

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	9
1. Ζέσταμα	13
1Α. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΖΕΣΤΑΜΑ	14
Το ξύπνημα	14
Χτυπηματάκια	14
Αντίθετες κινήσεις - χαλάρωση	14
Αγκώνας, καρπός, δάχτυλα, χαλάρωση	16
Εισπνέω - εκπνέω σε παχύ ελαστικό αέρα	16
Αυχέννας, ώμοι, ωμοπλάτες	17
Λεκάνη, πόδια	19
Σπονδυλική στήλη	19
Κομπολόι	19
Περιστροφή	20
Γάτα	20
Πίεση και χαλάρωση	22
Σφίγγω-χαλαρώνω	22
Σκοινιά	22
Και λίγη γιόγκα	23
Πλευρική διάταση	23
Τόξο	23
Καρέκλα	24
Πολεμιστής II	24
Δέντρο	25
Σιαγόνες και φωνητικές χορδές	26
Το κύλισμα του ήχου	26
Το βουπτό της μέλισσας	27
Τραγουδάω τα φωνήεντα	27
Το κύμα της φωνής	28

Με μια ανάσα	28
Ελατήρια	28
Δουλεύω με τα βασικά ηχεία	28
Αναστεναγμός	29

1B. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ 31

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ, ΚΟΙΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ 31

Σύκα, ακλάδια, πορτοκάλια	31
Πηδηματάκια 8, 6, 4	31
Μύτες, φτέρνες 1,2,3...χα!	32
Μπάλα - όνομα	32
Μπάλα - κίνηση	32
Φανταστική μπάλα	33
Μπάλα - πατάτα	33
Δέχομαι - δίνω	34
Πάω-δεν πάω. Ε, θα πάω!	34
Ώμοι και χειραφίες	35
Αντικείμενο - κάτι διαφορετικό	36
Στα μάτια	36
Γεια! Είμαι n...	36
Γεια... και κάτι θετικό	37

ΣΗΜΕΡΑ ΝΙΩΘΩ... 37

Μια κίνηση για το πώς αισθάνομαι	37
Σήμερα νιώθω... 1	37
Σήμερα νιώθω... 2	38
Όνομα - κίνηση - λέξη	38
Όνομα - λέξη - ρυθμός	38

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 39

Πώς το θέλετε το «ο» σας;	39
Γκριμάτσες με ήχο	39
Έκφραση με πανί	39
Καλημέρα με διάφορους τρόπους	40
Φράση με διάφορους τρόπους	40

ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ Η ΚΙΝΗΣΗ ΜΟΥ 41

Τα μέλη του σώματός μου μπαίνουν στον χορό	41
Ένα μπαλόκι και το σώμα	41
Μπαλόκια και μέρη του σώματος	41
Μπαλόκια, μπαλόκια, μπαλόκια	43

Σώμα και αντικείμενα	43
Σώμα και αντικείμενο	44
Η μπάλα ανάμεσά μας	44
ΣΩΜΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΦΑΝΤΑΣΙΑ	44
Περπάτημα - αντανakλαστικά	44
Περπάτημα και στόχος	45
Χορός και ενεργητικό στοπ	45
Περπάτημα με διάφορους τρόπους	45
Περπατάω σαν...	45
Γκράφιτι	46
Από το μικρό στο μεγάλο	46
Μια αγκαλιά	47
2. Χορός - Ρυθμός - Ελευθερία	49
Χορεύω με ένα μέλος του σώματος	51
Χόρεψε τον χορό μου	51
Ο δικός μας ο χορός	51
Χορογραφία	52
Οι σφαίρες του χορού	54
Χορεύω τη γη, το νερό, τον αέρα, τη φωτιά	54
Χέρια φτερά	55
Λέξεις και χορογραφία	56
Ελεύθερος χορός	56
3. Απελευθέρωση του ήχου – Παιχνίδια με τη φωνή	59
Έεε!! Εσύ στο βουνό...!	60
Ήχος και μίμηση	60
Συνομιλία με ήχους	60
Το φτερό	61
Αυτοσχεδιασμός με ήχους	61
Το μπαλάκι των ήχων	61
Το σώμα μου και η φωνή μου	61
Το προσωπικό τραγούδι και το τραγούδι της ομάδας	62
Το τραγούδι μας	62
Το τραγούδι της αγάπης	63
Τραγουδώ το κείμενο	63

4. Το Σώμα μιλάει 65

ΚΑΘΡΕΦΤΕΣ 66

Καθρέφτης	66
Καθρέφτης σε κύκλο	67
Ο καθρέφτης της χαράς	68
Ο καθρέφτης της ομορφιάς	68

ΑΓΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΓΛΥΠΤΑ 69

Το παιχνίδι των αγαλμάτων	69
Το γλυπτό 1	69
Το γλυπτό 2	70
Το γλυπτό 3	71
Γλύπτης - Άγαλμα 1	71
Γλύπτης - Άγαλμα 2	72

ΣΩΜΑΤΙΚΟΙ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΙ 72

Καρέκλα	72
Καρέκλα και συναίσθημα	73
Πού βρίσκομαι	73
Χώρος και συναίσθημα	73
Η σχέση μας	73
Στη χώρα της ζέστης, στη χώρα της χαράς	74
Αντικείμενα και δράσεις	74
Αντικείμενα και παντομίμα	75
Τι κάνω και πώς νιώθω	75
Σκηνές παντομίμας	75
Ταινίες - παντομίμα	76
Μπορώ να σε μιμηθώ;	76

