



Τίτλος μαθήματος	ΟΔΗΓΩ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΩ
Ομάδα	Μεικτή ομάδα
Ομάδα κοινού	Συμμετέχοντες από 15 χρονών και άνω, με κινητικές αναπηρίες και μη βλέποντες.
Επίπεδο	Αυτό το μάθημα είναι ανοιχτό σε άτομα όλων των επιπέδων
Αριθμός συμμετεχόντων	15-20
Διάρκεια	1 ώρα 30 λεπτά

Στόχος μαθήματος:

Μια πρώτη γνωριμία με τον σύγχρονο χορό με θέμα Οδηγώ & Ακολουθώ.

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

Για αυτό το μάθημα θα χρειαστούν δυο 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.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

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. Όνομα και κίνηση

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να γίνει μια πρώτη απόπειρα να γνωρίσουμε όλους τους συμμετέχοντες, να μάθουμε τα ονόματά τους λεκτικά αλλά και μέσω μιας κίνησης, με έναν διασκεδαστικό και εύκολο τρόπο.

Σε κύκλο

Χωρίς μουσική

Εκτιμώμενη διάρκεια: 8 λεπτά

Ο καθένας ξεκινάει λέγοντας το όνομά του και εφευρίσκοντας τη δική του αυθόρμητη κίνηση. Κάθε φορά που κάποιος παρουσιάζει την επιλογή του όλη η ομάδα επαναλαμβάνει το όνομα δυνατά και κάνει την κίνησή του. Τότε το επόμενο άτομο στον κύκλο συνεχίζει μέχρι όλοι να έχουν παρουσιάσει τον εαυτό τους.

Παραλλαγή:

Μία παραλλαγή είναι κάθε νέο άτομο να προσπαθεί να θυμηθεί όλα τα προηγούμενα ονόματα με τη βοήθεια της ομάδας. Το τελευταίο άτομο θα πρέπει μετά να θυμηθεί όλα τα ονόματα. Αυτό θα μπορούσε να μετατραπεί σε ένα διασκεδαστικό παιχνίδι. Επιτρέπουμε στους υπόλοιπους συμμετέχοντες να δίνουν στοιχεία και βοήθεια. Στο τέλος όλοι θα επαναλάβουμε και θα θυμηθούμε τα ονόματα μαζί.

**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 όνομα που είναι εύκολο να το θυμούνται όλοι χωρίς να 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 σχηματίζοντας 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 αυτά, μπορούμε να αρχίσουμε ξανά με τον εκπαιδευτή να λέει το όνομά του / της και μετά το επόμενο άτομο στον κύκλο να επαναλάβει το όνομα του εκπαιδευτή και πει 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 ξυπνήσουμε 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. Λαδώνοντας τις αρθρώσεις

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να ζεστάνουμε τις αρθρώσεις σε ατομικό επίπεδο χρησιμοποιώντας τη φαντασία και να κινηθούμε με μία συγκεκριμένη ποιότητα κίνησης. Τελειώνουμε με το να κινήσουμε ολόκληρο το σώμα.

Συνεχίζουμε σε κύκλο.

Μουσική της επιλογής μας – ίσως κάτι ζεστό κι όχι πολύ ζηηρό.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 4 λεπτά

Φανταζόμαστε κάποιο υγρό. Αποφασίζει ο καθένας τι υγρό – επίσης, κατά τη διάρκεια της άσκησης το υγρό μπορεί να αλλάξει. Ίσως είναι κάποιο λάδι ή μέλι – κάτι κολλώδες ή έστω κάτι πιο πυκνό από νερό! Αυτό το κολλώδες υγρό τώρα χύνεται στο χέρι μας. Το νιώθουμε. Είναι ζεστό; Κρατάμε το υγρό στην παλάμη μας - ζεσταίνοντας τις αρθρώσεις του χεριού και των δαχτύλων μας. Αυτό το υγρό τώρα θα τρέξει από το χέρι μας, στον καρπό. Κάνουμε κύκλους με τον καρπό – λαδώνουμε τον καρπό με μία μικρή αίσθηση ενεργητικότητας – χωρίς πολλή δύναμη. Ταξιδεύουμε από χαμηλά στο χέρι προς τον αγκώνα που λαδώνουμε, φτάνουμε στο μπράτσο, μένουμε κάποια ώρα στον ώμο, περνάμε τον θώρακα και φτάνουμε στον άλλο ώμο, το άλλο μπράτσο, τον άλλο αγκώνα, χαμηλά στο άλλο χέρι και τις αρθρώσεις του χεριού και των δαχτύλων. Μετά ταξιδεύουμε πίσω μέχρι τον θώρακα. Λαδώνουμε τον θώρακα, τα πλευρά, το



