

Αθήνα 4-6-2014

Ο σύγχρονος-δημιουργικός χορός στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Ασκησιολόγιο



ISBN: 978-960-93-6834-6

Συγγραφείς:

Ζωή Σαρίδου, Εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής,
Χορογράφος και Δασκάλα Χορού

Κριτής – Αξιολογητής:

Νικόλαος Τριπόδης, σχολικός σύμβουλος φυσικής αγωγής

Επιμέλεια κειμένου:

Μαρία Παπαδοπούλου, φιλόλογος

Περιεχόμενα

Αντί προλόγου	3
Τι περιμένει από εμάς αυτή η τέχνη	8
Το κάλεσμα - η διαδρομή - οι καρποί	12
Ειδικές συμβουλές	14
Σωματική έκφραση	19
Δημιουργώ - αναπαριστώ με το σώμα μου	30
Παίζοντας με τους ρυθμούς	34
Γνωρίζω τα επίπεδα κίνησης και τους χώρους κίνησης	38
Δημιουργώντας χορό	40
Ευκαιρία για περιβαλλοντική εκπαίδευση	46
Χορογραφικές προτάσεις	50
Βιβλιογραφία	55

Αντί προλόγου...

Ο σύγχρονος χορός δειλά, περιστασιακά, μερικές φορές και στρεβλά χωρίς να ακολουθείται το «παιδαγωγικό» πλαίσιο, που θα πρέπει να συνοδεύει όλες τις μαθητικές δραστηριότητες, εμφανίζεται τα τελευταία χρόνια στα σχολεία. Και αυτό συμβαίνει γιατί η ανάγκη έκφρασης των παιδιών μέσα από μια παραστατική τέχνη, και ειδικότερα της τέχνης που πρωταγωνιστεί το σώμα τους, τους ωθεί σε μια ανάλογη δραστηριότητα, όπου τις περισσότερες φορές στήνεται βεβιασμένα, χωρίς ξεκάθαρο σκοπό, ελλείπει αισθητικών κριτηρίων, και δυστυχώς ακόμα και με την παντελή απουσία ενός δασκάλου-παιδαγωγού, που θα εμπνεύσει, που θα δημιουργήσει ασφάλεια και θα εξασφαλίσει την έκφραση, την αναγνώριση και την ικανοποίηση, για όλα τα μέλη της ομάδας.

Σκοπός λοιπόν αυτού του βιβλίου είναι να αποτελέσει ένα πρακτικό βοήθημα για εκπαιδευτικούς και εμπυχωτές που καθοδηγούν ομάδες θεάτρου και χορού, και επιθυμούν να κινητοποιήσουν τα σώματα, ως σπουδαία δύναμη έκφρασης στις ομάδες τους.



Δεν πρέπει να μας διαφύγει ποτέ.

- a. Δεν διαμορφώνουμε στο χώρο του σχολείου το σχήμα, χορογράφος με εκτελεστές-χορευτές **παρά μόνο δάσκαλος με μαθητές**. Αν αυτό μας γίνει συνείδηση, θα προλάβει πολλά προβλήματα, θα βοηθήσει καταλυτικά στη κατάκτηση του καλού κλίματος της ομάδας και του αισθητικού αποτελέσματος.
- b. Κυρίαρχο για τους μικρούς μαθητές μας είναι, να γευτούν τη χαρά αυτής της τέχνης όπως εμείς γνωρίζουμε ως παιδαγωγοί να τους την προσφέρουμε, και ας μην έχουμε τις εξειδικευμένες γνώσεις ενός δασκάλου χορού. Οι μέθοδοι και οι πηγές έμπνευσης που θα υποδειχτούν παρακάτω, έχουν σκοπό να απολαύσουμε όλοι μας την γοητεία που φέρει η διερεύνηση και η καταγραφή ξεχωριστού κινησιολογικού λεξιλογίου, συνδυασμένου με το γνωστικό και το συναισθητικό προφίλ της κάθε ομάδας.
- c. Ο χορός είναι ένα μοναδικό εργαλείο εκμάθησης ρυθμού και αρμονίας της κίνησης, βασικού παράγοντα στην εξέλιξη της τεχνικής πολλών αθλημάτων.
- d. Ο χορός αφορά όλους τους μαθητές μας και δεν επιτρέπεται κανένας μα κανένας αποκλεισμός.
- e. Ευχή και στόχος όλων θα πρέπει να είναι, αυτή η δράση να φανερωθεί ως μια ξεχωριστή μορφή έκφρασης, και να αποκαλύψει μια φωτεινή διέξοδο τέχνης σε όλο το σχολείο.

Η ουσία βρίσκεται στην κινητική δημιουργικότητα και όχι στην κινητική ικανότητα.

Είναι αναγκαία επομένως η προβολή μιας άλλης, νέας αντίληψης στον τρόπο που προσεγγίζονται, παρουσιάζονται και αναλύονται τα γνωστικά αντικείμενα στην εκπαίδευση.

Γενικότερα το αντικείμενο όλων των μεθόδων διδασκαλίας χορού, ιδιαίτερος στην εκπαίδευση, όπου οι παιδαγωγικοί στόχοι διαφοροποιούνται από τις σχολές εκμάθησης τεχνικής χορού, πρέπει να στηρίζεται:

- Στην ανάπτυξη ολόκληρης της ανθρώπινης νοημοσύνης.
- Ανάπτυξη δημιουργικότητας.
- Εξερεύνηση αξιών.
- Κατανόηση πολιτισμικών αλλαγών και διαφοροποιήσεων.
- Ανάπτυξη κινητικών, και αισθητικών ικανοτήτων.

Κλείνοντας θα θέσω κάποια ερωτήματα σε όλους τους φίλους δασκάλους και καθηγητές, πιστεύοντας ότι με γόνιμο και απεγκλωβισμένο από στενά οφέλη, διάλογο, θα φτιάξουμε ένα καλύτερο σχολείο, όπου θα αγαπηθεί από τους μαθητές του.



- Ποιες μπορεί να είναι οι δυνατότητες της διδακτικής αξιοποίησης των τεχνών? Μπορούν να αναπαρασταθούν καλλιτεχνικά οι επιστημονικές ιδέες?
- Μπορεί η διδασκαλία της καλλιτεχνικής έκφρασης να ωφεληθεί από την συνύπαρξή της με τις επιστήμες?
- Οι καλλιτέχνες θα μπορέσουν να βρουν κοινό βηματισμό με τους δασκάλους και τους μαθητές, για μια συνεχή αναζήτηση της γνώσης?

Η τέχνη είναι εργαλείο εκπαίδευσης, και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να οραματίζονται ένα «διαφορετικό - καινοτόμο σχολείο» ώστε η απερχόμενη γενιά να μπορέσει να συγχωρήσει τα λάθη αυτής της γενιάς.

Ο Πλάτων, ως ιδρυτής της πρώτης ακαδημίας, ήταν ο πρώτος διευθυντής εκπαιδευτικού ιδρύματος στο δυτικό κόσμο. Του άρεσαν το παιχνίδι και οι τέχνες για τα μικρά παιδιά – μέχρι ενός σημείου όμως.

Όταν λοιπόν τα παιδιά αρχίσουν καλά από τα παιχνίδια τους και δεχτούν απ' αυτή τη ηλικία στην ψυχή τους με τη μουσική την αγάπη προς τους νόμους, θα τους ακολουθεί πλέον σε όλα και θα αναπτύσσεται μαζί τους, ώστε αν σε ορισμένους τομείς η πόλη βρισκόταν σε κατάπτωση, να είναι σε θέση να την επανορθώσει.

Ας ρίξουμε μια ματιά στη δυτική εκπαίδευση. Πριν πάνε τα παιδιά στο σχολείο, έχουν ήδη μάθει πολλά πράγματα από τους εντελώς ερασιτέχνες γονείς τους, την οικογένειά τους, τους φίλους τους. Ας δούμε πως μαθαίνουν τα παιδιά:

- Με το μυαλό, το σώμα, όλες τις αισθήσεις και τα συναισθήματα να συνεργάζονται.
- Μέσα από την εξερεύνηση και το πείραμα, τη δοκιμή και την αποτυχία.

- Διακινδυνεύοντας – μαθαίνοντας, κάνοντας κάτι λάθος την πρώτη φορά, ώστε να το κάνει σωστά την επόμενη.
- Μέσα από δημιουργικά άλματα και χιούμορ, παίζοντας με αντιπαραθέσεις.
- Χτίζοντας πάνω σε ότι είναι ήδη γνωστό.
- Μέσα από την αντιγραφή – μαθαίνοντας από όλους γύρω τους, στους οποίους συμπεριλαμβάνονται οι συνομήλικοι και όσοι παίζουν μαζί, η τηλεόραση, οι άνθρωποι που βλέπουν και συναντούν, το περιβάλλον τους.
- Ανακαλύπτοντας μαζί τον έξω κόσμο, μέσα από κοινωνικές σχέσεις, προσωπικά συναισθήματα και εντυπώσεις.
- Πάνω από όλα με το παιχνίδι και την τέχνη – το μουσικό , το γλωσσικό , το σχεδιαστικό, το χορευτικό και θεατρικό παιχνίδι.

Όταν γίνουν περίπου πέντε χρόνων, παίρνουμε τα παιδιά και τα πετάμε για την μισή περίπου ζωή τους σε μέρη που τα λέμε σχολεία, όπου:

- Αφήνουμε το παιχνίδι στην αυλή.
- Εστιάζουμε στο μυαλό και απαγορεύουμε τα συναισθήματα.
- Περιορίζουμε ή απαγορεύουμε την κίνηση και τη σωματική έκφραση.
- Περιορίζουμε ή απαγορεύουμε τη γλώσσα.
- Περιορίζουμε ή απαγορεύουμε την κοινωνική αλληλεπίδραση
- Αντικαθιστούμε το φυσικό τους περιβάλλον με ένα δωμάτιο που έχει εξειδικευμένο προσωπικό και κλειστές πόρτες και ονομάζεται «τάξη».
- Αντικαθιστούμε την εξερεύνηση με το αναλυτικό πρόγραμμα.
- Αντικαθιστούμε τους συντρόφους στο παιχνίδι, την τηλεόραση και τους ανθρώπους που τους περιβάλλουν με λίγους ενήλικους, ξένους, που ονομάζονται «δάσκαλοι».
- Αντικαθιστούμε τη δοκιμή και την αποτυχία με τις σωστές απαντήσεις.
- Αντικαθιστούμε τη συγκίνηση του κινδύνου χωρίς επιπτώσεις με τις ποινές για την αποτυχία.
- Αποθαρρύνουμε τα δημιουργικά άλματα, τη φαντασία και τα αστεία.
- Μεταφέρουμε τη γνώση ως κάτι «καινούργιο», χωρίς να χτίζουμε πάνω στην ήδη υπάρχουσα.
- Περιθωριοποιούμε τις τέχνες.

Φυσικά όλες αυτές οι παραδοξότητες δεν έχουν καμία σχέση με την εκπαίδευση για τη ζωή, αλλά έχουν το σκοπό τους, τον ίδιο που είχαν όταν επινοήθηκαν για τις ανάγκες της βιομηχανίας του 19^{ου} αιώνα – να δημιουργήσουν μια επαρκή εργατική τάξη, και μια δουλοπρεπή, υποχωρητική μάζα.



Ας υποθέσουμε, αντίθετα, ότι πηγαίνουμε πίσω, έξω από τη τάξη, για να ανακαλύψουμε τι απέμεινε στην πόρτα της τάξης από το φρέσκο αέρα και τις σακούλες με τα σάντουιτς – τι απέμεινε από το σώμα και τα συναισθήματα.

Δύο πράγματα που αφήσαμε έξω είναι: η *τέχνη* και το *παιχνίδι*. Το παιχνίδι αντιμετωπίζεται ως αρμοδιότητα της παιδικής χαράς η ως το αναγκαίο συμπλήρωμα του χρόνου ανάμεσα σε πιο σπουδαία θέματα. Η τέχνη, με κάποια μεγαλύτερη ανησυχία, συχνά υποβιβάζεται να είναι στο περιθώριο και στο συνοδευτικό αναλυτικό πρόγραμμα.

Αυτά τα δύο είναι πολύ σοβαρά ζητήματα και πιστεύω πως είναι στενά συνδεδεμένα όχι μόνο για τα πολύ μικρά παιδιά, αλλά με την ανθρώπινη ζωή, έχοντας εξαιρετικά ζωτικές επιπτώσεις στη μελλοντική εκπαίδευση και η διδασκαλία. Η καλή τέχνη είναι πάντα παιγνιώδης, όπως το καλό παιχνίδι εμπεριέχει πάντα την τέχνη.

Πολιτισμό φέρνουμε στο σχολείο όταν προσφέρουμε στους μαθητές μας ένα σχολείο που θα απολαμβάνουν τη χαρά της δημιουργίας και της γνώσης, εκφράζοντας τα ταλέντα τους, δίνοντάς τους τα προνόμια που δικαιούνται. Ένα σχολείο που σέβεται τη διαφορετικότητα και ασχολείται με το μυαλό και τη ψυχή των παιδιών του ισότιμα. Ένα σχολείο που θέλει και ξέρει, να προσφέρει μια ουσιαστική αγκαλιά, σε όλους τους μαθητές του.

Ο εγκλωβισμός στο πλήθος των γνώσεων και εξειδικεύσεων, είναι αυτό που πνίγει τους μαθητές μας,. Ξεχνάμε πολλές φορές εντελώς, ότι η ανάγκη τους για συναισθηματική ανάπτυξη όπως και η ανακάλυψη του «εγώ» στο «εμείς», είναι μεγάλη, και απολύτως απαραίτητη για το ταξίδι τους προς την ευτυχία.

Τι περιμένει από εμάς αυτή η τέχνη

Να την συναντήσουμε χωρίς στεγανά και αγκυλώσεις, και να μην αφήσουμε να μας επηρεάσουν εικόνες ασήμαντες και μετριότητες σε ποιότητα και αισθητική. Να είμαστε πολύ επιφυλακτικοί για τον τρόπο που εμφανίζεται και χρησιμοποιείται ο χορός, στα θέατρα, στα κέντρα διασκέδασης, στα Μ.Μ.Ε και στα video clips.

