

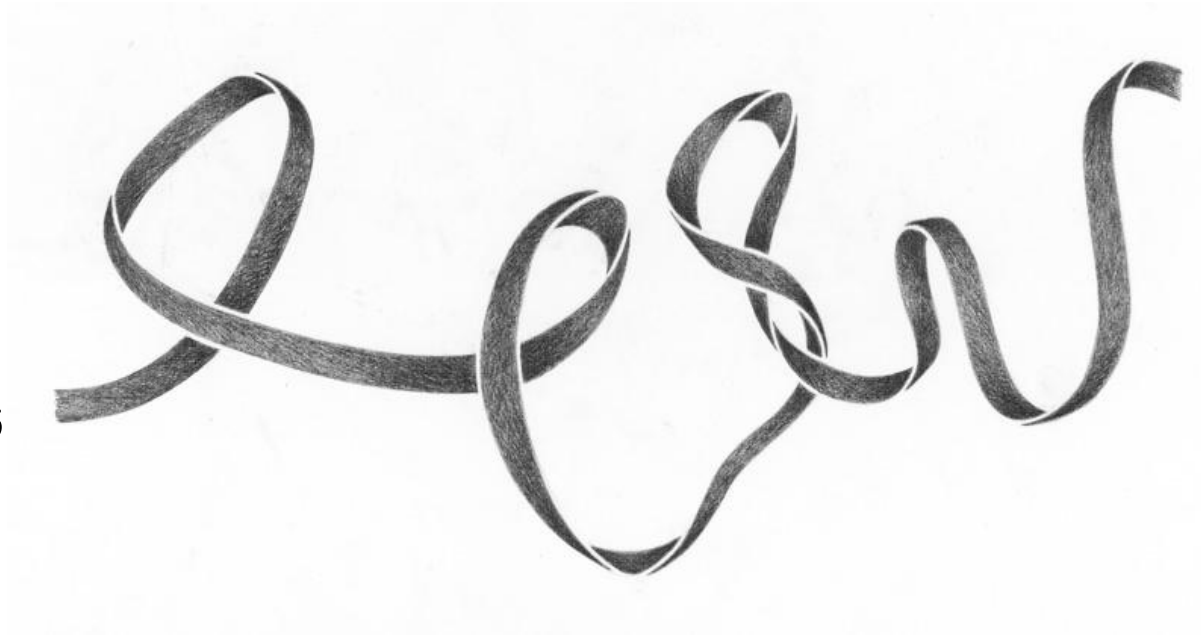
EXPRESSION PRIMITIVE – dance therapy
εκτόνωση άγχους και αναδόμηση της αυτοπεποίθησης



Dr. Maro Galani Department of Primary Education, University of Patras
galani@upatras.gr

σ ω μ α

Μη Αποδεκτό



Αποδεκτό



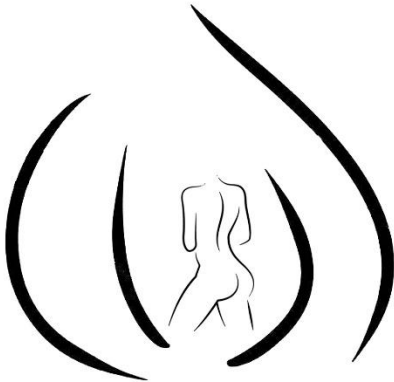
M. Merleau-Ponty

Επιφάνεια συνάντησης

Προσλαμβάνει εξωτερικές πληροφορίες

Είναι εργαλείο για να συλλέγουμε
γνώσεις & να βιώνουμε τις εμπειρίες

Η φαινομενολογία θεωρεί το σώμα συνθήκη και πλαίσιο
με το οποίο τοποθετούμαστε στον κόσμο



S. Freud

Η Ψυχανάλυση μετατρέπει τη δυαδικότητα ψυχή/
σώμα στο δίπολο των ενορμήσεων τοποθετεί την
απαρχή της διαδικασίας της σκέψης στο σώμα και
βεβαιώνει τον ψυχοφυσιολογικό παραλληλισμό.

