



Τίτλος Μαθήματος	ΧΩΡΟΙ ΕΝΤΟΣ ΕΚΤΟΣ
Ομάδα	Μεικτή Ομάδα
Ομάδα κοινού`	Ομάδα ενηλίκων με μεικτές αναπηρίες-κυρίως νοητική στέρηση και σύνδρομο down
Αριθμός συμμετεχόντων	21
Διάρκεια	2 ώρες
Λεξιλόγιο	Εσωτερικό τοπίο, αρνητικός χώρος, φυσικοί και φανταστικοί χώροι
Υλικά	προτζέκτορας για προβολή εικόνων στον έναν τοίχο της αίθουσας (εναλλακτικά: μεγάλες εκτυπώσεις κάποιων εικόνων σε A2 ή A1)

Στόχοι συνάντησης :

Ο βασικός σκοπός του εργαστηρίου μας είναι να συμβάλει στην συγκρότηση μιας καλλιτεχνικής ταυτότητας εκ μέρους των συμμετεχόντων, μέσα από το χορευτικό αυτοσχεδιασμό. Πιο συγκεκριμένα, σκοπός είναι η ανάπτυξη της αυτενέργειας, η απελευθέρωση της εκφραστικότητας, η βελτίωση της επικοινωνίας με τους άλλους και η κατανόηση κάποιων βασικών συμβάσεων που ορίζουν τη χορευτική άσκηση ή σκηνή, και παράλληλα η διεύρυνση των κινητικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων.



Στόχοι μαθήματος-Ερωτήσεις:

Στόχος του μαθήματος είναι η βελτίωση της συνείδησης του σώματος μας στο χώρο, της κινόσφαιράς¹ μας σε σχέση με την κινόσφαιρα των άλλων, και η ενεργοποίηση της φαντασίας μας σε σχέση με το χώρο.

1. Πώς μπορεί να επιδράσει ένας χώρος ή ένας φανταστικός χώρος στην κίνηση μας; Τί συναισθήματα μας προκαλούν οι διαφορετικοί χώροι και η κίνησή μας μέσα σε αυτούς;
2. Μπορούμε να δούμε μια δισδιάστατη εικόνα σαν έναν τρισδιάστατο χώρο; Πώς δίνει σχήμα η κίνησή μας στο χώρο; Γιατί ο καθένας βλέπει κάτι διαφορετικό ανάλογα με τη θέση του στο χώρο; Η θέση μας επηρεάζει τις αποφάσεις και τις επιθυμίες μας;

Διαδικασία

Ζέσταμα από όλους μαζί ακολουθώντας τις οδηγίες του δασκάλου (20 λεπτά)

Κλείνουμε τα μάτια και στρέφουμε την προσοχή στην αναπνοή μας και στον τρόπο που φουσκώνει και ξεφουσκώνει η κοιλιά μας. Αν η αναπνοή βρίσκεται ψηλά στο στήρνο παίρνουμε λίγο χρόνο για να ηρεμήσουμε και να την αφήσουμε να κατέβει χαμηλά στην κοιλιά. Βάζουμε τα χέρια στην κοιλιά και νιώθουμε την κίνηση που προκαλεί σε αυτά η αναπνοή, νιώθουμε τον όγκο της κοιλιάς να αυξομειώνεται, τις τρεις διαστάσεις του σώματός μας. Στη συνέχεια αφήνουμε τα χέρια να ξεκολλήσουν από την κοιλιά καθώς φανταζόμαστε την κοιλιά να φουσκώνει σαν μπάλα και να μεγαλώνει. Με την εισπνοή ανοίγουν τα χέρια με την εκπνοή κλείνουν, σαν η κίνησή τους να προκαλείται από μια μπάλα που φουσκώνει και ξεφουσκώνει και συνεχώς μεγαλώνει, μέχρι να φτάσουμε στο μέγιστο άνοιγμα των χεριών μας.