Θα ήταν καλό να αφήσουμε το βλέμμα μας να ταξιδέψει σε εικόνες καθημερινότητας, σε ελεύθερες και αυθόρμητες χορογραφίες, όπως στα πανηγύρια, στο δρόμο του hip-hop, στις γιορτές, στην κίνηση και στη τοποθέτηση του χορού σε μια αρχαία τραγωδία.

Ας οικειοποιηθούμε εικόνες από πίνακες ζωγραφικής, ας χρησιμοποιήσουμε την αναμφίβολα δύναμη της σιωπής των γλυπτών. Ας αφήσουμε μια μουσική, ένα θεατρικό έργο, ένα ποίημα, αλλά και έναν απλό μονόλογο ή ένα καθημερινό διάλογο, να μας εμπνεύσουν και να μας οδηγήσουν σε μια χορογραφική μας εργασία. Η μουσική μπορεί να ξυπνήσει συναισθήματα, και να μας παρακινήσει να τα εκφράσουμε πηγαία. Το θέατρο μπορεί να μας διδάξει, ψιθυρίζοντάς μας συνεχώς για ερμηνεία, για απόδοση της αλήθειας, για σεβασμό και ειλικρινή διάλογο με τους θεατές.



Ιδιαίτερα όταν αυτή τη τέχνη την εμπλέκουμε μέσα στη λειτουργία του σχολείου, και την θέτουμε ως μια ξεχωριστή δραστηριότητα των μαθητών, με σκοπό την συναισθηματική και αισθητική τους ανάπτυξη, θα πρέπει να είμαστε εξαιρετικά προσεκτικοί. Θα πρέπει να δώσουμε προτεραιότητα στην ελεύθερη έκφραση, στην ισότιμη συμμετοχή, στον ελεύθερο διάλογο. Στην συνύπαρξη, στην ομαδικότητα, στο σεβασμό της διαφορετικότητας. Ο σύγχρονος χορός, θα πρέπει να είναι η τέχνη που θα

υπηρετήσει ένα καινοτόμο σχολείο, που θα προτρέπει τους μαθητές σε νέες ανακαλύψεις, βάζοντας υψηλούς αισθητικούς όρους, για φωτεινές σχισμές πολιτισμού στην ζωή του σχολείου.

Ενός σημερινού σχολείου που πολύ συχνά ξεχνά να πράττει και να καινοτομεί, και παρουσιάζεται μόνο ως χώρος συμβατικής εργασίας από τους δασκάλους και τους μαθητές. Των μεν δασκάλων που εκτελούν τις «υποχρεώσεις» τους, των δε μαθητών όπου το πέρασμά τους από το σχολείο, το αντιμετωπίζουν ως ένα -αναγκαίο κακό- που το περνούν όλοι.

Η τέχνη του σύγχρονου χορού, που θα ασχοληθεί αυτό το βιβλίο, θα είναι αυτή που θα έχει πάντα διερευνητική ματιά. Δεν θα αρκείται σε μιμητισμούς, και δεν θα εγκλωβίζεται σε ναρκισσιστικές εκτροπές. Θα αφουγκράζεται τις ανησυχίες, τους προβληματισμούς, τα ενδιαφέροντα της κοινωνίας όπου ζουν οι μαθητές, και θα τους δίνει τη δυνατότητα να πάρουν θέση και λόγο για τα προβλήματα που τους απασχολούν. Θα βοηθήσει στην ανακάλυψη των σωματικών δυνατοτήτων και όχι στην εκγύμναση και προετοιμασία μελλοντικών χορευτών. Θα δώσει προτεραιότητα στο κτίσιμο ενός ελεύθερου και εκφραστικού σώματος, που θα στεγάζει ανήσυχες και δυνατές καρδιές.



Ο σύγχρονος χορός θα πρέπει να εμπνεύσει τους μαθητές, και να τους οδηγήσει να αισθανθούν ελεύθερα. Μόνο έτσι, και αφήνοντας τη φαντασία τους και τις αισθήσεις τους να εξωτερικευθούν, θα καταφέρουμε να φθάσουμε την αλήθεια. Όταν αυτό επιτευχθεί, τότε και οι μικροί μας χορευτές, θα απολαύσουν και τις χαρές αυτής της τέχνης.

Κυρίαρχη επιλογή

Η φιλοσοφία που θα πρέπει να διέπει τις επιλογές μας είναι η πρωτοτυπία, οι φρέσκες ιδέες, το επαναστατικό στήσιμο, η ελευθερία και η γνησιότητα της ιδέας. Ακόμα και επιδράσεις- «δανεικά» από την παράδοση ή τις σύγχρονες τάσεις του χορού, θα πρέπει να αναζητούν την αυθεντικότητα και να εκφράζονται με τα στοιχεία εκείνα που χαρακτηρίζουν και δένουν την κάθε ομάδα ξεχωριστά. Οι μιμητισμοί, η επιδειξιομανία και ο ναρκισσισμός είναι στοιχεία που μεταφέρονται από συγκεκριμένους «καλλιτεχνικούς» χώρους, που δεν εξυπηρετούν ασφαλώς το έργο και τους στόχους της εκπαίδευσης.

Κοινός στόχος

Όταν η ομάδα μας γίνει μια μεγάλη «αγκαλιά», είναι σίγουρο ότι αυτό θα την οδηγήσει να διαμορφωθεί ως ένα πολύχρωμο μωσαϊκό. Παιδιά με διαφορετική κινησιολογική ευκολία, μικρότερη ή μεγαλύτερη ωριμότητα, διαφορετικό σωματότυπο και ξεχωριστές εμπειρίες και επιρροές από τις τέχνες γενικότερα, μπορούν να βάλουν σαν στόχο την κοινή παρουσίαση. Ο χορός ως γίνε μια έκφραση αποδοχής της διαφορετικότητας, χωρίς κανένα μα κανένα αποκλεισμό. Αυτό αρχικά ίσως μας αγχώσει, πιστεύοντας ότι είναι αδύνατη η ένωση μιας τέτοιας ομάδας και η παραγωγή καλλιτεχνικού έργου. Κοιτώντας όμως ψύχραιμα και με ανοικτό μυαλό θα αντιληφθούμε την δύναμη που μπορεί να βγάλει η διαφορετικότητα της ομάδας μας. Βλέποντας την σύνθεση της ως ένωση δυνάμεων και όχι ως πρόβλημα συντονισμού, θα διαπιστώσουμε επίσης ότι διαθέτουμε μια μικρογραφία της κοινωνίας μας. Υλικό δηλαδή πλούσιο για καλλιτεχνικές εμπνεύσεις.

Όταν η ομάδα γίνει μια «γροθιά» και το κάθε μέλος της απολαμβάνει ισάξια το πρωτόγνωρο αυτό ταξίδι, τότε θα θέλει να αφιερωθεί σε μια προγραμματισμένη κοινή προσπάθεια. Και για να είναι πράγματι κοινή προσπάθεια, θα πρέπει να αποφασιστεί – με πολύ προσοχή – από όλους.

Κάθε διαφορετική άποψη, από οποιαδήποτε πλειοψηφία, δικαιούται το σεβασμό όλων μας, και δεν πρέπει με κανένα τρόπο, αυτό να γίνει αιτία, να φέρουμε σε δύσκολη θέση, και σε προέκταση να χάσουμε, κάποιο μέλος της ομάδας. Αν η ομάδα αποφασίσει να εκθέσει τη δουλειά της σε κοινό, τότε η ανάγκη για ασφαλές και σταθερό περιβάλλον, με συνέπεια, ομόνοια και συντροφικότητα από όλους, γίνεται ακόμα πιο επιτακτικό.



Το κάλεσμα - η διαδρομή - οι καρποί

Όλοι καλοδεχούμενοι

Μια ανακοίνωση, που θα αναρτηθεί από κάποιον καθηγητή, η ένα κάλεσμα-προτροπή που θα προκύψει από ένα ενδιαφέρον μιας παρέας μαθητών, είναι μια καλή αρχή. Θα οδηγήσει σε μία κινητοποίηση, σε μία ζύμωση, σε ένα γόνιμο προβληματισμό, για το τι ακριβώς θα είναι η νεοσυσταθείσα ομάδα χορού.

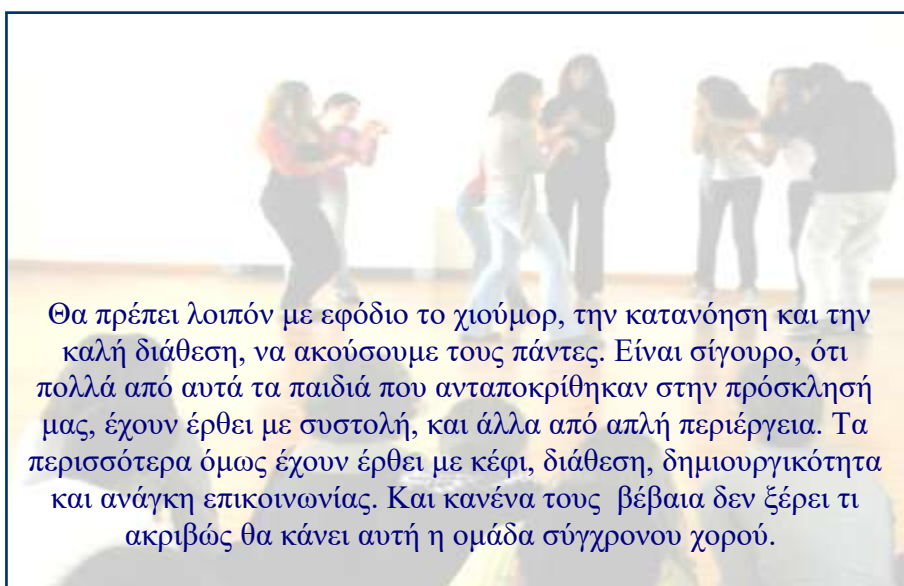
Ερωτήματα όπως:

- Πρέπει να έχουμε κάνει χορό σε κάποια σχολή χορού?
- Τι χορούς θα κάνει αυτή η ομάδα? Είναι μόνο για κορίτσια?
- Πρέπει να είναι όλοι αδύνατοι?

Θα συζητηθούν στις παρέες. Θα δίνονται ανάμεσά τους, μεταξύ σοβαρού και αστείου και πολλές άσχετες απαντήσεις.

Όπως:

- Τι δουλειά έχεις εσύ? Κορίτσι είσαι? Αν κάνουν τσιφτετέλι θα πάω?
- Τι κρίμα! Δεν έχω κάνει ποτέ μου χορό! Οι άλλοι θα ξέρουν?
- Θα φοράμε κολάν? Ντρέπομαι!



Θα πρέπει λοιπόν με εφόδιο το χιούμορ, την κατανόηση και την καλή διάθεση, να ακούσουμε τους πάντες. Είναι σίγουρο, ότι πολλά από αυτά τα παιδιά που ανταποκρίθηκαν στην πρόσκλησή μας, έχουν έρθει με συστολή, και άλλα από απλή περιέργεια. Τα περισσότερα όμως έχουν έρθει με κέφι, διάθεση, δημιουργικότητα και ανάγκη επικοινωνίας. Και κανένα τους βέβαια δεν ξέρει τι ακριβώς θα κάνει αυτή η ομάδα σύγχρονου χορού.

Τα παιδιά περιμένουν από εμάς να τους ενημερώσουμε. Να τους εξηγήσουμε ότι όλοι μπορούν να προσπαθήσουν, ότι ο χορός μπορεί να αποδοθεί και με διαφορετικά ερμηνευτικά μέσα, από αυτά που εκείνα έχουν εικόνα, μέσω της τηλεόρασης κατά κανόνα. Θα συμφωνήσουμε όμως όλοι, και θα δεσμευτούμε για αυτό, ότι όσοι μείνουν στην ομάδα, θα είναι ανοικτοί σε ανακαλύψεις, κεφάλτοι και απόλυτα συνεπής στις παρουσίες τους.

Η ομάδα θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από δημοκρατία, ανεκτικότητα, φιλία, συνεργασία και πλουραλισμό. Θα πρέπει να είναι έτοιμη να δεχτεί τα εύσημα αλλά και την κριτική. Χωρίς στεγανά και εύκολες λύσεις, θα κυνηγά την ανανέωση και τις ρήξεις. Θα αφουγκράζεται τους προβληματισμούς, τις ανησυχίες, τους προσανατολισμούς, τις επιθυμίες όλων και θα εμπνέεται από αυτούς.

Ειδικές συμβουλές

Τι χώρο χρειαζόμαστε για να αναπτύξουμε το σύγχρονο χορό?

Σε ποιούς χώρους μπορεί να παρουσιαστεί?

Είναι γνωστό σε όλους μας, ότι δεν θα βρούμε στα σχολεία επανδρωμένη αίθουσα χορού. Εκτός ελαχίστων εξαιρέσεων. Μπορούμε όμως να βρούμε μια αίθουσα, όσο γίνεται πιο μεγάλη, ή να μας εξυπηρετεί ο χώρος πολλαπλών χρήσεων, ή ο χώρος εκδηλώσεων, ή ακόμα μια ήσυχη και απομονωμένη γωνιά του σχολείου, όπου με κάποιον δικό μας -ευφάνταστο- συνήθως τρόπο, προσδιορίσουμε το περίγραμμά της. Αυτό θα είναι το εργαστήριό μας, σημείο αναφοράς όλης της ομάδας.

Περιοριζόντάς το με αγάπη και φροντίδα, όλη η ομάδα, θα αποτελέσει ένα ζωντανό, γεμάτο θετική ενέργεια, σημείο, έτοιμο προς αναγνώριση και αποδοχή, από όλους μέσα και έξω από το σχολείο.

Αυτό που ίσως θα πρέπει να μας προβληματίσει, είναι το πάτωμα αυτού του χώρου. Ιδανικό βέβαια πάτωμα, για την απορρόφηση των κραδασμών, και την προστασία των κλειδώσεων, είναι το ξύλινο. Για την ασφάλεια των μαθητών μας, δεν θα πρέπει με κανένα τρόπο να αφήσουμε γυμνά πλακάκια ή μάρμαρα, στον ενεργό μας χώρο. Η ιδανικότερη κάλυψή τους είναι από πλαστικό πάτωμα. Σε αντίθεση με την πολυχρησιμοποιημένη μοκέτα, έχει και καλύτερη απορροφητικότητα, καθαρίζεται πολύ πιο εύκολα, και δεν αντιστέκεται-κολλάει- στα απαραίτητα γλιστήρια που θα χρειαστούμε σίγουρα.

