



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ  
UNIVERSITY OF PATRAS

Σύγχρονος χορός:  
Ιστορία, εκπαίδευση, σύνθεση και χορογραφία

Ενότητα: Βασικές κατευθύνσεις για τη διδασκαλία του  
δημιουργικού χορού στην κοινωνική εργασία

Γαλάνη Μαρία (Μάρω) PhD  
Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

## Σκοπός της ενότητας

Γνωριμία με τον δημιουργικό χορό Laban ως εργαλείο για δράση και επικοινωνία με σκοπό την προσωπική ανάπτυξη

# Περιεχόμενο ενότητας

- Ο χορός ως γλώσσα
- Η δημιουργική μέθοδος του χορού | Laban |
- Δομική ανάλυση κίνησης [Βάρος, Χώρος, Χρόνος, Ροή]
- Δραστηριότητες και πρακτικές του χορού | Laban |
- Η λειτουργικότητα της αναπνοής
- Βασικές αρχές του χορού | Laban |
- Ο Ρόλος της κίνησης και του χορού στην ανακάλυψη του εαυτού και την προσωπική ανάπτυξη
- Η σύνδεση σώματος – νου – ψυχής. Το ψυχαναλυτικό σχήμα
- Δομή συνάντησης προσωπικής ανάπτυξης με βάση τον χορό Laban
- Εμφυχωτής
- Κανόνες ομάδας

# Ο χορός ως γλώσσα

Το σώμα «σκέφτεται» και «θυμάται» μέσα από την κίνηση. Η ενσωματωμένη εμπειρία, δηλαδή η γνώση που δεν διατυπώνεται με λέξεις αλλά βιώνεται μέσω του σώματος, είναι θεμελιώδης για τον χορό. Έτσι, ο χορός συντίθεται και αποτελεί μορφή γραφής στο σώμα, όπου κάθε κίνηση επανεγγράφει ένα συναίσθημα, μια σκέψη ή μια μνήμη.

Ο χορός [και η κίνηση η οποία φέρει ένα νόημα, ακόμα κι αν δεν είναι σκόπιμα «χορογραφημένη»] είναι μια γλώσσα που επικοινωνεί, αφηγείται, μεταφέρει νοήματα, δομείται με κανόνες και με τη δική της σύνταξη, λεξιλόγιο και αφηγηματική δύναμη. Είναι ένας τρόπος επικοινωνίας που υπερβαίνει τα όρια των λέξεων, αγγίζοντας το βαθύτερα ανθρώπινο.

Πριν μάθουμε να μιλάμε, επικοινωνούμε με την κίνηση. Τα μωρά εκφράζουν ανάγκες και συναισθήματα μέσω χειρονομιών, εκφράσεων προσώπου και σωματικών αντιδράσεων. Αλλά και ως ενήλικες, η στάση του σώματος, οι χειρονομίες και ο τρόπος που κινούμαστε σε έναν χώρο μεταδίδουν πληροφορίες χωρίς να μιλήσουμε, επιβεβαιώνομαι με την κίνηση στάση μας [και μερικές φορές διαψεύδουμε, ανυποψίαστοι ότι το κάνουμε] τα λεγόμενά μας.

Το σώμα, μέσω του χορού, γίνεται το όχημα για να περάσει ο άνθρωπος από το εαυτό στον άλλο, στον πολιτισμό, στην τέχνη και τον κόσμο. Οι άνθρωποι εκφράζονται με το χορό σ' όλες τις ξεχωριστές στιγμές της ζωής τους, στον πόλεμο, στην ειρήνη, στο γάμο στη χαρά και στη θλίψη, στη σπορά και στον θερισμό κλπ.

