

ΑΣΚΗΣΕΙΣ και ΔΡΑΣΕΙΣ που αφορούν στην ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ, την ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ και την ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ στην ΟΜΑΔΑ [πηγή]¹

1. «ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΟΧΗΣ»

Πρόκειται για ασκήσεις επικοινωνίας όπου η ομάδα εκπαιδεύετε να κάνει κάτι σαν ένας άνθρωπος πχ «όλοι μαζί σταματάμε, όλοι μαζί ξεκινάμε» χωρίς σινιάλο, ξεκινάμε τη δράση με «κανάλια /συνεννόηση μόνο με βλεμματική επικοινωνία»

- «ΜΕ ΔΕΜΕΝΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ»

2-2 με κλειστά μάτια ψηλαφώντας τις παλάμες άλλου και προσπαθούν ν' ανακαλύψουν όσο περισσότερο μπορούν τον άλλο.

- «GO»

Η ομάδα στέκεται σε κύκλο. Στο κέντρο μπαίνει ένα άτομο κρατώντας μια μπάλα. Τη μπάλα την πετά σε σειρά στα μέλη του κύκλου, τα οποία του την επιστρέφουν στον ίδιο ρυθμό. Κάποιος από τον κύκλο λέει «go» και απευθείας μπαίνει στο κέντρο του κύκλου παίρνοντας τη θέση του προηγούμενου. Η μπάλα πρέπει να μετακινείται με ταχείς ρυθμούς χωρίς να πέφτει κάτω.

- ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΟΝΟΜΑ

Περιγραφή: Πάνω στο δάπεδο ανοίγονται μεγάλα χαρτιά. Πάνω σ' αυτά παίρνουν οι παίκτες μία πόζα καθιστοί, όρθιοι ή ξαπλωμένοι. Ένας παίκτης ζωγραφίζει το περίγραμμα αυτού που ποζάρει και γράφει το όνομά του. Μετά τα ζευγάρια αλλάζουν ρόλους.

Παραλλαγές: Οι παίκτες προσπαθούν μέσα στο περίγραμμα του άλλου να πάρουν την ίδια πόζα μ' αυτόν. // Καθένας ζωγραφίζει με χρώματα στο περίγραμμά του, ρούχα, παπούτσια, καπέλο αξεσουάρ

Ανάπτυξη: Ο καθένας γράφει το όνομα του και μέσα στο περίγραμμα μερικά από τα χαρακτηριστικά του, π.χ. 'Άρτεμις /κόκκινα μαλλιά/ γαλάζια μάτια/αγαπώ το χορό και τη φύση/ θυμώνω εύκολα

Παραλλαγή: Ο partner γράφει απ' έξω τη γνώμη του για την εξωτερική εμφάνιση, το χαρακτήρα και το ψυχολογικό του profile του

- ΚΟΥΙΖ

Κάθε παίκτης γράφει σ' ένα κομμάτι χαρτί δυο χαρακτηριστικά ή ενδιαφέροντά του, π.χ. Είμαι ντροπαλός, μου αρέσει η φύση. Μετά το διπλώνει και το τοποθετεί σ' ένα κουτί.

¹ Γαλάνη Μ. (1997) Μέθοδος Θεατρικού Παιχνιδιού Ι, Εκδόσεις Πανεπιστημίου Πατρών
Γαλάνη Μ., (2011) Δημιουργική μέθοδος θεατρικού παιχνιδιού, Εκδ. ΕΛΛΗΝ
Γαλάνη Μ., (2011) Ο χορός στην Εκπαίδευση, Εκδ. ΕΛΛΗΝ

Έπειτα ο εμπυχωτής παίρνει ένα -ένα από τα χαρτάκια απ' το κουτί και τα διαβάζει. Όλοι προσπαθούν να μαντέψουν το συγγραφέα.

- ΒΟΛΕΪ ΜΕ ΟΝΟΜΑΤΑ

Υλικό: Μπάλα βόλεϊ.

Περιγραφή: Η ομάδα στέκεται σε κύκλο. Ο καθένας λέει το όνομά του καθώς πετά τη μπάλα σε άλλον.

Παραλλαγή: Ένα παιδί πετά ψηλά τη μπάλα και λέει το όνομα άλλου παιδιού, αυτό το παιδί πρέπει να τρέξει να πιάσει τη μπάλα πριν αυτή πέσει κάτω.

Ανάπτυξη: Πετούν μπάλα και λένε το όνομα αυτού στον οποίο την στέλνουν.

Πετούν μπάλα και κάνουν ένα σχόλιο για τον εαυτό τους καθώς την πετούν.

Πετούν μπάλα και κάνουν σχόλιο για τον άλλον, στον οποίο στέλνουν την μπάλα.

Λένε το όνομα άλλου μέλους της ομάδας και πετούν τη μπάλα σ' αυτόν που βρίσκεται ακριβώς δεξιά απ' αυτόν, του οποίου το όνομα είπαν.

- ΜΕ ΤΟ ΑΡΧΙΚΟ ΤΟΥ ΟΝΟΜΑΤΟΣ

Περιγραφή: Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Κάθε παιδί σκέφτεται ένα φυτό ή λουλούδι που έχει ίδιο αρχικό γράμμα μ' αυτό του ονόματος του και το λέει στην ομάδα. πχ Τίτα – τριαντάφυλλο. Η ομάδα επαναλαμβάνει.

Παραλλαγές : Αντί για φυτό

ζώο πχ Σπύρος - Σκύλος

χρώμα πχ Κατερίνα - κίτρινο

επίθετο π.χ. Χάρης - χαρούμενος.

Ανάπτυξη: α) Ένας-ένας μιλά για τα χαρακτηριστικά του ζώου, φυτού ή χρώματός που επέλεξε και λέει για τις διαφορές και ομοιότητες που ο ίδιος έχει μαζί του

β) Γίνονται μικρές ομάδες, και συνθέτουν μια δράση με τα φυτά, ζώα, χρώματα που ανέφεραν.

- KILLER

Τα μέλη περπατούν στο χώρο (δεν επιτρέπεται το τρέξιμο) Ξεκινά ένας (killer) και με τα χέρια σε πρόταση μετακινείται προς κάποιον άλλο (το θύμα) για να τον «πνίξει». Το θύμα χάνει αν δεν προφτάσει να αντιδράσει και βγαίνει από το παιχνίδι. Γλιτώνει αν φωνάξει το όνομα άλλου μέλους. Αυτός που άκουσε το όνομά του γίνεται «killer»

- «ΓΝΩΡΙΜΙΑ»

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Γράφουν σε χαρτί το αγαπημένο τους χρώμα, ζώο, αριθμό, λουλούδι, τραγούδι, κόμικ, χόμπι

- ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΜΟΥ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ - ΕΓΩ

Τα μέλη της ομάδας κάθονται σε κύκλο. Έχουν όλοι μπροστά τους μια κόλλα λευκό χαρτί και μολύβι. Καλούνται να συμπληρώσουν τις παρακάτω προτάσεις οι οποίες αρχίζουν:

1. Αν ήμουν χρώμα θα ήμουν το χρώμα ...
2. Αν ήμουν μυρωδιά ...
3. Αν ήμουν ήχος ...
4. Αν ήμουν γεύση ...
5. Αν ήμουν αφή...

Κατόπιν διαβάζουν στην ομάδα ένας – ένας ο,τι έγραψαν

- ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΙΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Τα μέλη της ομάδας κάθονται σε κύκλο. Έχουν όλοι μπροστά τους μια κόλλα λευκό χαρτί και μολύβι. Καλούνται να συμπληρώσουν τις παρακάτω προτάσεις οι οποίες αρχίζουν:

1. Αγαπώ...
2. Δε μου αρέσει ...
3. Φοβάμαι ...
4. Θυμώνω...
5. Προσδοκώ....

