



Τίτλος μαθήματος	ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΣΗΜΕΙΟΓΡΑΦΙΑ ΤΗΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
Ομάδα	Μεικτή ομάδα
Ομάδα κοινού	Ενήλικες με περιορισμένη κινητικότητα
Αριθμός συμμετεχόντων	18-22
Διάρκεια	2:20' ώρες

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Συγκέντρωση/ Αλληλεπίδραση (20 λεπτά)

Χρησιμοποιώντας τη σημειογραφία ζ (z-health score) (δεξιά/αριστερά/κέντρο) ζητάμε από τους συμμετέχοντες να κάνουν μία κίνηση προς τα δεξιά, μία προς τα αριστερά και μία στο κέντρο. Μετά, ως ομάδα ακολουθούμε αργά τη σημειογραφία.

Εξέλιξη: σταδιακά εισάγουμε τον ρυθμό και/ή δουλεύουμε με τη σημειογραφία σε ζευγάρια, αλλάζοντας ζευγάρι με κάθε κίνηση.

Αποτελέσματα: Σπάσιμο του πάγου, συγκέντρωση.

Μπουτό¹ / Έλεγχος του σώματος / οραματισμός (20 λεπτά)

Δείχνουμε στην ομάδα την εικόνα μιας κεκλιμένης γραμμής που έχει ένα πλάτωμα στην κορυφή της και ένα στο κάτω μέρος (τύπου Z), η κίνηση που αντιστοιχεί σε αυτή την εικόνα, γίνεται ως εξής: ξεκινάμε σε όρθια θέση, κατά τη διάρκεια ενός λεπτού μετακινούμαστε στο πιο χαμηλό επίπεδο που μπορούμε, ενθαρρύνουμε την αντίληψη του σημείου όπου αρχίζει και τελειώνει η κίνηση, ενώ έχουμε ως στόχο να δημιουργήσουμε μία αίσθηση λιωσίματος. Αν ενδιαφέρει τους συμμετέχοντες συζητάμε για την πρακτική του Μπουτό και δείχνουμε εικόνες που μπορεί να βοηθήσουν.

Εξέλιξη: επεκτείνουμε τον χρόνο που χρειάζεται για να μετακινηθούμε από την όρθια θέση σε μία χαμηλή θέση, κάνουμε το αντίστροφο (το σύμβολο είναι το ίδιο αλλά με ανοδική κλίση αντί για φθίνουσα κλίση).

Αποτελέσματα: Η κίνηση από την όρθια θέση σε μία χαμηλότερη θέση.

¹ Το Μπουτό/(Butoh) είναι σύγχρονος ιαπωνικός χορός. Αναζητά και ερευνά το ανθρώπινο φυσικό σώμα (πρωτογενές σώμα). Βασικά στοιχεία του μαθήματος είναι: το warmup, τεχνικοί βηματισμοί, το χορογραφικό και το αυτοσχεδιαστικό μέρος.

Αντίληψη του χώρου/της ομάδας (20 λεπτά)

Και πάλι κοιτάμε πρώτα τα σύμβολα που αντιστοιχούν στην κίνηση. Αυτά βρίσκονται μέσα σε κουτιά που πάντα έχουν καθορισμένο το μπροστά μέρος τους (ένα σημάδι πάνω στο κουτί το δείχνει), τα βέλη δείχνουν την κατεύθυνση και τη διάρκεια της κίνησης και οι επίπεδες γραμμές που αγκαλιάζουν τις άκρες του κουτιού δείχνουν το μέρος όπου βρίσκεται η πρόσοψη. Απλώς βάζουμε μαζί μια μικρή σύνθεση διαφορετικών οδηγιών που θα πρέπει να ακολουθήσει ολόκληρη η ομάδα, με στόχο να προχωρήσουμε στην επόμενη οδηγία ταυτόχρονα.

Εξέλιξη: αυξάνουμε τον αριθμό των οδηγιών (τη διάρκεια της χορογραφικής σύνθεσης), και προσθέτουμε σε κάθε οδηγία ένα ποιοτικό χαρακτηριστικό και μια περιγραφή της πρόθεσης .

Αποτελέσματα: Ταξιδεύουμε, κοιτώντας σε μια κατεύθυνση.