στομάχι, την πλάτη, τη μέση, τη λεκάνη. Το λάδι μπαίνει στις αρθρώσεις των γοφών, κάτω στους γλουτούς, στο γόνατο, προσέχουμε το γόνατο, χαμηλά στο πόδι, προσθέτουμε τον αστράγαλο, την πατούσα, όλες τις αρθρώσεις της πατούσας, των δαχτύλων του ποδιού, του πέλματος. Περνάμε γρήγορα πάνω από όλο το πόδι και κατεβαίνουμε από τον άλλο γοφό. Κατεβαίνουμε ξανά με τον ίδιο τρόπο στο άλλο πόδι και ανεβαίνουμε ξανά γρήγορα. Τώρα εστιάζουμε στην σπονδυλική στήλη. Νιώθουμε ξανά τη λεκάνη, τη μέση, το στομάχι, τα πλευρά, τον θώρακα, τα οστά της κλείδας και αφήνουμε το υγρό να φτάσει στον σβέρκο. Ανεβαίνουμε όλη τη σπονδυλική στήλη. Νιώθουμε τη σύνδεση μεταξύ της σπονδυλικής στήλης και του κεφαλιού. Κουνάμε το κεφάλι και δοκιμάζουμε την άρθρωση. Μπορούμε να δοκιμάσουμε να λαδώσουμε την άρθρωση του σαγονιού. Τώρα ολόκληρο το σώμα μας έχει λαδωθεί, αποτελείται από το υγρό, είναι ζεστό, μαλακό, κινούμενο και ρευστό. Πώς αισθανόμαστε όταν ολόκληρο το σώμα μας κουνιέται σαν ένα ρευστό υγρό;

Επιλογή:

Μία επιλογή είναι να χύσουμε το υγρό στον έναν καρπό και στον έναν αστράγαλο ταυτόχρονα – μετά στον άλλο καρπό και τον άλλο αστράγαλο. Και να αφήσουμε το υγρό να τρέξει στους αγκώνες και τα γόνατα και μετά στους ώμους και τους γοφούς. Και μετά να συνεχίσουμε με τον θώρακα ή τη λεκάνη με τον τρόπο που περιγράψαμε πιο πάνω.

Κάνουμε ομαλή μετάβαση στο επόμενο στάδιο αυτής της άσκησης:

4. Σημεία του σώματος που μας οδηγούν στον χώρο

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να παρουσιάσουμε σημεία του σώματος καθώς και την ιδέα αυτά να οδηγούν το σώμα μέσα στον χώρο (συνδυάζοντάς το με το θέμα οδηγώ & ακολουθώ).

Ανοίγουμε ελαφρώς τον κύκλο και αφήνουμε χώρο γύρω μας και στα μισά της άσκησης ανοίγουμε κι άλλο τον κύκλο.

Μουσική της επιλογής μας – διαφορετική από την προηγούμενη – πιο ζωηρή, ίσως πιο ρυθμική.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 4 λεπτά

Επιλέγουμε ένα σημείο του σώματος και ζωγραφίζουμε με αυτό έναν κύκλο στον χώρο. Ο εκπαιδευτής μπορεί να προτείνει σημεία του σώματος όμως οι συμμετέχοντες είναι ελεύθεροι να επιλέξουν μόνοι τους. Ίσως ένας αγκώνας; Ο εκπαιδευτής επίσης μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να του προτείνουν σημείο του σώματος ώστε να αλληλεπιδράσει με την ομάδα. Μετά από μερικούς κύκλους ο εκπαιδευτής μπορεί να εισάγει εκτός από κύκλους και γραμμές, ενώ μία τρίτη επιλογή είναι να αφήσουμε το σημείο του σώματος να οδηγήσει ολόκληρο το σώμα. Ακολουθούμε το σημείο του σώματος με το υπόλοιπο σώμα – πού μας πάει ο αγκώνας; Πού ταξιδεύει; Αν υπάρχει χρόνος μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κι άλλα χωρικά εργαλεία – όπως επίπεδα μέσα στο δωμάτιο (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό) ή ρυθμό/ ταχύτητα (γρήγορα, με μεσαία ταχύτητα, αργά) ή ίσως κάποια παύση (παύσεις διαφορετικής διάρκειας).