Το ένα κάτι επιπλέον του σώματος για την ψυχανάλυση
είναι άμεσα συνδεδεμένο με το σώμα που εκπαιδεύεται στο
συλλογικό, το σώμα που στρατεύεται, που εξαναγκάζεται,
που χορεύει, αρρωσταίνει, ερωτεύεται, γεννά, που πεινά,
πονά, επιθυμεί, φοβάται, ικανοποιείται, αγαπά, θυμώνει,
πάσχει ή και κομματιάζεται σε αποστολές αυτοκτονίας.

- Η ποιότητα της κίνησης πολλών πρωτόγονων χορών έχει περιγραφεί πολύ καλά από την Agnes de Mille: «Όλοι οι πρωτόγονοι που περπατούν με γυμνά πόδια και κυνηγούν δίχως αρματωσιά, έχουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά. Βγάζουν ρυθμούς με το πάτημα του ποδιού. Τρέχουν με λυγισμένα πόδια και σκυμμένο σώμα, μιμούνται τα ζώα ή παίρνουν τη στάση που έχουν υιοθετήσει για να παραφυλάνε το θήραμα ή τον εχθρό».
- [De Mille, A., \(1974\) *The Book of Dance*, New York Public Library for the Performing Arts](#)

EXPRESSION PRIMITIVE

Η πρωτόγονη αισθητική εγγράφεται μέσα στο σύγχρονο ρεύμα που υιοθετεί χαρακτηριστικά των πρωτόγονων χωρών στο πλαίσιο μιας αναζήτησης που πηγάζει από τη σύγχρονη δυτική ευαισθησία περί σχηματοποίησης λιτότητας και καθαρότητα της γραμμής. Προϋποθέτει από τον χορευτή την παραίτηση από τη μπαρόκ πληθωρικότητα της κίνησης (Schott Billman F., 1997).



France Schott- Billmann

Psychologue-Psychanalyste
Danse- thérapeute et Artiste chorégraphique
founder of the technique expression primitive - dancetherapy

Expression primitive – Πρωτόγονη έκφραση

Αποτελεί κύριος θεραπευτική και γι' αυτο και παιδευτική δραστηριότητα που βοηθά στη σωματική και ψυχική υγεία και ευεξία. Το σώμα ξαναβρίσκει την ενέργειά του μέσα από την κίνηση και το χορό και δίνει τη δυνατότητα στο πρόσωπο να εκφραστεί, να δημιουργήσει, να αποφορτίσει εντάσεις και άγχη μέσα σ' ένα πλαίσιο ασφάλειας, υποστήριξης και εχεμυθείας. Πρόκειται για μέθοδο που ήδη εφαρμόζεται διεθνώς ως έγκυρη θεραπευτική προσέγγιση.

ΌΤΑΝ ΑΞΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

μέσω της Τεχνικής της Πρωτόγονης Έκφρασης / Expression Primitive επιδιώκεται

Η γνωριμία με την Αισθητική του Πριμιτιβισμού

Η οποία είναι Δυναμική και στηρίζει τη σπουδή και ανάπτυξη:

ΡΥΘΜΟΥ Απλά μέτρα 2/4 ΚΑΙ 4/4

ΚΙΝΗΣΗΣ /Δυναμικής/ Καθαρών γραμμών/Συμμετρίας /Αντιθέσεων

ΦΩΝΗ με φωνητική συνοδεία η οποία δεν ανήκει σε καμία γλώσσα



Σπουδή και ανάπτυξη

ΡΥΘΜΟΣ

Απλά μέτρα 2/4 ΚΑΙ 4/4

ΚΙΝΗΣΗΣ

Δυναμικής/ Καθαρών γραμμών/Συμμετρίας /Αντιθέσεων

Πρόκειται για κινήσεις

Απλές

Επαναλαμβανόμενες

Δυνατές και δυναμικές

Αφηρημένες

Κινήσεις που ανακαλούν ζωικές, παιδικές δραστηριότητες

Κινήσεις που ανακαλούν προγονικές δραστηριότητες με παγκόσμια «αρχετυπική» αντήχηση

Σε ροή και σε ρυθμό

ΦΩΝΗ

με φωνητική συνοδεία η οποία δεν ανήκει σε καμία γλώσσα



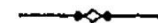
Οι στόχοι είναι οι μαθητές /τριες

Να εστιάζουν στη σχέση κίνησης – ρυθμού – αναπνοής – φωνής για ανάπτυξη εκφραστικών δεξιοτήτων