5. Αυτοσχεδιασμοί - Θέματα και αφορμές για Έκφραση και Δημιουργία 79

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΡΟΛΟΥΣ 82

Δημοσιογράφος - επάγγελμα	82
Εργοδότης - επάγγελμα	82
Σκηνές από ταινία	82
Για λίγο σκηνοθέτης	83
Το φαγητό των πρωτόγονων	83
Μαγική σφαίρα	83

Οι μελλοντολόγοι	83
Διαφήμιση - προϊόν	84
Διαφήμιση με κοινωνικό περιεχόμενο	84
Πρωινάδικο	84
Τηλεοπτική εκπομπή «Το περίεργο»	84
Συζήτηση με κοινωνικό περιεχόμενο	85
Ειδήσεις	85
Ειδήσεις «Το παράδοξο»	85
Ειδήσεις «Τα καλά νέα της ημέρας»	86
Απρόβλεπτες συναντήσεις	86
Απρόβλεπτες συναντήσεις και ο χώρος	86
Ταυτόχρονοι αυτοσχεδιασμοί	87
ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΛΟΓΟ	87
Τηλεμάρκετινγκ	87
Το συνέδριο	87
Η διάλεξη των συνειρμών	88
Στο τηλέφωνο	88
ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ	89
Τραγούδι - δραματοποίηση	89
Τέσσερις εποχές	89
Επαγγέλματα	90
Η συναυλία	90
Η δική μας ιστορία	92
ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ	93
Τηλεφωνική συνδιάλεξη	93
Τα συναισθήματα στη σκηνή	93
Η δική μου η χαρά	93
Τα συναισθήματα σε άγνωστη γλώσσα	94
Μιλώ για κάτι που με απασχολεί 1	94
Μιλώ για κάτι που με απασχολεί 2	95
Χαμένοι στο δάσος	95
Βραβεία B-Fort	96
Κινητοποίηση του άλλου	96
Στο κατάστρωμα	97
Στον σταθμό	99
ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ 2	99
Παρουσιάζω τον εαυτό μου 1	99
Παρουσιάζω τον εαυτό μου 2	100

Παρουσιάζω τον εαυτό μου 3	100
Ένα περιστατικό	100
Μια σημαντική στιγμή	101
Οι σημαντικοί σταθμοί	101
Μια όμορφη στιγμή	101
Η χώρα της ελευθερίας	102
Μοιράζομαι με την ομάδα 1	102
Μοιράζομαι με την ομάδα 2	102

ΣΥΝΕΙΡΜΟΙ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ 103

Μπάλα και συνειρμοί	103
Συνειρμοί και ιστορίες 1	104
Συνειρμοί και ιστορίες 2	104

6. Σύνθεση κειμένων 107

Καβαδίας – Σύνθεση 1	108
Η συνθήκη - Σύνθεση 2	110
Το παιχνίδι - Σύνθεση 3	112
Ο αυτοσχεδιασμός - Σύνθεση 4	112
Το σώμα και ο λόγος - Σύνθεση 5	113

7. Μέσα απ' τη χαρά του παιχνιδιού - Τα κλασικά και άλλα 115

ΤΑ ΚΛΑΣΙΚΑ ΠΑΡΑΛΛΑΓΜΕΝΑ 116

1,2,3, στοπ!	116
Κολοκυθιά	117
Ζέστη-Κρύο, παντομίμα	118
Πέτρα-Ψαλίδι-Χαρτί, παντομίμα	118
Μουσικές καρέκλες με χορευτικό σόλο	119

ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ, ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΑΙ ΚΕΦΙ 119

Η μπάλα με τις λέξεις	119
Με τα γράμματα της αλφαβήτου εναλλάξ	119
Ψέματα	120
Το παιχνίδι των ερωτήσεων	120
Πρόσωπα - Ζώα - Πράγματα	121
Η αλφαβήτα με τις γνώσεις	121
Παρατηρητικότητα και μνήμη	122

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΧΗΜΑΤΑ	122
Πίνακας και φαντασία	122
Το ακορντεόν	123
Συνθέτουμε τις λέξεις	124
Ευχές	124
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ	125
Στην καρέκλα	125
Ακούω και πηγαίνω	125
Ο κύκλος με τους ήχους	126
Αφήνω το βάρος μου	126
Ο περίπατος της εμπιστοσύνης	127
8. Διαφραγματική Αναπνοή	131
Ασκήσεις διαφραγματικής αναπνοής	132
9. Χαλάρωση	139
Μασάζ	140
Χτυπηματάκια	140
Δίνω και παίρνω	140
Καθοδηγούμενη χαλάρωση	142
Δουλεύοντας σε Θεραπευτική Δομή	147
Η αρχή	147
Η θεατρική έκφραση σε θεραπευτική δομή	148
Οι ομάδες μου	150
Ομάδα Απεθισμού	150
Ομάδα Οξέων Περιστατικών Ψυχιατρικού Τμήματος	153
Χρόνιοι Ασθενείς	155
Η χρησιμότητα της προετοιμασίας	157
Ζέσταμα και κινητοποίηση	158
Η ελευθερία στην έκφραση και οι κανόνες του ευτοσχεδιασμού	160
Η συμβολή της θεατρικής έκφρασης	161
Η ανάγκη της έκφρασης και το τραύμα του γκρι κόσμου	163
Βιβλιογραφία	167
	175