5. Οι “κινήσεις μας” από τη γωνία

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να σπάσει ο πάγος, να διασκεδάσουμε με έναν αυθόρμητο, δημιουργικό και προσωπικό τρόπο. Χρησιμοποιούμε τις προσωπικές κινήσεις που δημιουργήσαμε στην πρώτη άσκηση. Αυτές οι κινήσεις μπορούν να μετατραπούν, παρακολουθούμε ο ένας τον άλλο και οι συμμετέχοντες μπορούν να παρακολουθήσουν τις κινήσεις τους να μεταμορφώνονται από την υπόλοιπη ομάδα – όλα συμβαίνουν ταυτόχρονα.

Συγκεντρωνόμαστε σε μία γωνία και στην απέναντι διαγωνίως γωνία.
Μουσική της επιλογής μας – διασκεδαστική, ζωνρή, χαρούμενη.
Εκτιμώμενη διάρκεια: 8 λεπτά

Όλοι συγκεντρωνόμαστε σε μία γωνία. Ένας εθελοντής πηγαίνει στη διαγωνίως απέναντι γωνία. Λέμε σε αυτό το άτομο να παρουσιάσει την κίνηση που έκανε στην πρώτη άσκηση (όνομα + κίνηση) και να πει το όνομά του δυνατά. Ολόκληρη η ομάδα θα χορέψει / ταξιδέψει και θα μεταμορφώσει την κίνηση αυτού του ατόμου με τον δικό της τρόπο πηγαίνοντας προς την άλλη γωνία. (ψηλά, χαμηλά, με άλλα σημεία του σώματος, με τον τρόπο μας, με άλλη ποιότητα κίνησης). Το άτομο που στέκεται στη γωνία μπορεί να δει την κίνησή του να γίνεται χορός και να μεταμορφώνεται από όλη την ομάδα. Μετά ζητάμε επόμενο εθελοντή στη νέα απέναντι γωνία. Αν κάποιος ντρέπεται ή αν δεν έχουμε πολύ χρόνο μπορούν να δείχνουν τις κινήσεις τους/ να λένε το όνομά τους δύο άτομα ταυτόχρονα. Οι λοιποί συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν να χορέψουν και τις δύο κινήσεις ή μόνο τη μία.

Επιλογή:

Αν συμμετέχει στην ομάδα ένα άτομο με πρόβλημα όρασης ή ακοής να θυμηθούμε την παραλλαγή που επιλέξαμε στην πρώτη άσκηση. Ίσως επιλέξουμε ήχους, περιγραφικές κινήσεις ή μπορούμε να βοηθήσουμε το άτομο να νιώσει τις διαφορετικές κινήσεις των άλλων συμμετεχόντων.

Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να σιγουρευτούμε ότι όλοι έχουν ένα ζευγάρι, είναι σε επαφή μεταξύ τους ή σε απόσταση τέτοια που επιτρέπει να αισθάνονται ασφαλείς όταν ταξιδεύουν και να αποφεύγουν τις συγκρούσεις. Αν το “άτομο της γωνίας” είναι ένα άτομο με πρόβλημα όρασης ή ακοής τότε αυτό το άτομο θα μπει στη μέση της ομάδας ώστε να νιώθει τις κινήσεις των άλλων συμμετεχόντων.

Κάνουμε ομαλή μετάβαση στην πρώτη οδηγία της επόμενης άσκησης:

6. Αυτοσχεδιασμός

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να κινηθούμε στον χώρο προσέχοντας την ομάδα, βλέποντας ο ένας τον άλλο, παίρνοντας κοινές αποφάσεις σε συνδυασμό με το θέμα οδηγώ & ακολουθώ.

Αφήνουμε την ομάδα να διασκορπιστεί μέσα στην αίθουσα.
Μουσική της επιλογής μας.
Εκτιμώμενη διάρκεια: 5 λεπτά



Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να ανακατευτούν μεταξύ τους μέσα στον χώρο. Να κινηθούν ο ένας γύρω από τον άλλο. Να προσέξουν τους άλλους που κινούνται μέσα στο δωμάτιο. Να κοιταχτούν στα μάτια με ένα άτομο και να χαιρετηθούν με αυτό το άτομο ενόσω κινούνται. Να συνεχίσουν να κινούνται και να προσπαθήσουν να συναντήσουν όλα τα άτομα της ομάδας. Παίζουμε με τις κατευθύνσεις, πάμε προς τα εμπρός, προς τα πίσω, πλάγια. Τώρα προσπαθούμε να περνάμε πάντα ανάμεσα από δύο άτομα για όση ώρα μπορούμε να το κάνουμε με ζωντάνια. Μετά προχωράμε κάνοντας ήχους και μετά χωρίς να κάνουμε κανέναν ήχο ενώ κινούμαστε. Η τελευταία οδηγία είναι να σταματήσουμε και να ξεκινήσουμε ως ομάδα. Όταν κάποιος σταματά πρέπει όλοι να σταματήσουν και όταν κάποιος ξεκινά πρέπει όλοι να ξεκινήσουμε. Η οδηγία είναι ανακατευτείτε μεταξύ σας – μπορεί να χρησιμοποιηθεί μεταξύ οδηγίων αν χρειαζόμαστε έναν ουδέτερο τρόπο για να προχωρήσουμε σε νέες οδηγίες.

Επιλογή:

Αν συμμετέχει στην άσκηση ένα άτομο με προβλήματα όρασης τότε η άσκηση θα γίνει με έναν βοηθό να καθοδηγεί το άτομο μέσα στο δωμάτιο και το κομμάτι του ξεκινήματος και σταματήματος θα γίνει σε συνδυασμό με ένα άλλο σώμα ώστε να μπορεί να το νιώσει, ενώ το κομμάτι του χαιρετισμού μπορεί να γίνει με την οδηγία να κάνει μία σωματική επαφή όταν χαιρετάει. Μια άλλη παραλλαγή για άτομο με πρόβλημα ακοής είναι να χαιρετίσει με ένα νεύμα αντί να πει γεια.

7. Κινούμαστε μέσα στο δωμάτιο

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να κινηθούμε στον χώρο με μία αίσθηση κατεύθυνσης που να σχετίζεται με το θέμα οδηγώ & ακολουθώ. Εισάγουμε τη σωματική επαφή και το να αφουγκραζόμαστε ένα άλλο σώμα.

Συγκεντρωνόμαστε στη μία πλευρά του δωματίου (αναφέρουμε το χρώμα του τοίχου).

Μουσική της επιλογής μας.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 8 λεπτά

Πηγαίνουμε από τη μία πλευρά του τοίχου στην άλλη κινούμενοι με διαφορετικούς τρόπους μέσα στο δωμάτιο.

Σημείο του σώματος

Επιλέγουμε ένα σημείο του σώματος και κινούμαστε μέσα στο δωμάτιο. Το σημείο του σώματος μας οδηγεί. Επαναλαμβάνουμε τρεις φορές με διαφορετικά σημεία του σώματος κάθε φορά.

Επιλογή:

Αν μας έχει απομείνει χρόνος μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κι άλλα χωρικά εργαλεία – όπως επίπεδα μέσα στο δωμάτιο (χαμηλό επίπεδο, μεσαίο, υψηλό) ή ρυθμό/ταχύτητα (γρήγορα, με μεσαία ταχύτητα, αργά) και ίσως παύσεις (διαφορετικές διάρκειες παύσης).

Η κόλλα



Βγάζουμε έξω το σωληνάριο κόλλας μας και βάζουμε κόλλα από τον ώμο μέχρι τον αγκώνα μας και κολλάμε τον εαυτό μας στο χέρι ενός άλλου ατόμου. Μετά κινούμαστε στον χώρο. Την επόμενη φορά – επιλέγουμε ένα άλλο σημείο του σώματος και μπορεί να είναι δύο διαφορετικά σημεία σε κάθε σώμα.

Επιλογή:

Αν συμμετέχει στην άσκηση ένα άτομο με πρόβλημα όρασης διασφαλίζουμε ότι όλοι αισθάνονται άνετα και ότι τους παρακολουθούν ενώ διασχίζουν το δωμάτιο (έχοντας υπόψη μας ότι το να κινούμαστε μόνοι μας ελεύθερα στον χώρο μπορεί να δημιουργεί ένα σημαντικό συναίσθημα ατομικότητας). Κάποιες ασκήσεις μπορούν να γίνουν σε ζευγάρια με ένα σημείο επαφής μεταξύ των δύο σωμάτων του ζευγαριού για όλους ή σε μικρές ομάδες σε τέτοια εγγύτητα που να βοηθάει την άσκηση.

8. Αγάλματα στο Παρίσι

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να χρησιμοποιήσουμε την επαφή με / το άγγιγμα ενός άλλου σώματος με έναν διασκεδαστικό τρόπο που δεν εστιάζει τόσο πολύ σε αυτή καθ' αυτή την επαφή.