Να επιδιώκουν καθαρότητα στις γραμμές της κίνησης, εντοπισμός και αποφυγή των συνηθειών «χαριτωμένου» (κλισέ) στη δράση

Να ασκηθούν στο ρυθμό και στον αυτοσχεδιασμό με φωνή και body percussion πάνω σε δοσμένη ρυθμική βάση «ζωντανών» κρουστών - djembe

Να διευρύνουν και εξελίξουν τη δυνατότητα δημιουργίας σύνθεσης και χορογραφίας (ομαδική)



Ρυθμική

Από την ρυθμική αξιοποιείται η δυνατότητα της τεχνικής για σπουδή στη χωροχρονική σύνθεση μέσα από ασκήσεις :

- ~ ρυθμικό δέντρο
- ~ ρυθμικές αξίες
- ~ μέτρο
- ~ «μετεγγραφή» ρυθμικών αξιών σε κίνηση
- ~ Κανόνας στο ρυθμό και την κίνηση
- ~ ρυθμική σύνθεση,
- ~ βασικοί ελληνικοί παραδοσιακοί ρυθμοί

Φωνή [ασκήσεις φωνής]

- Α. Χαλάρωση και αναπνοή- Ζέσταμα
- Χαλάρωση και διαφραγματική (τεχνητή) αναπνοή
- Σωματικό ζέσταμα

- Β. Φωνή και ασκήσεις
- Ζέσταμα οργάνων άρθρωσης (στόμα, γλώσσα κλπ)
- Τοποθέτηση φωνής- Ασκήσεις τοποθέτησης της φωνής
- Ασκήσεις φωνημάτων
- Ασκήσεις άρθρωσης
- Παύση- Ρυθμός
- Τονισμός
- Ένταση- στίξη –χρωματισμός
- Ανάγνωση κειμένων

- Αποφόρτιση- Κλείσιμο
- Παιχνίδι «αλαμπουρνέζικα»
- Τραγούδι «έχω ένα παπάκι»

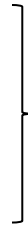
Αποτελέσματα συμμετοχής μαθητών /τριών σε ομάδα πρωτόγονης έκφρασης

- αφύπνιση της λειτουργικής ευχαρίστησης και απόλαυσης
- ανάπτυξη κινητικού λεξιλογίου
- αίσθηση ασφάλειας.
- εκτόνωση άγχους
- ψυχοσωματική ενότητα
- βελτίωση αυτοεικόνας
- αναδόμηση αυτοεκτίμησης
- ανάπτυξη ρυθμού
- συμβολισμός των ενορμήσεων με κινητική απόδοση
- αίσθηση ασφάλειας
- ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των μαθητών
- διαχείριση σύγχρονων κοινωνικών ζητημάτων (π.χ. της βίας, του ρατσισμού κλπ)
- τόπος συνάντησης μαθητών διαφόρων εθνικοτήτων του σχολείου.
- αποκατάσταση της τάξης και της ησυχίας στην ομάδα

Expression primitive βασίζεται και χρησιμοποιεί

- σώμα
- φωνή
- ρυθμό

Expression primitive υιοθετεί χαρακτηριστικά



Από τους πρωτόγονους χορούς

Από τις τελετουργίες

Χαρακτηριστικά των πρωτόγονων χορών

- ~ έχουν έντονο ρυθμό
- ~ κινήσεις επαναλαμβανόμενες
- ~ κινήσεις καθαρές – ευθυγραμμίσεις σώματος
- ~ κινήσεις συμβολικές
- ~ ο ρυθμός έντονος
- ~ άλλοτε διακόπτεται με ξαφνικές παύσεις
- ~ άλλοτε χρησιμοποιεί επιταχύνσεις

Στοιχεία της πρωτόγονης έκφρασης

Τα στοιχεία της πρωτόγονης έκφρασης που αξιοποιούνται για την ανάπτυξη σωματικών – κινητικών, ρυθμικών, φωνής και εκφραστικών δεξιοτήτων είναι:

- ~ Σημαντικότητα της ομάδας
- ~ Δυναμικότητα του ρυθμού
- ~ Σχέση με το έδαφος
- ~ Απλότητα και δυαδικότητα των κινήσεων (συμμετρικές και αντίθετες)
- ~ Παύση | stop
- ~ Χρήση συμβολικών κινήσεων σε επανάληψη
- ~ Χρήση κωδικοποιημένων κινήσεων
- ~ Χρήση της φωνής
- ~ Εκμάθηση δοσμένης χορογραφίας με τη μέθοδο της μίμησης προτύπου/Αναγεννησιακή έννοια του όρου μίμηση (remake)
- ~ Εμβάθυνση στον τρόπο σύνθεσης και χορογραφίας (ομαδικό)