Σβήνουμε την κίνηση και αφήνουμε την αναπνοή να γυρίσει στο φυσικό της ρυθμό. Ανοίγουμε τα μάτια και φέρνουμε σιγά σιγά κοντά τους τα χέρια. Τα παρατηρούμε και αρχίζουμε να φτιάχνουμε σχήματα με αυτά και να βλέπουμε το χώρο και τα υπόλοιπα άτομα της ομάδας μέσα από τα σχήματα αυτά. Κάνουμε σχήματα σαν κιάλια, τηλεσκόπιο, κοιτάμε ανάμεσα στα δάχτυλα, περιορίζουμε την όρασή μας με την παλάμη, με τα χέρια ανοιχτά ή σαν γροθιές, σε διάφορες γωνίες. Κοιτάζουμε πραγματικά το χώρο και τους ανθρώπους γύρω μας, καδράροντας τα συνεχώς με διαφορετικό τρόπο. Στη συνέχεια κινητοποιούμε ολόκληρο το χέρι, δημιουργώντας 'παράθυρα' με τους αγκώνες, τον πήχη, τους καρπούς, κοιτώντας κατά μήκος του χεριού, βλέποντας διαφορετικά σημεία του χώρου, των άλλων σωμάτων, ανακαλύπτοντας μέσα από παράξενους φακούς τον κόσμο από την αρχή.

¹ κινόσφαιρα είναι η σφαίρα που ορίζεται από τις άκρες των χεριών και των ποδιών όταν αυτά είναι σε πλήρη έκταση, λίγο σαν την εικόνα του Da Vinci στο τέλος του μαθήματος.



Μετάβαση (5 λεπτά)

Ανοιγόμαστε στο χώρο περπατώντας. Κοιτάζουμε τους υπόλοιπους με ζωντανό βλέμμα, ενεργοποιούμε την περιφερειακή όραση ώστε να μη βλέπουμε μόνο όσους είναι μπροστά μας, αλλά να έχουμε συνείδηση του τί γίνεται και ποιοί περνάνε κοντά από εμάς. Αυξομειώνουμε την ταχύτητα ακολουθώντας το ρυθμό του δασκάλου, ή κάποιου μαθητή και δοκιμάζουμε βήματα προς όλες τις κατευθύνσεις. Αρχικά συνηθίζουμε το προς τα πίσω περπάτημα, στη συνέχεια τα πλάγια βήματα και στο τέλος αλλάζουμε κατά βούληση κατευθύνσεις μέσα στο χώρο.

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει σε άπειρες παραλλαγές και μπορεί να επαναλαμβάνεται σε σχεδόν κάθε μάθημα. Ξυπνάει το σώμα και το μυαλό, δίνει στους μαθητές μια συνολική αίσθηση του χώρου, προκαλεί εκτόνωση της περισσευούμενης ενέργειας μέσω του γρήγορου περπατήματος και του τρεξίματος, ενισχύει την αίσθηση της ομάδας και γενικά καθαρίζει το μυαλό για την επόμενη άσκηση.

1η δραστηριότητα | ατομική δουλειά (15 λεπτά)

Καθώς περπατάμε (τέλος της μεταβατικής άσκησης) δίνει ο δάσκαλος οδηγία πως το ταβάνι αρχίζει σιγά σιγά να κατεβαίνει. Αισθανόμαστε το χώρο από πάνω μας σιγά σιγά να μικραίνει, μέχρι που φτάνει στο ύψος των κεφαλιών μας και συνεχίζει να κατεβαίνει. Συνεχίζουμε να μετακινούμαστε στο χώρο όπως όταν περπατούσαμε αλλά βρίσκουμε τρόπους να το κάνουμε χωρίς κανένα μέρος του σώματός μας να μην ξεπερνά το ύψος του νοητού ταβανιού. Κοιτούμε ο ένας τον άλλον ώστε το ταβάνι να είναι περίπου στο ίδιο ύψος για όλους. Το ταβάνι όλο και κατεβαίνει μέχρι να φτάσει σχεδόν στο πάτωμα και να πρέπει να έρπουμε για να κινηθούμε. Στη συνέχεια φανταζόμαστε πως το ταβάνι αυτό είναι χάρτινο και πως μπορούμε να το σκίσουμε με διάφορα σημεία του σώματος ή πως είναι κανονικό ταβάνι που μπορούν να το ξανασπρώξουμε προς τα πάνω. Μετά εμφανίζονται κάθετοι τοίχοι που εμποδίζουν το περπάτημά μας, ή μικρά τοιχάκια που πρέπει να τα περάσουμε από πάνω, σκαλιά, τρύπες στο έδαφος στις οποίες δεν πρέπει να πέσουμε, στενοί σωλήνες μέσα από τους οποίους πρέπει να περάσουμε, δοκάρια απ' τα οποία πρέπει να σκύψουμε για να περάσουμε, τρύπες στους τοίχους ψηλά ή χαμηλά κ.ο.κ.