- Ο χορός μας επανασυνδέει με τη γενετική και την αρχαϊκή μας κληρονομιά. Το σώμα, μέσω του χορού, γίνεται το όχημα για να περάσει κανείς από τη φύση στον πολιτισμό και στα εσωτέρα επίπεδά του, την τέχνη και τον μυστικισμό. Απευθύνεται λοιπόν σ' ένα πολυδιάστατο σώμα όπου είναι παρόντα όλα τα επίπεδα: βιολογικό, κοινωνικό, ψυχολογικό, καλλιτεχνικό και θρησκευτικό, και οι άνθρωποι οι άνθρωποι εκφράστηκαν με το χορό σ' όλες τις ξεχωριστές στιγμές της ζωής τους. Στον πόλεμο στην ειρήνη, στο γάμο στη χαρά και στη θλίψη, στη σπορά και στον θερισμό.

## Η δημιουργική μέθοδος του χορού | Laban |

Είναι μορφή χορού της οποίας όλες οι κινήσεις είναι βασισμένες πάνω στις φυσικές κινήσεις, οι οποίες όμως μελετιούνται και εφαρμόζονται μέχρι να μπορούν να εκτελεστούν με ευκολία, τέλεια ισορρόπηση και συντονισμό

Προσδιορίζεται το «τι» από τον εμπνευστή οποίος προσφέρει μαζί με το θέμα βασικές πληροφορίες και οργανώνει τη μαθησιακή κατάσταση

Η εξερεύνηση του «πώς» γίνεται από τα μέλη της ομάδας, μέσα από πειραματισμό στις δραστηριότητες των βασικών κινήσεων, την ανάλυση της δομής της κίνησης Laban, του αυτοσχεδιασμού στο χώρο και το χρόνο, την κινητική μετάφραση των λέξεων, τα παιχνίδια με το σώμα και τον λόγο.

# Structural analysis of movement Laban

παράγοντες κίνησης

Βάρος weight

Χρόνος speed

Χώρος direction

Ροή flow

σε κάθε έναν από τους παράγοντες κίνησης διακρίνομε δυο μορφές

Ελαφριά – βαριά

Γρήγορη – αργή

Άμεση – έμμεση

Ελεύθερη – συγκρατημένη

# Βάρος

Ο τρόπος με τον οποίο το σώμα αντιστέκεται στη βαρύτητα [όρθιο, σε στάση ή κινούμενο] ο τρόπος δηλαδή με τον οποίον διαχειρίζεται το ανθρώπινο σώμα την μυϊκή ένταση για αντίσταση στην βαρύτητα προσδίδει στην κίνηση το χαρακτηριστικό της έντονης και βαριάς ή της ανάλαφρης κίνησης.

δεν εξαρτάται από το πραγματικό βάρος του σώματος, σε κιλά



# Χρόνος

Ο χορός συμβαίνει μέσα στο χρόνο με τα παρακάτω με χρονικά χαρακτηριστικά:

- Ταχύτητα: γρήγορα - αργά
- Επιτάχυνση – επιβράδυνση
- Ρυθμό

# Χώρος

Η κίνηση προκύπτει από τη δυνατότητα του σώματος να εκταθεί από ένα σταθερό σημείο:

- Σε διάφορες κατευθύνσεις [μπροστά – πίσω / πλάγια δεξιά - αριστερά]
- Σε διάφορα επίπεδα [κάτω - πάνω /ψηλό /χαμηλό/ μεσαίο επίπεδο]
- Ανάλογα με την τροχιά της κίνηση [από την απόσταση και την κατεύθυνση που ορίζεται με την συνδετική τάση της κίνησης στο χώρο:
  - σύνδεση δυο σημείων στο χώρο με καμπύλη
  - σύνδεση δυο σημείων στο χώρο σε ευθεία γραμμή]
- Στη σφαίρα της κίνησης  
[Μέσα στο χώρο της κίνησης μπορούμε να παρατηρήσουμε το σώμα κινούμενο να ενεργεί σαν:
  - Επίπεδο
  - Σπίρα
  - Βίδα]