ΚΥΚΛΟΣ Πρωτόγονης Έκφρασης στην εκπαίδευση

- Χαιρετισμός στην ομάδα [τα τα τιτι τα τιτι τα χει για]
- Χαιρετισμός σημεία του ορίζοντα [ΓΗ ΟΥΡΑΝΟ]
- Α Ε Ι ΟΥ
- Επίκληση [μελωδία]
- Κεφάλι
- Καρποσυλέκτης
- Κυνήγι - μάχη
- Ήσυχο
- Γρήγορος παλμός [ΓΥΝΑΙΚΑ]
- α ε ι ου
- Τελετουργία
- Δερβίσηδες [στροφές]
- Τελικός χορός [σε κύκλο τελικός χορός 8 χρόνους σε 4 + 4]
- Κλείσιμο αυτοσχεδιασμός – παιχνίδι [φεγγαράκι μου/δώρο]



Ο θεραπευτικός χαρακτήρας της Πρωτόγονη Έκφραση στηρίζεται:



Ψυχανάλυση [συμβολισμός των παρορμήσεων, ο οποίος επιτρέπει στον πόθο να εκφραστεί μέσα στα πλαίσια της μετάθεσης]



Σαμανικές θεραπείες [συμβολικά στηρίγματα μέσα σε εορταστικό και συλλογικό πλαίσιο]

Η πρωτόγονη φόρμα οικοδομείται

Στο απλό ρυθμό, ο οποίος
είναι παρών και διαθέσιμος σε
όλους μας, το ρυθμό του
βαδίσματος,

στο: έ

να - δυο

arsis – thesis

father - mother

Αυτό που καθιστά την πρωτόγονη έκφραση προσιτή σε όλους

Οι κινήσεις είναι:

Επαναλαμβανόμενες

Συμμετρικές , συμπληρωματικές, αντίθετες

Απλές

Καθαρές γραμμές

κλίμα πρωτόγονης έκφρασης

- εκτυλίσσεται μέσα σε κλίμα χαράς, διαμορφωμένο από τη συλλογικότητα, τη ζεστασιά, την ασφάλεια, την υποκριτική, την ποίηση και τον ενθουσιασμό.
- Η δραστηριότητα είναι χαρούμενη και δίνει ικανοποίηση, αποφεύγοντας όσο γίνεται την αποτυχία. Τα πάντα είναι άμεσα προσιτά και εφικτά, ακόμα κι αν η κατάκτηση της ομορφιάς της κίνησης, που θα ικανοποιούσε την καλλιτεχνική προσδοκία, απαιτεί στη συνέχεια, όπως είναι φυσικό, ορισμένη δουλειά.
- Δεν υπάρχει άγχος: «βουλευόμαστε με άνεση» στο ρυθμό, παίζουμε με παλαμάκια, μιμήσεις, όπου «κάνουμε σαν» πολεμιστές, αρχηγοί φυλής, ψαράδες, πριγκίπισσες, τίγρεις ή φίδια.
- Η Πρωτόγονη Έκφραση πρέπει να προσφέρει έντονα τη δυνατότητα αλλαγής παραστάσεων και ποιητικής ανάκλησης, με τις συμβολικές πράξεις που προτείνει και οι οποίες αντιπροσωπεύουν ένα σημαντικό θεραπευτικό μοχλό

Ποια είναι τα **θεραπευτικά εργαλεία** της πρωτόγονης έκφρασης



- ~ η σημαντικότητα της **ομάδας**
- ~ η δυναμικότητα του **ρυθμού**
- ~ η σχέση με το **έδαφος**
- ~ η **απλότητα** των κινήσεων (συμμετρικές και αντίθετες)
- ~ η παύση στο ρυθμό και στην κίνηση **/stop**
- ~ η χρήση **συμβολικών** κινήσεων σε επανάληψη
- ~ η χρήση **κωδικοποιημένων** κινήσεων
- ~ η χρήση της **φωνής**
- ~ η **δυναμικότητα**
- ~ η εμπειρία της **μεταρσίωσης**

Ο ρυθμός του τυμπάνου

Το τύμπανο, ο ήχος του οποίου προσιδιάζει τόσο πολύ στον καρδιακό παλμό, επαναδραστηριοποιεί τη ζωτική ορμή, καθώς ενεργοποιεί ξανά το αρχικό ηχητικό λουτρό, δηλαδή το χτύπο της μητρικής καρδιάς που αντιλαμβάνεται το έμβρυο.