Επιλογή της μουσικής

Θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι χορός μπορεί να υπάρξει και χωρίς την συμμετοχή-άκουσμα μιας μουσικής. Ο χορός έχει τη δυνατότητα να γεμίσει μια σιωπή, αποκαλύπτοντας τον εσωτερικό ρυθμό μιας ερμηνείας, αλλά και τις μελωδικές γραμμές, εκφέροντας ο ερμηνευτής απλόχερα, τις συναισθηματικές του διαβαθμίσεις.

Στο σχολείο όμως, δεν θα συνιστούσα μια τέτοια εφαρμογή, κυρίως από μη έμπειρους καθηγητές, γιατί μπορεί να αποδειχτεί επικίνδυνος ακροβατισμός. Δεν θα ήθελα με τίποτα να αποθαρρύνω για οτιδήποτε τολμηρό. Καθόλου. Απλώς επειδή, το σχολικό περιβάλλον, είναι δύσκολο και αμάθητο, θα ήταν προς όφελος της ομάδας, μια μικρή προσοχή στην σειρά - ίσως - των επιλογών της. Χωρίς όμως συντηρητισμούς και πισωγυρίσματα. Πάντα με θάρρος, συνέπεια, ελευθερία, και ανοχή στους πειραματισμούς.

Και επειδή είναι θεμιτό, τα παιδιά της ομάδας χορού να έρθουν σε επαφή και με μία άλλη τέχνη, όπως είναι η μουσική, δίνεται μια μοναδική ευκαιρία για αυτά να ακούσουν ξεχωριστές μουσικές, και να τις κατανοήσουν σε βάθος, χορεύοντάς τες.

Θα πρέπει βέβαια, η επιλογή να γίνεται σε σχέση πάντα με την μουσική εμπειρία και μύηση των μαθητών μας, και να προτιμούμε μουσικές που μπορούν να μετρηθούν εύκολα – καθαρούς ρυθμούς όπως: 2/4, 4/4, 3/4, 6/8, 9/8 – με φανερές μουσικές φράσεις. Θα πρέπει να κατανοήσουμε πλήρως, εμείς πρώτα οι καθοδηγητές δάσκαλοι, τη μουσική που θα υποδείξουμε στην ομάδα, για οποιαδήποτε εργασία, και να τους μυήσουμε αναλύοντάς την, στον πλούτο της «καλής» μουσικής.

Κάτι που αρέσει πολύ στα παιδιά, πολύ πιθανόν και σε εμάς, είναι να χρησιμοποιούμε μουσικές, βγάζοντας το χορογραφικό κουστούμι που τους συνοδεύει. Π.χ. μια μουσική tango, δεν είναι απαραίτητο να χορογραφεί και σε tango χορό. Η ένα κομμάτι κλασσικής μουσικής, ή Άριας, δεν απαιτεί οπωσδήποτε και κλασσικές γραμμές στην χορογραφία, αυστηρό και βαρύ κουστούμι. Απαραίτητο και βασικό είναι μόνο, η μουσική που θα διαλέξουμε να μας βοηθήσει και να συντελέσει στο θέμα, το ύφος και το στυλ που θέλουμε να δώσουμε στη χορογραφία ή στο δρώμενο. Δεν θα πρέπει το κριτήριο επιλογής να είναι πια μουσική μας αρέσει να ακούμε στο σπίτι μας, σε ένα «πάρτυ», σε μία εκδρομή. Εκτός αν θέλουμε να περιγράψουμε μέσα στη χορογραφία μας, μια σκηνή «πάρτυ», ή εκδρομής. Αυτό, αν το εξηγήσουμε στους μαθητές μας, είναι σίγουρο ότι θα βοηθήσουν στην πιο εύστοχη επιλογή μουσικής, λαμβάνοντας υπόψη τους ότι αυτή, είναι ένα εργαλείο, ένα εκφραστικό μέσο, για την χορογραφική τους εργασία.

Πολλές φορές μου έχει συμβεί να έχω στο μυαλό μου μια ιστορία, ένα θέμα, και ενώ προσπαθώ να το δέσω και να το στήσω χορογραφικά, ακούω μια μουσική, και εντελώς απρόβλεπτα, αυτή, εκφράζει απόλυτα το θέμα που δουλεύω. Και όχι μόνο αυτό. Καμιά φορά μου λύνει και προβλήματα. Μου υποδεικνύει με τις δικές της θεματικές, και με βοηθάει στη συγκεκριμένη πια εξέλιξη της χορογραφίας.

Έχει γίνει όμως και το άλλο. Ακούγοντας μια μουσική, όχι οπωσδήποτε εντυπωσιακή με το πρώτο άκουσμα, να δω να εξελίσσεται μπρος μου μια χορογραφία. Στη διάρκεια λοιπόν της χορογραφικής μου πορείας, διαπίστωσα ότι οι πιο αγαπημένες μου χορογραφίες, ήταν αυτές που κίνησαν υπέροχα μουσικά χαλιά, που συνταξίδεψαν με φίλους μουσικούς.

Η επιλογή λοιπόν μιας μουσικής όπου θα εμπνεύσει και θα βοηθήσει ως καλός συνοδοιπόρος στο ταξίδι της χορογραφικής μας αφήγησης, είναι πιστεύω, ένα βασικό συστατικό στην χημεία εκείνη που θα φέρει την μέθεξη σε ερμηνευτές και θεατές.

Σκηνική παρουσία



Ας θυμηθούμε τα λόγια της Πίνα Μπάους:
«Δεν με ενδιαφέρει πώς κινούνται οι άνθρωποι,
αλλά τι είναι αυτό που τους ωθεί να κινηθούν».

Είναι αρκετοί οι καλλιτέχνες που θέτουν για τις δημιουργίες τους, πιο πολλά ερωτηματικά στο «γιατί» και λιγότερα στο «πώς». Είναι αυτοί που έχουν ανάγκη κάθε φορά την αναζήτηση, μιας «αλήθειας», και όχι μιας επικαλυμμένης πραγματικότητας. Προτιμούν να βοηθήσουν, με το έργο τους, στο άνοιγμα ενός ουσιαστικού διαλόγου με τους θεατές, και όχι να προκαλέσουν μια πρόσκαιρη τέρψη, δημιουργώντας μια ευχάριστη εικόνα.

Πέρα όμως από τα παραπάνω, όπου θα μπορούσαν να αναφερθούν πολλά για τις τάσεις και τη διαδρομή στο σύγχρονο χορό, τα λόγια της Πίνα Μπάους τα ανέφερα γιατί θα βοηθήσουν τις ομάδες μας στο σχολείο, να κατανοήσουν, τι εννοούμε όταν λέμε «σκηνική παρουσία», και πώς πρέπει να την αντιλαμβανόμαστε.

Θα πρέπει να είναι ξεκάθαρο, ότι αυτό που θα παρουσιάσουμε, αυτό που σμιλεύουμε με τα εργαλεία της τέχνης μας, είναι ένας σχολιασμός, ένα κομμάτι από την καθημερινότητά μας, μια παρένθεση ενός σημείου της ζωής μας. Χρειάζεται λοιπόν να είμαστε άμεσοι στις εκφράσεις μας. Να μην χάσουμε την επαφή μας με το κοινό. Ο διττός ρόλος του τέταρτου «αόρατου» τοίχου, είναι χρήσιμος να αναφέρεται συχνά, ώστε να αισθάνονται οι μικροί μας καλλιτέχνες άνετα πάνω σε μια θεατρική σκηνή, όταν επιτρέπουν την παρακολούθησή τους από τους θεατές. Ο τέταρτος τοίχος είναι η διάφανη απομόνωση στον σκηνικό μας χώρο, αλλά είναι και το άνοιγμά μας στον κόσμο. Και οι καλλιτέχνες λοιπόν αυτό το έχουν ανάγκη. Θέλουν το κοινό, για να τους επιβραβεύσει, να συζητήσει μαζί τους, να τους ωθήσει σε άλλες δημιουργίες.

Και δεν θα ήταν κακό, για να μειώσουμε το άγχος της έκθεσης στο κοινό, που φυσιολογικά θα αισθάνονται οι μαθητές μας, ίσως λίγο απλοϊκά, να το παρομοιάσουμε με τους καλεσμένους που δεχόμαστε σε

μια γιορτή μας. Έχουν έρθει λοιπόν αυτοί οι καλεσμένοι, με τις καλύτερες διαθέσεις, να γιορτάσουν μαζί μας μια ξεχωριστή γιορτή. και προσμένουν από εκείνους κάτι εξαιρετικό, χωρίς αυτό να σημαίνει και τέλειο.

Τι είναι χορός

Ο χορός είναι μια σύνθεση κινήσεων όπου ακολουθεί με συνέπεια ένα ρυθμό, και όχι μόνο ... είναι η εξωτερίκευση των συναισθημάτων μας μέσω του σώματός μας, χρησιμοποιώντας μια μουσική σύνθεση και όχι μόνο εγείρει συναισθήματα, ανακαλύπτει εσωτερικούς ρυθμούς, εξάπτει τη φαντασία, δημιουργεί νέες αφετηρίες.

Η ανεπιτήδευτη μορφή του ανοίγει δρόμους έκφρασης, δίνει ίσες ευκαιρίες σ' αυτούς που συμμετέχουν.



Όταν το σώμα ελευθερώνεται, έρχεται η επικοινωνία. Το λυμένο σώμα, αυτό που θα εκφραστεί έξω από τα στερεότυπα και τους φραγμούς θα βοηθήσει στην ολοκλήρωση των προσωπικοτήτων. Θα δώσει απαντήσεις και θα ξεμπλοκάρει τις κλειστές υπάρξεις της εφηβείας και όχι μόνο.

Τι είναι ο σύγχρονος χορός (τι υποδηλώνει ο όρος σύγχρονος)

Ο σύγχρονος χορός αναγνωρίζει το σώμα μας ως ένα εκφραστικό όργανο. Το σώμα μόνο του και σε συνεργασία με το «Όλον».

Τη λέξη «σύγχρονος», τη χρησιμοποιούμε για να δηλώσουμε «ρήξη», «ανατροπή», «καινοτομία». Κάτι που ασφαλώς υπηρετεί το σήμερα. Που μπορεί ασφαλώς να στηρίζεται στο χθες, αλλά πάντα αφουγκράζεται το αύριο. «Σύγχρονο» είναι αυτό που ζει το σήμερα και το απολαμβάνει . Που έχει όμως τη δύναμη να το σηκώσει ψηλά και το θάρρος να το ανατρέψει.



Απομόνωσα ένα κομμάτι από ανάλογες αναφορές της Pina Bausch, και το ανασύρω κάθε φορά που διαπιστώνω ότι έχω ξεχάσει κάτι πολύ σημαντικό. Ότι «Το καινούργιο στην τέχνη κατοικεί στη ζωή, στην πραγματικότητα που ζούμε. Γι' αυτό και δεν αλλάζει η τέχνη τη ζωή, αλλά η ζωή την τέχνη. Οι περισσότεροι καλλιτέχνες που δεν ανακαλύπτουν τίποτε το νέο μέσα από την τέχνη τους έχουν ξεκοπεί από τη ζωή. Η ζωή είναι έμπνευση, η ζωή περιέχει την επανάσταση και την πρωτοπορία».

Το «Σύγχρονο» λοιπόν δεν πρέπει να μας εγκλωβίζει στην στενή έννοια του εντελώς νέου. Το πραγματικά «νέο» είναι αυτό που εμπνέει το «σημερινό» όπου αυτό εμπεριέχει το «παλιό». Αυτό που είναι αναγκαίο στο «σύγχρονο», εκείνο που πρέπει πάντα να μας απασχολεί, είναι να είναι ζωντανό.

Σωματική έκφραση



Η σωματική έκφραση μέσα από την κίνηση, τη μουσική, τις τελετές, καθώς και οι κινησιολογικοί αυτοσχεδιασμοί έχουν να κάνουν περισσότερο με την ανακάλυψη των προσωπικών ρυθμών και την απομάκρυνση οποιουδήποτε στοιχείου εμποδίζει την έκφραση αυτή παρά με σύνθετες ή τέλειες στην εκτέλεσή τους γυμναστικές ασκήσεις. Ο εκφραστικός αυτός χορός, συνδυάζεται με την προσπάθεια έκφρασης συναισθημάτων, απόδοσης καταστάσεων και την αφήγηση μιας ιστορίας, όχι με την επίδειξη σωματικών δεξιοτήτων.

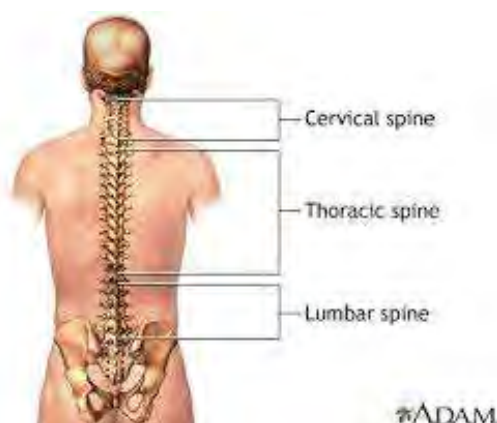
Στην ενότητα αυτή υπάρχουν ασκήσεις όπου το σώμα, άλλοτε ακίνητο και άλλοτε εν κινήσει, ενισχύεται και άλλοτε ενθαρρύνεται να μεταφέρει ένα μήνυμα. Οι ιστορίες που μπορούμε να διηγηθούμε είναι αποτέλεσμα συνεργασίας και επικοινωνίας της ομάδας. Για να επιτευχθεί βέβαια αυτό απαιτείται η μύηση στην ελευθερία της κίνησης και η ωριμότητα στο δρόμο για την ανακάλυψη της κίνησης.



