

# Expression primitive



Στην πρωτόγονη έκφραση οι κινήσεις είναι απλές, επαναλαμβανόμενες, δυνατές και δυναμικές. Με παγκόσμια «αρχετυπική» αντήχηση είναι αφηρημένες ή ανακαλούν ζωικές, παιδικές ή προγονικές δράσεις. Εκτελούνται πάνω σε δοσμένη ρυθμική βάση που δίνουν τα ζωντανά τύμπανα |djembe| με δεδομένη φωνητική συνοδεία των μετεχόντων η οποία δεν ανήκει σε καμία γλώσσα. Στοχεύει στην αφύπνιση της λειτουργικής ευχαρίστησης του σώματος, στην απόλαυση, την ψυχοσωματική ενότητα, στον κινητικό συμβολισμό των ενορμήσεων και στην εκτόνωση.

## Ανάπτυξη συνάντησης

ERGO Α' διάρκεια 20' εμφατικά προσανατολισμένο στην προετοιμασία σώματος, ρυθμού και φωνής.

ERGO Β' διάρκεια 40' Τέλεση του Τυπικού | cycle de expression primitive.

ERGO Γ' διάρκεια 77' αποκρυπτογράφηση των συμβολισμών με σκοπό μια πρόσθετη πηγή γνώσης | αυτήν της κίνησης | για τον εαυτό.

## Χαρακτηριστικά των πρωτόγονων χορών

- έχουν έντονο ρυθμό
- κινήσεις επαναλαμβανόμενες
- κινήσεις συμπληρωματικές και συμμετρικές ως προς τον κάθετο και οριζόντιο άξονα
- κινήσεις συμβολικές
- ο ρυθμός άλλοτε διακόπτεται με ξαφνικές παύσεις και άλλοτε χρησιμοποιεί επιταχύνσεις

## Οι κινήσεις είναι:

- απλές
- επαναλαμβανόμενες
- δυνατές και δυναμικές
- αφηρημένες ή ανακαλούν ζωικές, παιδικές ή προγονικές δραστηριότητες με παγκόσμια «αρχετυπική» αντήχηση
- με φωνητική συνοδεία η οποία δεν ανήκει σε καμία γλώσσα

## Βασικοί θεραπευτικοί μηχανισμοί

- η μετουσίωση
- Συμβολισμός

## Αποτελέσματα

- αφύπνιση της λειτουργικής ευχαρίστησης του σώματος, απόλαυση
- ψυχοσωματική ενότητα

- συμβολισμός των ενορμήσεων με κινητικό λεξιλόγιο
- εκτόνωση
- αίσθηση ασφάλειας
- βελτίωση της αυτοεικόνας
- ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης
- Διαχείριση άγχους

## Θεραπευτικά εργαλεία της πρωτόγονης έκφρασης

- η σημαντικότητα της ομάδας
- η δυναμικότητα του ρυθμού
- η σχέση με το έδαφος
- η απλότητα των κινήσεων
- η δυαδικότητα των κινήσεων (συμμετρικές και αντίθετες)
- η παύση
- η χρήση συμβολικών κινήσεων σε επανάληψη
- η χρήση κωδικοποιημένων κινήσεων
- η χρήση της φωνής

### η σημαντικότητα της ομάδας



η σχέση με το έδαφος



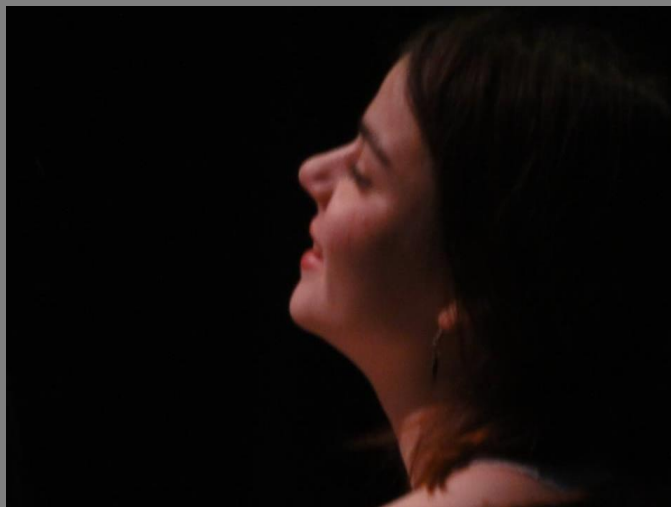
η απλότητα των κινήσεων



η δυαδικότητα των κινήσεων  
συμμετρικές και αντίθετες



η παύση



η χρήση συμβολικών κινήσεων σε επανάληψη



η χρήση κωδικοποιημένων κινήσεων



η χρήση της φωνής