Η σχέση με το έδαφος

Τα πόδια, γυμνά, χτυπούν ενεργητικά το δάπεδο (συμβολικά τη μητέρα- γη). Όταν βρει κανείς αυτόν το βασικό παλμό, βιώνει την ευχάριστη εμπειρία να νιώθει συνδεδεμένος με το σώμα του, με τους άλλους, με το έδαφος/μητέρα - γη



Η ομάδα

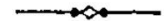
Η ομάδα συνιστά σημαντικό παράγοντα ύφεσης καθώς είναι ένα από τα μητρικά υποκατάστατα. Κατά τον Geza Roheim, εθνοψυχαναλυτή «το άτομο είναι για την ομάδα ότι είναι το παιδί για τη μητέρα του». Διότι η ομάδα αντιπροσωπεύει τον κατεχοχόν συγχωνευτικό χώρο της μήτρας. Το συναίσθημα του ανήκει στον κόσμο της συγχώνευσης επιμηκύνει και δίνει σχήμα στην εμπειρία του παιδιού που ονομάστηκε από τον Φρόυντ «ωκεανικό συναίσθημα».



Η απλότητα των κινήσεων



Η απλότητα των κινήσεων, που γίνονται αμέσως κτήμα ακόμα και των μη χορευτών, μας επιτρέπει να τις συλλάβουμε εύκολα, δίχως υπέρμετρη προσπάθεια ή σκέψη, κι εν συνεχεία να τις αφήσουμε να ακολουθήσουν το ρυθμό της επανάληψης, που θα τις τροποποιήσει, θα τις «καθαρίσει», θα τους δώσει όλο τους το εύρος, καθώς και το νόημα που έχουν προσλάβει γι' αυτόν που τις ενσαρκώνει.





Συμβολικές & κωδικοποιημένες κινήσεις

Η χρήση κωδικοποιημένων κινήσεων επιτρέπει στον μετέχοντα να προτείνει συμβολικά πρότυπα, όπου διοχετεύονται οι συγκινήσεις και οι φαντασιώσεις.



Η φωνή

Η κίνηση, αντί να αναδιπλώσει το χορευτή στον εαυτό του (όπως συνήθως συμβαίνει), συνοδευόμενη από τη φωνή, αφιερώνει το χορό σε κάποιον παραλήπτη, του εισάγει το Άλλο.



κλίμα χαράς



Τυπικό σχέδιο συναντήσεων

- ERGO A'
προετοιμασία σώματος, φωνής και ασκήσεις
ρυθμικής αναπαραγωγής
- ERGO B'
τέλεση του Τυπικού cycle de expression primitive
- ERGO C'
αποκρυπτογράφηση των συμβολισμών με σκοπό μια πρόσθετη
πηγή γνώσης για τον εαυτό, μέσω της κίνησης, feedback

cycle de expression primitive

Τα μέλη της ομάδας, στη διάρκεια του τυπικού, κρατούν το ρυθμό του τυμπάνου με τα πόδια, ο ρυθμός αυτός απλώνεται σε όλο το σώμα με ρυθμικές κινήσεις που επαναλαμβάνονται για αρκετή ώρα και η φωνή αυτοσχεδιάζει πάνω στην ίδια ρυθμική βάση. Τα φωνητικά είναι συλλαβές μεμονωμένες («Ου-Ου», «Για-Για») ή δεμένες σε μελωδία («Ογιεμπαγια»). Η φωνητική συνοδεία δεν ανήκει σε καμία γλώσσα. Οι κινήσεις και τα φωνήματα είναι δεδομένες από τον/την εκπαιδευτή/τρια.