Το ζέσταμα

Ένα καλό ζέσταμα του σώματος, θα εξασφαλίσει στους μαθητές μας την ασφάλεια, την διάθεση, την ετοιμότητα και την σωματική διέγερση που χρειάζονται για τους πειραματισμούς και τις ανακαλύψεις που θα τους ωθήσουμε να κάνουν. Η σπονδυλική μας στήλη είναι ο άξονας στήριξή μας. Και φρόνιμο είναι να ξεκινήσουμε από αυτόν. Από τρεις διαφορετικές εκκινήσεις, το αποτέλεσμα για την συνειδητοποίηση αυτού του άξονα είναι εξίσου σημαντικό.

- **Η σπονδυλική μας στήλη**



Ξεδίπλωμα από όρθια στάση

Στεκόμαστε σε όρθια θέση, και αφήνουμε το σώμα μας από τη μέση και πάνω να πέσει προς τα εμπρός, μαλακά, παρασέρνοντας και ένα ελαφρύ τσάκισμα στα γόνατα. Από αυτή τη θέση, και ενεργοποιώντας τους σπόνδυλους της σπονδυλικής στήλης, κάνουμε ένα αργό και ελεγχόμενο ξεδίπλωμα. Ξεκινώντας από τον τελευταίο οσφυϊκό σπόνδυλο, μεταφέρω την ενέργεια προς τα πάνω, μέχρι την ανάταση των χεριών. Σ' αυτήν μας την κίνηση, το κεφάλι ακολουθεί και ξεδιπλώνει τελευταίο από τα κομμάτια του κορμού, και ακολουθούν τα χέρια. Από την ανάταση μπορούμε να επανέλθουμε στην αρχική θέση, σπάζοντας το τέντωμα, τσακίζοντας τα γόνατα και λύοντας το σώμα με την αντίστροφη πορεία, προς την αρχική θέση.

Ξεδίπλωμα από βαθιά συσπειρωτική θέση

Ενώ βρισκόμαστε χαμηλά μαζεμένοι, στηριγμένοι στα πέλματα με ανασηκωμένες τις φτέρνες, απλώνουμε και τεντώνουμε πολύ καλά το ένα μας πόδι, με το αντίστοιχο χέρι να τραβάει μπροστά, έτσι ώστε να σχηματίζεται οξεία γωνία, από το τεντωμένο πόδι, και το έδαφος. Το κεφάλι και οι άκρες των δακτύλων του ποδιού πρέπει να είναι σε ευθεία-κεκλιμένη γραμμή. Στην εξέλιξη της άσκησης, απλώνουμε και το άλλο πόδι, ώστε πια να στηριζόμαστε και στις δύο παλάμες μας, και η γωνία με το έδαφος να σχηματίζεται από τη στήριξη και των δύο ποδιών. Μαζεύουμε ένα-ένα πόδι διαδοχικά μέχρι την αρχική θέση.

Αναπνοές με ξεδίπλωμα σε εδραία θέση



Ενώ βρισκόμαστε σε εδραία θέση, με τα πόδια σταυρωτά και ανοικτά τα γόνατα, (τα γόνατα έχουν την τάση να ακουμπήσουν το πάτωμα), αφήνουμε το σώμα μας να πέσει μπροστά. Το πηγούνι έρχεται προς το στέρνο, φέρνοντας τη κορυφή του κεφαλιού να σχηματίζει μια ανοικτή κοιλότητα με τον κόκκυγα της λεκάνης. Από αυτή την αρχική θέση, σε 4 χρόνους ξεδιπλώνουμε τον κορμό μας σπόνδυλο-σπόνδυλο, όπως και από την όρθια θέση.

Προσέχουμε, όσο και να δυσκολευόμαστε από πιθανά πονάκια στο ισχίο, να μην σηκώνουμε τους ώμους, πνίγοντας το λαιμό μας. Πρέπει να έχουμε την αίσθηση ότι κάποιος μας τραβάει προς τα πάνω, από τα αυτιά, φέρνοντας έτσι την σπονδυλική μας στήλη εντελώς κάθετη με το πάτωμα. Τα χέρια καλύτερα να στέκονται στο πλάι του σώματος, και να υπάρχει ελαφρά στήριξη, ιδίως από αυτούς που έχουν μεγαλύτερη δυσκολία στην άσκηση. Στο ξεδίπλωμα χωρίζουμε και την αναπνοή μας σε 4 μέρη, και εκπνέουμε πάλι σε 4 χρόνους, μαζεύοντας το σώμα στην αρχική του θέση. Επιχειρούμε λοιπόν να γυμνάσουμε την πλάτη μας, φέρνοντας την σπονδυλική στήλη διαδοχικά, από καμπύλη σε ευθεία στάση.

Προσοχή όταν αναπνέουμε και εκπνέουμε, δεν χρειάζεται να φουσκώνουμε και να ξεφουσκώνουμε το στήθος μας. Μια χαλαρή παρότρυνση και μιας και η γάτα, θέλοντας να τεντώσει το κορμί της, κάνει την παρακάτω κίνηση, ας την μιμηθούμε και εμείς μιας και θέλουμε να είμαστε ανάλαφροι και ευλύγιστοι στα άλματά μας, όπως και η γατούλα.

Το τέντωμα της γάτας



Είναι μια άσκηση που ενώ δείχνει να έχει δυσκολίες στην εκτέλεσή της, αρέσει στους μαθητές, και δημιουργεί ευχάριστη διάθεση. Η αρχική θέση είναι συσπειρωτική, όπου η στήριξη γίνεται στις επιφάνειες των κνημών, με το σώμα γερμένο μπροστά και τα χέρια τεντωμένα με τις παλάμες να εφάπτονται στο έδαφος.

Στην εξέλιξη της άσκησης θα επιδιώξουμε να περάσουμε σημείο-σημείο της πρόσθιας επιφάνειας του σώματός μας από το έδαφος, ξεκινώντας από το στήθος. Συνεχίζουμε με το στομάχι, την κοιλιά, τη λεκάνη. Η στήριξή μας γίνεται στις κνήμες και στις παλάμες μας, με συνεχή μεταφορά του κέντρου βάρους, κατά την εξέλιξη της άσκησης. Το τέλος του τεντώματος της γάτας, φέρνει το σώμα από τη λεκάνη και πάνω, σε υπερέκταση, κάνοντας τόξο προς τα πίσω. Η επιστροφή στην αρχική θέση, γίνεται προς τα πίσω, ακριβώς όπως βλέπουμε στον κινηματογράφο ή σε ένα video, μια σκηνή να εξελίσσεται ανάποδα .



Τεντώματα και λυσίματα

Η ανάγκη του σώματός μας να τεντωθεί , να απλώσει, να μακρύνει είναι μεγάλη. Ιδιαίτερα αν του ζητάμε να πειραματιστεί και να φτάσει στα όριά του, είναι ακόμα πιο απαραίτητο. Εκτός από τις κλασικές διατακτικές ασκήσεις, θα μπορούσαμε να τραβήξουμε τα σώματά μας σε ζευγάρια



- **Ένα ξύπνημα ξεκλειδώματος**

Μετά από ένα ήρεμο ύπνο, το ξύπνημα θα εξελιχθεί αργά και ελεγχόμενα, δίνοντας λίγη-λίγη ενέργεια σε κάθε μέλος του σώματος. Με αυτό τον τρόπο έχουμε την ευκαιρία να ξεκλειδώσουμε όσο γίνεται πιο συνειδητά τα μέλη μας, και να γνωρίσουμε τις δυνατότητές τους. Αυτό το ξύπνημα της ανακάλυψης, θα μας οδηγήσει σε ένα διαφορετικό ανέβασμα για τον καθένα μας, από την ύπτια στην οριζόντια θέση.

- **Το ποντικάκι**



Η ομάδα σχηματίζει κύκλο. Ο πρώτος δίνει στον διπλανό του ένα φανταστικό ποντίκι. Αυτός το δίνει στον επόμενο. Το ποντίκι από χέρι σε χέρι που αρχικά μεταφέρεται, μετά αποθρασύνεται και διασχίζει το ένα σώμα μετά το άλλο. Τα σώματα πρέπει να χαλαρώσουν και να αντιδρούν σαν να τους διαπερνά, σαν να τρέχει πάνω τους ένα ποντίκι.

- **Οι φυλακισμένες πεταλούδες**



Γινόμαστε πεταλούδες και πετάμε ελεύθερα στο χώρο. Σε 2 ή 3 ή 4 ή 5 λεπτά έρχεται παγωνιά και θα πρέπει, ανάλογα με το τι ανακοινώνεται, να μπουν σε κλουβιά που χωράνε μόνο 2 ή 3 ή 4 ή 5 πεταλούδες. Αυτές που μένουν από έξω παγώνουν και θα πρέπει να μείνουν κοκαλωμένες όσο χρόνο έχει συμφωνηθεί από τις άλλες πεταλούδες. Μόνο έτσι θα σωθούν...

- **Το κλασικό τρέξιμο**

Τα παιδιά έχουν το ρυθμό του τρεξίματος, πιο άμεσο και εύχρηστο, από ότι οι ενήλικες. Ένας παραδοσιακός λοιπόν τρόπος ζεστάματος, όπως είναι το τρέξιμο, με μια πιο ελεύθερη διάθεση, πιο τρελούτσικη, αυτοσχεδιαστική ή και με θέματα, είναι ένας εξαιρετικός και γρήγορος τρόπος να βρεθούν οι μαθητές μας σε ετοιμότητα. Θέματα όπως τρέχουμε έχοντας τραυματισμένο το πόδι μας, ή μας πιάνουν ξαφνικοί κοιλόπονοι, ή προσπαθούμε να αποφύγουμε ξαφνικά φανταστικά εμπόδια, είναι κάποιες ευφάνταστες αφορμές για ένα πιο ενδιαφέρον ζέσταμα.

- **Το δικό μας θεατροποιημένο κνηγητό**

Το κνηγητό, ένα από τα κλασικά παιχνίδια που έχουμε παίξει όλοι μας, παίρνοντας κάποια ξεκάθαρα σωματικά χαρακτηριστικά των ζώων που θα υποδυθούμε, θα αποκτήσει ξεχωριστό ενδιαφέρον. Θα μας διασκεδάσει και θα γίνει για άλλη μια φορά ένα πολύ απλό παιχνίδι που θα ζεστάνει το σώμα μας και την φαντασία μας.

Μπορούμε όμως να υποδυθούμε και άλλους ρόλους, χρησιμοποιώντας και βοηθήματα όπως είναι οι μάσκες, τα κουστούμια.



▪ Το κλασικό κυνηγητό

Όπως και στην παραπάνω αναφορά, κάποιες σταθερές διαχρονικές αξίες στα παιδιά, δεν είναι καθόλου τυχαίες. Για αυτό και εμείς εκμεταλλευόμενοι αυτές, φτιάχνουμε μια ζεστή και οικεία ατμόσφαιρα για τους μαθητές μας από το ζέσταμα κιόλας. Και εδώ το δόσιμο ρόλων και σεναρίου, δίνουν και γνωστική επεξεργασία και πλούτο πληροφοριών. Το πολύ-παιγμένο «οι γάτες και τα ποντικάκια κυνηγιούνται», είναι πάντα αστείο, και μπορεί να μας δώσει ατελείωτες ιδέες. Αλλάξτε τους κανόνες του παιχνιδιού, βάλτε φανταστικά στοιχεία από την εξωτερική τους εμφάνιση π.χ. πιάστε τις ουρίτσες των ποντικών. Η εξολοθρεύεστε τις γάτες αγκαλιάζοντας τις κοιλιτσες τους. Απλά αφήστε την φαντασία σας και θα βρείτε πολλά... αν δυσκολεύεστε ρωτήστε τα παιδιά.



▪ Το τρέμουλο

Πρόκειται για ένα διασκεδαστικό τρόπο για να ζεσταθούν τα διάφορα μέλη του σώματος. Η ομάδα στήνει ένα κύκλο και κάποιο σημείο του σώματος του πρώτου στον κύκλο, ξεκινά το τρέμουλο. Το μεταφέρει στον επόμενο που το υιοθετεί, και με αυτό ενεργοποιεί άλλο σημείο του σώματός του. Είναι μια διασκεδαστική και χαλαρωτική εισαγωγική άσκηση για ζέσταμα του σώματος.

Λόγω της αυξημένης δυσκολίας, αν δώσουμε σημεία εσωτερικών μελών του σώματος ως αφετηρία, προτείνω για αυτές τις ηλικίες να δώσουμε ως αφετηρίες στους μαθητές μας τα άκρα μας π.χ. μια παλάμη, έναν ώμο, ένα πόδι. Για να το απολαύσουν τα παιδιά, πρέπει να αισθανθούν ότι τους είναι και εύκολο για να το ανακαλύψουν.

Εξελικτικά καλό είναι να δοκιμάσουν πρώτα μόνοι τους, μετά σε ζεύγη, και μετά όλοι μαζί. Η άσκηση αυτή, θα τους βοηθήσει να γνωρίσουν, να αναλύσουν και να αποκτήσουν διεισδυτικά βιωματική κιναισθήση. Η ανεξαρτησία και η δημιουργική κίνηση αυτών.



▪ **Τέντωσε την κλωστή**

- a. Όλοι φαντάζονται μια κλωστή να διαπερνά την σπονδυλική στήλη τους και να βγαίνει πάνω από το κεφάλι τους. Το σώμα τεντώνεται προς τα πάνω, σαν ένα ηλεκτρικό ρεύμα διαπερνά την σπονδυλική στήλη, ενεργοποιώντας δυναμικά τους μυς. Ο δάσκαλος μπορεί να κάνει μια επίδειξη για το πώς είναι ένα τέτοιο σώμα, με τεντωμένη κλωστή και πως ένα με κομμένη κλωστή.
- b. Για εξάσκηση και συνειδητοποίηση της διαφοράς ενός λυμένου από ένα τεντωμένου σώματος, είναι να περπατήσουμε, να σταθούμε, να τρέξουμε και με τις δύο εκδοχές.



