

Από το σύγχρονο χορό: η περίπτωση του contact improvisation



Δρ. ΜΑΡΩ ΓΑΛΑΝΗ



Η αυτοσχέδια επαφή (contact improvisation) είναι μια αυθόρμητη μορφή χορού, έχει όμως γενικές αρχές, σχεδιασμένες να παρέχουν ασφάλεια και να δώσουν ιδέες στους μετέχοντες για διερεύνηση των εκφραστικών ικανοτήτων του σώματος κινούμενο σε σχέση και επαφή με άλλο σώμα.

Οπτικό υλικό στο διαδίκτυο για την τεχνική contact improvisation (ενδεικτικά)
Διάρκεια 9.16 <http://www.youtube.com/watch?v=yzb9Hnjnd5g&feature=relate>

Ζέσταμα / Προετοιμασία για κίνηση

Ατομικές ασκήσεις για να έρθουν σε επαφή με το σώμα, τη βαρύτητα και τις αισθήσεις τους, εξερεύνηση του σημείου επαφής των μελών του σώματος μεταξύ τους και των μελών του σώματος με τη γη

touching, rolling, sliding, pivot, pushing

άγγιγμα, κύλισμα, γλίστρημα, περιστροφή, σπρώξιμο.

γνωριμία και επιλογή partner.

Δουλειά σε ντουέτα με παιχνίδια, δράσεις και συνασκήσεις που αναπτύσσουν το αίσθημα της συναισθηματικής ασφάλειας και εμπιστοσύνης, οικοδομούν και ισχυροποιούν το αίσθημα της ευθύνης, είναι οι λεγόμενοι «παγοθραύστες» για το ξεπέραςμα του φόβου του αγγίγματος και την επικοινωνία με το άλλο σώμα, προϋποθέσεις για συνεργασία και συνδημιουργία.

Ασφάλεια δημιουργία συνθήκης για αυτοσχεδιασμό και έκφραση

Μια δομικά, αυστηρή συνθήκη αυτοσχεδιασμού αποτελεί τη βάση της διαδικασίας για συνδημιουργία. Ο πειραματισμός επιδιώκει να δώσει την ευκαιρία στους μετέχοντες να:

- ~ εκφραστούν κινητικά διερευνώντας την αλήθεια της προσωπικής τους κίνησης.
- ~ συνειδητοποιήσουν τις αντιδράσεις του ανθρώπινου σώματος κατά την επαφή με τη γη ή άλλο σώμα και την επίδραση που έχουν οι σκέψεις πάνω στην ποιότητα και την εκφραστική της κίνησης.
- ~ επικοινωνήσουν ενσυνείδητα, πραγματικά, χωρίς δειλία, αυταρέσκεια, ανταγωνισμό ή θυμό.
- ~ συντονίσουν τον προσωπικό τους ρυθμό και κίνηση με το ρυθμό και την κίνηση του και να δημιουργήσουν έναν διάλογο, έναν κοινό δρόμο κίνησης και έκφρασης.

Δουλειά στις τεχνικές του contact improvisation

- Σημείο επαφής
 - ~ άγγιγμα
 - ~ κύλισμα
 - ~ γλίστρημα
 - ~ περιστροφή
 - ~ σπρώξιμο
- Μεταβατικό έργο (να κινηθεί χωρίς καθόλου /ή με πολύ λίγη μεταφορά βάρους
- Εμπιστοσύνη για ανύψωση & κράτημα βάρους
- Κύλιση & πτώση
- Ορμή.

οπτικό υλικό διάρκεια 9.36 <https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo>

Παρατίθεται σχέδιο μαθήματος

Οι μεγάλες σωματικές αλλαγές στο σώμα των παιδιών, της εφηβικής ηλικίας επιβάλλουν προσοχή στην εφαρμογή αυτής της προσέγγισης του χορού. Είναι όμως απαραίτητη, η διαδικασία αποσεξουαλικοποίησης του σώματος και η επανεκπαίδευση του ανθρώπου στην σωματικότητα και την σωματική επαφή και ο «εξ' επαφής αυτοσχεδιασμός» είναι ο πλέον κατάλληλος τρόπος.

«μαζί - όχι μόνος»

θέμα: εξερεύνηση του σημείου επαφής, γλίστρημα

Στόχοι

- Διερεύνηση των εκφραστικών ικανοτήτων του σώματος, σε σχέση και επαφή με άλλο κινούμενο σώμα, μέσω του contact improvisation «εξ' επαφής αυτοσχεδιασμού».
- Να ξεπεράσουν το φόβο του αγγίγματος όταν κινούνται σε επαφή με άλλο σώμα
- Να εξερευνούν την κίνηση
- Να ακολουθούν το σημείο επαφής, να μοιράζονται την ισορροπία και τη δύναμη
- Να συνεργάζονται

Φάση Α:

1. πρόθεση του μαθήματος

- Όρθιοι σε κύκλο. Γίνεται σύντομη αναφορά στην τεχνική.
- Δίνουν τα χέρια στον κύκλο και έτσι μαζί κάθονται όλοι σταυροπόδι. Αφήνουν τα χέρια κι ο εκπαιδευτικός εντοπίζει σε αυτήν την πρώτη επαφή την πιθανή αμηχανία. Στη συνέχεια εστιάζει στον τρόπο με το οποίο η λεκάνη ακουμπά στο πάτωμα (εντοπισμός της επαφής και ευκαιρία για αναφορά στη σωστή στάση)

2. ζέσταμα

- Ατομικά: προετοιμασία για κίνηση ένα ελαφρύ ζέσταμα. με ατομικές ασκήσεις εύρεση του κέντρου και εξερεύνηση του σημείου επαφής (με το πελμα στο πάτωμα, τα χέρια μεταξύ τους κλπ/ με άγγιγμα και γλίστρημα/touching & sliding)
- σε ζευγάρια: με την τεχνική τάι μασάζ (κατάλληλο να προετοιμάσει το σώμα με διατάσεις) και κατόπιν σε ζευγάρια εξερεύνηση του σημείου επαφής του σώματός τους με τον άλλον, προσπαθώντας άγγιγμα και γλίστρημα/ touching & sliding

Φάση Β: εισαγωγή στο θέμα/ αναζήτηση νέων λύσεων σε κινητικά προβλήματα

Στη δημιουργία χορού σε επαφή με άλλο σώμα προτείνονται παιχνίδια για το ξεπέραςμα του φόβου του αγγίγματος, για την αίσθηση του χρόνου, τον προσανατολισμό στον χώρο και τη σχέση με τον παρτενέρ.

- Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια, στέκονται απέναντι. Ξεκινά ο ένας και στύβει το σώμα του άλλου σαν να πρόκειται για «ένα σφουγγάρι» (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 ένα μέλος του ζευγαριού 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.*

Φάση Β: εισαγωγή στο θέμα/ αναζήτηση νέων λύσεων σε κινητικά προβλήματα [συνέχεια]

- Σε ζευγάρια δουλεύουν με την τεχνική «μάρτυρας – δράστης» ο ένας κλείνει τα μάτια και κινείται (μουσική) την αίσθηση από την προηγούμενη άσκηση σε ζευγάρια ενώ ο άλλος με μάτια ανοιχτά είναι εκεί για να τον προστατεύει.
- Σε ζευγάρια. Το ένα μέλος της ομάδας «Αίολος» σπρώχνει κατά βούληση ένα συμπαίκτη του «φύλλο», ο οποίος κινείται ανάλογα με τη δύναμη και την κατεύθυνση που δίνει στο φύσημά του ο «Αίολος».(μουσική)
- Τα ίδια ζευγάρια αποφασίζουν από κοινού μια επαφή πχ (ώμο με ώμο ή μέτωπο με μέτωπο) κρατούν ανάμεσα τους ένα μπαλόνι και μετακινούνται στο χώρο στην αρχή αργά και μετά πιο γρήγορα με προσοχή ώστε να μην τους φύγει το μπαλόνι.
- Ανάπτυξη: δοκιμάζουν, αντί για προσεκτική μετακίνηση στο χώρο, να χορέψουν αυτοσχεδιάζοντας πάνω στην μουσική, διατηρώντας το μπαλόνι ανάμεσά τους.