Κατόπιν διαβάζουν στην ομάδα ένας – ένας ο,τι έγραψε

- ΟΝΟΜΑ – ΚΙΝΗΣΗ

Περιγραφή: Η ομάδα στέκεται σε κύκλο. Με τη σειρά του ο καθένας μπαίνει στο κέντρο του κύκλου και λέει το όνομά του, κάνοντας μια χειρονομία ή κίνηση της επιλογής του. Όλη η ομάδα επαναλαμβάνει την χειρονομία ή την κίνηση και λέει ταυτόχρονα το όνομα που ακούστηκε.

Ανάπτυξη: Οι κινήσεις χρησιμοποιούνται ως η βάση μιας κοινής χορευτικής συνέχειας με την προσθήκη μετακινήσεων στο χώρο.

Παραλλαγές: Ο καθένας δίνει τόσες κινήσεις όσες οι συλλαβές του ονόματός του και ταυτόχρονα λέει το όνομά του.

Ο καθένας κινείται στο χώρο κάθε γράμμα του ονόματός του «γράφοντας» το όνομά του στο χώρο. Χρησιμοποιούμε μουσική άλλοτε απαλή κι άλλοτε δυνατή.

- Η ΛΙΜΝΗ

Τα μέλη της ομάδας κάθονται σε κύκλο. Στο κέντρο του κύκλου φαντάζονται ότι υπάρχει μια λίμνη. Όποτε θελήσει το καθένα, μπορεί με μια κίνηση και με ήχο, να πετάξει στη λίμνη όποιο εσωτερικό βάρος θέλει να ξεφορτωθεί. Η ομάδα επαναλαμβάνει σε ροή την κίνηση και τον ήχο. Στη συζήτηση που θα ακολουθήσει, μπορεί να πει ποιο ήταν το βάρος

- Η ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Τα μέλη της ομάδας κάθονται σε κύκλο. Ξεκινά ένας – ένας και δείχνει στο εσωτερικό της αριστερής του παλάμης μια φανταστική φωτογραφία του. Είναι ο ίδιος σε ένα συγκεκριμένο τόπο με ή χωρίς άλλους ανθρώπους. Μιλά για τον εαυτό του, τα πρόσωπα που υπάρχουν στη φωτογραφία και το χρόνο κατά τον οποίο τραβήχτηκε.

- ΤΥΦΛΟΙ ΣΤΟ ΤΡΕΝΟ

Όλη στην ομάδα, ο ένας πίσω από τον άλλον, πιάνονται γερά απ' την μέση και κλείνουν τα μάτια, εκτός από τον πρώτο και τελευταίο, σχηματίζοντας ένα τρένο. Αρχίζουν να μετακινούνται στο χώρο με εναλλαγές της ταχύτητας. Κάθε που πρόκειται να αλλάξει κατεύθυνση το τρένο σφουρίζει.

- Η ΡΟΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Η ομάδα σε κύκλο με την αριστερή παλάμη να κοιτά πάνω και τη δεξιά παλάμη κάτω, πλησιάζουν τα χέρια τους στα χέρια των διπλανών τους. Κλείνουν τα μάτια και προσπαθούν να νοιώσουν την ενέργεια να κυκλοφορεί. Σκέφτονται ότι μεταδίδουν αυτό που νοιώθουν στον εκ δεξιών διπλανό τους μέσα από τα χέρια και παίρνουν πάλι μέσω των χεριών απ' τον εκ αριστερών διπλανό τους αυτό που νοιώθει.

- ΛΙΚΝΙΣΜΑ ΣΕ ΤΡΕΙΣ ΠΛΑΤΕΣ ή ΣΕ ΚΥΚΛΟ

Σε πλάτες : Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων. Οι τρεις στηρίζονται σε γόνατα και χέρια και κάθονται στα τέσσερα γονατιστοί, ο ένας δίπλα και κοντά στον άλλον σχηματίζοντας μια πλάτη. Καλό είναι να έχουν κάτω από τα γόνατα τους ένα μικρό μαξιλάρι, ώστε να αποφύγουν κάκωση στην άρθρωση του γονάτου. Ο τέταρτος ξαπλώνει μπρούμυτα πάνω στην πλάτη, η οποία αρχίζει να κινείται συγχρονισμένα και αργά, αριστερά – δεξιά.

Σε κύκλο: Κάθε μέλος της ομάδας με τη σειρά του μπαίνει στο κέντρο ενός κλειστού κύκλου που σχηματίζουν τα υπόλοιπα μέλη, που σφίγγονται ώμο με ώμο. Τα μέλη του κύκλου ωθούν μαλακά αυτόν που είναι στο κέντρο με σταθερές τις πατούσες στη γη, χαλαρός και αφημέρος να ταλαντεύεται από τον έναν στον άλλον.

- ΚΟΜΠΟΣ

Η ομάδα στέκετε σε κύκλο. Κλείνουν τα μάτια. Απλώνουν τα χέρια. Κινούνται προς το κέντρο του κύκλου, μέχρι να πιάσουν με το κάθε χέρι τους κάποιο άλλο χέρι. Ανοίγουν τα μάτια χωρίς να λυθούν τα χέρια πρέπει να λύσουν τον κόμπο.

- ΑΓΑΛΜΑΤΑ

Η ομάδα περπατά ή τρέχει στο χώρο. Με το σινιάλο του εμπυχωτή τα μέλη θα σταθούν, ανά δύο, σε αγάλματα που θα παριστάνουν κάτι που θα έχει συμφωνηθεί από τα πρην.

Άγαλμα σε μια στιγμή εργασίας (τροχονόμος, ξυλοκόπος κ.ά.).

Άγαλμα σε μια στιγμή άθλησης (ρίψη, άρση βαρών, καλαθοσφαίριση).

Άγαλμα σε μια καθημερινή στιγμή του χειμώνα, της άνοιξης

(π.χ. κολύμπι για το καλοκαίρι).

Άγαλμα που δηλώνει συναίσθημα (αγάπη, θυμό, πόνο, φόβο).

Άγαλμα με θέμα από την Αρχαία Ελλάδα (θεά, δισκοβόλος κ.α.)

Άγαλμα με θέμα την προσφυγιά

Τα μέλη γίνονται τετράδες και μαζί επινοούν μια δράση

- ΚΡΥΜΜΕΝΟΙ ΑΚΙΝΗΤΟΙ ΣΕ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ

Οι μετέχοντες περπατούν στο χώρο. Μ' ένα ηχητικό σινιάλο που δηλώνει κίνδυνο (από αέρα, επίγειο, άλλο) οι μετέχοντες πρέπει να φτιάξουν στο χώρο ένα σχήμα κλειστό ικανό να τους προστατεύσει π.χ. κύκλο, τετράγωνο, ορθογώνιο, τρίγωνο. ένας από τους μετέχοντες αποτελεί τη βάση, δηλώνοντας και την κρυψώνα (σπηλιά, θάμνοι, υπόγειο κτιρίου).