Χωριζόμαστε σε μικρότερες ομάδες – προτείνουμε σε τετράδες.

Μουσική της επιλογής μας – ίσως διαφορετικές μουσικές ώστε να είναι διαφορετική η επιρροή της μουσικής κάθε φορά πχ. τζαζ, χάουζ, κλασική.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 10 λεπτά

Δύο δημιουργοί και δύο αγάλματα.

Δύο δημιουργοί που έχουμε επιλέξει ξεκινάνε να δημιουργούν αγάλματα, αγγίζοντας και αλλάζοντας θέση στους άλλους. Επιλέγουμε αν θέλουμε να δίνουμε κατευθυντήριες οδηγίες ή να αφήσουμε ελεύθερους τους συμμετέχοντες. Μπορεί να υπάρχει ένας επιθυμητός στόχος (μία εικόνα, μία κατάσταση, μία στάση σώματος) ή απλά η αίσθηση αγγίγματος ενός άλλου σώματος που αλλάζει συνεχώς στάση. Διασφαλίζουμε ότι οι δημιουργοί βλέπουν ολόκληρη την εικόνα αυτού που κάνουν με το να απομακρυνθούν λίγο και να το κοιτάζουν από απόσταση. Μετά αλλάζουμε ρόλους.

Παραλλαγή:

Λέμε στους δημιουργούς να πλάσουν το άγαλμα με άλλα σημεία του σώματός τους εκτός από τα χέρια.

Προτείνουμε να επιλέξουμε μία από τις δύο επιλογές για την άσκηση αρ. 9 αναλόγως την ομάδα και για να κερδίσουμε χρόνο. Η εκτιμώμενη διάρκεια για το εργαστήριο έχει υπολογιστεί με μία από τις δύο επιλογές για αυτή την άσκηση. Τονίζουμε ότι η σωματική επαφή είναι μέρος της άσκησης αρ. 9β – Ο Αισθητήρας.

9α. Ο καθρέφτης

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να διευρύνουμε την αντίληψή μας για ένα άλλο σώμα και να εφαρμόσουμε αυτή την αντίληψη στο δικό μας σώμα ενώ ταυτόχρονα δίνεται έμφαση στο να ακούει ο ένας συμμετέχων τον άλλον. Επίσης, εφαρμόζουμε το οδηγώ και ακολουθώ.



Σε ζευγάρια.

Μουσική της επιλογής μας – κάτι ήρεμο που βοηθάει στη συγκέντρωση.

Πρόταση: Spiegel im Spiegel - Arvo Pärt

Εκτιμώμενη διάρκεια: 8 λεπτά

Ένα άτομο οδηγεί με το να κινεί το σώμα του / της – και το άλλο άτομο ακολουθεί. Ξεκινάμε αργά και διατηρούμε αργό ρυθμό – ο στόχος είναι να είμαστε μαζί ακριβώς την ίδια στιγμή και να νιώθουμε τον βαρύ αέρα μεταξύ μας. Κοιτάμε ο ένας στα μάτια του άλλου, σε πλήρη ησυχία ώστε να γίνεται αισθητή η συγκέντρωση μέσα στην αίθουσα. Ξεκινάμε την κίνηση σε ένα σταθερό σημείο και μετά παίζουμε με τη μεταξύ μας απόσταση και με τα επίπεδα μέσα στο δωμάτιο. Αλλάζουμε οδηγό μετά από λίγο. Μπορούμε να σταματήσουμε και να μιλήσουμε για λίγο πριν την αλλαγή. Δοκιμάζουμε ξανά κι αυτή τη φορά δεν ορίζουμε οδηγό. Ύστερα από λίγο μπορεί να είναι διασκεδαστικό να δούμε αν ένα από τα δύο άτομα μπορεί να αναλάβει τον ρόλο του οδηγού ανά πάσα στιγμή. Μία παρατήρηση που μπορεί να προκύψει από τα ζευγάρια είναι ότι ανά φάσεις δεν ήξεραν αν ακολουθούσαν ή οδηγούσαν. Δεν υπάρχει χρόνος για επίδειξη ή κόλπα αλλά μικρές προκλήσεις είναι ευπρόσδεκτες όσο βελτιωνόμαστε. Πρέπει να ξεκαθαρίσουμε τον κανόνα του καθρέφτη: όταν ένα άτομο κινείται προς το μέρος μας – πρέπει κι εμείς να κινηθούμε προς το μέρος του.