Τίτλος: «επίκληση στη βροχή»



expression primitive

Στόχοι

- Να συνδυάζουν τη φωνή και την κίνηση τους πάνω σε δεδομένη ρυθμική βάση/ αργό και τον γρήγορο παλμό.
- Να αυτοσχεδιάσουν ατομικά και ομαδικά σε ρυθμό, κίνηση και φωνή πάνω στον δεδομένο ρυθμό τυμπάνου.
- Να βελτιώσουν την αυτοεικόνα τους (κυρίως μέσω του stop της «ζωντανής ακινησίας» που χρησιμοποιεί η πρωτόγονη έκφραση).

Φάση Α

α) Ζέσταμα Με δυναμικές κινήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, κινήσεις λικνίσματος, ισχυροποίηση της σχέσης πέλματος γης, κλπ Παλμού: αργό, γρήγορο βήμα επιτόπου και στο χώρο. Φωνής: στα βασικά φωνήματα «α» «ε» «ι» «ου» (δυνατά – σιγανά, συνεχές – διακεκομμένο, ανοδικό – καθοδικό/ως προς την ένταση κλπ).

β) Συγκέντρωση και προσοχή ανάπτυξη ρυθμού μέσα από παιχνίδια κίνησης ρυθμού και φωνής Οι μετέχοντες σχηματίζουν δύο ομόκεντρους κύκλους. Κτυπούν όλοι μαζί «τέταρτα» και περπατούν με κοινό βήμα και «χτυπούν» (ο έξω κύκλος κινείται προς τα δεξιά και «χτυπάει παλαμάκια» στο πάτημα με δεξί πόδι τα τέταρτα ενώ ο μέσα κύκλος κινείται προς τα αριστερά και «χτυπά παλαμάκια» στο πάτημα με το αριστερό πόδι ρυθμικά τα όγδοα).

Στέκονται σε κύκλο. Ένα ζευγάρι στο κέντρο του κύκλου «συνομιλεί» με κινήσεις και ήχους (φωνήματα, ακαταλαβίστικες λέξεις).

Φάση Β αργός παλμός

- **Χαιρετισμός στην κοινότητα Χέι για** [«κρατείται» στα πόδια ο αργός παλμός, το ρυθμικό σχήμα με παλαμάκια, η φωνή «χέι για» συνοδεύει κίνηση/τα χέρια από το θώρακα τεντώνουν μπροστά].
- **Χαιρετισμός στα τέσσερα σημεία του ορίζοντα** Παλμός: αργός Φωνή: Έγια χα
Κίνηση:
 - ~ κατά την μετακίνηση μπροστά ο κορμός είναι στην όρια θέση χέρια τεντώνουν ψηλά (ουρανό)
 - ~ κατά την μετακίνηση πίσω ο κορμός κάμπτεται από τα ισχία εμπρός ελαφρά, τα γόνατα κάνουν μεγαλύτερο λύγισμα και τα χέρια ωθούν προς τα κάτω

Φάση Β αργός παλμός [συνέχεια]

- **Επίκληση**
 - Φωνή:
~ *όσα όσα όσα χέι οσαμαγια οσαμαγια (2 φορές) χέι για γιαγια για*
 - Κίνηση:
~ τα χέρια κινούμενα κυκλικά φτάνουν στη έκταση ψηλά και ο κορμός καταλήγει σε υπερέκταση
~ τα χέρια ωθούν τη γη καθώς ο κορμός γέρνει μπροστά σε δίπλωση προς τα κάτω.
- **Δυνατά φωνήματα «Α» «Ε» «Ι» «ΟΥ»**
 - Παλμός: αργός
 - Κίνηση: μεγάλες μυϊκές ομάδες – δυνατές κινήσεις

Φάση Β αργός παλμός [συνέχεια]

- **Δυναμικές κινήσεις του κυνηγού**
 - Φωνή: «ουμπα σα χέι εγιά»
 - Παλμός: αργός
 - Κίνηση: μεγάλες μυϊκές ομάδες
- **Κινήσεις του καρποσυλλέκτη**
 - Φωνή: «ούγια χο»
 - Παλμός: αργός
 - Κίνηση: χέρια από δεξιά ψηλά συλλέγουν και τοποθετούν αριστερά στο ύψος του στήθους