- ΕΧΩ – ΔΕΝ ΕΧΩ

Η ομάδα στέκετε σε ημικύκλιο. Ένας τρέχει απέναντι , στέκεται κι αρχίζει να λέει γρήγορα τη μια μετά την άλλη προτάσεις που ξεκινούν με το «έχω». Όταν διακόψει την θέση του παίρνει άλλος ο οποίος λέει προτάσεις που ξεκινούν με «δεν έχω» κοκ

- ΣΥΝΕΧΙΣΕ

Η ομάδα αποφασίζει ένα θέμα. Πιάνονται από τις παλάμες σε ανοιχτό κύκλο. Ο πρώτος οδηγεί τον κύκλο με αργά βήματα στο χώρο και διηγείται μια ιστορία. Σταματά σε κάποια λέξη και πάει στο τέλος του κύκλου . Ο δεύτερος που έγινε πρώτος πρέπει με αρχή τη λέξη στην οποία σταμάτησε ο προηγούμενος συνεχίζει την ιστορία κοκ

- ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝ

Σχεδιάζουμε στο πάτωμα τρεις περιοχές. Είναι τρεις τόποι: του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος. Ένας – ένας τα μέλη της ομάδας μπαίνουν στους τόπους. Πρώτα στο παρελθόν, μετά στο μέλλον και τέλος στο παρόν. Η ομάδα λέει πόσα χρόνια πριν και πόσα χρόνια μπροστά θα μεταφερθεί ο εθελοντής, ο οποίος στέκεται σε κάθε τόπο και αφηγείται μια ανάμνηση, μια φαντασία, ένα όνειρο, μια επιθυμία, μια σκέψη του. Όταν ολοκληρωθεί το παιχνίδι τα μέλη της ομάδας συζητούν την εμπειρία.

- ΠΑΙΡΝΩ ΔΙΝΩ ΑΓΓΙΓΜΑ

Η ομάδα είναι σε κύκλο. Ο καθένας γονατιστός με το μέτωπο ν' ακουμπά στο δάπεδο. Ένας απ' την ομάδα σηκώνεται, δίνει στην πλάτη άλλου ένα άγγιγμα και επιστρέφει στη θέση του, όπου κάθεται σταυροπόδι.

Αυτός που πήρε το άγγιγμα προσπαθεί πιστά να το δώσει σ' άλλον από αυτούς που κάθονται με μέτωπο στο έδαφος και επιστρέφει στη θέση για να καθίσει σταυροπόδι και το παιχνίδι συνεχίζεται. Ο τελευταίος το δίνει σ' αυτόν που ξεκίνησε και ο πρώτος λέει στην ομάδα αν το άγγιγμα χάθηκε ή έφτασε σ' αυτόν, όπως το έδωσε

- ΔΙΑΒΑΣΕ

Η ομάδα αποφασίζει ένα θέμα και χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες. Η κάθε υποομάδα θα βρει μια λέξη με τόσα γράμματα όσα τα μέλη της ομάδας. Στη συνέχεια ο καθένας

θα αναπαραστήσει με το σώμα του ένα γράμμα της λέξης για να την διαβάσουν οι υπόλοιποι

- ΜΠΟΥΚΑΛΑ

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Αποφασίζουν ένα από τα πέντε βασικά συναισθήματα (αγάπη, πόνος, θυμός, φόβος, ευχαρίστηση) Γυρνούν ένα μπουκάλι. Εκείνος που θα δείξει το στόμιο του μπουκαλιού είναι εκείνος που θα αφηγηθεί μια σύντομη προσωπική ιστορία με περιεχόμενο συναίσθημα που συμφωνήθηκε πριν στρίψουν το μπουκάλι.

- ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΣΠΟΤ

Μοιράζονται χαρτιά και στυλό. Καθένας γράφει φτιάχνει ένα ραδιοφωνικό διαφημιστικό σποτ για τον εαυτό του για να ενημερώσει την ομάδα για τα προτερήματά του. Στο τέλος η ομάδα συζητά .

- ΘΕΤΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ

Σε κύκλο ξεκινά ένας. Κάνει ένα θετικό σχόλιο, για χαρακτήρα ή την εμφάνιση, στον διπλανό του, αυτός στον δικό του διπλανό και όταν ολοκληρωθεί ο κύκλος τα μέλη της ομάδας συζητούν τα θετικά σχόλια και τα συναισθήματα που τους προκάλεσαν.

- ΔΟΛΟΦΟΝΟΣ – ΑΣΤΥΝΟΜΟΣ

Η ομάδα στέκεται σε κύκλο. Κλείνουν τα μάτια. Ο εμπυχωτής ψιθυρίζει στο αυτί και ορίζει έναν δολοφόνο, έναν αστυνόμο και όλους τους άλλους πολίτες. Ανοίγουν τα μάτια και

αρχίζουν να περπατούν στο χώρο. Ο δολοφόνος κλείνει τομάτι του σε όποιον επιλέξει κι εκείνος πέφτει «νεκρός» ο αστυνόμος πρέπει να καταλάβει ποιος είναι ο δολοφόνος.

- Ο ΒΡΑΧΟΣ

Μερικοί μαθητές σχηματίζουν (αφού ψάξουν τη φόρμα) ένα βράχο. Ο βράχος ζωντανεύει. Μπορεί να κινηθεί από άλλους παίκτες ή να κυλήσει από μόνος του και να σπάσει...

- ΔΕΝΤΡΑ, ΘΑΜΝΟΙ

Τα παιδιά σχηματίζουν ένα δέντρο ή θάμνο. Βλασταίνει, μεγαλώνει και μαραίνεται.

- ΕΛΑ

Η ομάδα στέκετε σε κύκλο. Σιωπηλοί, κοιτάζονται στα μάτια και αλλάζουν θέσεις αφού συνεννοηθούν με το βλέμμα, χωρίς λόγια, κινήσεις ή νοήματα.

Η ομάδα στέκετε σε κύκλο. Σιωπηλοί, κοιτάζονται στα μάτια. Ο ένας προσκαλεί τον άλλο του λέει «έλα» να έρθει στη θέση του κι αυτός ψάχνει με το βλέμμα κάποιον που θα τον καλέσει (θα του πει «έλα») να πάει στη δική του, κοκ . Η ομάδα ήσυχα βρίσκεται συνεχώς σε κίνηση. Προσπαθούν να μη συμπίπτουν τα «έλα». Αργότερα δοκιμάζουν να συνεννοούνται χωρίς λόγια να προσκαλούν ο ένας τον άλλον με το βλέμμα μόνο

- ΑΦΕΝΤΗΣ ΚΑΙ ΔΟΥΛΟΙ

Σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Ένας από την ομάδα είναι ο αφέντης και οι άλλοι οι δούλοι ο αφέντης διατάζει κι οι δούλοι υπακούουν. Από τη θέση του αφέντη περνούν και οι τέσσερις Στην ολομέλεια μοιραζόμαστε τα συναισθήματα από την εμπειρία των ρόλων.

- ΚΥΚΛΟΣ

Η ομάδα στέκετε σε κύκλο. Ένας – ένας παίρνει το λόγο και λέει «το κέντρο του κύκλου είναι για αυτόν που αγαπάει πολύ ...» συμπληρώνει την πρόταση (τη σοκολάτα, τη μουσική, τους μοναχικούς ανθρώπους κ.λπ). Τα μέλη της ομάδας κινούνται σε σχέση με το κέντρο του κύκλου. Όλοι πλησιάζουν ή απομακρύνονται ανάλογα με το βαθμό αγάπης προς το προτεινόμενο.

- MAGIC SPACE

Φτιάχνουμε στο πάτωμα ένα κύκλο με ύφασμα ή σχοινί. Μπαίνουν δυο μέσα και αυτοσχεδιάζουν στη συνθήκη ο Α επιτιθέμενος και ο β απειλούμενος. Με σινιάλο γίνεται παύση. Ο εμπυχωτής ψιθυρίζει στο αυτί τους νέες οδηγίες. Πχ λέει ότι και οι δυο είναι απειλούμενοι ή στο Α απειλούμενο και στο Β ερωτευμένο κλπ.

- ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΩΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΕ ΕΡΕΘΙΣΜΑ

Τα παιδιά καλούνται να φτιάξουν ομαδικά μια ιστορία. Για την εργασία αυτή δίνουμε στα παιδιά ερεθίσματα όπως:

εικόνες

φωτογραφίες,

κάρτες,

αφίσες,

έργα ζωγράφων,

ζωγραφιές των ίδιων των παιδιών,

διαφάνειες slides κ.λπ.