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να προκαλέσει όσο γίνεται περισσότερες κινήσεις, αλλαγές επιπέδων στο χώρο (χαμηλό, μεσαίο, ψηλό), ενεργοποίηση ολοκλήρου του σώματος αλλά και της φαντασίας. Μια ωραία εκδοχή αυτής της άσκησης είναι να χωριστούν οι μαθητές σε δυο ομάδες η κάθε μια από τις οποίες θα ορίσει τη θέση διάφορων τέτοιων 'αρχιτεκτονικών χαρακτηριστικών' μέσα στην αίθουσα. Στη συνέχεια θα παρακολουθήσουν η μια την άλλη να ζωντανεύει έναν φανταστικό εσωτερικό χώρο ή ένα φανταστικό στίβο περιπέτειας μονάχα μέσα από την κίνησή τους.



Εξέλιξη άσκησης

1. Ο αυτοσχεδιασμός αυτός μπορεί να εξελιχθεί και σε ομαδικό επίπεδο με τους μαθητές να συνεργάζονται πχ δίνοντας στήριγμα ο ένας στον άλλο για να περάσουν όλοι μαζί έναν ψηλό τοίχο.
2. Επίσης μπορεί να παραλλαχθεί με τα άτομα της μιας ομάδας να δημιουργούν με τα σώματά τους φυσικά εμπόδια ή αρχιτεκτονικά στοιχεία, μέσα από τα οποία θα πρέπει να περάσει η άλλη ομάδα.

2η δραστηριότητα | σε ζευγάρια (20 λεπτά)

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και απλώνονται στο χώρο. Ξεκινούν να κινούνται και οι δυο (χωρίς οδηγό) σε πολύ κοντινή απόσταση ο ένας από τον άλλο, χωρίς όμως να ακουμπάνε. Ξεκινούν σε πολύ αργό ρυθμό, σαν να εξερευνούν την επιφάνεια του άλλου σώματος, τη μορφολογία και το μέγεθός του.

Στη συνέχεια η κίνηση επεκτείνεται στο λεγόμενο αρνητικό χώρο του σώματος του άλλου δηλαδή ολόκληρο το χώρο της κινόσφαιράς του. Επίσης, επισημαίνουμε τη σημασία του χώρου που αδειάζει καθώς κινείται το σώμα. Δηλαδή όταν ο κορμός σκύψει, τότε δημιουργείται αρνητικός χώρος στο σημείο πάνω από τη λεκάνη απ' όπου έφυγε. Στην άσκηση αυτή είναι σημαντικό να κρατιέται μια ισορροπία στις πρωτοβουλίες που παίρνει ο καθένας, γιατί είναι εύκολο να καταλήξει κάποιος να οδηγεί και κάποιος να ακολουθεί. Κάθε λίγο, για να καθαρίσει το μυαλό και κίνηση, μένουμε για λίγα δευτερόλεπτα σε παύση, ή απομακρυνόμαστε και ξαναερχόμαστε κοντά για να ξανά-ξεκινήσουμε.

Καθώς γίνεται η άσκηση μπορούμε να εστιάσουμε σε διάφορα σημεία: στο μέγεθος της κίνησης (εξερευνώντας όλο το εύρος από την πιο μικρή κίνηση στην πιο μεγάλη), στις μεταβολές του ρυθμού και της δυναμικής της κίνησης, στη μετακίνηση μέσα στο χώρο.