9β. Ο Αισθητήρας

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να συνεχίσουμε να εφαρμόζουμε την επαφή με/ το άγγιγμα ενός άλλου σώματος σε επίπεδο αμοιβαίου αφουγκρασμού και να δημιουργήσουμε ένα προσωπικό ταξίδι μεταξύ του ζευγαριού. Επίσης θα εφαρμόσουμε το οδηγώ και ακολουθώ.

Σε ζευγάρια.

Πρόταση μουσικής: Spiegel im Spiegel - Arvo Pärt.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 8 λεπτά

Ξεκινάμε εξηγώντας / παρουσιάζοντας έναν αισθητήρα του σώματός μας - ένα χέρι (ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος). Σε ζευγάρια θα συνδέσουμε αυτούς τους αισθητήρες – ακροδάχτυλα μαζί, κι τα δύο άτομα αρχίζουν να παρατηρούν πολύ προσεκτικά και να αφουγκράζονται τον αισθητήρα/ ακούγοντας με τα μάτια κλειστά. Αρχικά μπορεί να προσέξουμε ένα είδος ελαφριάς πίεσης – μόλις αρκετή για να έχουμε επαφή, τη θερμότητα, τα δάχτυλα, το δέρμα. Μπορεί να υπάρξουν μικροσκοπικές κινήσεις – που ακολουθούν ή οδηγούν ελαφρά. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος εδώ... Είναι το ξεχωριστό ταξίδι του κάθε ζευγαριού... εξερευνούμε απαλά, δοκιμάζουμε, ακολουθούμε, λέμε ναι με το μυαλό μας. Αν αντιμετωπίσουμε κάποιες δυσκολίες – πηγαίνουμε πιο σιγά, παρατηρούμε προσεκτικά και αφουγκραζόμαστε τον αισθητήρα μας και ακούμε ξανά. Αυτό μπορεί να συνεχιστεί για αρκετή ώρα – 4-5 γεμάτα λεπτά αν θεωρήσουμε ότι αρέσει στην ομάδα. Ορίζουμε το τέλος με το να δώσουμε την απαλή οδηγία να μειώσουμε την ταχύτητα, να τη μειώσουμε κι άλλο, κι άλλο, ακόμα περισσότερο, μέχρι να σταματήσουμε. Νιώθουμε τη θερμότητα, την πίεση, το δέρμα. Ένα ταξίδι. Σιγά σιγά αφήνουμε αργά τα χέρια και μένουμε μόνοι μας για λίγο. Ανοίγουμε τα μάτια σιγά. Αυτή η άσκηση μπορεί να προκαλέσει μεγάλη συζήτηση κι γι' αυτό, αν θέλουμε να ελέγξουμε τον χρόνο, μπορούμε να προτείνουμε να κρατήσουμε για τον εαυτό μας την εμπειρία και να την μοιραστούμε μεταξύ μας αργότερα.



10. Οδηγώ & ακολουθώ

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να ερευνήσουμε και να δούμε στην πράξη πώς να “χειραγωγήσουμε” ένα άλλο σώμα μέσω της κίνησης (να οδηγήσουμε) και να ερευνήσουμε και να δούμε στην πράξη πώς ανταποκρίνεται το σώμα μας όταν μας δίνουν οδηγίες μέσω κινήσεων. Όλα αυτά γίνονται, ει δυνατόν, χωρίς καμία λεκτική επικοινωνία.

Σε ζευγάρια.

Μουσική της επιλογής μας.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 10 λεπτά

Ένας οδηγεί, ένας ακολουθεί.

Χρησιμοποιούμε ξανά τον καρπό. Ο καρπός είναι μία καλή επιλογή καθώς είναι μια άρθρωση με πολλές δυνατότητες κατευθύνσεων και κινήσεων. Το άτομο που οδηγεί προσφέρει τον καρπό του/ της στο άτομο που ακολουθεί, ως σημείο επαφής. Το άτομο που ακολουθεί τοποθετεί την παλάμη του χεριού του στον καρπό του οδηγού και κλείνει τα μάτια. Ο οδηγός αρχίζει να ερευνά αυτό το σημείο επαφής με το να κινείται αργά προς διαφορετικές κατευθύνσεις και βλέπει πώς αυτός που ακολουθεί επηρεάζεται. Το άτομο που ακολουθεί απλώς ακολουθεί και ανταποκρίνεται σε ότι οδηγία λαμβάνει. Ποιες είναι οι δυνατότητες αυτού του σημείου επαφής – εξερευνήστε. Ξεκινάμε σε ένα σημείο και αργότερα μετακινούμαστε μέσα στην αίθουσα.