Όταν η ομάδα συνθέσει την ιστορία της την κάνει δράση.

- ΠΙΣΩ ΑΠ' ΤΟ ΠΑΝΙ

Τα παιδιά κρατούν τεντωμένο ένα πανί πίσω από το οποίο καλύπτονται Με σινιάλο του εμπυχωτή αποκαλύπτονται σε μια στάση μίμησης. π.χ.: λιοντάρι πεινασμένο// πρωινό ξύπνημα // βάψιμο ενός τοίχου// βλέπω κάτι και γελάω//βλέπω κάτι και κλαίω κ.λπ.

- ΑΜΕΜΠΕ

Άμεμπε είναι ένα μοναδικό ζώακι στον κόσμο που αλλάζει το σχήμα του. Φοβάται το φως. 3-4 παίκτες σχηματίζουν ένα άμεμπε κι ένας προβολέας τους κυνηγά. Αλλάζουν σχήμα χωρίς να ξεκολλάνε.

- ΤΟ ΗΦΑΙΣΤΕΙΟ

Η ομάδα σχηματίζει ένα ηφαίστειο που κάνει σιγά-σιγά από μέσα θόρυβο. Ο θόρυβος δυναμώνει όλο και πιο πολύ μέχρι που με μια τρομαχτική κραυγή εκρήγνυται.

- ΕΓΛΩΒΙΣΤΗΚΕΣ

Ζητάμε από τους παίκτες να φανταστούν ότι εγκλωβίζονται σ' ένα σφαιρικό ή παραλληλεπίπεδο χώρο και το δηλώνουν με τις κινήσεις των χεριών, του βλέμματος και του σώματος. Προσπαθούν να δώσουν με κίνηση τι θα έκαναν (θα έμεναν, θα έφευγαν).

Παραλλαγή

Δουλεύουμε τον αυτοσχεδιασμό στις δύο κατευθύνσεις: να δηλώνουν τα όρια και το υλικό (σκληρό, μαλακό) της "φυλακής" τους και να ερμηνεύουν τον εγκλωβισμό τους, να εκφράσουν το φόβο, την ανησυχία της αναζήτησης κ.λπ.

- ΣΠΟΡΑΚΙ Σ' ΑΥΓΟ

Οι μετέχοντες κάθονται στη γη μαζεμένοι, σ' όποια θέση αυτοί θέλουν, φαντάζονται ότι είναι ένα "ζωντανό" σποράκι μέσα σ' ένα αυγό. Σιγά-σιγά μεγαλώνουν εκεί μέσα και γίνονται ένα πουλάκι που είναι έτοιμο να βγει. Με κινήσεις δείχνουν τη γέννηση του πουλιού.

- ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ.

Τα μέλη του ζευγαριού στέκονται απέναντι. Ο ένας απ' το ζευγάρι δίνει κίνηση και ο απέναντι την εκτελεί σε καθρέπτη (π.χ. έκταση δεξιού χεριού ο Α, έκταση αριστερού χεριού ο Β).

- ΟΝΟΜΑ Η ΜΙΚΡΗ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΗ ΤΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ

Τα μέλη του ζευγαριού λένε ο ένας στον άλλον το όνομά του και την ιστορία του ονόματός τους. Την μικρή ιστορία του (από ποιον το πήραν, γιατί το επέλεξαν οι δικοί του) τη μεγάλη ιστορία του (Ποιός άγιος ή μεγάλος της αρχαιότητας είχε το όνομα αυτό), αν οι ίδιοι θα διάλεγαν αυτό το όνομα για τον εαυτό τους, άλλη επιλογή κλπ

- ΕΠΑΦΗ.

Στέκονται ο ένας απέναντι από τον άλλον όρθιοι. Αγγίζουν ο ένας τις παλάμες του άλλου, κινούν μαζί τα χέρια τους, χωρίς να χάσουν την επαφή τους. Αλλάζουν καθοδήγηση.

- ΤΡΕΛΛΟΣ ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ.

Το ίδιο με την άσκηση του καθρέπτη, αλλά οι κινήσεις είναι αντίθετες π.χ. ένας δείχνει πάνω και χαμογελά και ο άλλος δείχνει κάτω και κλαίει.

- ΔΙΑΔΟΧΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ.

Α και ο Β στέκονται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο Α δίνει μια κίνηση και ο Β περνάει απ' την κίνηση του Α και δίνει τη συνέχεια της, ο Β κάνει το ίδιο κ.ο.κ.

- ΜΕΓΑΛΟΣ ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΣ.

Ο Α εκπνέει και κουλουριάζεται. Ταυτόχρονα ο Β εισπνέει και τεντώνεται όσο μπορεί περισσότερο.

- ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΟΝΕΙΡΟ.

Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε ζευγάρια, παίρνουν λίγο χρόνο και χαμηλόφωνα, λένε ο ένας στον άλλο το μεγάλο όνειρο της ζωής τους. Μετά κάθονται σε κύκλο και λέει ο καθένας στην ομάδα το όνειρο του άλλου σαν να ήταν το δικό του. Μιλά σε πρώτο πρόσωπο.

- ΝΑΙ – ΟΧΙ.

Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε ζευγάρια, παίρνουν λίγο χρόνο και σκέφτεται ο ένα ποιο είναι το μεγάλο «ναι» της ζωής του κ ο άλλος το μεγάλο του «όχι». Κοιτάζονται , λένε εναλλάξ μόνο ναι και όχι. Στο τέλος αποκαλύπτουν ο ένας στον άλλον και συζητούν για το μεγάλο «ναι» και «όχι» που λένε στη ζωή

- ΤΥΦΛΟΣ ΚΙ ΟΔΗΓΗΤΗΣ.

Ο Α δένει τα μάτια του με ένα μαντήλι ώστε να μην μπορεί να δει και ο Β τον οδηγεί στο χώρο κρατώντας τον από το μπράτσο στέκονται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Σταματούν όταν ο «τυφλός» νοιώσει άνετα ο Β απομακρύνεται κι έρχεται άλλος οδηγητής. Μετά την άσκηση οι μετέχοντες μιλούν για την εμπειρία Ακολουθεί συζήτηση και ο εμπυχωτής συντονίζει τη συζήτηση κάνοντας ερωτήσεις: πώς νιώσατε σε κάθε ρόλο; αισθανθήκατε εμπιστοσύνη; κ.α.

- ΓΕΝΕΑΛΟΓΙΚΟ ΔΕΝΤΡΟ

Φτιάχνει ο καθένας το γενεαλογικό του δέντρο, βάζοντας σε κάθε πρόσωπο τρία επίθετα (εξωτερικό, ψυχολογικό, κοινωνικό) από κάθε όνομα ένα, δυο επίθετα που χαρακτηρίζουν το κάθε πρόσωπο. Στη συνέχεια μιλάμε για αυτά στο ταίρι μας και προσθέτουμε ποια από αυτά τα επίθετα που γράψαμε χαρακτηρίζουν κι εμάς. Το ίδιο κάνει και αυτό με τη σειρά του. Επικεντρωνόμαστε και σε κάποιες σημαντικές ιστορίες των προσώπων.

- EYE' S CONTACT.

