοιπες οδηγίες:

- «Τώρα όλοι (συμπεριλαμβανομένων των παγωμένων) θα κινηθούμε σαν γάτα... πάμε!!»
- «Τώρα όλοι (συμπεριλαμβανομένων των παγωμένων) θα κινηθούμε λες και διασχίζουμε μια ζούγκλα... πάμε (μέσα από θάμνους, ψηλά χόρτα, πηδώντας πάνω ένα ποτάμι)!!»
- «Τώρα όλοι (συμπεριλαμβανομένων των παγωμένων) θα κινηθούμε λες και γλιστράει το πάτωμα ή κάποια άλλη επίπεδη επιφάνεια. Είναι δύσκολο να σταματήσουμε και γλιστράμε όλη την ώρα...πάμε!!»
- «Τώρα όλοι (συμπεριλαμβανομένων των παγωμένων) θα κινηθούμε λες και είμαστε παραβρασμένα μακαρόνια... πάμε (πολύ χαλαροί, χωρίς συνδέσμους, καμία σταθερότητα)!!»
- «Τώρα όλοι (συμπεριλαμβανομένων των παγωμένων) θα κινηθούμε λες και είμαστε ψάρια... πάμε (είτε κολυμπώντας αργά, είτε γρήγορα, αλλάζουμε κατεύθυνση, ψάχνουμε για φίλους ή ψάχνουμε για φαγητό, ίσως ξεφεύγουμε από από έναν καρχαρία, ψάχνουμε για νέες ωραίες περιοχές μέσα στη θάλασσα).»
- «Τελειώνουμε την άσκηση με την εισαγωγή ενός ρυθμού: λουπόν – τέλεια...ας αρχίσουμε να κινούμαστε πιο γρήγορα...και πιο γρήγορα...τώρα πιο αργά και πιο αργά – λες και είμαστε σε ταινία δράσης σε αργή κίνηση κινούμαστε κυκλικά μέσα στο δωμάτιο... (σε αυτό το σημείο της άσκησης λειτουργεί πολύ καλά η αντίθεση που δημιουργείται με τη χρήση έντονης μουσικής) και ας κάνουμε ένα διάλειμμα, ας κινηθούμε ξανά -μικρή παύση, κινούμαστε ξανά – και παύση...ευχαριστώ.»



## 5. Ποιότητα και σημεία του σώματος - πρώτο μέρος

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να πάρουμε χρόνο για να εστιάσουμε σε μερικά επιλεγμένα σημεία του σώματος που είναι κοινά σε όλους τους συμμετέχοντες. Μετά θα προσθέσουμε και θα δοκιμάσουμε συγκεκριμένες ενέργειες και ποιότητες κίνησης.

Σε κύκλο.

Μουσική της επιλογής μας.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 8 λεπτά

Είμαστε όλοι μαζεμένοι σε κύκλο. Ξεκινάμε με το δάχτυλο που δείχνει, που το έχουμε ήδη δει σε άλλη άσκηση, (επιλέγουμε ένα σημείο του σώματος που όλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν). Εισάγουμε την κίνηση του λυγίσματος. Εξερευνούμε πώς μπορούμε να λυγίσουμε το δάχτυλό μας που δείχνει (ο εκπαιδευτής / και οι βοηθοί μπορούν να δώσουν έμπνευση και να παρουσιάσουν διάφορες εναλλακτικές αν χρειαστεί). Τώρα χρησιμοποιούμε μια απότομη ποιότητα – εξερευνούμε το δάχτυλο που δείχνει με έναν απότομο τρόπο. Ας προσθέσουμε άλλο ένα δάχτυλο που δείχνει. Τώρα έχουμε δύο. Εξερευνούμε απότομες κινήσεις και λυγίσματα. Εδώ υπάρχει η δυνατότητα αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων... Τώρα θα αλλάξουμε το σημείο του σώματος με τον αγκώνα. Εξερευνούμε αγκώνες που λυγίζουν και μετά αγκώνες που κινούνται απότομα και μετά δύο αγκώνες. Ο κύκλος μπορεί να ανοίξει. Αν υπάρχει χρόνος δοκιμάζουμε την ίδια άσκηση με ολόκληρο το χέρι. Κάνουμε ένα μικρό ταξίδι με αυτά τα σημεία του σώματος και μαζευόμαστε στην μπλε πλευρά του δωματίου.

## 6. Ποιότητα και σημεία του σώματος – δεύτερο μέρος

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να πάρουμε χρόνο για να εστιάσουμε σε μερικά επιλεγμένα σημεία του σώματος που είναι κοινά σε όλους τους συμμετέχοντες, προσθέτοντας ενέργειες και ποιότητες κίνησης, ενώ ταξιδεύουμε μέσα στο δωμάτιο.