Μπορούμε κατά τη διάρκεια της άσκησης να αφαιρούμε κάποια ζευγάρια από το χώρο για να παρακολουθήσουν τους υπόλοιπους ώστε όλοι να περάσουν από το ρόλο του δρώντα και του παρατηρητή. Επίσης επισημαίνουμε πως εφόσον πληρείται η βασική οδηγία της άσκησης, βρισκόμαστε δηλαδή ο ένας μέσα στη κινόσφαιρα του άλλου, μπορούμε να εξερευνήσουμε αντίθετους ή διαφορετικούς ρυθμούς, δυναμικές και μεγέθη, βλέποντας πως αυτή η 'ασυμμετρία' και αυτή η αυτονομία εντός του ντουέτου μπορεί να του δώσει επιπλέον ενδιαφέρον.



3η δραστηριότητα | σε ζευγάρια (15 λεπτά)

Ζητάμε ο ένας από το κάθε ζευγάρι να κατευθυνθεί προς το κέντρο της αίθουσας και ο άλλος να πάει προς την περιφέρεια του χώρου και να ξεκουραστεί.

Αυτοί που βρίσκονται στο κέντρο θα δημιουργήσουν έναν 'δίχτυ', βρίσκοντας κάποια σταθερά σημεία επαφής με τους διπλανούς ή τους παραδιπλανούς. Καλό είναι οι θέσεις τους μέσα σ' αυτό το δίχτυ να είναι όσο πιο διαφορετικές γίνεται (να μην είναι δηλαδή όλοι όρθιοι με ανοιχτά τα πόδια) ώστε το τελικό σχήμα να είναι όσο γίνεται πιο σύνθετο. Αφού σταθεροποιηθεί κάπως το δίχτυ, η υπόλοιπη ομάδα καλείται να κάνει περάσματα μέσα από το δίχτυ σαν να δημιουργεί ένα κέντημα και προς τις δυο κατευθύνσεις.

Στη συνέχεια το δίχτυ μπορεί να αρχίσει να κινείται αργά και μεταβάλλοντας σιγά σιγά τους χώρους που δημιουργεί στους υπόλοιπους για να περάσουν. Επίσης αυτοί που περνούν από μέσα μπορούν να βοηθήσουν άλλους κατά το πέρασμα, τραβώντας, σπρώχνοντας ή παρέχοντας επιπλέον στήριξη. Έτσι μπορεί κάποιος να περάσει πάνω από τον ώμο κάποιου όρθιου στο δίχτυ ή από ένα σημείο πιο δύσκολο. Η κίνηση γενικά είναι αργή και με μια αίσθηση αντίστασης. Αυτοί που περνούν μέσα από το δίχτυ δίνουν σημασία στην κίνησή τους και όταν βγαίνουν από το δίχτυ. Η έξοδος δηλαδή, η επιλογή του επόμενου σημείου εισόδου και η πορεία μέχρι την είσοδο είναι εξίσου σημαντικές με το ίδιο το πέρασμα. Επίσης τα άτομα που αποτελούν το δίχτυ, κρατούν το ρόλο τους ζωντανό, αλλάζοντας σιγά σιγά λαβές και πιασίματα και μετασχηματίζοντας το δίχτυ. Αλλαγή ρόλων.

Ασφάλεια

Κλειδί για την άσκηση αυτή είναι η συγκέντρωση και η αποφυγή κάθε ομιλίας. Γενικά στην άσκηση αυτή βοηθά να υπάρχει κάποια μουσική που να δημιουργεί μια αίσθηση συνεχόμενης ροής (χωρίς συγκεκριμένο ρυθμό). Επειδή θα υπάρξουν κάποιες πτώσεις, κάποια άτσαλα περάσματα, οπότε ενθαρρύνουμε το 'δίχτυ' να κινηθεί και προστατευτικά, ώστε να αποσοβήσει αυτές τις πτώσεις.

Συζήτηση (10 λεπτά)

Καθόμαστε όπου μας έχει βρει το τέλος της προηγούμενης άσκησης και κλείνουμε τα μάτια για να θυμηθούμε πώς εξελίχθηκε το μάθημα από τα ντουέτα του 'αρνητικού χώρου' στο ομαδικό δίχτυ. Ξεκινάμε μια συζήτηση γύρω από τις ασκήσεις που προηγήθηκαν.