# Ροή

Είναι ο προσωπικός τρόπος του κάθε ανθρώπου να κινείται

Ανάλογα με τον τρόπο [συγκρατημένα, με μικρές κοφτές και περιορισμένες κοντά και προς το κέντρο του σώματος κινήσεις ή χαλαρά, συνεχείς, ελεύθερες και απλωμένες προς τα έξω κινήσεις]

Οι κινήσεις διακρίνονται σε:

- εξωστρεφείς [outgoing]
- εσωστρεφείς [incoming]
- αποκεντρωτικές [scattering]
- συγκεντρωτικές [centrifigural]

# δυναμική

Η ροή σε σχέση με τη δυναμική καθορίζεται από την ευχέρεια του κινούμενου σώματος να μπορεί:

- Να συγκρατεί και να αφήνει ελεύθερη την ένταση
- Να χαλαρώνει και να συστέλλεται
- Να μαζεύεται και να απλώνεται

# ενέργεια

Ανάλογα με τη διαχείριση της ενέργειας που καταναλώνει για την πραγματοποίηση της κίνησης η ροή της διακρίνεται σε:

- Περιορισμένη
- Ελεύθερη

# σώμα

Η ικανότητα των αρθρώσεων, τα οστά και οι μυς, το κεντρικό και περιφερικό νευρικό σύστημα και όλα τα οργανικά συστήματα συμμετέχουν για την εκτέλεσή της κίνησης καθιστώντας το ανθρώπινο σώμα προϋπόθεση για την κίνηση και βασικό μέσο για την έκφραση εσωτερικών συναισθημάτων και σκέψεων.

## σχέση

Η κίνηση καθώς συμβαίνει στο χώρο, καθιστά ικανό τον κινούμενο άνθρωπο να δημιουργεί μια σχέση με το χώρο. Αυτή η σχέση μπορεί να διευρυνθεί και να συμπεριλάβει αντικείμενα. Για να πραγματοποιηθεί η επιδίωξη της τέχνης του χορού για επικοινωνία, η σχέση αυτή πρέπει να συμπεριλάβει τους άλλους κινούμενους και τους θεατές.

# Προσπάθειες Δράσης - Effort Actions

|ένα σύστημα για την κατανόηση των λεπτών χαρακτηριστικών της κίνησης σε σχέση με την εσωτερική πρόθεση|

Ο Laban ονόμασε τον συνδυασμό των τριών στοιχείων: του χώρου, του βάρους και του χρόνου, προσπάθειες δράσης [Effort actions]

Οι οκτώ συνδυασμοί [Elements in combination] :

Float

Punch [Thrust]

Glide

Slash

Dab

Wring

Flick

Press

Για κάθε προσπάθεια, ο Laban προσδιόριζε ποιες παράμετροι θα χρησιμοποιηθούν

Παράδειγμα για το wring:

χώρος: κατεύθυνση έμμεση

βάρος: βαριά

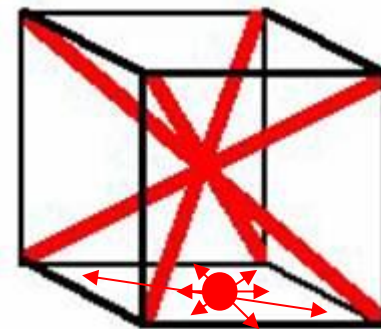
χρόνος: σταθερή ταχύτητα

ροή: περιορισμένη

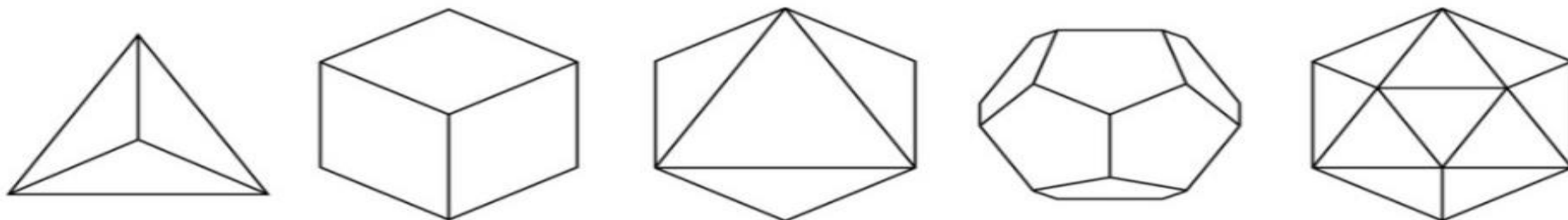


# εικοσάεδρο

Ο Laban ανέλυσε την κίνηση από την άποψη της κατεύθυνσης της κίνησης, κάνοντας χρήση του αντικειμένου που είναι γνωστό ως εικοσάεδρο, το γεωμετρικό δηλαδή στερεό που είναι το ενδιάμεσο ενός κύβου και μιας σφαίρας. Ουσιώδης σύλληψη του εικοσάεδρου ήταν ότι οι ανθρώπινες κινήσεις είναι σφαιρικές και σχετίζονται με τις τρεις διαστάσεις του χώρου, οι οποίες αντιπροσωπεύονται από τον κύβο. Έτσι, η κίνηση λαμβάνει χώρα σε τρεις διαστάσεις, καθώς και στις διαγώνιες, περιοριζόμενη μόνο από τις ανατομικές δυνατότητες του σώματος (Laban, 1975).



Κύβος: σπουδή τις τρεις διαστάσεις του χώρου



- Η προσπάθεια , ή αυτό που ο Laban μερικές φορές περιέγραψε ως δυναμική, είναι ένα σύστημα για την κατανόηση των πιο λεπτών χαρακτηριστικών σχετικά με την κίνηση σε σχέση με την εσωτερική πρόθεση. Η διαφορά μεταξύ του να χτυπάς κάποιον από θυμό και να πιάνεις ένα ποτήρι είναι μικρή όσον αφορά την οργάνωση του σώματος – και τα δύο βασίζονται στην επέκταση του χεριού. Η προσοχή στη δύναμη της κίνησης, ο έλεγχος της κίνησης και ο συγχρονισμός της κίνησης είναι πολύ διαφορετικοί
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Laban\\_movement\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/Laban_movement_analysis)

# Δραστηριότητες και πρακτικές του χορού | Laban |

- Ασκήσεις αναπνοής, έντασης και χαλάρωσης
- Κινητικοί αυτοσχεδιασμοί και δραστηριότητες βοηθούν στη βαθύτερη κατανόηση της κίνησης, αναπτύσσουν τη φαντασία και ενισχύουν τη δημιουργική έκφραση
- Πειραματισμός πάνω σε διάφορες κινητικές δραστηριότητες για εξερεύνηση των δυνατοτήτων του σώματος και των εκφραστικών ποιοτήτων της κίνησης
- Παιχνίδια ρυθμού αυτοσυγκέντρωσης, συντονισμού και συνεργασίας
- Δραστηριότητες εξερεύνησης και σπουδής πάνω στις βασικές κινήσεις [βάδισμα, τρέξιμο, άλματα, στροφές, κυλίσματα, πτώσεις και ανορθώσεις, τεντώματα και μαζέματα κλπ]
- Παιχνίδια σωματικής επικοινωνίας και επαφής σε ζευγάρια
- Δραστηριότητες εξερεύνησης και σπουδής πάνω στα στοιχεία του Laban, [βάρος, χώρος, χρόνος, ροή ή δυναμική της κίνησης, σχέση, σώμα]
- Αυτοσχεδιασμός με βάση τις Προσπάθειες [Effort Actions] του Laban

