



Τίτλος Μαθήματος	ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ
Ομάδα	Μεικτή Ομάδα
Ομάδα κοινού`	Ομάδα ενηλίκων με μεικτές αναπηρίες- κυρίως νοητική υστέρηση και σύνδρομο down
Αριθμός συμμετεχόντων	21
Διάρκεια	2 ώρες
Λεξιλόγιο	αγκαλιές, φιλί, στέλνω, παίρνω, ρίχνω βάρος, κρατάω την ανάσα μου, μένω σε παύση, χάρτης, θάλασσα

## Στόχοι μαθήματος :

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 συνάντησης-Ερωτήσεις

Στόχος του μαθήματος είναι να μπούμε σε μια διαδικασία απόλυτης συγκέντρωσης (όσο το δυνατόν πιο συνειδητής) με καθημερινές κινήσεις-μορφές επαφής όπως η αγκαλιά, το φιλή, το βλέμμα και η χειραψία.

Θα προσπαθήσουμε να βρούμε την πρόθεση που υποκινεί κάθε φορά το σώμα μας να μπει σε μια από τις 4 αυτές συνθήκες καθώς και τη μηχανική που απαιτείται για να πραγματοποιηθούν. Πχ μια χειραψία θα γίνει με όρθιο τον κορμό ή σε καθιστό επίπεδο; Ποιά είναι η κλίση του βλέμματος και ποιά η θέση του κεφαλιού;

## Διαδικασία

### Ζέσταμα από όλους μαζί ακολουθώντας τις οδηγίες του δασκάλου. (15 λεπτά)

Φτιάχνουμε έναν κύκλο όρθιοι, κλείνουμε τα μάτια για καλύτερη συγκέντρωση και έχουμε την αίσθηση ότι κρατάμε στις παλάμες μας μια Χριστουγεννιάτικη μπάλα γεμάτη φως. Την περιεργαζόμαστε και προσπαθούμε να νιώσουμε το φως της να περνάει μέσα από τα χέρια μας και να λούζει όλο μας το σώμα. Ανοίγουμε τα μάτια μας (καθώς εξακολουθούμε να κρατάμε την υποτιθέμενη μπάλα στα χέρια μας) και τώρα την περνάμε από την μία παλάμη στην άλλη, λέγοντας δυνατά μια ευχή τη στιγμή που τη δίνουμε. Στην συνέχεια την στέλνουμε σε κάποιον απέναντι μας και αυτός με την σειρά του σε έναν επόμενο. Αυτή η διαδικασία όλο και ανεβαίνει σε ρυθμό και ταχύτητα, επιδιώκοντας να μην μένει κανείς δίχως την μπάλα στα χέρια του για πολύ χρόνο. Ξαναπαίρνουμε ο καθένας την μπάλα του και αφού εστιάσουμε για λίγο μέσα της την στέλνουμε με ελεγχόμενη συνειδητή κίνηση στο κέντρο του κύκλου όπου δημιουργείτε ένα μεγάλο φωτεινό αστέρι. Το πλησιάζουμε (σπάζοντας τον κύκλο) ο καθένας με τον δικό του τρόπο και αυτή την φορά κάνουμε μια εσωτερική ευχή.

### Μετάβαση (20 λεπτά)

Κάνουμε ελεύθερα περπατήματα στο χώρο σε 5 βαθμίδες, ξεκινώντας από το νούμερο 1 που αντιστοιχεί σε πολύ αργό βάδισμα και ανεβαίνοντας μέχρι το 5 που αντιστοιχεί σε γρήγορο τρέξιμο. Ενδιάμεσα υπάρχουν παύσεις οι οποίες δίνονται από τον δάσκαλο σε ανύποπτο χρόνο, καθώς και η εναλλαγή των ταχυτήτων από το 1 έως το 5.