Από τη μία πλευρά στην άλλη.

Μουσική της επιλογής μας.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 8 λεπτά

Επιστρέφουμε στο δάχτυλο που δείχνει και τις απότομες κινήσεις. Τώρα θα προσθέσουμε ακόμα ένα πράγμα – την επιμήκυνση. Κουνάμε ένα σημείο του σώματος έντονα, μετά το επιμηκύνουμε, και επαναλαμβάνουμε μέχρι να φτάσουμε στην άλλη πλευρά. Τώρα χρησιμοποιούμε τον αγκώνα με τον ίδιο τρόπο αλλά καλύπτουμε μεγαλύτερη απόσταση μέσα στο δωμάτιο πηγαίνοντας στην κόκκινη πλευρά. Μαζευόμαστε στην μπλε πλευρά του δωματίου.



## 7. Άνοιγμα / Κλείσιμο

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να εξερευνήσουμε διαφορετικά σημεία του σώματος μαζί με την ενέργεια του ανοίγματος και του κλεισίματος.

Μαζευόμαστε σε κύκλο.

Μουσική της επιλογής μας.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 5 λεπτά

Ανοίγουμε και κλείνουμε με τέσσερις διαφορετικές παραλλαγές:

- Ανοίγουμε τα χέρια σαν να ετοιμαζόμαστε να αγκαλιάσουμε κάποιον (+ τα πόδια μας ανοιχτά και γυρισμένα προς τα έξω) και τα κλείνουμε λες και αγκαλιάζουμε τον εαυτό μας (+ τα γόνατα γυρνάνε προς τα μέσα) για παράδειγμα.  
Επαναλαμβάνουμε μερικές φορές.
- Μάτια – ανοίγουμε, κλείνουμε  
Επαναλαμβάνουμε μερικές φορές.
- Σπονδυλική στήλη / πάνω μέρος του σώματος – ανοίγουμε ελευθερώνοντας το στομάχι και κλείνουμε με το να ρουφάμε την κοιλιά μας.
- Πλαϊνό μέρος του σώματος – ανοίγουμε μία πλευρά – μετά την άλλη πλευρά. Να αναφέρουμε ότι όταν ανοίγει η μία πλευρά – η άλλη κλείνει.

Ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να παρατηρήσουν – ποια άλλα σημεία του σώματος μας μπορούμε να ανοίξουμε ή να κλείσουμε;

Τον σβέρκο, τον λαϊμό, τη μασχάλη, το πίσω μέρος των γονάτων, τα χέρια, τα πόδια.

## 8. Άνοιγμα / κλείσιμο διασχίζοντας το δωμάτιο

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να εξερευνήσουμε διάφορα σημεία του σώματός μας με την ενέργεια του ανοίγματος και του κλεισίματος ενώ διανύουμε κάποια απόσταση.

Από μία πλευρά του δωματίου στην άλλη (επισημαίνουμε το χρώμα).

Μουσική της επιλογής μας.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 8 λεπτά

Συγκεντρωνόμαστε στην κόκκινη πλευρά που είναι πιο κοντή και ταξιδεύουμε πχ. σε τριάδες εξερευνώντας το άνοιγμα και το κλείσιμο ενώ διασχίζουμε το πάτωμα. Όταν οι συμμετέχοντες είναι έτοιμοι – ζητάμε μικρά και μεγάλα ανοίγματα, ίσως προσθέτουμε διάφορα επίπεδα (υψηλό, μεσαίο, χαμηλό) και ρυθμό (αργό, μέτριο, γρήγορο).

Σύντομο διάλειμμα 3 λεπτών για νερό





## 9. Παρουσίαση στοιχείων για έναν μικρό χορό

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να παρουσιάσουμε ή να επαναλάβουμε στοιχεία που θα χρησιμοποιηθούν σε έναν μικρό χορό με βάση το θέμα το σώμα και τα σημεία του σώματος.

Διασκορπίζομαστε στην αίθουσα.