# Αναπνοή

- Αναπνευστική λειτουργία: ανταλλαγή των αερίων από την ατμόσφαιρα στους πνεύμονες και αντίστροφα
- Αναπνευστικός κύκλος: εισπνοή και εκπνοή [διαδικασία αυτόματη, συνεχής και ακούσια –η επιβίωση του ανθρώπου]
- Ένας αναπνευστικός κύκλος: συνεργασία των νευρικών, βιομηχανικών και φυσιολογικών δομών που συντελούν στην αναπνευστική λειτουργία
- Έλεγχος της αναπνοής κάτω από συνθήκες έργου και σωματικής προσπάθειας
- Ο σημαντικότερος μυς που ενεργοποιείται κατά την αναπνοή είναι το διάφραγμα, που βρίσκεται μεταξύ του θώρακα και της κοιλιακής χώρας
- Η διαφραγματική αναπνοή στοχεύει συνήθως σε αργή, βαθιά αναπνοή και αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά μέσα που διαθέτει ο άνθρωπος γι' αυτορρύθμιση και ευεξία.

# Άσκηση αναπνοής

Χαλάρωσε όλους τους μυς του προσώπου σου:

το μέτωπο, τα φρύδια, τα μάτια, τα μάγουλα, το σαγόνι

Συγκεντρώσου στην αναπνοή με χαλαρό όλο σου το σώμα.

Ανέπνεε βαθιά και αργά.

Εισπνοή - εκπνοή βαθιά. Εισπνοή φουσκώνει το στήθος, σε

δυο χρόνους, κατόπιν σε ένα χρόνο φουσκώνει η κοιλιά.

Εκπνοή από το στόμα αργή

Ζέσταμα οργάνων της φωνής [massage στο πρόσωπο]

Τα χέρια στο διάφραγμα. Εισπνοή και εκφορά κατά την

εκπνοή αργή σσσσ, ξξξξξξ, ψψψψ, φφφφ, και απαλά,

ααααα, εεεεε, ιιιιι, οοοοο, ουουουου

Το ίδιο με το προηγούμενο κατά την εισπνοή σηκώνεται

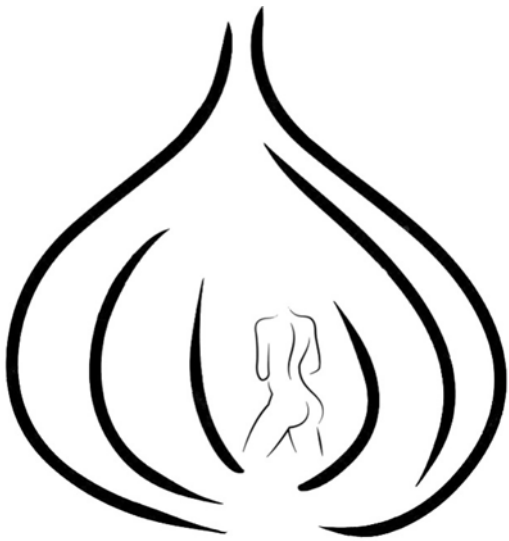
ένα μέλος του σώματος και στην εκπνοή κατεβαίνει.

# Βασικές αρχές του χορού | Laban |

- Στον χορό (Laban) δεν υπάρχουν κινητικές ρουτίνες
- Δίδεται, ως κινητική απάντηση, μία σαφή και καθαρή δήλωση, οποία έρχεται από εσωτερική διάθεση, πριν την τεχνική
- Ο μετέχων αντιμετωπίζεται ως συνθέτης, όχι ως εκτελεστής, ως δημιουργός όχι ως ερμηνευτής
- Στο δημιουργικό χορό δεν υπάρχει σωστό λάθος
- Η ψυχολογική ασφάλεια και ελευθερία οριοθετούν ένα περιβάλλον που είναι ελεύθερο, με κατανόηση και με ερεθίσματα
- Το περιβάλλον εργασίας είναι ενθαρρυντικό και αντανακλά ενδιαφέρον για το άτομο
- «Η δημιουργική δουλειά αξιολογείται με όρους προσωπικής ανάπτυξης και όχι σε σύγκριση με τους άλλους. Αυτό το περιβάλλον προωθεί μια αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης, που επιτρέπει την ανάπτυξη της δημιουργικότητας» (Hawkins, 1988 σ.17).

Ένα τέτοιο μάθημα δεν χρειάζεται χορευτικές ικανότητες, ο καθένας μπορεί να συμμετάσχει, καθώς η κίνηση προσεγγίζεται ως μέσο εξερεύνησης και όχι ως τεχνική δεξιότητα.

# Η σύνδεση σώματος – νου – ψυχής



Το ανθρώπινο σώμα προσεγγίζεται μέσα από ένα πρίσμα αμφισβήτησης της θεώρησής του ως αντικείμενο μελέτης στο πλαίσιο του ποζιτιβισμού, του θετικιστικού λόγου και της αντίληψης της καρτεσιανής φιλοσοφικής παράδοσης και του συνακόλουθού της, τον δυϊσμό της ανθρώπινης ύπαρξης σε σώμα και πνεύμα, τοποθετώντας το σώμα σε υποδεέστερη θέση από το πνεύμα, που νομιμοποίησε τα γνωστά δίπολα Νους – Σώμα, Άντρας – Γυναικά, Λευκός – Μαύρος, Δυτικός – Ανατολίτης κλπ

Τοποθετούμαστε υπέρ του φυσικού, φαινομενολογικού, σκεπτόμενου, συμβολικού, φαντασιακού, ψυχαναλυτικού, κοινωνικού, πολιτικού και ποιητικού σώματος.

# Ψυχαναλυτική Θεωρία

S. Freud



Για την Ψυχαναλυτική θεωρία το σώμα δεν περιορίζεται στην εικόνα του αλλά υπάρχει άμεσα συνδεδεμένο με το ασυνείδητο. Αυτό το επιπλέον του σώματος -το ασυνείδητο- το οποίο είναι άμεσα συνδεδεμένο με το σώμα το εξαναγκάζει, να ερωτεύεται, να γεννά, να επιθυμεί, να φοβάται, να ικανοποιείται, να θυμώνει, να πάσχει, να αρρωσταίνει, να εκπαιδεύεται στο συλλογικό, να στρατεύεται ή ενίοτε να κομματιάζεται σε αποστολές αυτοκτονίας. Το άχρονο, άμορφο, «ακατέργαστο και απωθημένο υλικό» έρχεται στην επιφάνεια συμβολικά, [χωρίς πάντοτε να μας ερωτά] «ως σύμπτωμα ή ως έργο» ως μια δράση με συμβολική τάξη που παράγει ένα νόημα και το συνειδητοποιούμε μέσα από το σώμα μας άλλοτε ως σωματοποιήσεις και υστερικοποιήσεις και άλλοτε μέσω του μηχανισμού της μετουσίωσης ως καλλιτεχνική δημιουργία.



# Ο Ρόλος της κίνησης και του χορού | Laban | στην ανακάλυψη του εαυτού και την προσωπική ανάπτυξη

Η κίνηση συνδέεται με τη σκέψη, το συναίσθημα, στην ανακάλυψη των δυνατοτήτων του εαυτού και την προσωπική ανάπτυξη

- Αυτογνωσία
- Έκφραση συναισθημάτων
- Συναισθηματική έκφραση
- Σχέση με σώμα και εαυτό
- Επικοινωνία
- Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας και φαντασίας
- Αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- Απόλαυση

- **Αυτογνωσία**  
Ο Laban πίστευε ότι ο τρόπος που κινείται κάποιος αντανακλά τις βαθύτερες πτυχές της προσωπικότητάς του. Μέσα από τη συνειδητή εξερεύνηση της κίνησης, αναδεικνύονται πτυχές του εαυτού που ίσως δεν ήταν εμφανείς αλλιώς
- **Έκφραση συναισθημάτων**  
Τα οποία πιθανά δεν εκφράζονται εύκολα προφορικά
- **Συναισθηματική έκφραση, επεξεργασία & ανακούφιση ψυχικών εντάσεων & άγχους**  
Ο χορός, σύμφωνα με τον Laban, είναι μέσο απελευθέρωσης συναισθημάτων. Οι δυναμικές ποιότητες της κίνησης (Effort qualities) το βάρος, η ροή, ο ρυθμός και η κατεύθυνση, αντανακλούν τις ψυχικές μας καταστάσεις. Μαθαίνοντας να τις αναγνωρίσουμε και να τις διαχειριζόμαστε, μπορούμε να βελτιώσουμε τη συναισθηματική μας έκφραση]
- **Αποδοχή**  
Βελτίωση της σχέσης με το σώμα και τον εαυτό
- **Επικοινωνία**  
Ενδυνάμωση της ικανότητας επικοινωνίας μέσα από τις σχέσεις κατά από λειτουργία της ομάδας –στο ασφαλές περιβάλλον της
- **Ενθάρρυνση δημιουργικότητας & φαντασίας**  
Ο χορός |Laban| παρέχει ένα δομημένο αλλά ανοιχτό πλαίσιο εξερεύνησης της κίνησης, λειτουργεί σαν χάρτης που επιτρέπει την ελεύθερη εξερεύνηση της κίνησης με τρόπο δομημένο αλλά όχι περιοριστικό. Με την καλλιέργεια της σωματικής συνείδησης, του αυτοσχεδιασμού και της εκφραστικότητας, ενισχύει τη φαντασία και δίνει στους δημιουργούς εργαλεία για να διερευνήσουν την κίνησή τους –τον εαυτό τους
- **Ενίσχυση αυτοεκτίμησης & αυτοπεποίθησης**  
Δεν υπάρχει σωστό και λάθος στη δημιουργική μέθοδο του χορού
- **Απόλαυση και χαράς της ύπαρξης**

# Δομή συνάντησης προσωπικής ανάπτυξης με βάση τον χορό | Laban |

## 1. Εισαγωγή 15-20 λεπτά

- Σύνδεση με την ομάδα
- Προθέρμανση – σύνδεση με το Σώμα  
|Ήπιες κινήσεις για να αφυπνίσουν το σώμα, την αναπνοή, κινήσεις της σπονδυλικής στήλης και στα άκρα. Σύνδεση με τις κινητικές ποιότητες του Laban και εξερεύνησης αυτών και των σωματικών δυνατοτήτων μέσω καθοδηγούμενων αυτοσχεδιαστικών κινήσεων και παιχνιδιού |

## 2. Εξερεύνηση του «Εαυτού Μέσα από την Κίνηση» 15-20 λεπτά

- Άσκηση με μια από κινητικές ποιότητες, τα Effort Actions, το εικοσάεδρο του Laban
- Αυτοσχεδιασμός συναισθηματικής έκφρασης

## 3. Δραστηριότητα αλληλεπίδρασης 10-15 λεπτά

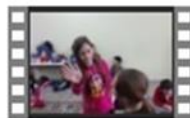
- Δουλειά «Καθρέφτης» σε ζευγάρια

## 4. Ομαδική συνδημιουργία Κίνησης 20-30 λεπτά

- Σε ομάδες ή από κοινού όλη η ομάδα συνθέτουν μια συλλογική ακολουθία κινήσεων που αποτυπώνει μια κοινή θεματική (π.χ. ισορροπία, δύναμη, απελευθέρωση)

## 5. Κλείσιμο και Αναστοχασμός 15-20 λεπτά

- Συζήτηση: *Τι ανακάλυψες για τον εαυτό σου μέσα από την κίνηση;*
- Κλείσιμο - feedback τελική ομαδική κίνηση που εδρεύει στην εμπειρία της ημέρας.



20150306\_114357.



20150306\_114649.



20150313\_121146.



20150313\_121334.



20150313\_12163:

# Ο εμπυχωτής ομάδας προσωπικής ανάπτυξης

- Ικανός να διαχειρίζεται επαρκώς ομάδες
- Να έχει αναπτύξει συμβουλευτικές δεξιότητες & να έχει κατανοήσει τη δεοντολογία επαρκώς
- Συνδυάζοντας θεωρία και πρακτική να μπορεί να εργαστεί αποτελεσματικά με διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, σε διαφορετικά πλαίσια [γενική αγωγή & εκπαίδευση, στην ειδική αγωγή, με ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, ευπαθείς ή ομάδες υψηλού κινδύνου, πολιτιστικά και κοινωνικά κέντρα, φροντιστήρια, εταιρίες, κ.ά.]
- Να έχει αποκτήσει γνώση γύρω από το μέσο εμπύχωσης που επιλέγει να χρησιμοποιήσει στη δουλειά του.

# για τον εμπνευστή ομάδας προσωπικής ανάπτυξης μέσω του χορού | Laban |

Είναι απαραίτητη η απόκτηση:

- Ενόσ βασικού λεξιλογίου κίνησης
- Ενόσ λεξιλογίου «αισθητικών στοιχείων»
- Τρόπων με τους οποίους θα δίνει την ευκαιρία στα μέλη της ομάδας να διερευνήσουν τις κινητικές τους δυνατότητες
- Τρόπων με τους οποίους από την κιναισθητική συνειδητοποίηση θα διευκολύνεται η αισθητική εμπειρία και η προσωπική ανάπτυξη

# επισήμανση

Η γνώση της εκφραστικής διαχείρισης του σώματος είναι σημαντική, αλλά ακόμη πιο ουσιαστική είναι η ικανότητα του να εμπνέει τα μέλη της ομάδας να συμμετέχουν. Στόχος του είναι η μετατροπή της κίνησης σε μια βιωματική, συναισθηματική και αισθητική εμπειρία για όλα τα μέλη της ομάδας. Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι μια εμπυχωτική παρέμβαση μέσω της τέχνης του χορού πρέπει να βασίζεται στην πεποίθηση ότι η έννοια του καλλιτεχνικού δεν μπορεί να περιοριστεί σε μία μόνο οπτική. Επομένως, το ζητούμενο είναι η δημιουργία ενός ασφαλούς και επικοινωνιακού περιβάλλοντος, με βασική συνθήκη, που ενθαρρύνει τον ελεύθερο διάλογο, τον στοχασμό και την ανταλλαγή απόψεων πάνω στα ζητήματα στα ερωτήματα που αναδεικνύει η τέχνη του χορού.



# Κανόνες ομάδας

- Ασφάλεια
- Έγκαιρη προσέλευση
- Άνετα ρούχα
- Γυμνό πόδι
- Τήρηση ημερολόγιου συναντήσεων από τα μέλη
- Τήρηση φακέλου υλικού σπουδής & παρατηρήσεων από τον εμπυχωτή



019.JPG



020.JPG



021.JPG



022.JPG



019.JPG

## Αναπνοή

Παίρνω δίνω πρόβα θανάτου

Χαλάρωσε όλους τους μυς του προσώπου σου... το μέτωπο... τα φρύδια...  
τα μάτια... τα μάγουλα... τα σαγόνια...

Συγκεντρώσου τώρα στις αναπνοές με χαλαρό όλο σου το σώμα.  
Ανέπνεε βαθιά και αργά. Εισπνοή βαθιά- εκπνοή αργή  
Εισπνοή φουσκώνει το στήθος, η κοιλιά (δυο χρόνους) Ύστερα σε ένα χρόνο  
φουσκώνει η κοιλιά. Εκπνοή από το στόμα

Τα χέρια στο διάφραγμα. Εισπνοή και εκφορά αφωνημάτων κατά την  
εκπνοή αργή με σσσς με ξξξξξξξ, με ψψψψψ με φφφφφ (σα να φυσάω  
απαλά ένα κερι που βρίσκεται μπροστά μου).

Το ίδιο με το προηγούμενο μόνο που στην εισπνοή σηκώνεται ένα μέλος  
του σώματος και κατά την εκπνοή κατεβαίνει.



Τέλος Ενότητας