Επαναφορά σε απλό βάδισμα όπου δίνουμε μια μεγάλη αγκαλιά σε αυτόν που η ροή του περπατήματος μας θα τον φέρει μπροστά μας. Μένουμε για λίγο και αφού βγούμε από την αγκαλιά έτσι ήρεμα όπως μπήκαμε συνεχίζουμε να γεμίζουμε το χώρο με το περπάτημά μας (πηγαίνοντας προς όλες τις κατευθύνσεις). Αφού αγκαλιάσουμε όλοι τουλάχιστον από ένα άτομο, πηγαίνουμε στο επόμενο στάδιο που είναι το να ξαναπούμε ...[δυνατά τώρα]...την ευχή που είχαμε δώσει καθώς πλησιάσαμε το αστέρι του κύκλου. Στην συνέχεια λέμε μία πόλη πάνω στην γη όπου βρίσκεται ένα αγαπημένο μας



πρόσωπο και θα θέλαμε πάρα πολύ να το αγκαλιάσουμε να το χαιρετήσουμε να το φιλήσουμε να το κοιτάξουμε βαθιά στα μάτια, πράγμα που κάνουμε νοερά. Έτσι τώρα ο καθένας βρίσκεται σε έναν δικό του φανταστικό κόσμο όπου προσπαθεί να επικοινωνήσει και να μεταβεί σε όποια χώρα επιθυμεί. Όλο αυτό γίνεται χωρίς διακοπή στην κίνηση. Όταν συναντηθούμε με το πρόσωπο το οποίο επιθυμούμε... (νοερά πάντα)... λέμε δυνατά το όνομά του και μένουμε σε μία παύση και σε μία ακίνητη στάση ανάλογα με το τι είδους συνάντηση έχουμε (π.χ. αγκαλιά, φιλή, κοιτάγμα, χειραψία) κλείνοντας τα μάτια.

## 1η δραστηριότητα | σε ζευγάρια (15 λεπτά)

Χωριζόμαστε σε ζευγάρια και πηγαίνουμε σε όποιον χώρο της αίθουσας αισθανόμαστε πιο βολικά. Το ένα από τα δύο άτομα του κάθε ζευγαριού παίρνει την θέση του φανταστικού προσώπου που δουλέψαμε στην προηγούμενη άσκηση. Έτσι το ένα άτομο γίνεται ενεργητικό και το άλλο δέκτης, δίνοντας μεγάλη σημασία στην κίνηση που θα προκύψει ώστε να υπάρξει το επιθυμητό αποτέλεσμα (κοίταγμα, χειραψία, αγκαλιά, φιλή). Θα πρέπει δηλαδή να δηλώνεται η πρόθεση (κάθε μίας από αυτές τις 4 συνθήκες) από την έναρξη της κίνησης σε ροή και να ολοκληρώνεται με το κλείσιμο της. Με λίγα λόγια αυτό που επιδιώκουμε εδώ είναι μια συνειδητότητα στο τι σημαίνει και στο πως το σώμα μου θα υποστηρίξει το καθένα από τα 4 αυτά στάδια συνάντησης (κοίταγμα, χειραψία, αγκαλιά, φιλή). Επαναλαμβάνεται η ίδια άσκηση με αντιστροφή ρόλων.

## 2η δραστηριότητα | σε τριάδες (ή τετράδες) (20 λεπτά)

Χωριζόμαστε σε τριάδες ή τετράδες όπου ο ένας προσφέρει το σώμα του ως γεωγραφικός χάρτης πάνω στον οποίο οι άλλοι 2 ή 3 θα πραγματοποιήσουν τις συναντήσεις τους. Το άτομο που θα πάρει το ρόλο του χάρτη (της πόλης δηλαδή πάνω στην οποία θα βρεθούν οι υπόλοιποι της ομάδας) θα πρέπει να πάρει μία σταθερή θέση-στάση έτσι ώστε να μπορέσουν οι υπόλοιποι 2 ή 3 να ρίξουν βάρος, να δώσουν βάρος, να κυλήσουν, να ρολάρουν. Τα άτομα που θα κινηθούν γύρω και πάνω από το σώμα-χάρτη θα περάσουν από τα στάδια αγκαλιά-φιλή-βλέμμα-χειραψία με το δικό τους ρυθμό και τρόπο, κάνοντας παύσεις για να βεβαιωθούν για την ασφάλεια της θέσης και για να αναπνεύσει το σχήμα κάθε φορά. Το σημείο αναφοράς παραμένει πάντα το κεντρικό σώμα-χάρτη. Από την θέση αυτή περνούν όλα τα άτομα του γκρουπ. Δίνεται η οδηγία (σε περίπτωση που το σώμα χάρτη βρέχεται από θάλασσα) να το λάβουν αυτό υπόψη τους και να βρουν τρόπους να το χρησιμοποιήσουν.