Εξερευνούμε το εύρος της κίνησης / συσσώρευση (20 λεπτά)

Τα σύμβολα μοιάζουν με μισάνοιχτο βιβλίο στηριγμένο στη ράχη του και με κλειστό βιβλίο που στέκεται όρθιο στη ράχη του, το ανοιχτό βιβλίο δίνει την οδηγία να ανοίξουμε το σώμα και το κλειστό βιβλίο να κλείσουμε το σώμα. Δημιουργούμε μία απλή άσκηση συσσώρευσης ανοίγματος και κλεισίματος που δίνει επιλογές αλλά ενθαρρύνει την κίνηση σε συγκεκριμένη μεριά του σώματος (δεξιά, αριστερή, μπροστά ή πίσω).

Εξέλιξη: χρησιμοποιούμε πιο πολύπλοκες εκδοχές των συμβόλων, για παράδειγμα, η αναποδογυρισμένη εικόνα δίνει την οδηγία η κίνηση να προκύψει από ένα χαμηλό σημείο του σώματος, η αρχική εκδοχή του συμβόλου μπορεί μετά να προκαλέσει κίνηση στα υψηλότερα σημεία του σώματος. Αλλάζοντας το μέγεθος του συμβόλου επηρεάζουμε άμεσα την κίνηση και μπορούμε να εισάγουμε γράμματα για να δηλώσουμε την πλευρά του σώματος που πρέπει να χρησιμοποιηθεί (δ=δεξιά, α=αριστερά, μ=μπροστά, π=πίσω)

Αποτελέσματα: Άσκηση ανοίγματος και κλεισίματος.

Αυτοσχεδιασμός (20 λεπτά)

Ξεκινάμε σε ατομικό επίπεδο και εστιάζουμε την προσοχή μας σε διαφορετικά σημεία του σώματος κοιτώντας το, και μετά κοιτώντας τον χώρο και τους ανθρώπους μέσα του. Αντιστρέφουμε τη διαδικασία έτσι ώστε χωρίς να κοιτάμε το σώμα να εστιάζουμε την προσοχή μας σε αυτό, ίσως με το να φανταζόμαστε ότι μας κοιτάει μία κάμερα, ή με το να κινούμε σημεία του σώματος ώστε να εστιάζουμε την προσοχή εκεί.

Εξέλιξη: φόνος με κλείσιμο του ματιού (παιχνίδι)

Αποτελέσματα: εμπειρία συγκέντρωσης

Αντίληψη του σώματος/ Επαφή (20 λεπτά)

Αφού αφιερώσουμε λίγο χρόνο συγκεντρωμένοι στην αναπνοή μας, προσπαθούμε να επιμηκύνουμε την εισπνοή και την εκπνοή, ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να αισθανθούν κάθε εισπνοή και εκπνοή πιο βαθιά μέσα στο σώμα τους, ίσως ξεκινώντας μία κίνηση με την αναπνοή. Μετά, ως ομάδα προσπαθούμε να δημιουργήσουμε έναν τεράστιο πνεύμονα, κινούμενοι με κάθε εισπνοή και εκπνοή, έχοντας επαφή όπου αυτό είναι δυνατό. Το σύμβολο για την εκπνοή θα μπορούσε να είναι ένα κυρτό σχήμα και για την εισπνοή ένα κοίλο σχήμα.

Εξέλιξη: προσπαθούμε να εισπνέουμε και να εκπνέουμε κανονικά και δουλεύουμε ώστε να βρούμε κινήσεις στα άκρα του σώματος που να συντονίζονται με την αναπνοή.

Αποτελέσματα: ασκήσεις αναπνοής

Χορογραφία (20 λεπτά)

Χρησιμοποιώντας τα σύμβολα συνθέτουμε μία χορογραφία, και, αργά και ως ομάδα (θίασος) δουλεύουμε πάνω σε αυτή τη χορογραφία.

Εξέλιξη: ξανά ως ομάδα δουλεύουμε τη χορογραφία όμως αυτή τη φορά όλοι μπορούν να σχολιάσουν τι μπορεί να είναι η χορογραφία. Θα μπορούσαμε να τοποθετήσουμε σύμβολα στον χώρο αν κάποιος από τους συμμετέχοντες είναι χωρίς ομιλία, κι έτσι μπορούν να κινηθούν προς την οδηγία/σύμβολο που θέλουν να χρησιμοποιήσουν. Ή αν έχουμε χρόνο μπορούμε να δημιουργήσουμε πίνακες συμβόλων. Αν οι συμμετέχοντες έχουν αρκετή αυτοπεποίθηση μπορούμε να τους χωρίσουμε σε μικρότερες ομάδες και να τους βάλουμε να χορογραφήσουν (να συνθέσουν χορογραφίες) η μία ομάδα για την άλλη.

Αποτελέσματα: Χρήση της χορογραφίας προκειμένου να επηρεάσουμε τη δημιουργία κίνησης.

ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ
