



## Υλικό contact improvisation

Μερικά παραδείγματα «παγοθραυστικών» δραστηριοτήτων:

– Στο τρένο 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 αργά στην αρχή, πιο γρήγορα αργότερα με εναλλαγές της ταχύτητας. Κάθε που πρόκειται να αλλάξει κατεύθυνση το τρένο, ο οδηγός σφυρίζει.

– Λίκνισμα σε τρεις 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 στο ρυθμό μιας μουσικής π.χ. Bolero του Ravel. Με την σειρά του ένας - ένας ξαπλώνει στην πλάτη των άλλων. Ενθαρρύνετε την ομάδα να βρει τρόπο να «ξεφορτωθεί» τον τέταρτο, π.χ. όλοι ξαπλώνουν, ώστε να κυλήσει από πάνω τους.

– Πλάτη με πλάτη Duo - δυο κάθονται πλάτη με πλάτη. Ο ένας ακουμπά στην πλάτη του άλλου, κλείνει τα μάτια, ενώ ο άλλος τα έχει ανοιχτά και αρχίζουν να λικνίζονται μπρος - πίσω. Πιάνονται από τα χέρια και προσπαθούν να συγχρονιστούν, ώστε να σηκωθούν όρθιοι πάντα πλάτη με πλάτη. Αυτός που έχει μάτια ανοιχτά οδηγεί το ταίρι του σε διάφορες κατευθύνσεις μέσα στο χώρο.

– Λίκνισμα 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 ή είναι γερά πιασμένοι από τα χέρια. Τα μέλη του κύκλου ωθούν μαλακά αυτόν που είναι στο κέντρο χαλαρός και αφημένος να ταλαντεύεται από τον έναν στον άλλον.

(Παραλλαγή Τα μέλη της ομάδας φτιάχνουν ένα "κρεβάτι" πιάνοντας σταυρωτά τα χέρια τους. Ένα μέλος ξαπλώνει πάνω τους και ο κύκλος αρχίζει μαλακά να τον ανεβοκατεβάζει).

– Πήδημα στα χέρια των άλλων. Τα μέλη στέκονται σε δύο ευθείες γραμμές ο ένας απέναντι στον άλλον, απλώνουν τα χέρια και πιάνονται. Ένας που δεν συμμετέχει στις γραμμές τρέχει ελαφρά, πηδά και ξαπλώνει μπρούμυτα πάνω στα χέρια τους. Αρχίζουν να κινούνται συντονισμένα πάνω - κάτω.

– Πέταγμα ψηλά Χωρίζονται σε ομάδες των 5 ατόμων. Ο ένας ξαπλώνει ανάσκελα χαλαρά στο πάτωμα και οι άλλοι 4 ψάχνουν τρόπους να τον σηκώσουν. Προτείνουμε οι δύο να πιάσουν πόδια, ένας κεφάλι κι ο άλλος λεκάνη, τον σηκώνουν και μαλακά με προσοχή τον ωθούν προς τα πάνω και τον πιάνουν πάλι.

– Εμπιστοσύνη στο βάδισμα Όταν σταματήσουν κάπου, το 1 περιγράφει στο 2 πού πιστεύει πως βρίσκεται. Μετά βγάζει το μαντήλι και διαπιστώνει πού πραγματικά βρίσκεται. Δίνεται 1 λεπτό για να πουν πώς ένοιωσαν ως οδηγοί και ως οδηγούμενοι.

– *Αυτοσχεδιασμός σε ζευγάρια* Σε ζευγάρια στα οποία ο ένας κλείνει τα μάτια. Τα παιδιά κρατούν επαφή με τα χέρια και αυτοσχεδιάζουν σε μουσική. Όταν η επικοινωνία στο ζευγάρι είναι ικανοποιητική, μπορούν να χάνουν την επαφή και να την βρίσκουν πάλι όχι μόνο με χέρια αλλά με διάφορα σημεία του σώματος.

– *Μάρτυρας και δράστης* 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.

– *Ανταλλαγή thai massage σε ζευγάρια*

– *Φύλλο στον άνεμο* Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Το ένα μέλος της ομάδας (Αίολος) σπρώχνει κατά βούληση ένα συμπαίκτη του - φύλλο, ανάλογα με τη δύναμη και την κατεύθυνση που δίνει στο φύσημά του.

– *Οδηγός και οδηγούμενος.* Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Το ένα μέλος της ομάδας κλείνει τα μάτια (τυφλός) και αφήνεται στον συμπαίκτη του (οδηγητή) να τον μετακινήσει με προσοχή και ασφάλεια στο χώρο κρατώντας τον από το χέρι. Όταν σταματήσουν ο «τυφλός» χωρίς να ανοίξει τα μάτια του δείχνει με το δείκτη του χεριού του / απαντά στην ερώτηση του «οδηγητή» *δείξε μου που πιστεύεις ότι βρίσκεται η έξοδος της αίθουσας.*

– *Το σφουγγάρι και ο στίφτης.* Ο Α και ο Β στέκονται απέναντι ξεκινά ο ένας και στίβει το σώμα του άλλου (χέρια, πόδια, πρόσωπο, κορμό) με τα χέρια του στην αρχή μετά χρησιμοποιεί όλο το σώμα (όσο του επιτρέπει η εξοικείωση του με την σωματική επαφή)

– *Το ξετύλιγμα του εμβρύου* Ο Α βρίσκεται χαλαρά ξαπλωμένος στο πλάι. Τα πόδια είναι μαζεμένα στο στήθος σε στάση εμβρύου. Ο Β τον «ξετυλίγει και τον φέρνει αργά στην ύπτια θέση.