Φάση Γ: Ανάπτυξη του θέματος /σύνθεση

- Τα μέλη της ομάδας τρέχουν ανακατεμένα στο χώρο, περνώντας ανάμεσα στους άλλους προσπαθούν να μη πέφτουν πάνω τους (βελτίωση τρεξίματος, προσανατολισμού στο χώρο). Ο εμπυχωτής δίνει σινιάλο που σημαίνει ότι η ομάδα πρέπει να μείνει ακίνητη και ζητά από τα μέλη ν' αγγιχτούν μεταξύ τους δυο – δυο (ένα μέρος του σώματος του ενός θ' αγγίζει το ίδιο μέρος του άλλου, π.χ. παλάμες, αγκώνες, ώμοι, πλάτες λεκάνη κ.λ.π.
- Δουλεύουν εκτελώντας αυτοσχεδιασμό ανά ζευγάρια, επαναλαμβάνουν, με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού, μερικές φορές στη σειρά τα αγγίγματα (π.χ παλάμες, αγκώνες, ώμοι, πλάτες λεκάνη κλπ.) ώσπου να μπορούν να θυμούνται μόνοι τους τη διαδοχή των αγγιγμάτων.

Φάση Δ: Το θέμα: εκτέλεση/ χορός

- Παρουσιάζουν εκτελώντας αυτοσχεδιασμό ανά τρία ζευγάρια, ενώ οι υπόλοιποι μαθητές γίνονται θεατές (μετά αλλάζουν ρόλους). Με μουσική π.χ. Nick Cave: Into My Arms, αφού μπορούν και θυμούνται την διαδοχή των αγγιγμάτων: παλάμες, αγκώνες, ώμοι, πλάτες λεκάνη κλπ. επιδιώκουν, με ροή, να γλιστρούν από την μία επαφή στη άλλη και ελεύθερα συντονίζουν τον προσωπικό τους ρυθμό και κίνηση με το ρυθμό και κίνηση του παρτενέρ ώστε να δημιουργήσουν έναν διάλογο, έναν δρόμο κίνησης και έκφραση με αγγίγματα και γλιστρήματα εστιάζοντας στο σημείο επαφής με προσοχή και συγκέντρωση για να μοιράζεται εξίσου η ισορροπία και η δύναμη στα δυο κινούμενα σώματα.
- Δίνεται λίγος χρόνος για συζήτηση στα ζευγάρια

Φάση Ε: Αποθεραπεία , αποτίμηση, feedback

- Γίνονται ομάδες των 6 ατόμων (3 ζευγάρια).
- Ο ένας ξαπλώνει ανάσκελα χαλαρά στο πάτωμα και οι άλλοι 5 ψάχνουν τρόπους να τον σηκώσουν. Μπορούν οι δύο να πιάσουν τα πόδια, δυο τον κορμό κι ένας το κεφάλι, τον σηκώνουν μαλακά και με προσοχή τον μετακινούν στο χώρο και τον κατεβάζουν μαλακά πάλι κάτω.
- Όλη η ομάδα – τάξη ταυτόχρονα με μουσική György Ligeti, Piano Étude no. 16, Pour Irina, και τις οδηγίες του εκπαιδευτικού, σχηματίζουν ένα δέντρο ή θάμνο μετακινούμενοι αργά, με μάτια κλειστά ο ένας κοντά στον άλλον, σε σωματική επαφή. Το δέντρο βλασταίνει, μεγαλώνει, καρπίζει, γερνάει και ακουμπάει στη γη.
- Ανοίγουν τα μάτια με κυλίσματα κάνουν κύκλο, κάθονται σταυροπόδι και κάθε παιδί έχει στη διάθεσή του ένα λεπτό για να μιλήσει για την εμπειρία.