- **Τραβήξτε τα σκοινάκια μου**

Σαν μια μαριονέτα νοιώθω να είμαι δεμένος από τους καρπούς, τους ταρσούς, τους αγκώνες. Κάποιος φανταστικός «οργανοπαίκτης», μας τραβάει τα σκοινάκια μας, εκατέρωθεν, ώστε το σώμα μας να τεντώσει, να μακρύνει, οι μυς του να διαταθούν. Έτσι οι μαριονέτες θα αποκτήσουν ευλυγισία και ετοιμότητα. Μια δυνατή ανάσα ζωής θα μπει στα σωματάκια τους



- **Το ξύπνημα του Πινόκιο**



Ξαπλώνουμε στο πάτωμα. Όλοι είμαστε και από ένας άψυχος «Πινόκιο» που μόλις μας τελείωσε ο Ζεπέτο, μας έχει ακουμπήσει στο πάτωμα, αλλά δεν μας έχει δώσει ακόμα ζωή. Με το σήμα μας οι μαθητές - Πινόκιο πρέπει να ξετυλίξουν τη ζωή μέσα τους και να την αφήσουν να οδηγήσει το σώμα στην όρθια στάση. Σαν μια κούκλα παντομίμας ας φανταστούν ένα σκοινάκι να τους ανεβάζει, στηριγμένο από ένα σημείο του σώματός τους π.χ. την παλάμη.

Και μετά? Ποιος μπορεί να συγκρατήσει τόσους ζωντανεμένους Πινόκιους? Κανείς, ασφαλώς ούτε εσείς.

- **Κινούμαι χωρίς βάρος**

Σε ένα χώρο που μπορεί να έχει διαφορετικά επίπεδα, εμπόδια ή συγκεκριμένες διαδρομές, προσπαθούμε να κινηθούμε αθόρυβα με μία ποικιλία στην μετακίνησή μας, που μπορεί να περιλαμβάνει από ένα απλό περπάτημα, μέχρι υπερπήδηση εμποδίου, πέρασμα από μικρά ανοίγματα στο χαμηλό επίπεδο, χρησιμοποιώντας όλα τα επίπεδα χώρου με διαφορετικές εντάσεις. Αυτή η άσκηση είναι καλό να επαναλαμβάνεται τακτικά, γιατί και βοηθάει στην προετοιμασία-ζέσταμα του σώματος, αλλά είναι πολύ σημαντική και για την κατανόηση της «έξω-καθημερινής» ενέργειας που πρέπει να έχουν χορεύοντας επί σκηνής.

- **Το μαγικό πάτωμα**



Το πάτωμα που κινούμαστε, γίνεται μαγικό. Αποκτά ξαφνικά, όπως μας λέει ο δάσκαλος, διαφορετικές ιδιότητες. Παίρνει φωτιά, ζεματάει. Άλλοτε γεμίζει αγκάθια και άλλοτε παγώνει τόσο που κολλάνε τα γυμνά μας πόδια πάνω του. Άλλοτε γεμίζει λάδια και γλιστράμε. Ότι και να γίνει, εμείς προσπαθούμε να ξεφύγουμε από τα προβλήματα. Και ας γλιστράμε και πέφτουμε, και ας μας μπει αγκαθάκι στις πατούσες ή μας κολλήσει κάποιο πέλημα μας στην παγωμένη επιφάνεια.

Δημιουργώ - αναπαριστώ με το σώμα μου



▪ Οι επιθεωρητές του δάσους

Ένας επιθεωρητής έχει στην δικαιοδοσία του 2-3 στοιχεία του δάσους. Σκοπός του είναι κάθε φορά και από τον χορό τους, να καταλαβαίνει τι παριστάνουν, ποιο ζώο η φυτό είναι. Αν το καταφέρνουν, παίρνουν και αυτοί και τα στοιχεία του δάσους βαθμό. Λειτουργούν δηλαδή σαν ομάδα. Προσπαθούν και αυτοί που ενσαρκώνουν κάτι που εμπνεύστηκαν από το δάσος, και ο επιθεωρητής να συνεργαστούν ώστε σαν ομάδα να μαζέψουν τους πιο πολλούς βαθμούς.



- **Παριστάνοντας το ζωικό και φυτικό βασίλειο**



Πειραματιζόμαστε με ζωάκια ή φυτά κρατώντας ως σύμβαση την στήριξη στα 2 μας πόδια. Μετακινούμαστε σε διάφορους ρυθμούς από περπάτημα μέχρι τρέξιμο. Τους εναλλάσσουμε δίνοντας έτσι την ευκαιρία στους μαθητές μας, να ανακαλύψουν, στις παύσεις και στους πιο αργούς ρυθμούς, τους ρόλους που υποδύονται και κατ' επέκταση τις κινησιολογικές διαφοροποιήσεις στο σώμα τους.

- **Κλείστε τις τρύπες – φτιάξτε σχήματα**

Όλοι περπατούν, τρέχουν, φροντίζοντας να μην αφήνουν κανένα κενό σημείο στο χώρο που βρίσκονται. Είναι μια άσκηση που βοηθάει τους μαθητές μας να κατακτήσουν την αίσθηση του χώρου. Η υπόδειξη του δασκάλου χρησιμοποιώντας το ΣΤΟΠ, οδηγεί σε διορθώσεις για την κάλυψη του χώρου. Με τη μέθοδο αυτή, και αν πιστεύουμε ότι η ομάδα είναι ώριμη, παρακινούμε για το σχηματισμό ενός τέλει σχήματος (τετράγωνο, ρόμβος, κύκλος κ.ά).

Και ξαφνικά η διαθεματικότητα και η σύμπλευση διαφορετικών μαθημάτων και επιστημών, γίνονται παιχνίδι και βιωματική μάθηση. Η εφαρμογή δράσης, συνεχής κίνησης και σωματοποίησης έχει οικειοποιηθεί από εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτικά προγράμματα ευρωπαϊκών χωρών.

- **Ποιο μάθημα θα αποδώσετε?**

Η διεπιστημονικότητα, και η δυναμική - κινησιολογική προσέγγιση της γνώσης σε κάθε γνωστικό αντικείμενο, είναι μια ξεχωριστή εμπειρία για τους μαθητές μας. Όταν τα παιδιά αποδώσουν σωματικά με την φόρμα και την μορφή που αποφασίσουν τα στοιχεία (χημικά στοιχεία, γεωμετρικά σχήματα, ιδέες, αισθήματα, ιστορικά γεγονότα κ.ά), τότε θα κατανοήσουν, θα απαντηθεί πιο εύκολα το «γιατί τα μαθαίνουμε».

Η γνώση θα οικειοποιηθεί και θα μείνει στην μνήμη με ποιο δυνατή γραμματοσειρά. Όταν λοιπόν θέλουμε να ενισχύσουμε και τα άλλα γνωστικά αντικείμενα, μπορούμε κατά καιρούς να ζητούμε από τα παιδιά να επιλέξουν πιο μάθημα θα ήθελαν να αποδώσουν. Αυτό μπορεί να γίνει και σαν μορφή τεστ. Θα είναι ένα διαγώνισμα που τα παιδιά δεν θα δυσανασχετήσουν, δεν θα αγχωθούν και θα αποδώσουν όλοι σίγουρα καλύτερα.



Μπορούμε να αφήσουμε ομάδες μαθητών να αποδώσουν διαφορετικά μαθήματα και έτσι να ανταλλάξουν και να μεταφέρουν.

- **Ο καθρέφτης «οδηγός» - «συνδημιουργός»**

Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη που στέκουν αντικριστά. Ο Α ξεκινά να κινείται αργά και ο Β ακολουθεί σαν να είναι ο καθρέπτης του. Με την παρότρυνση του δασκάλου, αλλάζουν οι ρόλοι. Αφού αποθηκευτούν στην μνήμη τους μια σειρά από κινήσεις του κάθε ενός, καλό είναι να ακολουθήσει επανάληψη των κινήσεων, σε συνέχεια ή με οποιαδήποτε σειρά επιλεγεί από τους δημιουργούς των κινήσεων.

Σε πιο προχωρημένους η άσκηση γίνεται και με περισσότερα άτομα, δημιουργώντας πιο συναρπαστικές χορογραφίες.

- **Θυμήσου τι κάνει ο καθένας μας και επανέλαβε**



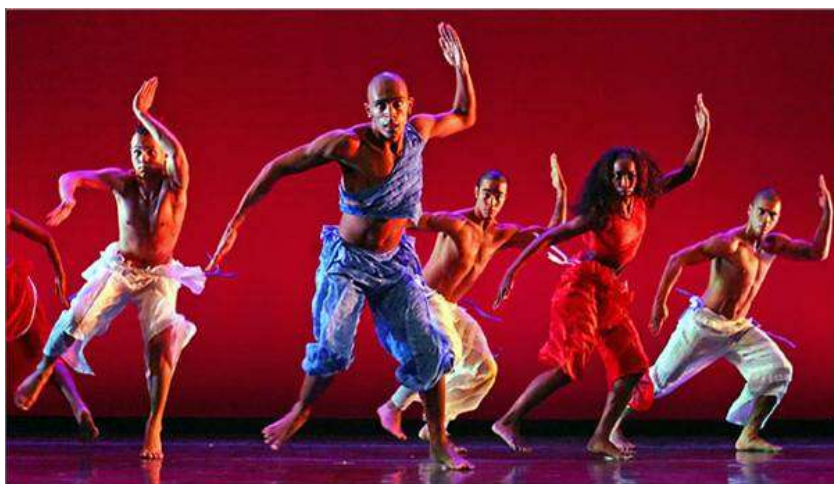
Η ομάδα χωρίζεται και παρατάσσεται σε δυο γραμμές, τη μια απέναντι στην άλλη. Η μία ομάδα εκτελεί το κάθε ένα μέλος μετά το άλλο, και η άλλη συνθέτει και δένει κινησιολογικά όλα τα κομμάτια-κινήσεις π.χ. ο πρώτος κτυπά το δ. πόδι. Η ομάδα που επαναλαμβάνει-αντιγράφει, όλοι μαζί κτυπούν το δ. πόδι. Κατόπιν ο δεύτερος στρίβει το κεφάλι δεξιά. Η εκτελεστική ομάδα θα πρέπει να επαναλάβει την κίνηση ενωμένη του πρώτου και του δεύτερου κ.ο.κ. Έτσι δημιουργείται μια χορογραφία που της δίνουν ένα όνομα, και ένα ρυθμό που αναπαράγεται κτυπώντας τα χέρια η και κάποια κρουστά η χορογράφος ομάδα.

Αυτός ο τρόπος όπου η ίδια η ομάδα παράγει κινήσεις, ανακαλύπτει την φόρμα κίνησης που της ταιριάζει, που κάνει επιλογή και σύνθεση, που χορογραφεί, είναι ίσως και ο πιο ενδεδειγμένος τρόπος για να διδάξουμε η καλύτερα να φέρουμε σε επαφή με τον δημιουργικό χορό τους μαθητές μας. Στην εκπαίδευση όπου η ανάπτυξη τεχνικής δεν είναι ο κύριος σκοπός, η βιωματική μάθηση είναι αυτή που θα φέρει ελευθερία έκφρασης του σώματος και του πνεύματος.

Παίζοντας με τους ρυθμούς



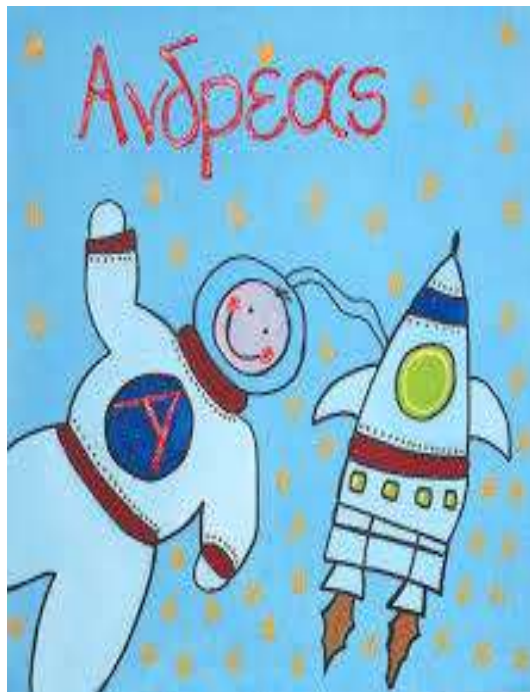
1. Το να παράγουμε ρυθμούς, χτυπώντας παλαμάκια ή παράγοντας άλλους ήχους, είναι ένα παιχνίδι που αρέσει πολύ στα παιδιά, ενώ παράλληλα παράγει μουσική μύηση. Σχηματίζουμε κύκλο και χτυπώντας παλαμάκια οργανώνουμε μια σειρά συγκεκριμένων χτυπημάτων π.χ. δυο κύκλοι των τεσσάρων χτυπημάτων. Το μέτρημα γίνεται φωναχτά, ταυτόχρονα με το χτύπημα των χεριών. Μπορούν να προστεθούν αυτοσχεδιαστικά και χτυπήματα με τα πόδια, ή χτυπήματα άλλης διάρκειας (τέταρτα, όγδοα, παύσεις...). Επίσης μπορεί να δοκιμαστεί και το απλό, όπου η μία ομάδα να κτυπάει το ισχυρό - θέση - ενώ η άλλη, το ασθενές - ή την άρση.



2. Η μια ομάδα παράγει μουσική με τους ρυθμούς, ενώ η άλλη χορεύει αυτοσχεδιαστικά. Ενώ πια η ορχήστρα είναι παραγωγική και αναπαράγει επαναληπτικά ένα συγκεκριμένο ρυθμικό μοτίβο, ένας ένας έρχεται μπροστά να αποδώσει όπως εκείνος θέλει αυτό που του βγάζει ο παραγόμενος ρυθμός.

Από αργή σε γρήγορη κίνηση

- **Γίνομαι αστροναύτης**



Όλοι κινούνται σαν αστροναύτες σε ένα χώρο χωρίς βαρύτητα πχ. στη σελήνη, σε ένα διαστημόπλοιο. Με την υπόδειξη τη δική μας, γίνεται προσγείωση του διαστημόπλοιου στη γη και η κίνηση αλλάζει στη φυσική ταχύτητα του πλανήτη μας.