## Συζήτηση (10 λεπτά)

Ζητάμε να μας πουν τι ένιωσαν καθώς κρατούσαν στην αρχή του μαθήματος αυτή την νοερή φωτεινή μπάλα. Πως ένιωσαν με τις αγκαλιές, αν τους δημιουργήθηκε πραγματική έλλειψη από κάποιο δικό τους άτομο, αν επιθυμούσαν να μείνουν παραπάνω μέσα στην αγκαλιά ή να βγουν πιο γρήγορα, αν τους δυσκόλεψε η θέση του χάρτη και αν ένιωσαν την θάλασσα να τους χτυπάει, να τους δροσίζει.



### 3η δραστηριότητα | Αυτοσχεδιασμός από 4 γκρουπ (20 λεπτά)

Δημιουργούνται 4 γκρουπ (με πρωτοβουλία του δασκάλου, προκειμένου να υπάρξουν σωστές ισορροπίες). Τους δίνεται χρόνος 5 λεπτών προκειμένου να ετοιμάσουν κάτι από όσα δουλεύτηκαν μέχρι τώρα, δηλαδή τις ευχές και τη φανταστική μπάλα, το κοίταγμα, τη χειραψία, την αγκαλιά και το φιλί και τους χάρτες και να μας τα παρουσιάσουν.

Το κάθε γκρουπ παίρνει το χώρο του για να δουλέψει και στην συνέχεια ο χώρος αδειάζει και μπαίνει από ένα γκρουπ κάθε φορά. Κάνει την παρουσίασή του και με το που ολοκληρώνει μπαίνει το επόμενο (χωρίς να έχει προηγηθεί κάποια συνεννόηση και χωρίς παύση). Αφού έχουν παρουσιαστεί και τα 4 σχήματα ο δάσκαλος κάνει κάποιες επισημάνσεις για το τι λειτούργησε και τι όχι στον αυτοσχεδιασμό. του κάθε σχήματος ξεχωριστά.

### 4η δραστηριότητα | σε ομάδα (15 λεπτά)

Στον ομαδικό αυτοσχεδιασμό τους δίνεται η οδηγία να χρησιμοποιήσουν υλικό τόσο από το σημερινό μάθημα, όσο και από όσα μαθήματα έχουν προηγηθεί μέχρι τώρα και φυσικά τους επισημαίνεται ότι δεν υπάρχει λάθος και είναι ελεύθεροι να πειραματιστούν και να το χαρούν.

### Κλείσιμο μαθήματος (5 λεπτά)

Τοποθετούμαστε σε έναν καθιστό κύκλο και περνάμε όλοι τα βλέμματά μας από όλους μένοντας για 2'' στον καθένα. Στην συνέχεια τοποθετούμε το δεξί μας χέρι στην πλάτη του διπλανού μας προσφέροντάς του ένα μικρό δώρο-άγγιγμα-μασάζ αφουγκράζοντας την ανάγκη του. Από την θέση που είμαστε πηγαίνουμε προς το εσωτερικό του κύκλου όπου δημιουργούμε μια μεγάλη αγκαλιά σε σχήμα δέντρου. Μένουμε [κρατάμε την εικόνα την οποία προσπαθούμε να φανταστούμε] βαθιά εισπνοή, εκπνοή...επαναλαμβάνεται 5 φορές όπου και... με μια δυνατή εκπνοή απομακρυνόμαστε από το δέντρο.

## ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

### Κοινή φόρμα μαθημάτων :

Επειδή είμαστε δύο 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 χρειαστεί.