Σε δυάδες στέκονται όρθιοι απέναντι ο ένας από τον άλλον κοιτάζονται στα μάτια και προσπαθούσαν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους διηγούμενα μια λυπητερή ή μια χαρούμενη ιστορία μονάχα με τα μάτια. Σκοπός ήταν να καταλάβουν περίπου αν η ιστορία του ενός και του άλλου ήταν ευχάριστη ή δυσάρεστη μέσα από τα μάτια. ☑ ΚΟΝΤΑΡΙΑ Απέναντι το ένα άτομο με το άλλο κάθε ζευγάρι έχει δυο ξύλινες ράβδους οι οποίες αποτελούν τη «συνδετική παύλα» ανάμεσα στα χέρια τους. Το ένα άτομο παρατηρεί καλά τις κινήσεις των χεριών του άλλου και κινούν, συνοδεία μουσικής, τα χέρια τους συντονισμένα. Δεν πρέπει να πέσει κάτω καμία ράβδος. Κατόπιν τα ζευγάρια έχουν τα μάτια τους κλειστά. Τέλος, τα ζευγάρια αφήνουν τις ράβδους τους και πρέπει να συνεχίσουν τις κινήσεις τους σαν να τις έχουν ανάμεσα στα χέρια τους υπολογίζοντας πολύ καλά τις κινήσεις και τις αποστάσεις, που έπρεπε να κρατούν ανάμεσά τους.

- ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΤΟ ΝΑΙ, ΤΟ ΞΧΙ ΚΑΙ ΤΟ ΨΕΜΑ

Ζευγάρια κρατούν 5 βόλους ο καθένας. Θέτουν ο ένας στον άλλον ερωτήσεις, εναλλάξ. Απαγορεύεται οι απαντήσεις να είναι ναι, όχι ή ψέμα. Όποιος παρ' όλα αυτά απαντήσει με ναι ή όχι δίνει στον άλλο ένα βόλο. Μόλις σταματήσει η μουσική αναζητάνε όλοι νέο παρτενέρ. Νικητής είναι αυτός που στο τέλος θα έχει τις περισσότερες πέτρες.

- ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΜΟΝΟ

Σε δυάδες στέκονται όρθιοι απέναντι ο ένας από τον άλλον κοιτάζονται στα μάτια ανάμεσα τους υπάρχει ένα κουτί με χαρτάκια ερωτήσεων. Χωρίς να χάσουν την βλεμματική επαφή τους τραβούν ένα χαρτάκι και διαβάζουν την ερώτηση . Ο παρτενέρ πρέπει να απαντήσει με ειλικρίνεια, Το παιχνίδι με εναλλάξ ερωτήσεις – απαντήσεις

Κάποιος τόπος που θα θέλω να ζήσω

Κάτι που προσδοκώ να γίνει

Κάτι που δεν θα ήθελα να μου συμβεί

Κάτι που θεωρώ ως την ακραία απελπισία

Κάτι που θεωρώ την καλύτερη πράξη ανθρωπιάς

- ΔΥΟ ΚΑΙ ΔΥΟ

Σε κύκλο ανά δυο απέναντι κοιτάζουμε ο ένας τον άλλον και λέμε δυο πράγματα που γνωρίζουμε και δυο πράγματα που φανταζόμαστε ο ένας για τον άλλον . Ο άλλος μπορεί να παρέμβει .

- ΚΟΛΛΗΜΕΝΟΙ

Όλοι περπατάνε ελεύθερα στο χώρο, σταματούν με το σινιάλο και γίνονται ζευγάρι με εκείνον που έτυχε να βρίσκεται δίπλα. Σε ζευγάρια περπατούν για λίγο με κολλημένοι πχ πλάτη με πλάτη, αγκαζέ, με κολλημένους τους αστραγάλους κ.α.

- ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΧΟ

Σε ζευγάρια συμφωνούν σε ένα χαρακτηριστικό ήχο. Κλείνουν τα μάτια και αφού ανακατευτούν στο χώρο ψάχνουν να βρουν ο ένας τον άλλον από

3. ΤΡΕΞΙΜΟ

- Η κίνηση γίνεται μόνο σε ευθεία γραμμή. Εάν κανείς συναντήσει κάποιον συνασκούμενο λίγο πριν να τον ακουμπήσει, αλλάζει κατεύθυνση ή σταματά για λίγο να περάσει αυτός.
- Κάθε ασκούμενος επιλέγει κρυφά έναν συμπαίκτη, τον οποίο παρακολουθεί με το βλέμμα από μακριά συνεχώς κατά το τρέξιμο.
- Οι μετέχοντες συγκεντρώνουν την προσοχή τους στο σώμα τους καθώς τρέχουν (πατούσες, γόνατα, λεκάνη, στέρνο, πηγούνι, βλέμμα).
- Τρέχουν σε slow motion κάνοντας P.f. στις διάφορες φάσεις του τρεξίματος.
- Σταματούν όταν κουράζονται (ακίνητοι σαν "κολώνες"), ενώ οι άλλοι τρέχουν ανάμεσα απ' τις κολώνες. Εάν κάποιος άλλος σταθεί δίπλα του πρέπει να "ζωντανέψει" αμέσως και να αρχίσει τρέξιμο. Αλλιώς μετά από ένα διάλειμμα δραστηριοποιείται πάλι.
- Το βλέμμα οδηγεί το τρέξιμο.
- Μετά από κάποια περπατήματα σαν τα παραπάνω, μπορεί ο εμπυχωτής ναυποδείξει κάποιον στην ομάδα που θα τρέξει με παράξενο τρόπο και που θα μιμούνται οι όλοι οι άλλοι..
- Όλοι τρέχουν στην αίθουσα και προσπαθούν να έχουν όμοια απόσταση απ' όλους τους υπόλοιπους, τραγουδώντας δυνατά γνωστό τραγούδι πχ «μια ζωή την έχουμε»
- Με σινιάλο του εμπυχωτή ανάμεσα στο τρέξιμο χρησιμοποιούν κυλίσματα.
- Όλοι τρέχουν διαγώνια ή κυκλικά στην αίθουσα. Ο εμπυχωτής μικραίνει συνεχώς το χώρο. Όλοι προσπαθούν να συνεχίσουν να τρέχουν χωρίς ν' ακουμπήσουν κάποιον απ' τους υπόλοιπους.

- Οι ασκούμενοι τρέχουν και διαγράφουν με το τρέξιμο τους νοητά σχήματα στο δάπεδο συμφωνημένα από τα πριν. Εάν ένας παίκτης συναντήσει πάω στη γραμμή κατεύθυνσής του κάποιον άλλον, πρέπει να την εγκαταλείψει αμέσως και ν' αναζητήσει άλλη κατεύθυνση.
- Όλοι τρέχουν, μετά το παράγγελμα «βαρέλι» συσπειρώνονται όλοι όσο πιο πολύ μπορούν στο βαθύ κάθισμα ή αλλιώς. Μετά τρέχουν πάλι. Με το παράγγελμα «διπλό βαρέλι» έρχονται δυο - δυο κοντά σε συσπείρωση.
- Η ομάδα χωρισμένοι σε Α και Β, τρέχει στο χώρο και στο παράγγελμα Α «γέφυρα» όσοι ανήκουν στην Α ομάδα ενώνονται με κάποιο συμπαίκτη από την ίδια ομάδα και να φτιάξουν μια κρεμαστή γέφυρα. Οι μαθητές της Β ομάδας συνεχίζουν να τρέχουν και περνούν κάτω από τις «γέφυρες»

4. ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

- Οι μετέχοντες φαντάζονται ότι περπατούν:
- Οι μετέχοντες μιμούνται το περπάτημα ενός ζώου π.χ. ελέφαντα, αρκούδα, κα
- Οι μετέχοντες περπατούν με ένα από τα βασικά συναισθήματα: ευχαριστημένοι /πονεμένοι/θυμωμένοι/φοβισμένοι
- Περπατούν με αεράκι ή αέρα δυνατό, στην κατεύθυνσή του ή κόντρα του/στην αμμουδιά/στο χιόνι/σε βράχους/μέσα σε νερό κ.α.
- Υποκρίνονται με το περπάτημά τους το μεθυσμένο, το σχοινοβάτη, τον άρρωστο γέρο, γυναίκα που κουβαλάει το παιδί της, μητέρα που σπρώχνει καρότσι με το παιδί της σε ανηφορικό δρόμο, κάποιον που κουβαλά τα λίγα υπάρχοντά του καθώς απομακρύνεται από το σπίτι του που βρίσκεται σε εμπόλεμη ζώνη.
- Ρυθμικά περπατήματα – βήματα: Σε μέτρο 2/4 που δίνει στο ταμποурίνο ο εμπυχωτής. Τονίζουν με παλαμάκια ή με μεγάλη προβολή του ποδιού το ισχυρό (το πρώτο). 1) Σε μέτρο 4/4 με παλαμάκια ο τονισμός γίνεται στο πρώτο και τρίτο (λιγότερο ισχυρός ο ήχος στο τρίτο). Τα βήματα γίνονται σε όλες τις κατευθύνσεις (μπρός, πλάι, πίσω). Σε μέτρο 3/4 τα μέλη της ομάδας περπατούν με βήμα waltz (βαλς) στον πρώτο χρόνο γίνεται βήμα με plie (κάμψη γονάτων) στο 2ο και 3ο χρόνο γίνεται στο releve (στα δάκτυλα των ποδιών). Υπάρχουν διάφορες θέσεις των χεριών κατά την εκτέλεση του βήματος βαλς. Πχ. το δεξί χέρι βρίσκεται στη I position, ενώ το αριστερό εκτελεί περιφορά από μέσα προς τα έξω. Την περιφορά εκτελεί το αντίθετο χέρι από το πόδι που κάνει το αρχικό βήμα. Τα βήματα εκτελούνται σε όλες τις κατευθύνσεις & σε στροφή
- Περπατούν. Με σινιάλο σταματούν και σε συγκεκριμένο χρόνο γράφουν σε ένα χαρτί μια ερώτηση (πως, ποιος, γιατί, τί, πότε κ.λπ) την οποία βάζουν στο κουτί των ερωτήσεων. Ξαναπερπατούν και με ένα δεύτερο σινιάλο γράφουν μια απάντηση, στο ερώτημά τους ή άσχετη (επειδή, διότι, τότε, όταν, και βέβαια κ.λπ) και την τοποθετούν στο κουτί των απαντήσεων. Σταματούν σε κύκλο. Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου Τα κουτιά αφού τα κουνήσουν να μπερδευτούν τα χαρτάκια. Ο κάθε ένας τραβά ένα χαρτάκι από το κουτί των ερωτήσεων κι ένα από το κουτί των απαντήσεων. Διαβάζεται μια ερώτηση και κάποιος διαβάζει απάντηση/ δίνει την πιθανή απάντησή της. Κάθε χαρτάκι που έχει διαβαστεί ακυρώνεται.

- Περπατούν. Με σινιάλο σταματούν. Ο εμπυχωτής αγγίζει την πλάτη κάποιου και λέει έναν αριθμό. Αυτός πρέπει να περιγράψει πως φαντάζεται τον εαυτό του τόσα χρόνια μετά όσα ο αριθμός που είπε ο εμπυχωτής (εξωτερική εμφάνιση, ψυχολογικό προφίλ, κοινωνικό, σχέσεις, εργασία, τόπο διαμονής κ.λπ

ΑΦΟΡΜΙΣΗ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

- ΣΤΥΨΙΜΟ ή ΣΑΠΟΥΝΙΣΜΑ

Σε ζευγάρια. Ο Α κλείνει τα μάτια ο Β θα τον «στύψει» ή θα τον «σαπουνίσει» Ξεκινά από τις παλάμες και τον στύβει με τα χέρια και σιγά – σιγά ενεργεί με όλο το σώμα Σε όλα τα μέλη του Α. από τις κινήσεις επιλέγονται οι πιο ενδιαφέρουσες και δημιουργείται σύνθεση με duo και solo ensemble αυτοσχεδιασμού με οδηγητές διαφορετικό ζευγάρι κάθε φορά

- ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Σε ένα κουτί τοποθετούμε ανακατεμένες κάρτες αντικειμένων όσες τα μέλη της ομάδας. Κάθε μέλος τραβάει μια. Γίνονται ζευγάρια και μαζί πρέπει να επινοήσουν μια ιστορία στην οποία να ταιριάζουν τα δυο αντικείμενα ή να συνθέσουν μια χορογραφία με επαλήθευση των αντικειμένων

- ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΠΟ ΕΙΔΙΚΟ

Τρέχουν σκέφτονται ένα ζήτημα που τους απασχολεί. Με σινιάλο σταματούν και καταγράφουν σε ένα χαρτί το πρόβλημα. Ξανατρέχουν με ένα δεύτερο σινιάλο γίνονται ζευγάρια και δίνουν ο ένας τον άλλον το χαρτί με τα πρόβλημα. Αυτός ως ειδικός θα προτείνει λύση. Παρουσιάζουν τη δράση ως σκηνή συμβουλευτικής συνεδρίας στην ολομέλεια

- ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΜΟΥ

Περιγράφουν γραπτώς τον εαυτό όπως τον βλέπουν οι ίδιοι και όπως φαντάζονται ότι τους βλέπουν οι άλλοι. Γίνονται ζευγάρια διαβάζει ο ένας στον άλλον τις περιγραφές. Μετά επινοούν μια σκηνική συνθήκη και παρουσιάζουν στην ολομέλεια ένας τον άλλον σε πρώτο πρόσωπο

- ΠΙΣΩ ΑΠ' ΤΟ ΠΑΝΙ

Τα παιδιά κρατούν τεντωμένο ένα πανί πίσω από το οποίο καλύπτονται Με σινιάλο του εμπυχωτή αποκαλύπτονται σε μια στάση μίμησης. π.χ.:

βλέπω κάτι και γελάω,

βλέπω κάτι και κλαίω

βλέπω κάτι και φοβάμαι

βλέπω κάτι και θυμώνω

βλέπω κάτι και πονώ

βλέπω κάτι που αγαπώ Οι μετέχοντες μιλούν για τις εικόνες που προκάλεσαν τα συναισθήματα πόνου, αγάπης, θυμού, φόβου και σε ομάδα συνθέτουν ιστορία από αυτές, Επιχειρούν σκηνική απόδοση της ιστορίας.

- Ο ΓΛΥΠΤΗΣ

Ένας γλύπτης πλάθει άγαλμα ένα συμπαίκτη, υποβάλλοντάς του τις στάσεις που πρέπει να πάρει, άρθρωση προς άρθρωση. Το άγαλμα εκφράζει διαφορετική αντίσταση ανάλογα με το υλικό που αντιπροσωπεύει (πέτρα, πηλός, καουτσούκ, μπρούτζος κ.λπ.)

Ο γλύπτης σμιλεύει περισσότερες από έναν συμπαίκτης και φτιάχνει ένα γλυπτό σύμπλεγμα με συγκεκριμένο θέμα (π.χ. ορχήστρα, βάπτισμα κ.α.).

Όταν το γλυπτό ολοκληρωθεί μένει για λίγο image picture και με σινιάλο αρχίζει η δράση σχετική με το θέμα /image theatre. Οι θεατές, καλούνται απ' αυτό που είδαν να δώσουν στο γλυπτό τίτλο και να πουν πια από τα συναισθήματα κλειδιά- χαρά, λύπη, μίσος, αγάπη εκφράστηκαν.

- ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΩΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΕ ΕΡΕΘΙΣΜΑ

Τα παιδιά καλούνται να φτιάξουν ομαδικά μια ιστορία. Για την εργασία αυτή δίνουμε στα παιδιά ερεθίσματα όπως: εικόνες /φωτογραφίες,/ κάρτες,/αφίσες, /έργα ζωγράφων, /ζωγραφίες των ίδιων των παιδιών,/διαφάνειες slides κ.λπ. Όταν η ομάδα συνθέσει την ιστορία της την καλούμε να επιχειρήσει σκηνική απόδοση του κειμένου της.

- ΜΑΡΤΥΡΑΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΣ

Χωρίζονται δυο - δυο κάθονται. Ο ένας κλείνει τα μάτια, είναι ο «δράστης» ενώ ο άλλος τα έχει ανοιχτά, είναι ο «μάρτυρας». Ακούγεται μουσική ο «δράστης» αρχίζει να χορεύει αυτοσχεδιάζοντας πάνω στη μουσική καθώς ο «μάρτυρας» τον προσέχει και τον προστατεύει.

- ΣΧΗΜΑ - ΕΠΙΠΕΔΟ – ΘΕΣΗ – ΕΠΑΦΗ

Όλοι τρέχουν, σταματούν στα παράγγελα:

«σχήμα» οι μετέχοντες σταματούν και κάνουν ένα σχήμα με το σώμα

«επίπεδο/ χαμηλό, μεσαίο, ψηλό» οι μετέχοντες κρατούν το ίδιο σχήμα και αλλάζουν επίπεδο

«θέση» κρατούν σχήμα και επίπεδο και μετακινούνται στο χώρο.

«επαφή με τοίχο ή άλλο άνθρωπο»: οι μετέχοντες σε σχέση και επαφή με τον τοίχο ή έναν άλλο συμπαίκτη κάνουν ένα σχήμα με το σώμα τους. Η επαφή ορίζεται από τον εμπυχωτή πχ. χέρι με χέρι.

Κάθε φορά σταματούν λίγο και μετά τρέχουν πάλι.

Κατόπιν ο εμπυχωτής ζητά από τους μετέχοντες να επαναλάβουν πολλές φορές τις ίδιες κινήσεις σε ροή «σχήμα», «επίπεδο», «θέση» ή «επαφή». Αυτή η ροή αποτελεί τη βάση χορευτικής συνέχειας. Σε ομάδες 3-4 ατόμων μαθαίνουν ο ένας στον άλλον τις κινήσεις τους και όλοι μαζί τις «δένουν» σε μια χορογραφία.

- ΒΡΕΣ ΤΗ ΛΥΣΗ

Ο εμπυχωτής περιγράφει μια προβληματική κατάσταση, όπου κάποιος χρειάζεται βοήθεια. Ξεκινά ένας μαθητής να αυτοσχεδιάζει για τη λύση, μετά μπαίνει δεύτερος, τρίτος και τέταρτος μαθητής.

- ΨΗΛΟΤΕΡΟ ΣΗΜΕΙΟ ΣΤΟ ΧΩΡΟ

Τρέχουν ανακατεμένα στο χώρο. Καθώς τρέχουν, όταν ο εμπυχωτής δώσει το «ηχητικό σινιάλο» θα σταθούν ακίνητοι στη θέση τους έχοντας ως ψηλότερο σημείο του σώματος τους στο χώρο κάποιο μέλος του σώματος τους που θα τους ζητηθεί από τον εμπυχωτή, π.χ. «ψηλότερο σημείο στο χώρο ο δεξιός σας αγκώνας». Οι μαθητές ψάχνουν σχήμα σώματος που ο αγκώνας τους θα 'ναι ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα τους. Επαναλαμβάνουν μερικές φορές. Κατόπιν χωρίς τρέξιμο βάζουν σε ροή τις κινήσεις και δημιουργούν προσωπικό χορό. Σε ομάδες μαθαίνουν ο ένας στον άλλον το χορό τους και δημιουργούν ενιαία χορογραφία.

- ΣΗΜΕΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ

Τα μέλη της ομάδας τρέχουν ανακατεμένα στο χώρο. Όταν δοθεί το σινιάλο απ' τον εμπυχωτή να σταματήσουν θα σταθούν ακίνητα στη θέση τους με έναν τρόπο που το σώμα θα στηρίζεται σε μέρη του σώματος, που θα ορίζεται απ' τα πριν απ' τον εμπυχωτή π.χ. σημεία στήριξης είναι οι πατούσες και το δεξί χέρι. Επαναλαμβάνουν μερικές φορές με ενδιάμεσο τρέξιμο. Κατόπιν χωρίς τρέξιμο βάζουν σε ροή τις κινήσεις και δημιουργούν προσωπικό χορό. Σε ομάδα χορογραφούν.

- ΜΠΑΛΙΤΣΑ – ΓΙΓΑΝΤΑΣ

Η ομάδα τρέχει στο χώρο με ρυθμό σιγά, γρήγορα, πιο γρήγορα. Όταν ακουστεί stop η ομάδα σταματά κι ανάλογα με το ζητούμενο μένει ακίνητη π.χ. Μαζέψτε το σώμα σαν μια μπαλίτσα πολύ μικρή ή γίνετε όσο πιο μεγάλοι μπορείτε απλωθείτε στο χώρο, σαν γίγαντας. Επαναλαμβάνουν μερικές φορές με ενδιάμεσο τρέξιμο και ξεχωρίζουν 5 σχήματα μικρά και πέντε μεγάλα.. Κατόπιν χωρίς τρέξιμο βάζουν σε ροή τις κινήσεις και δημιουργούν προσωπικό χορό. Σε δυάδες μαθαίνουν ο ένας στον άλλον το χορό τους και δημιουργούν ένα duo

- ΚΟΝΤΑ ΜΑΚΡΥΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Οι μαθητές τρέχουν στο χώρο Όταν ακουστεί stop σταματούν κι ανάλογα με το ζητούμενο μαζεύουν τα μέλη κοντά ή τα κινούν μακριά από το σωματικό τους κέντρο. Πχ δεξί χέρι μακριά από το κέντρο αριστερό χέρι και πόδια μακριά από το κέντρο. Επαναλαμβάνουν μερικές φορές με ενδιάμεσο τρέξιμο και ξεχωρίζουν 5 σχήματα.. Κατόπιν χωρίς τρέξιμο

βάζουν σε ροή τις κινήσεις και δημιουργούν προσωπικό χορό. Σε ομάδες μαθαίνουν ο ένας στον άλλον το χορό και δημιουργούν χορογραφία.

- ΤΖΙΒΑΕΡΙ

☒ Από το Τζιβαέρι επιλέγουν λέξεις και γράφουν τους δικούς τους στίχους/ ένα νανούρισμα. Σε ομάδες δημιουργούν ρυθμική παρτιτούρα, βάζουν μελωδία φτιάχνουν δικό τους τραγούδι.

- ΌΝΟΜΑ: ΚΙΝΗΣΗ- SOLO ή ENSEMBLE

Ο καθένας κινείται στο χώρο κάθε γράμμα του ονόματός του «γράφοντας» το όνομά του στο χώρο και δημιουργώντας solo.

Η ομάδα στέκεται σε κύκλο. Ένας – ένας μπαίνει στο κέντρο του κύκλου και λέει το όνομά του, κάνοντας μια κίνηση της επιλογής του ή δίνει τόσες κινήσεις όσες οι συλλαβές του ονόματός του. Όλη η ομάδα επαναλαμβάνει. Οι κινήσεις γίνονται βάση χορογραφίας.

- ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Με βάση την οικουμενική Διακήρυξη για τα ανθρωπινά δικαιώματα και υλικό Unicef, της Διεθνούς Αμνησίας, της Υπάτης Αρμοστείας του ΟΗΕ για τους πρόσφυγες ο εμπυχωτής ζητά από τους μαθητές να πουν αν γνωρίζουν περιπτώσεις όπου δεν γίνεται σεβαστή η διακήρυξη και καταπατούνται άρθρα της . Η συζήτηση μπορεί να υποστηριχτεί με ερωτήσεις του τύπου Τι μπορεί να γίνει; Πως αντιδρά κάποιος όταν διαπιστώσει το πρόβλημα; Μπορεί να είναι αποτελεσματική μια ιδιωτική πρωτοβουλία; κ.λπ Κατόπιν οι μαθητές δημιουργούν μια ιστορία καταπάτησης των δικαιωμάτων. Συνθέτουν μια δράση θεατρική για να δώσουν λύση, να ενώνουν τα όνειρα τους με των προσφύγων.

5. ΚΛΕΙΣΙΜΟ

- Τραγουδούν σε ένα μεγάλο κύκλο αγκαλιάς το «Imagine» του John Lennon ή το Τζιβαέρι.
- Ξεκινά ένας και γράφει σε ένα χαρτί μια δυο φράσεις για τη συνάντηση ή ότι έρχεται στο μυαλό. Το χαρτί διπλώνεται στο σημείο εκείνο για να μη φαίνονται τα όσα έγραψε και συνεχίζει ο επόμενος μέχρι να έχουν γράψει όλοι. Στο τέλος έχει δημιουργηθεί μια φουσαρμόνικα την οποία ο εμπυχωτής ανοίγει & διαβάζει στην ομάδα.
- Οι μετέχοντες έρχονται σε κύκλο κλείνουν μάτια χαλαρώνουν. Ο εμπυχωτής οδηγεί σε χαλάρωση και λέει: είμαστε μαλακοί όπως η αγάπη. Ευαίσθητοι όπως τα πέταλα των ανοιξιάτικων λουλουδιών. Χαρούμενοι σαν τη βροχή, σαν τον ήλιο, τις φωνές των πουλιών. Ανοίγουν τα μάτια λέει ο καθένας τι συναίσθημα παίρνει φεύγοντας.
- Σε κύκλο δίνουν τα χέρια και κλείνουν τα μάτια. Ο εμπυχωτής δίνει στον από δεξιά διπλανό του ένα ρυθμικό μήνυμα (με σφιξίματα και χαλαρές στιγμές αφής). Το μήνυμα αφού περάσει από όλο τον κύκλο θα πρέπει να γυρίσει ίδιο πάλι στον εμπυχωτή

- Οι μετέχοντες όρθιοι στον κύκλο απλώνουν το δεξί χέρι μπροστά και λένε μέσα τους «Απλώνω το χέρι μου στη φύση». Η αριστερή παλάμη ακουμπά στη χούφτα του δεξιού χεριού και λένε μέσα τους «Παίρνω ... (σκέφτονται κάτι που μπορεί να τους δώσει η φύση) ». Τα χέρια οδηγούνται λυγισμένα στους αγκώνες στο μέρος της καρδιάς και λένε μέσα τους: «Το φέρνω στην καρδιά μου» Τα χεριά και τα δυο απλώνονται σε προσφορά μπροστά και λένε μέσα τους «και το προσφέρω στον/την ...» όπου θα ήθελαν να το χαρίσουν». Μετά ένας - ένας λέει στην ομάδα δυνατά τι πήρε και πού το έδωσε.

6. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

Τα μέλη ης ομάδας καλούνται να γράψουν:

Από ακροστιχίδες λέξεων σε κείμενο πχ πρόσφυγας

Αντιστροφή ρόλων πχ πλούσιοι πρόσφυγες- φτωχοί Ευρωπαίοι

Τρυπώνοντας μια άσχετη λέξη σε ιστορία

Σύνθεση λίμερικ/ μικρά ποιήματα που συνδυάζουν το λογικό με το παράλογο. Ο 1ος στίχος αφορά στην παρουσίαση του ήρωα. Στο 2ο περιγράφεται η ιδιότητά του Στον 3ο ή κάτι που κάνει ο ήρωας, στον 4ο παρακολουθούμε την αντίδραση των παρισταμένων. Ο 5ος στίχος προορίζεται για την εμφάνιση τελικού επιθέτου, συνήθως εκκεντρικού, που αφορά στον πρωταγωνιστή.

Προσωποποιημένα αντικείμενα π.χ. τι μπορεί να λένε τα αντικείμενα στριμωγμένα μέσα στην τσάντα ενός πρόσφυγα.

Φανταστική υπόθεση. Τι θα συνέβαινε αν.

Διώνυμο - ζευγάρι λέξεων πχ ασφαλής - απειλούμενος ή ζαχαροπλαστείο - πόλεμος Η απόσταση ανάμεσα στις δύο λέξεις θα αναγκάσει την φαντασία να μπει σε κίνηση για να δημιουργήσει ανάμεσα τους μια συγγένεια.

Από τίτλους εφημερίδων και με τυχαίους συνδυασμούς λέξεων και φράσεων ως εξής: κόβουμε τους τίτλους εφημερίδων και τους ανακατώνουμε ώστε να δημιουργούνται νέες προτάσεις με ειδήσεις παράλογες, ενδιαφέρουσες, διασκεδαστικές κ.α.

Γράφουν ομοιοκατάληκτο ποίημα δεκαπεντασύλλαβο, με μέτρο: ίαμβο τα-τά (Ρουβάς, Βανδή) ή τροχαιό τά-τα (Βίση, Gaga) , ανάπαιστο τα-τα-τά (Πασπαλά), δάκτυλο τά-τα-τα (Πλούταρχος, Socrates), μεσοτονικό τα-τά-τα (Λοΐζος, Madona), ή ελεύθερο στίχο ή ένα σονέτο (δυο τετράστιχα και δυο δίστιχα), χάικου (τρίστιχο με 5-7-5 συλλαβές) με θέμα: πχ τα χέρια, οι πλόες, το ταξίδι, ο πόλεμος και δοκιμάζουν να μορφοποιήσουν το ποίημα στο χαρτί και μετά με βάση το σχήμα να συνθέσουν χορογραφία

Δίδεται ένα αρχικό θέμα, ακούγεται μια μουσική και ξεκινούν να γράφουν με αυτόματη γραφή για 5 λεπτά το μολύβι αυτόματος πιλότος» συνεχίζει χωρίς να περιμένει εντολές από τη σκέψη (καλό είναι να γίνει ανάγνωση έργου σουρεαλιστή στην αρχή)

Μαρία -Μάρω- Γαλάνη (PhD) Χορογράφος – Πανεπιστημιακός,
email galani@upatras.gr +306937049319

Αυτόματη γραφή. Ένας κάνει ερωτήσεις και οι υπόλοιποι γράφουν την απάντηση σε λίγο χρόνο. Μετά συνθέτουν κείμενο

Στους μαθητές δίνεται ένα σχήμα πχ άστρο, καρδιά, ήλιος και του ζητείται να το γεμίσουν με λέξεις οι οποίες φτιάχνουν ένα κείμενο

Στήνουν ένα χαρακτήρα με βάση τρεις συνήθειες του.

Στήνουν ένα χαρακτήρα, αφού επινοήσουν ένα αδιέξοδο και καλέσουν τον χαρακτήρα να πάρει θέση.

Μπορούν να επινοήσουν μια συνθήκη θεατρικής σκηνής στην οποία εντάσσουν ως τηλεφωνική επικοινωνία διαλόγου, ως μονόλογος , ως εσωτερικός μονόλογος ως σκηνή με περισσότερα πρόσωπα το κείμενο. Το παρουσιάσουν στην ολομέλεια και το επεξεργάζονται όλοι μαζί δραματουργικά.