



Τίτλος	ΕΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ ΧΟΡΟΥ
Ομάδα	Μεικτή ομάδα
Ομάδα κοινού	Ενήλικες με περιορισμένη κινητικότητα.
Αριθμός συμμετεχόντων	18-22
Διάρκεια	1.5 ώρα

---

### *Συμβουλές:*

- 1. Καλό είναι να ορίσουμε ένα σύνολο κανόνων για την ομάδα (μπορούμε να βάλουμε την ομάδα να ορίσει τους κανόνες).*
  - 2. Καλό είναι να έχουμε έναν βοηθό αν η ομάδα είναι μεγάλη.*
  - 3. Οι χορευτές έχουν την ευκαιρία να φέρουν τη δική τους μουσική για να χρησιμοποιηθεί στην τάξη.*
-



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### Αλυσιδωτή αντίδραση/ αλληλεπίδραση (10 λεπτά)

Ξεκινάμε πολύ κοντά ο ένας στον άλλο, στρέφοντας την προσοχή μας στην αναπνοή. Αν είναι δυνατό, βάζουμε ένα χέρι στον κορμό του ατόμου στα δεξιά μας, ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να αναπνέουν μέσα στο χέρι. Χρησιμοποιώντας την αναπνοή ως βάση για κίνηση, ενθαρρύνουμε πολύ αργές, μικρές κινητοποιήσεις και μετά, αν αυτό είναι δυνατό, τη δημιουργία ενός συνεχούς κύκλου (αν οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να ακουμπήσουν ο ένας τον άλλο δεν πειράζει). Ξεκινάμε μία αλυσιδωτή αντίδραση κίνησης που περνάει από το ένα άτομο του κύκλου στο άλλο, καλό είναι να αντιδράμε πραγματικά και οπτικά και σωματικά, αν δούμε ή αισθανθούμε κάποια κίνηση μπορούμε να την περάσουμε στον διπλανό μας (μερικές φορές μπορεί να περνάνε πολλές κινήσεις από τον έναν στον άλλο μέσα στον κύκλο).

*Αποτελέσματα: ζέσταμα σε κύκλο*

### Αντίληψη του χώρου /Πέρασμα της κλωστής (threading) (10 λεπτά)

Παραμένουμε σε κλειστό κύκλο, ξεκινάμε με το να παρατηρούμε τον χώρο και μεγαλώνουμε τον κύκλο. Μετά ζωγραφίζουμε τον χώρο, κάνουμε ακόμα πιο μεγάλο τον κύκλο, και στη συνέχεια απλώνουμε τα χέρια για να πιάσουμε πράγματα ή φανταζόμαστε ότι περνάμε το σώμα μας μέσα από σημεία του χώρου και σταδιακά βγαίνουμε από τον κύκλο (μπορούμε να επαναλάβουμε).

*Εξέλιξη:* βάζουμε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν σωρό με τα πράγματά τους στον χώρο, και μετά, χρησιμοποιώντας την ιδέα του πέρασματος της κλωστής (threading), φανταζόμαστε το σώμα να πλέκεται μέσα στα ανοίγματα και τις τρύπες και ενδεχομένως προσπαθούμε να καθορίσουμε μερικές κινήσεις.

*Αποτελέσματα: ζέσταμα*

### Ντουέτα περιορισμού / Επαφή (10 λεπτά)

Σε ζευγάρια επιλέγουμε το ίδιο σημείο στο μπράτσο ή το χέρι και τα ενώνουμε με αυτό το σημείο. Ξεκινάμε πολύ αργά και απαλά να κινούμαστε σαν ζευγάρι χωρίς ποτέ να χάσουμε την επαφή, ενδεχομένως κυλιόμαστε τριγύρω, μετρώντας και μετακινώντας την επαφή μέσα στον χώρο.

*Αποτελέσματα: Αυτοσχεδιασμός*

### Σταματάμε τον χρόνο (10 λεπτά)

Δημιουργούμε μία άσκηση που λειτουργεί τόσο με την ακινησία όσο και με την κίνηση: πρέπει να εστιάζει στην ακριβή και άμεση κίνηση. Χρησιμοποιούμε ανοιχτές οδηγίες ώστε οι συμμετέχοντες να δημιουργήσουν τη δική τους εκδοχή της εμπειρίας κίνησης. Τα δάχτυλα του δεξιού χεριού ξεκινούν να κινούνται. Ξεκινώντας από αυτό, χωρίζουμε την ομάδα σε τριάδες ή τετράδες, αναλόγως το μέγεθος της ομάδας και όλη η ομάδα ξεκινάει να κινείται μαζί μέσα στον χώρο προκειμένου να βρουν μία



ποιότητα κίνησης για όλους και να ενθαρρυνθούν να χορέψουν μαζί. Αναλόγως το πόσο κοντά μπορούν να είναι, προσθέτουμε αλλαγές στη μουσική στη μέση της κίνησης μέσα στον χώρο  
*Αποτελέσματα: Άρθρωση*

## Σταμάτημα, Δράση, Κίνηση / Εστίαση (10 λεπτά)

Σε ζευγάρια, το ένα άτομο ταξιδεύει προς τα εμπρός και εστιάζει κάπου, σταματάει, ο δεύτερος χορευτής κινείται, προσπερνάει το πρώτο άτομο και αλλάζει το σημείο εστίασης. Ο χορευτής 1 κινείται μπροστά από τον χορευτή 2 και αλλάζει ξανά το σημείο εστίασης, και συνεχίζει μέχρι το τέλος της αίθουσας.

*Εξέλιξη:* μπορούμε να προσθέσουμε κίνηση στα χέρια ή να δώσουμε μία κίνηση με το κεφάλι που θα πρέπει να την ολοκληρώσουν σταδιακά όπως κινούνται μέσα στον χώρο, για παράδειγμα κουνώντας το κεφάλι από τα αριστερά προς τα δεξιά.

*Αποτελέσματα: Ταξίδι*

## Μπλοκάρισμα/ Ποιότητες (10 λεπτά)

Χρησιμοποιούμε τις καθορισμένες οδηγίες που παίζουν με τις ποιότητες κίνησης και που λειτουργούν με τις κινήσεις του κάθε ατόμου, αλλά σε ένα συγκεκριμένο ομαδικό συγχρονισμό, για τέσσερα μετρήματα προσπαθούμε να λιώσουμε, να πέσουμε για ένα μέτρημα, να κοιτάμε μπροστά για έξι μετρήματα.

*Αποτελέσματα: δημιουργία ακολουθίας*

## Διήγηση (30 λεπτά)

Χρησιμοποιούμε τη δική μας εμπειρία (οι εκπαιδευτές) και γράφουμε μία περιγραφή της, τη διαβάζουμε στην ομάδα αλλά προσπαθούμε να ερμηνεύουμε θεατρικά τις λέξεις ώστε να μπορούν να καταλάβουν οι συμμετέχοντες το συναίσθημα ή τη σωματικότητα της ιστορίας. Μπορούν μετά να σκεφτούν 3-4 σημεία που ξεχωρίζουν και να υιοθετήσουν ένα συναίσθημα ή μία κίνηση που θεωρούν ότι βοηθάει στην διήγηση της ιστορίας. Μετά διαβάζουμε ξανά την ιστορία με τους συμμετέχοντες πίσω μας, σαν χορωδία.

*Αποτελέσματα: Πώς βάζουμε θεατρικότητα σε μία ερμηνεία.*

# ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