- **Το καπέλο που χορεύει**

Σχηματίζει η ομάδα ένα κύκλο και αφήνει το καπέλο να ταξιδέψει ανάμεσά τους, παρασέρνοντας τους σε ένα καταδεκτικό λίκνισμα. Όταν το καπέλο θελήσει, θα μεταμορφώσει και θα δώσει τον πρώτο ρόλο. Και θα μεταφέρει τον πρώτο χορευτή στο κέντρο του κύκλου, για να χαρίσει το χορό του. Βέβαια το καπέλο θα πρέπει να μεταμορφώσει πολλούς, ώστε να γευτούν αυτή τη μαγική ελευθερία, όσο γίνεται και περισσότεροι από την ομάδα.

- **Γίνομαι άνθρωπος – μπαλόνι**

Καθένας φαντάζεται τον εαυτό του σαν ένα μπαλόνι πεσμένο στο πάτωμα, το οποίο αρχίζει κάποιος να το φουσκώνει αργά-αργά, μέχρι να γίνει μεγάλο και να σκάσει! Αυτό το μπαλόνι μπορεί να περπατήσει - κυλήσει, να πέσει σε εμπόδια, να σκαρφαλώσει σε έπιπλα.

Εξοικείωση με φόρμες στρογγυλές, αργή ταχύτητα και παρασύρουσα τάση, δίνει η παραπάνω άσκηση. Η αίσθηση του μπαλονιού, μόνο και σαν ιδέα, μας μεταφέρει την ανάγκη να δώσουμε στρογγυλή μορφή στα μέλη μας και στον κορμό μας. Η δε αίσθηση του «κυλώ» δεν περπατώ, είναι μια ευκαιρία για πρωτόγνωρες μετακινήσεις.



- **Γίνομαι πεταλούδα που την τυφλώνει το φως**

Σε αντίθεση με την προηγούμενη άσκηση όπου η φόρμα είναι πολύ συγκεκριμένη και ξεκάθαρη, εδώ, όταν οι μαθητές αισθανθούν ελεύθεροι και απεγκλωβιστούν από την πολύ συγκεκριμένη κίνηση των φτερών της πεταλούδας, θα αποδώσουν την απόλυτα ελεύθερη φόρμα, αυτή που δεν προγραμματίζεται και δρα χωρίς καμία προετοιμασία. Αυτή που παίρνει ενέργεια από την προηγούμενη κίνηση, και δίνει δύναμη στην επόμενη.

Οι πεταλούδες πετούν ελεύθερα σε ένα όμορφο φυσικό περιβάλλον μέχρι που ένα εκτυφλωτικό φως, ένας εκτυφλωτικός ήλιος τις τυφλώνει. Αυτό τις τρελαίνει και τις κάνει να κινούνται ασυνάρτητα, χωρίς έλεγχο, με αδιαχείριστη ταχύτητα.



▪ Επίθεση κουνουπιών

Μια πολύ ευχάριστη και διασκεδαστική άσκηση, είναι η ελεύθερη απόδοση μιας επίθεσης κουνουπιών. Ενώ λοιπόν βρισκόμαστε σε ένα συγκεκριμένο χώρο όλοι μαζί χαλαροί, εμφανίζεται ένα πλήθος κουνουπιών, όπου σιγά - σιγά η παρουσία τους γίνεται περισσότερο ενοχλητική μέχρι παροξυσμού. Είναι απαραίτητο να δώσουμε στην ιστορία υπερβολικά - υπερρεαλιστικά στοιχεία, όπως για παράδειγμα ότι τα κουνούπια είναι υπερμεγέθη και πονηρά, για να μπορέσουν τα σώματα ελεύθερα, να αφεθούν και να αντιδράσουν με τον ίδιο υπερβολικό τρόπο που απαιτεί η σύμβαση της ιστορίας μας. Φινάλε της ιστορίας θα μπορεί να είναι ή τα κουνούπια να εξοντωθούν, ή αυτά να εξοντώσουν τους ανθρώπους.

Μπορούμε δηλαδή να δώσουμε στην ιστορία μας ύφος μελοδραματικό, ηρωικό, κωμικοτραγικό, επιστημονικής φαντασίας, με σκοπό, αυτό να γίνεται ξεκάθαρο, εξασκώντας έτσι πειραματικά τις υποκριτικές μας δυνατότητες.

Γνωρίζω τα επίπεδα κίνησης και τους χώρους κίνησης

■ Τα επίπεδα κίνησης

- a. Το άνω επίπεδο: Ο κάθε μαθητής στέκεται στο πάνω επίπεδο όρθιος σε μια στάση. Κατόπιν του ζητάμε να ανακαλύψει και άλλες θέσεις, στάσεις, σχήματα, και να κινηθεί μόνο σε αυτό το επίπεδο.
- b. Το μεσαίο επίπεδο: στην περιοχή περίπου των γονάτων είναι το επίπεδο αυτό. Με πιο περιορισμένες στάσεις και θέσεις είναι ένα επίπεδο που μπορεί να εξελιχθεί από την ημιεδραία θέση, στα γόνατα, στην στήριξη στη λεκάνη κ.α.
- c. Το κάτω επίπεδο: Στο επίπεδο αυτό μπορούμε να δοκιμάσουμε διάφορες στάσεις που εφάπτεται το σώμα στο έδαφος. Όπως εμβρυακή, τεντώματα κ.ά.



■ Οι χώροι κίνησης

- a. Ο προσωπικός χώρος: Είναι ο χώρος που καταλαμβάνει κάποιος όταν κινεί το σώμα του σαν να παραμένει μια μικρή κουκκίδα. Η προσοχή του είναι στραμμένη στον εαυτό του (προσωπικός χώρος). Τα χέρια του να κινούνται κοντά μόνο στο σώμα του, σαν να τον ανιχνεύουν.
- b. Ο μερικός χώρος: Είναι ο χώρος που καταλαμβάνει κάποιος όταν κινεί το σώμα του σαν να είναι μέσα σε ένα μπαλόνι που διαρκώς φουσκώνει.

- ε. Ο γενικός χώρος: Είναι ο χώρος που καταλαμβάνει κάποιος όταν κινεί το σώμα του σε όλη την επιφάνεια, σαν ρευστό που διαχέεται με ευκολία. Σε αυτή την προσπάθεια παροτρύνουμε για τρέξιμο, έντονη κίνηση, εναλλαγές και αναπηδήσεις σε όλο το χώρο.

Μια ωραία συνδυαστική άσκηση για κατάκτηση και των επιπέδων και των χώρων κίνησης, είναι να κάνουμε ένωση ενός επιπέδου και ενός χώρου, π.χ. κινούμαστε στο ψηλό επίπεδο σε γενικό χώρο. Έτσι φτιάχνοντας 3 ζεύγη, οι μαθητές θα μπορούν να περάσουν με όποια σειρά τους υποδείξουμε, αυτοσχεδιάζοντας και χορογραφώντας με δική τους έμπνευση.

▪ **Διαχειρίζομαι τον όγκο μου στον χώρο μου**

Θέλοντας να εξοικειωθούν οι μαθητές μας με τα επίπεδα του χώρου (χαμηλό- μεσαίο-ψηλό), τους ζητάμε να φτιάξουν με τα σώματά τους τη «μικρότερη κουκίδα» και το «μεγαλύτερο μπαλόνι». Να προσπαθήσουν δηλαδή να καταλάβουν το μικρότερο και το μεγαλύτερο δυνατό χώρο αντίστοιχα. Αφού δοκιμάσουν μερικές εκδοχές, ζητείται από το ζευγάρι να ξεκινήσει από τη θέση της κουκίδας και με αργές κινήσεις να φτάσει στη θέση του μπαλονιού. Ωραία εξέλιξη είναι να συνδέσουν και την αντίστροφη πορεία.

Ένα θεματικό κίνητρο όπως να παριστάνουν και κάτι πολύ συγκεκριμένο π.χ. ένας σπόρος βγάζει ρίζες και γίνεται ένα δένδρο που μεγαλώνει και φουντώνει. Και σαν συνέχεια, με σενάριο για την αντίστροφη πορεία το δένδρο κτυπιέται από κεραυνό που σπάει τα κλαδιά του, που μαραζώνει, ξεραίνεται, χάνεται στο χώμα, όπου μόνο λίγη ρίζα, αφήνει μια ένδειξη ζωής και μνήμης από αυτό το δένδρο.

Δημιουργώντας χορό

▪ Υπόγραψε με το σώμα σου

Κάθε ένας σχηματίζει στον αέρα με το δάκτυλό του το όνομά του. Επαναλαμβάνει το ίδιο με κάποιο άλλο μέλος του σώματός του π.χ. με την παλάμη, τον ώμο κ.ά.

Εξέλιξη: κάθε ένας περπατά σχηματίζοντας τα γράμματα του σώματός του. Γίνεται διαφορετική κίνηση για κάθε γράμμα π.χ. πηδηματάκια για το Σ, γλίστρημα για το Τ, που οδηγούν σε μια σύνθεση-χορογραφία. Αυτό το αλφαβητικό κινησιολόγιο μπορεί να είναι αποδεκτό και κοινό για όλη την ομάδα. Έτσι αποδίδοντας ταυτόχρονα η επακόλουθα ο κάθε ένας το όνομά του, η μια και δύο αγαπημένες τους λέξεις, το χορογραφικό αποτέλεσμα της ομάδας, θα έχει διάσπαρτες κοινές αναφορές και θα έχει πάντα μια έκπληξη να αποκαλύψει.

Παραλλαγή: η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες των 6 - 7 ατόμων. Κάθε ομάδα διαλέγει να χορέψει μια μικρή προτασούλα. Η άλλη ομάδα παίζει στη διαδικασία να αναγνώσει αυτό που της παρουσιάζεται.



▪ Χόρεψέ μου το πρωινό σου...

Μια σύντομη ιστορία μπορεί να αποτυπωθεί με τονισμένες ακίνητες εικόνες, θέλοντας να σημειώσουμε κάποιους ιδιαίτερους σταθμούς. Αυτή μπορεί να συνδεθεί με ελεύθερη αυτοσχεδιαστική κίνηση. Ο ρυθμός όμως απόδοσής της θα πρέπει να είναι πολύ συγκεκριμένος και καθαρός στο θεατή. Π.χ. σε ένα ρυθμό 4/4, 1 και 2 ελεύθερη κίνηση 3 και 4 παγωμένη εικόνα. Όταν η ιστορία μας αναγνωρίζεται από τον θεατή, η έκπληξη σε συνδυασμό με την ευχαρίστηση, ενθουσιάζει και γοητεύει και τους δύο.

- **Κινώντας τα αγάλματα στο «χωρόχρονο»**

Οποιοδήποτε γλυπτό μπορεί να μας διηγηθεί μια ιστορία. Να μας δώσει στοιχεία χώρου, χρόνου προσώπων και πραγμάτων. Παίρνοντας την εξουσία του γλύπτη στα χέρια μας, μπορούμε να δώσουμε πνοή ζωής στα αγάλματά μας, βάζοντάς τους να περιγράψουν χωρίς λόγο, μέσα σε μια μυστηριακή σιωπή, σε μια μαγική ατμόσφαιρα, την ιστορία τους. Όλα τα γλυπτά, στο δικό μας μαγικό μουσείο, είναι το ίδιο σημαντικά, και φτιαγμένα από εμπνευσμένους καλλιτέχνες.

Για πιο μεγάλη δυσκολία και όταν θέλουμε παράλληλα να αναπτύξουμε την ομαδική κιναισθηση των μαθητών μας, μπορούμε να παροτρύνουμε για ζωντάνεμα σύνθεσης γλυπτού, όπου χρειάζεται μια πιο αναλυτική τοποθέτηση των ρόλων η στοιχείων που συνυπάρχουν στην σύνθεση.



- **Πέσε, γλίστρησε, ακούμπα, συνδύασε.**



Ο δάσκαλος ζητά από την ομάδα να ανακαλύψει διάφορους τρόπους για να πέσει στο έδαφος χωρίς να κτυπήσει. Δοκιμάζονται εύκολα καθίσματα, ανορθώσεις κτλ. Για παράδειγμα από την όρθια στάση ακουμπάμε το δεξί μας χέρι στο πάτωμα και κάνοντας μια περιστροφή, καθόμαστε. Μετά κάνουμε το ίδιο και με το αριστερό χέρι. Κατόπιν σταυρώνουμε τα πόδια ενώ καθόμαστε οκλαδόν για να

ολοκληρώσουμε την κυκλική κίνηση. Δοκιμάζονται πτώσεις από καρέκλα, τραπέζι κ.α.

Ζητά από τους μαθητές να βρουν τρόπους να γλιστρήσουν στο πάτωμα, από όρθια, μεσαία και καθιστή θέση. Τους παροτρύνει να δοκιμάσουν διαφορετικά σημεία του σώματός τους, ως οδηγούς για το γλίστρημα. Π.χ. την εξωτερική επιφάνεια του πέλματος, ή της παλάμης, της πλάτης κ.α.

Ασκήσεις επαφής με αντικείμενα: Για παράδειγμα, καθένας κινείται γύρω από μια καρέκλα ή από ένα μπαλόνι, προσπαθώντας πάντα να έχει τη μεγαλύτερη δυνατή επαφή με αυτό. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με την επιφάνεια ενός τοίχου.

Ασκήσεις επαφής με άλλον: το ζευγάρι έχει ένα σημείο επαφής, π.χ. τις δεξιές παλάμες τους, και αρχίζουν να κινούνται γύρω από αυτό το ακίνητο, σταθερό σημείο. Κατόπιν το σημείο επαφής αλλάζει, π.χ. οι ώμοι, τα μέτωπα, κτλ.

Παραλλαγές: Το ζευγάρι ξεκινάει με κολλημένα τα κεφάλια και συνεχίζει με άλλα μέλη του σώματος.

Στάλομ κινήσεων: Γίνονται συνδυασμοί των παραπάνω κινήσεων, περιστροφές, γλιστρήματα, τεντώματα, πτώσεις, επαφές, κτλ. Καθένας επιλέγει και δοκιμάζει μια δική του σύνθεση, φτιάχνοντας την δική του προσωπική χορογραφία.

▪ Πηδήξτε να σας τραβήξω φωτογραφία

Κάποιες παροτρύνσεις ακόμα...



- Αυτό σου το άλμα κάντο με μαζεμένα πόδια.
- Δοκίμασε να στρίψεις το κορμί - Κάντο ξανά με το ένα πόδι λυγισμένο.