Μουσική της επιλογής μας.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 6 λεπτά

Λέμε και ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να κινηθούν με έμπνευση το νερό. Τους αφήνουμε να βρουν τις δικές τους εκδοχές του νερού ή ακόμα να εφεύρουν το νερό. Ρυάκι, ποτάμι, πίδακας νερού, ψέκασμα, ομίχλη, θάλασσα, νεροπίστολο, σταγόνες της βροχής...ακόμα και ροζ νερό! Αλλάζουμε επίπεδα μέσα στην αίθουσα ενώ είμαστε νερό: χαμηλά, σε μεσαίο επίπεδο, υψηλό. Ανοίγουμε και κλείνουμε λες και είμαστε κοχύλια και ίσως αλληλεπιδράμε με άλλους. Χρησιμοποιούμε διαφορετικά μεγέθη εργαλείων: μικρό, μεσαίο, μεγάλο και ακόμα μεγαλύτερο – γινόμαστε κύματα σε μία καταιγίδα. Παγώνουμε και λιώνουμε. Παίζουμε. Τελειώνουμε με το να βρούμε ένα ή πολλά διαφορετικά σημεία επαφής με ένα άλλο σώμα. Μετά προσπαθούμε να κινηθούμε όλοι μαζί ενώ είμαστε ενωμένοι. Τα μέρη γίνονται μία μονάδα. Τα ποτάμια γίνονται λίμνη.

## 10. Η θάλασσα

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να δημιουργήσουμε μαζί ένα χορευτικό θέμα που μπορούμε να χορέψουμε με βάση το θέμα το σώμα και τα σημεία του σώματος.

Σε όλη την αίθουσα.

Μουσική της επιλογής μας.

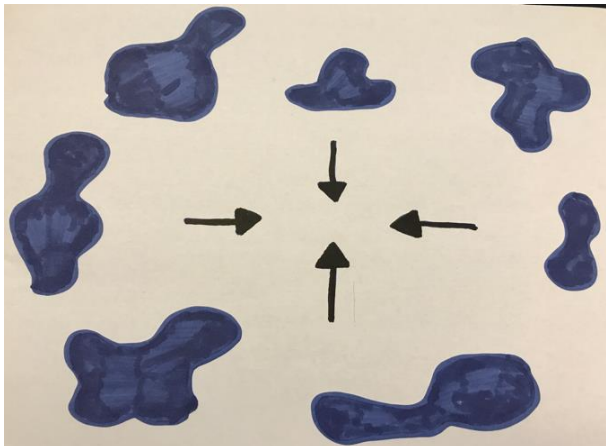
Εκτιμώμενη διάρκεια: 20 λεπτά

Παρέχουμε εικόνες ώστε να βοηθήσουμε να γίνουν πιο ξεκάθαρες οι οδηγίες. Βάζουμε τις εικόνες σε ένα καλό, εμφανές σημείο ώστε να μπορούν να λειτουργήσουν ως ένας χάρτης μνήμης. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με δύο ή περισσότερες ομάδες και οι ομάδες που θα βρίσκονται σε αναμονή μπορούν να περιμένουν στις θέσεις της πρώτης εικόνας ή στις θέσεις του κοινού.

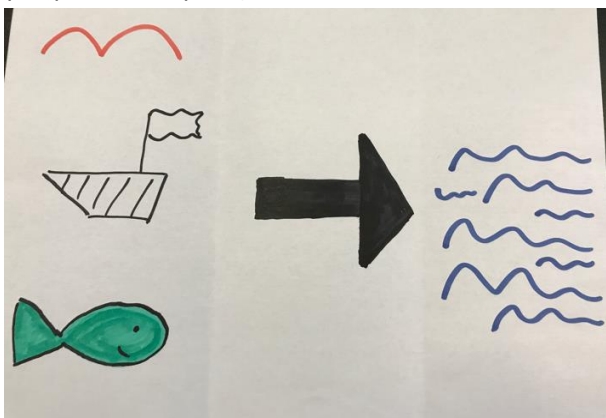
# I DANCE



1. Είμαστε νερό σε μια λίμνη (από την άσκηση αρ. 9).



2. Το νερό ταξιδεύει σε όποιο επίπεδο επιλέξουμε (ψηλά, σε μεσαίο επίπεδο, χαμηλά, από την άσκηση αρ. 9) - προς το κέντρο – ερχόμαστε σε σωματική επαφή με τους άλλους (από την άσκηση αρ. 5 και 6) και γινόμαστε ένα με τη θάλασσα.