Πώς άλλαξε η εμπειρία της κίνησης όταν εστιάζαμε στον ευρύτερο χώρο γύρω μας (στους φανταστικούς αρχιτεκτονικούς χώρους) απ' όταν εστιάζαμε στην προσωπική μας κινόςφαιρα και την κινόςφαιρα του άλλου; Ποιός είχε την τάση να οδηγεί και ποιός να ακολουθεί; Υπήρξαν στο 'δίχτυ' ευχάριστες και δυσάρεστες στιγμές;



4η δραστηριότητα | σε ομάδα (30 λεπτά)

Έχοντας δουλέψει στο προηγούμενο μάθημα τη μεταφορά κάποιων βασικών εννοιών της ζωγραφικής, όπως η ευθεία και η καμπύλη γραμμή, το πάχος και η υφή της πινελιάς, και το χρώμα, θα τελειώσουμε με μια σειρά αυτοσχεδιασμών με αφορμή κάποιους πίνακες γνωστών ζωγράφων του μοντερνισμού.

Η ομάδα χωρίζεται στα δυο. Οι μισοί κάθονται με πλάτη στον τοίχο όπου προβάλλεται η εικόνα, χωρίς να κρυφοκοιτάζει! Οι άλλοι μισοί κάθονται μπροστά τους σε μια δεύτερη σειρά. Ο δάσκαλος σηματοδοτεί την αρχή του αυτοσχεδιασμού και οι μαθητές μπαίνουν ένας ένας, χωρίς προκαθορισμένη σειρά.

Αφού μπου στην 'σκηνή' βλέπουν τον πίνακα και αρχίζουν να τον 'μεταφράζουν' σε κίνηση. Μπορούμε να πούμε ότι ο αυτοσχεδιασμός είναι μια ζωντανή μορφή του πίνακα, ή ότι οι μαθητές κινούνται μέσα σε αυτόν τον πίνακα. Το ενδιαφέρον σε αυτήν την άσκηση είναι πως ο καθένας μπορεί να αποδώσει το περιεχόμενο ή την τεχνοτροπία του πίνακα με τελείως διαφορετικό τρόπο. Για παράδειγμα στον πίνακα που είναι επισυνημμένος, μπορεί κάποιος να ασχοληθεί με τη φόρμα του, δηλαδή τις μικρές πινελιές ή με το περιεχόμενό του, τη νεκρή φύση στο τραπέζι.

Αφού μπου ένας ένας, παρατηρώντας πάντα πολύ προσεκτικά τί συμβαίνει ήδη στη 'σκηνή', ο αυτοσχεδιασμός συνεχίζεται για περίπου πέντε λεπτά και ο δάσκαλος ή ένας από τους θεατές σηματοδοτεί το τέλος του. Στη συνέχεια οι θεατές πρέπει να περιγράψουν, όχι το χορό-αυτοσχεδιασμό που είδαν, αλλά πώς φαντάζονται τον πίνακα που ενέπνευσε αυτόν τον αυτοσχεδιασμό. Καλό είναι η συζήτηση να ξεκινήσει από στοιχεία φόρμας, σχήματα, γραμμές, υφές, χρώματα και στο τέλος μόνο να προχωρήσει σε σκέψεις για το θέμα ή περιεχόμενο του πίνακα (αν υπάρχει) γιατί αυτή η κουβέντα μπορεί εύκολα να ξεφύγει τελείως από τον αρχικό στόχο. Συχνά, είναι εντυπωσιακή η ομοιότητα του πραγματικού πίνακα με αυτόν που περιγράφουν οι θεατές!

Αυτή η άσκηση καλό είναι να γίνει 2 ή τέσσερις φορές μέσα σε ένα μάθημα, δηλαδή με αφορμή δύο ή τέσσερις πίνακες. Η επιλογή των πινάκων είναι αρκετά σημαντική. Για μας, το βασικό κριτήριο είναι η καθαρότητα της φόρμας, καθώς και η αντίθεση μεταξύ τους όταν κάνουμε στη σειρά δυο ή τέσσερις αυτοσχεδιασμούς. Ο αυτοσχεδιασμός μπορεί να συνοδεύεται από μουσική, αλλά επειδή συχνά αυτή επηρεάζει πολύ τους συμμετέχοντες, καλό είναι αυτή να έχει επιλεγεί από πριν ώστε να ενισχύει και να υποστηρίζει κάποια στοιχεία του πίνακα.