- Κάνε το άλμα σου συσπειρωτικό, φέρνοντας και το στήθος κοντά στα μαζεμένα πόδια.
- Άπλωσε τα χέρια σου, σαν να θέλεις να αγκαλιάσεις ολόκληρο τον ουρανό

Βασικές τεχνικές συμβουλές που θα πρέπει να δίνουμε στους μαθητές μας είναι:

- Αισθάνσου ότι κάποιος σε τραβά από ψηλά.
- Προσγειώσου μαλακά. Λύγισε τα γόνατά σου για να απορροφηθούν οι κραδασμοί.
- Πάτησε γερά. Σπρώξε το έδαφος για να απογειωθείς.
- Δείξτε μου πόσο ψηλά μπορείτε να πηδήξετε.
- Προσπαθήστε να πετάξετε.
- Μπορείτε λίγο να μείνετε για λίγο στον αέρα να σας βγάλω φωτογραφία?
- Είσαστε πολύ δυνατοί και όμορφοι!

Οι προτροπές θα βοηθήσουν τους μαθητές και θα τους βοηθήσουν να δοκιμάσουν άλματα ψηλά, πηδήματα δυναμικά, χωρίς να τους φορτώσουμε με πολλές τεχνικές οδηγίες.

Κινητοποιώντας όλο τον ενθουσιασμό τους αφήνοντάς τους ελεύθερους, να πηδούν παίρνοντας φόρα, τρέχοντας, όπως κάνουν οι αθλητές του στίβου, του μπάσκετ, του βόλεϊ, θα παρακινηθούν από την εικόνα και θα βοηθηθούν σίγουρα στις καλύτερες εκτελέσεις αλμάτων.

▪ **Παίζοντας τα παιχνίδια μας – πάρτε μια φανταστική μπάλα**

Καθένας έχει υιοθετήσει ένα τρόπο για να παίζει με μια φανταστική μπάλα. Τους αρέσουν σίγουρα διαφορετικά παιχνίδια, και έτσι διαμορφώνεται πλούσιο κινησιολογικό λεξιλόγιο. Όλοι κινούνται ελεύθερα και αντιγράφουν ο ένας την κίνηση του άλλου. Στο τέλος μπορούν να επιλεχθούν όσες κινήσουν αρέσουν και μπαίνουν σε όποια σειρά επιλεχτεί, για μια πρωτότυπη – δική τους χορογραφία.

▪ **Παίζω – γίνομαι το αντικείμενο**

Πάντα μια απλή σύμβαση, ένα μικρό σενάριο, θα βοηθήσει τους μαθητές μας να μπουν στην διαδικασία να δημιουργήσουν κίνηση-χορό, ανακαλύπτοντας ταυτόχρονα τις δυνατότητες κίνησης και τα συναισθήματα που χρειάζεται να εκφράσουν. Έτσι θα συνειδητοποιήσουν ότι η ένταση, η ταχύτητα, το εύρος της κίνησης παίζουν σημαντικό ρόλο στην πιστότητα της απόδοσης των συναισθημάτων. Δίνοντας λοιπόν στους μαθητές μας μια σύμβαση που να τους ζητά να αποδώσουν π.χ. γράφουν ένα γράμμα, ότι κάνουν σκι, ότι σκαρφαλώνουν σε μία σκάλα, σε ένα δένδρο, η κινησιολογική ανακάλυψη θα τους εγείρει το ενδιαφέρον. Όταν μάλιστα κατόπιν τους ζητήσουμε να αποδώσουν, να γίνουν οι ίδιοι τα αντικείμενα της ιστορίας,

π.χ. τη σκάλα, το τσαλακωμένο χαρτί που μισοτελειωμένο πετάχτηκε, το δένδρο, και τους δώσουν και ανθρώπινα χαρακτηριστικά, όπως πονάει? τι σκέφτεται? ποια είναι η ψυχολογική του κατάσταση? Τότε το ενδιαφέρον απογειώνεται και η φαντασία οργιάζει.

▪ Τα στοιχεία της φύσης

Συνεχίζοντας την προηγούμενη άσκηση, ζητάμε στην αρχή ατομικά και μετά σε ομάδες των 2-3 ατόμων, να σωματοποιήσουν το χρώμα, το νερό, τη φωτιά, ένα κυματισμό που από μικρός γίνεται θαλασσοταραχή. Αφού πρώτα διερευνηθεί ποιο είναι αυτό το στοιχείο, τα συστατικά του και τα χαρακτηριστικά τους, η ερμηνεία των στοιχείων της φύσης μπορεί να αποτελέσει μια βιωματική περιβαλλοντική εκπαίδευση για τους μαθητές μας.

Ερχόμενοι λοιπόν στο σχολικό περιβάλλον, όταν θελήσουμε να αποδώσουμε, να σχολιάσουμε, με ένα υψηλά αισθητικό τρόπο, ένα θέμα, η κάποια εργασία, ξεκινώντας π.χ. από ένα ποίημα, ως μία εναρκτήρια έμπνευση, θα ήταν μια πολύ καλή προσπάθεια, να προσεγγίσουμε και άλλες μορφές έκφρασης. Θα μπορούσαν για αυτό τον σκοπό να ενωθούν ξεχωριστές δραστηριότητες του σχολείου, ενώνοντας έτσι τις δυνάμεις τους.

Τέτοιες μπορεί να είναι: μαθητές από τη λέσχη ανάγνωσης, από την ομάδα θεάτρου, την εικαστική ομάδα, της χορωδίας ή κάποιου μουσικού συγκροτήματος, η ομάδα χορού, αλλά ακόμα και παιδιά που δεν δραστηριοποιούνται σε καμία ομάδα, αλλά μπορούν όμως να συντελέσουν σε μια τέτοια προσπάθεια.

Και δεν θα πρέπει ένας τέτοιος σχεδιασμός να μας φοβίζει. Να θεωρηθεί ότι είναι ένα μεγαλεπήβολο σχέδιο. Αυτό μόνο που χρειάζεται είναι ένα καλό οργανωτή-σκηνοθέτη, θα έλεγα, που θα κατέχει την τελική εικόνα της σύνθεσης. Θα πρέπει να ακούσει τις δυνατότητες και τις εναλλακτικές που μπορεί κάθε μικρή ομάδα να αποδώσει, και να προσπαθήσει με τον καλύτερο και αποτελεσματικότερο τρόπο να οδηγήσει σε ένα σύνθετο αποτέλεσμα. Θα πρέπει να μεταφέρει σε όλους, το δημιουργικό-συνεργατικό πνεύμα, ώστε όλες οι ομάδες να αισθάνονται ισάξιες και εξίσου απαραίτητες σε αυτή την κοινή δραστηριότητα. Ένα τέτοιο κλίμα και μια πρωτότυπη ιδέα, είναι ικανές να ενεργοποιήσουν με σπουδαία αποτελέσματα, πολλές ανήσυχες και δημιουργικές ομάδες του σχολείου, δίνοντάς τους επίσης τη χαρά και τις εκπλήξεις που φέρνει μια τέτοια συνεργασία.

Η ζωή, η συνύπαρξη, μπορεί να πάρει άλλες διαστάσεις όταν εκφράζεται με έναν πρωτότυπο, ξεχωριστό, με φωτεινό αισθητικό αποτέλεσμα. Τα μάτια μαθαίνουν, εκπαιδεύονται να βλέπουν και αυτά

που δεν συνήθιζαν να βλέπουν, οι αισθήσεις αποκτούν γνώση βιωματική για να καταγράφουν, να επεξεργάζονται, να αναλύουν, να συνθέτουν.

Οι ξεχωριστές δραστηριότητες του σχολείου δίνουν μια μοναδική ευκαιρία οι μαθητές μας να έρχονται σε επαφή με τις τέχνες, που τους απελευθερώνουν, που τους ανοίγουν άλλους ορίζοντες. Αρκεί να το επιλέξουμε και να παροτρύνουμε τους μαθητές μας όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω να δράσουν, να ανακαλύψουν, να ελευθερωθούν και να γνωρίσουν, με έναν μη καθημερινό τρόπο, απόλυτα απελευθερωτικό για τις ψυχές και τα μυαλά τους.

Η ενασχόληση της ομάδας παιδιών που χρησιμοποιεί τέτοιους εκφραστικούς τρόπους όπως είναι ο χορός, γίνεται πόλος έλξης για όλη την μαθητική κοινότητα. Ένας πόλος έλξης που θα ξεσηκώσει, θα δημιουργήσει ερωτηματικά, θα ταραξεί τα «λιμνάζοντα» νερά.



Ευκαιρία για περιβαλλοντική εκπαίδευση

Σενάρια εμπνευσμένα από την καταστροφή του περιβάλλοντος, θα δώσουν στην ομάδα των μαθητών μας ένα ξεχωριστό κίνητρο κάλυψης και ανάπτυξης μιας ιστορίας. Η εμπύχωση δε ρόλων από στοιχεία της φύσης, θα οδηγήσει τους δεινούς χορευτές μας σε καλλιτεχνικές ανακαλύψεις αλλά και περιβαλλοντική εκπαίδευση.

Οι παρακάτω ιστορίες εκτός από το να χρησιμοποιηθούν αυτούσιες, σκοπό έχουν και να εμπνεύσουν για να δημιουργηθούν και άλλες. Όταν μάλιστα η συγγραφή τους προκύψει και είναι προϊόν ερευνητικής εργασίας γύρω από τα ζητήματα της καταστροφής του φυσικού περιβάλλοντος, τότε θα γίνει βιωματικά η κατάκτηση της γνώσης που φέρνει θαυμάσια το πάντρεμα της επιστήμης με την τέχνη.

Η ιτιά και το χελιδόνη

Ρόλοι: οι ιτιές, ο άνεμος, το χελιδόνη και τα σκουπίδια.

Τόπος: ένα δασικό τμήμα μέσα σε αστικό ιστό.

Ιτιές

Μια φορά και ένα καιρό, σε μια παραλία όμορφη και ξανθιά, εκεί σε ένα σκαλί της γης πριν από τη θάλασσα, ήταν στημένες οι ιτιές. Τον ουρανό να αγγίζουν ήθελαν, ψήλωναν συνεχώς, μάκραναν τον κορμό τους, λυγερές σαν όμορφες περήφανες κοπελιές, που λούζουν τα μαλλιά στον ήλιο τον λαμπρό.

Μια μόνο ιτιά, εκεί ανάμεσά τους, μικροσκοπική, καχεκτική μα όμορφη γλυκιά, μεγαλώνει τόσο αργά, σαν να ντρέπεται να τεντώσει, να απλώσει τα κλαδιά. Οι άλλες πάντα την πειράζουν, και την καλούν στον καθημερινό τους το χορό. Μα εκείνη πάντα ευγενική και συνεσταλμένη, ακολουθεί με τον δικό της το ρυθμό.

Άνεμος

Άλλοτε ήρεμος, γλυκός, άλλοτε βίαιος και δυνατός, μα πάντα σύντροφος καλός. Η παρουσία του πάντα εγείρει, ξεσηκώνει, αναστατώνει. Δροσερές, αλμυρές σταγόνες που τον ακολουθούν, κάνουν τα φύλλα να λαμποκοπούν και τις ιτιές μας να χαμογελούν. Το πέρασμά του φέρνει λίκνισμα ερωτικό μα και ψιθύρισμα γλυκό. Είναι ο άνεμος αυτός, περήφανος και δυνατός.

Όλες μαζί τις αγαπά. Μαζί μ' αυτές χαμογελά, παίζει γελά και τραγουδά. Μονάχες τους ποτέ δεν παρατά. Πίστη ζητά μονάχα, συντροφιά.

Χελιδόνι

Μέσα στις αγκαλιές ένας μικρούλης φίλος τριγυρνά, παίζει και χοροπηδά, πάντα κεφάτος, τις ιτιές μας γαργαλά. Αστεία, πειράγματα πολλά. Ένας μικρούλης τόσο δα, με μια μεγάλη πλούσια καρδιά. Ο πηδηχτούλης μας αυτός καρδιοχτυπά. Την μικροσκοπική την όμορφη, γλυκιά ιτιά αγαπά. Όλο σ' αυτήν ανακάθεται, και ονειρεύεται τρελά. Μεγάλη αγάπη ξεκινά και τα προβλήματα πολλά.

Τα σκουπίδια

Θυμός, φοβέρα ξεκινά, και μπαίνει ο εγωισμός μπροστά. ο άνεμος οργίζεται πολύ. τον νέο έρωτα που ξεκινά, δεν θέλει να τον βλέπει, τον θίγει προσωπικά. Αυτός μονάχα, θέλει να τις αγαπά. Όλες, ακόμα και την μικρούλα την καχεκτικά.

Η ιδέα του φαντάζει τρομερή, μα σαν εκείνον είναι, ίδια και απαράλλακτη, μίσος γεμάτη, φοβερή. Σκουπίδια φέρνει βρωμερά, να πνίξουν το χελιδόνι και την αγάπη που σκορπά. Μα ο έρωτας, κι η αγάπη δεν λαβώνεται βαθιά, γιατί έχει σύμμαχους πολλούς, αγωνιστές λαμπρούς.

Εμείς τα σκουπίδια και η δύναμή μας.

Ρόλοι : μαθητές που ενσαρκώνουν σκουπίδια.

Τόπος: ένα πάρκο πόλης.



Η ιστορία σε δύο εικόνες.

1^η εικόνα: Η αποτύπωση μιας όμορφης μέρας σε ένα πανέμορφο πάρκο.

Η εικόνα στήνεται σε μια ατμόσφαιρα χαράς, ειρήνης, με χαρούμενη μουσική και πολλά-πολλά χρώματα. Παιδιά με τους γονείς τους, στήνονται παιχνίδια και επαγγελματίες όπως ένας παγωτατζής, ένας λαχειοπώλης, μια κυρία με μπαλόνια περιφέρονται χρησιμοποιώντας χορευτικά μοτίβα. Μια προσωποποίηση του φυσικού περιβάλλοντος

μπορεί να στολίζει ακόμα περισσότερο και να απογειώσει την συνολική εικόνα, όπως τριανταφυλλίες, γιασεμί, ένας ευκάλυπτος, ελιές.

