



Τίτλος μαθήματος	<b>ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ</b>
Ομάδα	<b>Μεικτή ομάδα</b>
Ομάδα κοινού	<b>Ομάδα νέων, σύνθετες ανάγκες και περιορισμένη κινητικότητα</b>
Αριθμός συμμετεχόντων	<b>18-22</b>
Διάρκεια	<b>1.5 ώρα</b>
Πιθανά βοηθήματα	<b>Φακοί, αγκαθωτές φωτεινές μπάλες, κομμάτια λίκρα, ασημί πανί, Σφουγγάρια</b>
Επιλογή μουσικής	<b>διασκεδαστική, ατμοσφαιρική μουσική που φέρνει στον νου το διάστημα και τα αστέρια</b>

---

### *Προετοιμασία μαθήματος:*

- *Κατά την είσοδο των συμμετεχόντων στην αίθουσα καλό θα ήταν να είναι χαμηλωμένα τα φώτα (ενδεχομένως να χρησιμοποιηθούν λάμπες;), δημιουργώντας μια σκηνή από την εποχή του διαστήματος. Τοποθετούμε το ασημένιο σεντόνι πάνω από την πόρτα για να τονίσουμε αυτό το αποτέλεσμα.*
  - *Όλοι συγκεντρωνόμαστε σε κύκλο μαζί με το ζευγάρι μας (στο κέντρο του κύκλου έχουμε έτοιμη τη λίκρα, ενώ έχουμε εμείς τις αγκαθωτές φωτεινές μπάλες για να μην αποσπάσουμε την προσοχή).*
-



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

---

### Ζέσταμα (10 λεπτά)

Τριψίματα ενέργειας – είτε με τα χέρια είτε με κάποιο από τα υλικά όπως ένα σφουγγάρι ή ένα κομμάτι λίκρα για να δημιουργήσουμε διαφορετικές υφές. Κάνουμε αυτή την άσκηση για να ζεστάνουμε και τους συνοδούς και τα ζευγάρια μας, ξυπνώντας τις αισθήσεις μας.

### Πέρασμα του αγγίγματος (10 λεπτά)

Περνάμε τις αγκαθωτές μπάλες ο ένας στον άλλο στον κύκλο. Χρησιμοποιώντας τις μπάλες πάνω στο σώμα μας πριν τις μεταφέρουμε στους διπλανούς μας, προσπαθώντας να δημιουργήσουμε διαφορετικά μοτίβα, και προσπαθώντας να κάνουμε τους διπλανούς μας να συγκεντρωθούν στις κινήσεις μας. Τότε οι αγκαθωτές φωτεινές μπάλες γίνονται πεφταστέρια. Δημιουργούμε μία σύντομη ακολουθία ώστε να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να ακολουθήσουν τα αστέρια, ενώ επιτρέπουμε επίσης και κάποια ελεύθερη εξερεύνηση. Επαναλαμβάνουμε μερικές φορές για να χτίσουμε αυτοπεποίθηση στην ακολουθία και στην κοινή κίνηση.

### Πεφταστέρια στον νυχτερινό ουρανό (15 λεπτά)

Παίρνουμε τα αστέρια και τα τοποθετούμε στο μέσο της λίκρας. Ενθαρρύνουμε όλους τους συμμετέχοντες να πιάσουν το υλικό και να το τεντώσουν. Αφήνουμε τα αστέρια να πέσουν και να κυλήσουν πάνω στο υλικό.

Αυξάνοντας αυτή την ενέργεια, ξεκινάμε να δημιουργούμε ένα παιγνιώδες χάος.

Αν τα αστέρια διασκορπιστούν παντού, τα μαζεύουμε και τα τοποθετούμε ξανά στο ύφασμα και ξεκινάμε καινούργια εξερεύνηση. Τη δεύτερη φορά που διασκορπίζονται παντού τα αστέρια, τα αφήνουμε εκεί. Χρησιμοποιώντας το γεγονός ότι τα αστέρια είναι διασκορπισμένα ως αντιπερισπασμό, μοιράζουμε τους φακούς στην ομάδα (διακριτικά μαζεύουμε τα αστέρια και τα κρύβουμε σε ασφαλές μέρος μέχρι να τα χρησιμοποιήσουμε ξανά αργότερα).

### Βόρειο Σέλας (15 λεπτά)

Επιτρέπουμε στο ύφασμα να πάρει κλίση, χαμηλώνουμε τον φωτισμό και, χρησιμοποιώντας τους φακούς, ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να φτάσουν τα φώτα. (επιτρέπουμε τα φώτα να ανάψουν με σειρά, 1 φως, 2, μετά 3 κλπ.

Μία πιθανή εξέλιξη είναι να ανάψουμε τα φώτα σε διαφορετικές στιγμές ώστε να υπάρξει ένα στοιχείο έκπληξης και ενθουσιασμού).

Ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να φτάσουν τα φώτα χρησιμοποιώντας διαφορετικά σημεία του σώματός τους, αν μπορούν.

Πιθανή μετάβαση σε δημιουργικές ασκήσεις -απλώνουμε το υλικό, σβήνουμε τους φακούς και τους τοποθετούμε στο κέντρο του υλικού, λες και τους κατάπια μια μαύρη τρύπα.



## Δημιουργικές Ασκήσεις (20 λεπτά)

- Δένουμε ύφασμα στους καρπούς των συμμετεχόντων επιτρέποντάς τους να οδηγήσουν το ζευγάρι τους γύρω τους δίνοντας έμφαση σε κίνηση σε τροχιά. Υπάρχει η δυνατότητα οι τροχιές να γίνουν μεγαλύτερες, με τους συμμετέχοντες να κινούνται στον χώρο γύρω από τους υπόλοιπους ει δυνατόν. Οι συνοδοί μπορούν επίσης να οδηγήσουν τους συμμετέχοντες με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.
- Μονοπάτια στον χώρο/ κοπάδι ψαριών σε διαστημική αποστολή. Υπάρχει η δυνατότητα να συνδυαστούν τα δύο και να δοθεί η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν καθορισμένα μονοπάτια στο διάστημα καθώς και γύρω από τους άλλους.

### Επίσκεψη σε διαφορετικούς πλανήτες:

- ο Βροχερός πλανήτης, κάτω από το ασημί υλικό, χρησιμοποιούμε τον ήχο και εξερευνούμε το υλικό με την αφή.
- ο Πλανήτης με δέσμες φώτων, περαιτέρω εξερεύνηση με τους φακούς, πάνω από τα σώματα, πάνω στους τοίχους.
- ο Αγκαθωτός πλανήτης, χρησιμοποιώντας πάλι τις αγκαθωτές φωτεινές μπάλες διευρύνουμε την εξερεύνηση – πώς μπορούμε να περάσουμε τις μπάλες ανάμεσα από κάθε ζευγάρι δημιουργώντας διαφορετικά συναισθήματα.
- ο Αν το επιτρέπει ο χρόνος, μπορούμε να δημιουργήσουμε μία σύντομη ακολουθία όπου η κάθε ομάδα έχει τη δυνατότητα να ταξιδέψει σε ένα μονοπάτι και μετά να επισκεφτεί τον αγαπημένο της πλανήτη.

## Παράσταση (20 λεπτά)

Για να τελειώσουμε το μάθημα ερμηνεύουμε ολόκληρο το ντουέτο ώστε να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να δουν τις ασκήσεις που χρησιμοποιήσαμε να εφαρμόζονται στην πράξη.

# ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

---