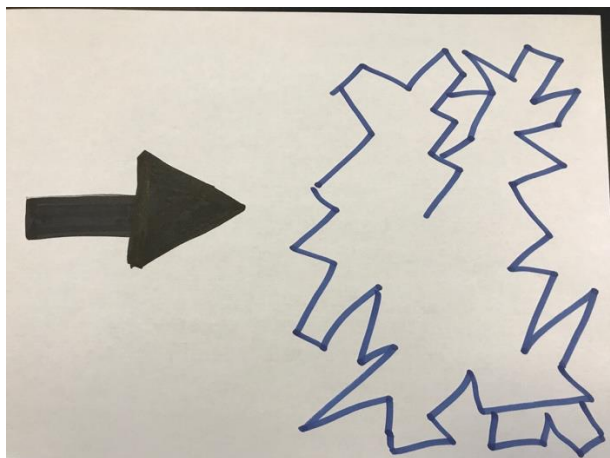


# I DANCE

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



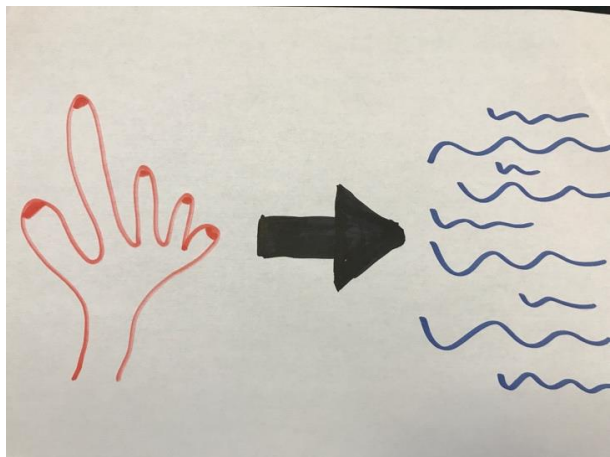
**3.** Η θάλασσα ταξιδεύει στον Βόρειο πόλο και μετατρέπεται σε πάγο (όλοι συνδεόμαστε και ταξιδεύουμε ως μία μεγάλη θάλασσα)



**4.** Εξαιτίας της υπερθέρμανσης του πλανήτη -το παγόβουνο λιώνει (από την άσκηση αρ. 9) και διαλύεται, πέφτοντας προς τα κάτω χαμηλά στη θάλασσα – όσο πιο χαμηλά μπορούμε να πάμε (παραμένουμε ενωμένοι).

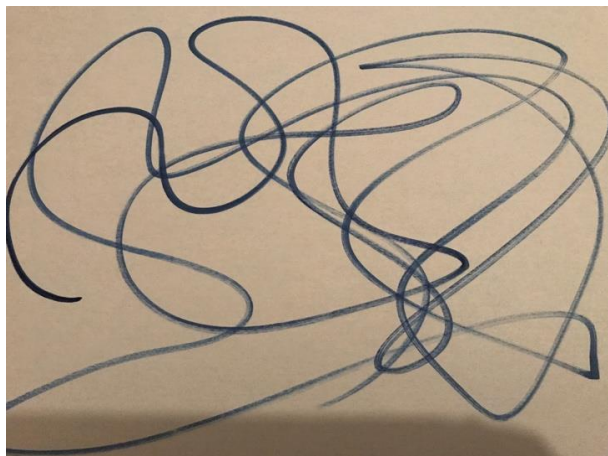


**5.** Ένας ένας απελευθερωνόμαστε και αρχίζουμε να χορεύουμε με τα δάχτυλα (από την άσκηση αρ. 1) σε όλο το δωμάτιο – και ξαναγινόμαστε θάλασσα σε μια άλλη γωνία.

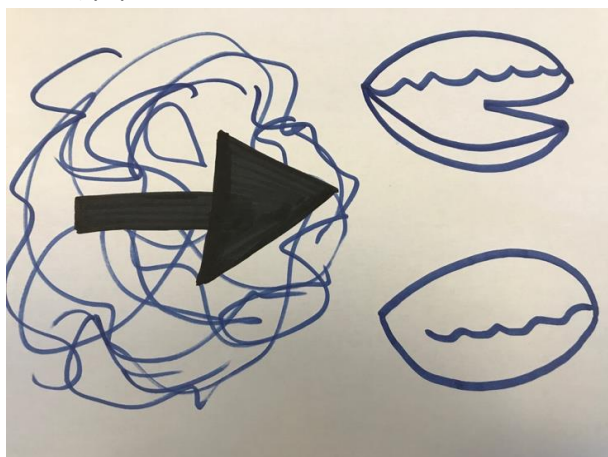




6. Αρχίζει να φυσάει ο άνεμος, εμφανίζονται κύματα τα οποία συνεχώς μεγαλώνουν σε μέγεθος (από την άσκηση αρ. 9).