Η χορογραφική απαίτηση για διαφορετικά μοτίβα, λόγω των πολλών ρόλων, σίγουρα θα χρειαστεί συνεργασία, διάθεση και φαντασία. Η ελευθερία και ο αυθορμητισμός των μαθητών, θα δώσει σίγουρα λύσεις και προτάσεις δημιουργικές για τις χορογραφικές ανάγκες. Η ποικιλία των ρόλων με την συνένωση ανθρώπων και στοιχείων της φύσης, προσδίδει στα παιδιά τη βιωματική ταύτιση με τη φύση. Αυτό θα τους κάνει και τους επόμενους υποστηρικτές περιβάλλοντος.

2η εικόνα: Η μεγάλη ανατροπή έρχεται με αργή έως και την βίαιη.

Έλευση των σκουπιδιών. Εδώ μπορεί να δοθεί έμφαση στο πως προέκυψαν τα σκουπίδια. Η ενδυματολογική υπερβολή που συστήνεται, μια μουσική που εκφράζει υπεροχή και κατάκτηση και κινήσεις που συμβολίζουν έπαρση, επιβολή και εξαιρετική βιαιότητα, θα βοηθήσουν στην εξέλιξη και στην καθαρότητα του στόχου όλης της ιστορίας.



Μια ενδιάμεση εικόνα που ως γέφυρα των δύο κεντρικών εικόνων, θα είναι και το παρεμβατικό περιβαλλοντικό μήνυμα. Ο μαρασμός των λουλουδιών, το τσάκισμα των δένδρων, φέρνουν την ερήμωση, την μοναξιά, την αποξένωση των ανθρώπων από το φυσικό τους περιβάλλον.

Η απόδοση μιας έρημης σκηνής με νεκρή φύση, πεταμένα στοιχεία από τη 1^η εικόνα, όπως σκασμένα μπαλόνια, πεταμένα σπασμένα παιχνίδια, το καπέλο ενός παιδιού, το καροτσάκι του παγωτατζή με φανερή εγκατάλειψη κ.ά. και μια καθηλωτική σιωπή είναι ένα προτεινόμενο φινάλε.

Εμείς οι αυτοκρατορικοί πιγκουίνοι και το άσπρο μας σπίτι.



Η στάση σώματος και η κίνηση των πιγκουίνων από εξ' αρχάς θα δώσει στην ομάδα των μαθητών μας ένα ιδιαίτερο και διασκεδαστικό λόγο μελέτης και έρευνας δυνατοτήτων του σώματός τους. Η διαφορετικότητα κίνησης σε σχέση με άλλα ζώα, τα κάνει γοητευτικά και συμπαθή. Οι μαθητές μας θα ασχοληθούν με ιδιαίτερη χαρά και θα είναι για αυτούς μια αξέχαστη και δημιουργική δραστηριότητα.

Ο θάνατος του μικρού γλάρου

Η ιστορία του μικρού γλαρόπουλου, όπου χάνει την ζωή του μέσα στα χέρια της μητέρας του, του μεγάλου γλάρου, λόγω της μόλυνσης των ακτών, μπορεί να ευαισθητοποιήσει ιδιαίτερα όλους που θα εμπλακούν και θα την παρακολουθήσουν.

Η ταύτιση της ζωής και της ύπαρξης των ζώων με εκείνης των ανθρώπων, θα δώσει ξεκάθαρες περιβαλλοντικές αρχές και συνειδήσεις. Και σε αυτήν την ιστορία η παρουσίαση του «πριν» και του «μετά», με την μόλυνση να είναι η σύνδεση των δύο καταστάσεων, θα δώσει το ξεκάθαρο μήνυμα της ιστορίας.



Χορογραφικές προτάσεις

Βάτραχοι και πόντικες



Αυτή η ιστορία όπου θα στήσουμε την χορογραφία, θα μπορούσαμε να την ονομάσουμε και «ένας καβγάς δια ασήμαντον αφορμή». Και εδώ παίρνω αφορμή να πω ότι μπορούμε να στήσουμε μια ιστορία από κάτι μικρό, κάτι ίσως ασήμαντο, κτίζοντάς την όμως με την φαντασία τη δική μας αλλά και των μαθητών μας. Κάπως έτσι στήθηκε και η ιστορία των «ποντικών και βατράχων». Χρησιμοποιώντας μάλιστα το ζωικό βασίλειο, ενισχύουμε την έννοια της «ασήμαντης αφορμής» χρησιμοποιώντας γκροτέσκο στοιχεία, που εύκολα προσφέρουν οι ίδιοι οι ρόλοι.

Η ιστορία λοιπόν των «βατράχων και των ποντικών» έχει ως εξής: Σε μια παραλία, ένα μεσημέρι μέσα στο κατακαλόκαιρο, ο βάτραχος και η ποντικίνα λιάζονται. Κάθονται ο ένας κοντά στον άλλο, αλλά δεν γνωρίζονται μεταξύ τους. Ο τρόπος που ο καθένας απολαμβάνει την παραλία, είναι εντελώς διαφορετικός.

Ο βάτραχος είναι ο «ήρεμος», ο «κλειστός», ο «συντηρητικός», που θέλει να απολαύσει την ησυχία, να διαβάσει την εφημερίδα του, να έχει καλά στερεωμένη την ομπρέλα του, και καλά τακτοποιημένα τα πράγματά του.

Η ποντικίνα αντίθετα, είναι ο τύπος ο «πληθωρικός», ο «νάρκισσος», ο «εξωστρεφής», που αλείφεται συνεχώς με διαφορετικά λάδια, για αυτό και τα μπουκαλάκια εκσφενδονίζονται ανεξέλεγκτα προς πάσα κατεύθυνση. Επίσης της αρέσει να ακούγεται δυνατά μουσική από το κασετοφωνάκι της και επιπλέον να τραγουδάει και ίδια πάνω στα τραγούδια και ας είναι παράφωνα.

Η συνύπαρξη λοιπόν αυτών των τόσο διαφορετικών υπάρξεων, είναι από μόνη της ικανή για να προκληθεί έκρηξη. Εμείς όμως θα δώσουμε μια συγκεκριμένη, «ασήμαντη» αφορμή στην εξέλιξη της ιστορίας μας, όπου θα οδηγήσει σε γενικευμένη σύρραξη. Γενικευμένη σύρραξη θα γίνει γιατί η σκηνή θα πλημμυρίσει από πολλούς βατράχους και βατραχίνες (ένας πράσινος στρατός), αλλά και από πόντικες και ποντικίνες (ο γκρι στρατός).

Και σε αυτό το σημείο, είναι νομίζω ευκαιρία να δώσω περισσότερες ενδυματολογικές ιδέες, όπου για την ομάδα που θα αναλάβει την κατασκευή των κουστουμιών, να τους φανούν χρήσιμες και να τους εμπνεύσουν, πιθανόν, και για άλλες. Δυνατά και απαραίτητα στοιχεία στα κουστούμια των ποντικών και των βατράχων, είναι αντίστοιχα τα στητά αυτάκια και οι ουρές στους πόντικες, ενώ τα πεταχτά μάτια, με τις μεγάλες παλάμες και πατούσες, στους βατράχους.

Το σύρμα που είναι σχετικά μαλακό και μπορούμε να το χειριστούμε, είναι το πιο φτηνό υλικό όπου εύκολα -μαγικά θα έλεγα-, μπορεί να μας στήσει μικρές ή μεγαλύτερες επιφάνειες στα κουστούμια μας.

Τα αυτάκια και τις ουρές, ντύνοντάς το σύρμα μας στο σχήμα που μας εξυπηρετεί, με ύφασμα και κουρέλια, θα είναι μια χαρά στημένα και χαριτωμένα. Για τις ουρές μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και καλώδιο.

Στις παλάμες και στις πατούσες των βατράχων, θα πρέπει να μην είναι τέτοιες κατασκευές που να δεσμεύσουν την κίνηση. Η λύση των σφουγγαριών που έχουν κοπεί στο σχήμα μιας παλάμης ή μιας πατούσας, και στερεωθεί με κορδέλες στις ράχες των φυσικών μας μελών, είναι μια καλή, φτηνή, και εξυπηρετική λύση. Έχει δοκιμαστεί και ήταν μια χαρά.

Επειδή όλη η ατμόσφαιρα που θα διαμορφωθεί, παρότι μας προκύπτει ένας γενικευμένος «καυγιάς», και πολύ φασαρία, είναι πολύ ευχάριστη και εύθυμη. Στις «γκρι» και «πράσινες» βάσεις, μπορούμε να προσθέσουμε και πολλά ζωηρά και διαφορετικά χρώματα, σε ένα σωβρακάκι, σε ένα ασύμμετρο γιλεκάκι, στα καπελάκια που θα στερεώσουμε τα αυτιά και τα γουρλωτά μάτια, σε ένα φουλάρι.

Δηλαδή, πειραματιστείτε! Μη σταματάτε να δοκιμάζετε καινούργια πράγματα. Το θεατρικό κουστούμι, έχει ανάγκη - αγαπάει - την υπερβολή.

Ένας πόλεμος λοιπόν θα κυριεύσει τον σκηνικό χώρο, που θα είναι όμως τόσο μα τόσο αστείος! Γουρλωμένα μάτια, αστείες μουτσούνες, σκισμένα κουστούμια, τραβήγματα και ξεκόλλημα των ουρών συμπαθέστατα και αξιολύπητα πλασματάκια όλοι τους.

Το φινάλε του δικού μας πολέμου, δεν μπορεί παρά να είναι γλυκό και συνταρακτικό. Όπως ξεκίνησε αυτός ο καυγάς από «ασήμαντη αφορμή», έτσι απρόσμενα αλλά ιδιαίτερα ελπιδοφόρα, δίνοντας το έναυσμα οι δύο πρωταγωνιστές, ο ένας περιθάλλει τον άλλον και ας είναι από αντίπαλα στρατόπεδα, **γιατί τελικά δεν έχουν τίποτα να χωρίσουν.**



Το μαγικό κουτί των παιχνιδιών



Ένα θέμα βγαλμένο μέσα από τα παραμύθια όπως ο «Καρυοθραύστης» του Τσαϊκόφσκι όπου ο πρωταγωνιστής βγαίνει από μια αποθήκη παιχνιδιών. Παιχνιδιών όπου τα βλέπουμε να έχουν ψυχή και να ζωντανεύουν μπροστά μας. Αλλά και ο μικρός «Πινόκιο», μια κούκλα από ξύλο όπου παίρνει ανάσα ζωής από τον αγαπημένο του κατασκευαστή Ζεπέτο, είναι αγαπημένες διαχρονικές ιστορίες, που θα κάνουν αυτή τη χορογραφία πολύ αγαπητή.

Μέσα από το μαγικό κουτί των παιχνιδιών θα βγουν σιγά-σιγά η κουκλίτσα, ο στρατιώτης, ο αρκούδας, τα γουρούνια, οι κότες και οι αγελάδες. Θα μας παρουσιάσουν, και θα ξεμουδιάσουν χορεύοντας μαζί μας. Μπορούμε να τους δούμε να ζωντανεύουν πάνω σε συγκεκριμένους χαρακτήρες, να διεκδικούν, να προσφέρουν, να οργανώνουν τη μικρή τους κοινωνία.

Αρπάξτε την ευκαιρία.

Και απευθυνόμενη στους συναδέλφους μου, δασκάλους και καθηγητές, ένα νομίζω αρκεί.

Μην κλείνετε την θετική σας ενέργεια, τις ευαισθησίες σας, τις ιδιαίτερες γνώσεις, τα ενδιαφέροντα, τα χόμπι σας, στο αδηφάγο σεντούκι μιας βαρετής καθημερινότητας. Μοιραστείτε τα με τους μαθητές σας. Εσάς περιμένουν. Να τους δείτε πραγματικά. Να τους δώσετε ένα χέρι να ανέβουν το σκαλί της ζωής. Με αυτοσεβασμό, αυτοπεποίθηση, με αγάπη στη δημιουργική και συμμετοχική πράξη.

Από την άλλη, εκείνοι θα σας το επιστρέψουν πλουσιοπάροχα. Η αγνότητα των προθέσεών τους, ο αλτρουισμός τους, η πληθωρικότητα στις εκφράσεις τους, ο αστείρευτος αυθορμητισμός τους, δεν είναι τίποτε άλλο από ένα ασταμάτητο ευχαριστώ μέσα στις ίριδες των ματιών τους. Είναι ότι πιο αληθινό έχω ζήσει και εγώ, και για αυτό τους ευχαριστώ όλους πάρα πολύ. Όλους τους μαθητές που είχα την Τύχη να συναντήσω στην διάρκεια της μέχρι τώρα διδασκαλικής πορείας.

Από όποια θέση και αν βρίσκομαι μέσα στον εκπαιδευτικό χώρο, αυτά τα μάτια θα ψάχνω να δω. Ευχαριστημένα, ήσυχα, γεμάτα ελπίδα, θάρρος και γενναιότητα για το μέλλον.

Για αυτά τα μάτια πάντα θα συνηγορώ.

Βιβλιογραφία

- Martha Graham in Steinberg, Cobbett (ed). 1980. Dance Anthology. New York: Plume, p.1
- John O'Toole Professor Arts Education, University of Melbourne 2006 Arts and Aesthetic education
- Arts Council Guidance on Dance Education. Education dance in schools. The Art Council of Great Britain. London: 1993,
- Jacqueline M.Smith-Autard. The Art of Dance in Education. A+C Black Publishers: London: 1994 -2002
- Peter Brinson. Dance as education, towards a National dance culture. London: Falmer Press 1991
- Graham Mcfee Professor of Philosophy University of Brighton "The concept of dance education, Routledge:" pp. 216 1994
- «Εγχειρίδιο Σχολικών Πολιτιστικών Προγραμμάτων» Για την Πρωτοβάθμια και τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση 2006. Εκδόσεις Ελληνική Εταιρεία για την προστασία του περιβάλλοντος.
- Νίκος Γκόβας « για ένα νεανικό δημιουργικό θέατρο» Εκδόσεις Μεταίχμιο 2002
- Ζωή Σαρίδου «Ο Σύγχρονος χορός μια τέχνη «σύμμαχος» σε ένα καινοτόμο σχολείο. Εκδόσεις DIAN 2009