11. Ομαδική χορογραφία με διαφορετικά στοιχεία από όσα δουλέψαμε νωρίτερα στο μάθημα

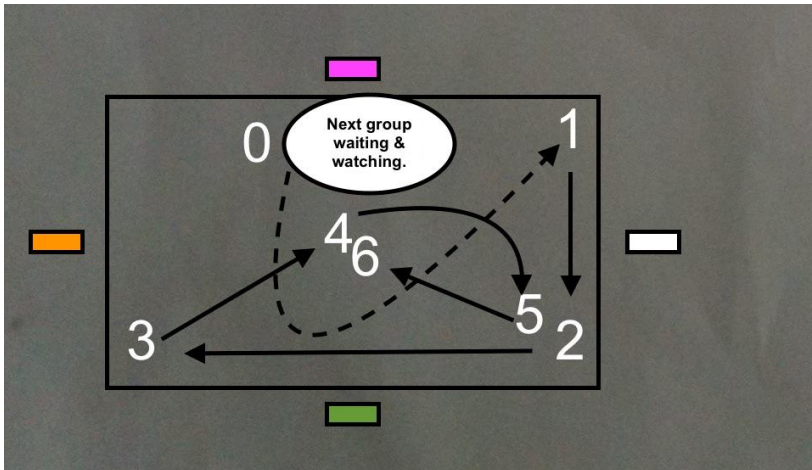
Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να χρησιμοποιήσουμε διάφορα στοιχεία από όσα δουλέψαμε νωρίτερα στην τάξη σε διαφορετικό πλαίσιο και να δούμε το αποτέλεσμα αν συνδυαστούν αυτά τα στοιχεία. Επίσης, σκοπός της άσκησης είναι να έχουμε την εμπειρία μιας μεγαλύτερης ομάδας να χορεύει και να δούμε ο ένας τον άλλο να χορεύει.

Δύο ή περισσότερες ομάδες.

Μουσική της επιλογής μας.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 15 λεπτά

- Χωρίζουμε την ομάδα σε δύο ή τρεις μεγαλύτερες ομάδες με 5-10 χορευτές σε κάθε ομάδα.
- Οι ομάδες που περιμένουν στέκονται και παρατηρούν / περιμένουν πίσω στο κέντρο της αίθουσας (Αρ. 0 στον παραπάνω χάρτη)
- Η πρώτη ομάδα συγκεντρώνεται στην πίσω αριστερά γωνία της σκηνής (Αρ. 1 στον χάρτη).



Α. Η ομάδα αρχίζει να κινείται δεξιόστροφα προς την επόμενη μπροστά γωνία (Αρ. 2 στον χάρτη) κινούμενη συνεχώς μεταξύ δύο ατόμων (από την άσκηση αρ. 6). Μόλις φτάσουμε γινόμαστε άγαλμα, σε σταθερή θέση, ενώ περιμένουμε τους άλλους.

Β. Όταν φτάσουν όλοι – παίζουμε *Ξεκινάω και σταματάω* (από την άσκηση αρ. 6) μέχρι να φτάσουμε στην απέναντι μπροστά γωνία και να σταματήσουμε για τελευταία φορά όλοι μαζί (Αρ. 3 στον χάρτη).

Γ. Σε ζευγάρια επιλέγουμε μία σύνδεση, χρησιμοποιώντας τη φανταστική κόλλα (από την άσκηση αρ. 8) και ταξιδεύουμε στη μέση (αρ. 4 στον χάρτη). Τα ζευγάρια κολλάνε μεταξύ τους όταν φτάνουν και σύντομα έχουμε μία μεγάλη μάζα κολλημένων ζευγαριών.

Δ. Ένας ένας (χωρίς συγκεκριμένη σειρά) κινούμαστε προς τη μπροστά αριστερά γωνία (Αρ. 5 στον χάρτη) με μία ρευστή ποιότητα κίνησης (από την άσκηση αρ. 3). Οι λαδωμένοι χορευτές φτάνουν ένας-ένας όσο χαμηλά μπορούν και γίνονται μία μεγάλη λίμνη λαδιού.