Φάση Β γρήγορος παλμός

- **Φωνήματα «α» «ε» «ι» «ου»**
 - Παλμός: γρήγορος
 - Κίνηση: χειρονομίες
- **Χορός των δερβίσηδων**
 - Κίνηση: στροφές Οδηγίες: συγκέντρωση στο ρυθμό για καλή ισορροπία και ασφάλεια:
 - ~ ίσος καταμερισμός των δεξιόστροφων και αριστερόστροφων πχ ένα οχτάρι δεξιά ένα οχτάρι αριστερά,
 - ~ απόλυτη πειθαρχία στο σινιάλο για στοπ,
 - ~ στο κλείσιμο εστίαση σε σταθερό σημείο
 - ~ αφού τελειώσουν ξαπλώνουν μπρούμυτα στη γη, κλείνουν τα μάτια
 - Παλμός: γρήγορος
 - Κίνηση χεριών : ανοιχτά στο πλάι (χαλαρά ενεργά)

Αναζήτηση νέων λύσεων σε κινητικά προβλήματα

- Η ομάδα κινείται σε ανοιχτό κύκλο ο πρώτος οδηγεί για 12 βήματα, τους υπόλοιπους οι οποίοι μιμούνται την κίνησή του, που έχει σχέση με τη γεωργία και την αλιεία. Μετά από τα 12 βήματα πάει στο τέλος για να δώσει τη θέση του στον επόμενο. (έτσι δημιουργεί και αναγνωρίζει πως λειτουργεί η επανάληψη, η εξέλιξη και η παραλλαγή).
- Ομαδικός αυτοσχεδιασμός στο θέμα: εξασφάλιση τροφής στην πρωτόγονη ζωή. Οι μετέχοντες με αργό παλμό «μετακινούν» στο χώρο κινήσεις που αναπαριστούν στιγμές από κυνήγι, σπορά, θερισμό, συλλογή καρπών, βολβών, αλιεία κλπ (αλλάζουν κίνηση κάθε 8 ή περισσότερους χρόνους).

Φάση Γ: Ανάπτυξη του θέματος

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες ανά τέσσερεις για τη δημιουργία και σύνθεση κινητικής συνέχειας στο θέμα ξηρασία – επίκληση στη βροχή

Φάση Δ: Το θέμα:/ο χορός

- Παρουσίαση: σε ρόμβο επιτέλεση του χορού «επίκληση στη βροχή»
- Όλοι οι μετέχοντες εκτελούν έναν τελικό χορό με ελεύθερο αυτοσχεδιασμό με ρυθμό από αφρικάνικα djembe

Φάση Ε: Αποθεραπεία , αποτίμηση, feedback

- Έρχονται σε κύκλο με τον αργό παλμό, συνεχίζουν επιτόπου βήμα, απλώνουν το χέρι στη φύση παίρνουν κάτι (ο καθένας σκέφτεται τί) και το προσφέρουν σε κάποιον (ο καθένας σκέφτεται σε ποιόν).
- Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο μιλούν για το «δώρο» μετά στρέφουν το ένα πίσω απ' το άλλο, ακουμπάνε τα χέρια στην πλάτη του μπροστινού του και του «δίνουν» ένα ρυθμό, αυτός προσπαθεί να τον μεταδώσει με ακρίβεια ίδια στον μπροστινό του κοκ. Ο τελευταίος «χτυπάει» τον ρυθμό δυνατά παλαμάκια.



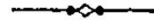
- ~ BILLMAN SCHOTT, F. (1997) *Όταν ο χορός θεραπεύει*, εκδ. Ελληνικά Γράμματα
- ~ BILLMANN- SCHOTT F., (1995) *Χοροθεραπεία με την πρωτόγονη έκφραση*, εκδ. Τρόπος ζωής, Αθήνα
- ~ ΓΑΛΑΝΗ, Μ., (2010) *Ο χορός στην εκπαίδευση*, εκδ. Έλλην, Αθήνα
- ~ ΜΑΚΡΥΝΙΩΤΗ, Δ. (2004) επ. *Τα Όρια του Σώματος*, Νήσος, Αθήνα
- ~ ΧΟΥΪΖΙΝΓΚΑ, Γ. (1989) *Ο άνθρωπος και το παιχνίδι (Homo ludens)*, μτφ. Ροζάνης Σ., Λυκιαρδόπουλος Γ. Γνώση Αθήνα.

Dance, dance, otherwise we are lost

PINA BAUSCH



Ω_TELIKΩ.mp4



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