Κλείσιμο μαθήματος (5 λεπτά)

Βρισκόμαστε στο σημείο όπου τελείωσε ο τελευταίος αυτοσχεδιασμός με πίνακα. Από εκεί δίνουμε οδηγία να κινηθούν όλοι σιγά σιγά μέσα από ένα φανταστικό τούνελ για να φτάσουν στον κύκλο. Εξερευνούμε τα τοιχώματα, νιώθουμε την υφή του εδάφους, ακολουθούμε το σχήμα του τούνελ, το μέγεθός του και την πορεία του μέσα στο χώρο.



Τέλος Διαδικασίας

Κοινή φόρμα μαθημάτων

Επειδή είμαστε δυο δάσκαλοι στη συγκεκριμένη τάξη, θελήσαμε να έχουμε μια βασική κοινή φόρμα σε όλα τα μαθήματα, για λόγους συνοχής του εργαστηρίου. Έτσι, κάθε μάθημα διέπεται ή διατρέχεται από μια λέξη, ένα θέμα ή ένα αντικείμενο. Επίσης, περιλαμβάνει μια τουλάχιστον άσκηση που δουλεύει σε ατομικό επίπεδο, μια άσκηση σε ζευγάρια ή μικρή ομάδα και μια για μεγάλη ή όλη την ομάδα. Πριν από κάθε μάθημα συζητάμε το μάθημα που έχει προγραμματίσει η μια από εμάς, προτείνουμε η μια στην άλλη αλλαγές ή παραλλαγές και βεβαιωνόμαστε για τη συνέχεια μεταξύ αυτού και του προηγούμενου μαθήματος. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, η δεύτερη δασκάλα συμμετέχει σαν μαθήτρια, ή αναλαμβάνει βοηθητικό ρόλο και επεμβαίνει διακριτικά όπου χρειάζεται.

Πλαίσιο

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων ετών έχουμε βρει αρκετό ενδιαφέρον στην ιδέα της μάθησης μέσα από τη 'μετάφραση' άλλων ερεθισμάτων. Η 'μετάφραση' αυτή μπορεί να συμβεί μεταξύ διαφορετικών εκφραστικών μέσων, μεταξύ δηλαδή της κίνησης, της μουσικής, των εικαστικών και του λόγου σε διάφορες μορφές. Μια αναφορά μας, κυρίως γύρω από το ρόλο του δασκάλου σε αυτήν τη διαδικασία που δεν είναι εκπαιδευτικός, αλλά καθοδηγητικός (ειδικά αφού στις μεταφράσεις αυτές δεν υπάρχει ξεκάθαρο σωστό και λάθος), είναι "Ο αδαής δάσκαλος" του Ζακ Ρανσιέρ.

Στο περίφημο αυτό βιβλίο του, ο Ρανσιέρ μιλά για ένα εκπαιδευτικό πείραμα του 18ου αιώνα, από τον δάσκαλο γαλλικών Joseph Jacotot ο οποίος για να διδάξει γαλλικά σε μια ομάδα Φλαμανδών μαθητών, τους έδωσε ένα βιβλίο γαλλικό με τη φλαμανδική μετάφραση δίπλα και τους άφησε ελεύθερους για κάποιους μήνες για να μάθουν τη γλώσσα. Στην ουσία μιλά για μάθηση χωρίς 'μεταφράσεις' και 'επεξηγήσεις' αλλά με ερωτήσεις καθοδήγησης, ελευθερία στην οδό μάθησης που επιλέγει ο κάθε μαθητής, και ενεργητική μάθηση, αντί για παθητική δεκτικότητα.

Επισυνάπτουμε την εικόνα του Da Vinci που αναφέραμε προηγουμένως στο μάθημα, αλλά πιο ακριβής αναφορά για το χώρο του χορού είναι η κινόςφαιρα του Λάμπαν και στο εικοσάεδρο που την ορίζει, για ο οποίο επίσης επισυνάπτεται εικόνα. Για περισσότερες πληροφορίες για την κινόςφαιρα του Λάμπαν δείτε το παρακάτω λινκ:

http://www.laban-analyses.org/laban_analysis_reviews/laban_analysis_notation/space_harmony_choreutics/kinesphere_scaffolding/polyhedra.htm