Ε. Ένας-ένας χρησιμοποιούμε την προσωπική μας κίνηση/ ήχο για να φτάσουμε πίσω στο κέντρο (Αρ. 6 στον χάρτη), σε όποιο επίπεδο θέλουμε (από την άσκηση αρ. 7) – χωρίς συγκεκριμένη σειρά. Το πρώτο άτομο που φτάνει είναι το πρώτο κομμάτι του νέου αγάλματος. Αφού φτάσουμε όλοι, γινόμαστε ένα τεράστιο άγαλμα (άσκηση αρ. 8).

Ζ. Αν υπάρχει χρόνος, η επόμενη ομάδα που περιμένει μπορεί τώρα να ξαναχτίσει το άγαλμα της πρώτης ομάδας. Όταν τελειώσουν μπορούν να κάνουν ένα βήμα πίσω και να θαυμάσουν το δημιούργημά τους. Η ομάδα που δημιουργεί ξεκινάει από την αρχή αυτή την άσκηση κι οι υπόλοιποι παρακολουθούν.

Παραλλαγή:

Αν δεν υπάρχει χρόνος για να ξαναχτίσουμε – χρησιμοποιούμε το αρχικό τελικό άγαλμα από της πρώτης ομάδας αντί να το ξαναχτίσουμε. Θα ήταν ωραία αν καταλήγαμε με ένα μεγάλο τρισδιάστατο άγαλμα ώστε η άλλη ομάδα που περιμένει στον αρ. 0 στον χάρτη να μπορεί να περάσει ανάμεσα, κάτω και γύρω, και να εξερευνήσει αυτό το άγαλμα όπως κατευθύνεται προς το σημείο αρ. 1 για να συγκεντρωθεί.



Παραλλαγές:

Αν συμμετέχει ένα άτομο με πρόβλημα όρασης σε αυτή την άσκηση πρέπει να προσαρμόσουμε την άσκηση όπου είναι απαραίτητο, για παράδειγμα με μία σύνδεση με ένα άλλο σώμα όταν μετακινούμαστε στον χώρο. (πχ. Στο μέρος Α όλοι μπορούν να είναι σε ζευγάρια και ένα ζευγάρι να κινείται συνεχώς μεταξύ δύο ζευγαριών και επίσης με παραλλαγές στα μέρη Β, Δ και Ε).

12. Χαλάρωση

Σκοπός της άσκησης είναι να μαζέψουμε την ενέργεια και την προσοχή στην αίθουσα, μεταξύ των συμμετεχόντων. Από το να έχουμε την προσοχή μας προς τα έξω – ένα λεπτό για τον εαυτό μας και το σώμα μας.

Σε κύκλο.

Μουσική της επιλογής μας.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 4 λεπτά

Συγκεντρωνόμαστε σε κύκλο ή απλώς επιλέγει ο καθένας ένα σημείο μέσα στην αίθουσα. Επιλέγουμε τη βάση μας, με τα πόδια μας σταθερά, ή καθισμένοι σε καρέκλα ή ξαπλωμένοι στο πάτωμα. Εισπνέουμε και εκπνέουμε τρεις φορές. Σε κάθε εκπνοή χαλαρώνουμε κι άλλο. Κλείνουμε τα μάτια. Εισπνοή, εκπνοή, εισπνοή, εκπνοή, εισπνοή, εκπνοή. Τώρα τεντώνουμε όλους τους μύες του σώματός μας και μετράμε ως το πέντε...και 5, 4, 3, 2, 1 και χαλαρώνουμε. Ξανά...και 5, 4, 3, 2, 1 χαλαρώνουμε, εισπνέουμε, εκπνέουμε, χαλαρώνουμε, εισπνέουμε, εκπνέουμε, χαλαρώνουμε, εισπνέουμε, εκπνέουμε, χαλαρώνουμε.

13. Συγκεντρωνόμαστε / κάνουμε ανασκόπηση / αποχαιρετιζόμαστε

Σκοπός είναι να δημιουργήσουμε χρόνο για ανασκόπηση και για οτιδήποτε άλλο ενδεχομένως πρέπει να αναφερθεί, να το συζητήσουμε ή να το μοιραστούμε...

Σε κύκλο.

Χωρίς μουσική.

Εκτιμώμενη διάρκεια: 4 λεπτά

Μαζευόμαστε σε κύκλο και ζητάμε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν κάτι με την ομάδα με μια κίνηση ή με το λιγότερο μία λέξη και το περισσότερο τρεις λέξεις. Αν οι συμμετέχοντες θέλουν να μιλήσουν στα ζευγάρια τους από την άσκηση Αισθητήρας -τώρα είναι η στιγμή να το κάνουν.

ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