7. Ένα άτομο που έχει επιλεγεί ξεκινάει. Η καταιγίδα μας σπρώχνει έναν έναν έξω και κινούμαστε με έναν θυελλώδη τρόπο προς ένα πιο ήρεμο μέρος και γινόμαστε κοχύλια. Τα κοχύλια ανοίγουν και κλείνουν διαρκώς (από τις ασκήσεις αρ. 7 και 8) δημιουργώντας μαζί έναν ήρεμο χορό. Ίσως ανοίγουν και κλείνουν ο ένας γύρω από τον άλλο;

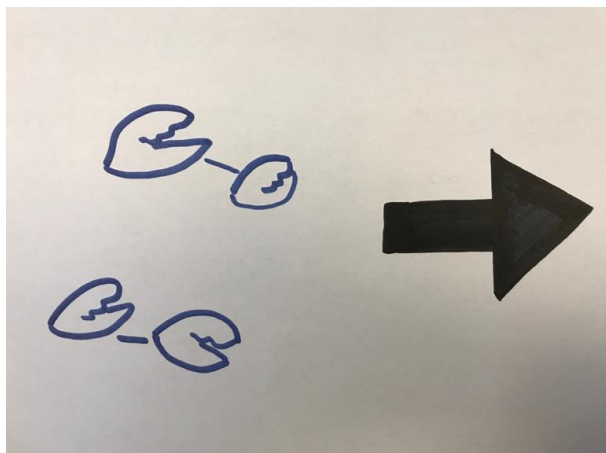


# I DANCE

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



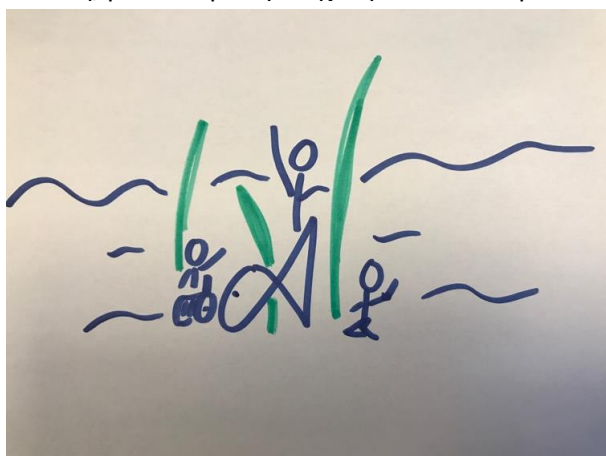
8. Βρίσκουμε ένα κοχύλι φίλο, και κάνουμε έναν χορό προς το κέντρο της αίθουσας.



9. Παίζουμε μεταξύ μας στον θαλάσσιο κόσμο. Χαρούμενες ρέγγες, δελφίνια, θερμές πηγές, φάλαινες, αφρώδη νερά και ακόμα και καταράκτες. Διασκεδάζουμε ελεύθερα!



10. Μετά το παιχνίδι – ερχόμαστε όσο πιο κοντά μεταξύ μας μπορούμε χωρίς όμως να ακουμπάμε τους άλλους, μειώνουμε την ταχύτητα και κινούμαστε νιώθοντας ότι είμαστε ένα φύκι μέσα στη θάλασσα.





## 11. Χαλάρωση

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να συγκεντρώσουμε την ομάδα, να αυτοσυγκεντρωθούμε ξανά και να δώσουμε προσοχή στο σώμα μας με αργά τεντώματα, αναπνοές και πολλή φροντίδα. Τελειώνουμε με ένα μικρό χορό χεριών.

Μαζεμένοι σε κύκλο.

Μουσική της επιλογής μας.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 5 λεπτά

Εισπνοή και εκπνοή δύο φορές. Κάνουμε δύο μισούς κύκλους με τα χέρια ξεκινώντας από κάτω και έξω από το σώμα και πηγαίνοντας πάνω από το κεφάλι – τεντώνουμε ψηλά τα χέρια και τα αφήνουμε να πέσουν κάτω.

Το σαγόνι είναι κοντά στο στήθος και βυθιζόμαστε κάτω, όσο πιο χαμηλά μπορούμε, ρολάροντας ξανά πάνω τη σπονδυλική στήλη.

Τρίβουμε τα δυο μας χέρια για να δημιουργήσουμε θερμότητα. Τα ακουμπάμε κάπου στο σώμα μας που χρειάζεται επιπλέον φροντίδα ή προσοχή. Μένουμε εκεί και αναπνέουμε για λίγο.

Αφήνουμε τα χέρια να πέσουν, τεντωνόμαστε μια τελευταία φορά – τα χέρια στο πλάι, ακουμπάμε τα χέρια του διπλανού μας – κάνουμε ένα μικρό χορό χεριών πριν τελειώσουμε.

## ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

---