

» Χορογραφία

Θα φτιάξουμε όλοι μαζί μια χορογραφία. Έστω ότι στον κύκλο είναι με τη σειρά, η Α, ο Β, ο Γ κ.τ.λ. Η Α κάνει μια κίνηση. Την επαναλαμβάνουμε όλοι μαζί. Ο Β κάνει την κίνηση της Α και άλλη μία δική του. Επαναλαμβάνουμε όλοι και τις δύο κινήσεις. Ο Γ τις δύο προηγούμενες και προσθέτει άλλη μία. Επαναλαμβάνουμε και τις τρεις κινήσεις μέχρι να σιγουρευτούμε ότι τις μάθαμε όλοι. Συνεχίζουμε έτσι μέχρι να προσθέσουν όλοι την κίνησή τους. Εννοείται ότι οι κινήσεις θέλουμε να έχουν ροή και ότι, όσο προστίθενται κινήσεις, χρειάζονται περισσότερες επαναλήψεις για να μπορέσουν όλοι να τις θυμούνται. Επειδή συνήθως χρησιμοποιούν περισσότερο τα χέρια, παροτρύνουμε να συμμετέχει όλο το σώμα στον χορό. Ανάλογα με τις ομάδες, οι χορογραφίες μπορούν να είναι πολύπλοκες ή πολύ απλές. Δεν έχει καμία σημασία, σημασία έχει η συμμετοχή στη διαδικασία.

Εξέλιξη

Αφού μάθει τον τρόπο δουλειάς, η ομάδα χωρίζεται σε δύο μικρότερες. Κάθε μια θα φτιάξει μια καινούργια, δική της χορογραφία, χωρίς τη βοήθειά μας αυτή τη φορά. Τους αφήνουμε μόνους να συνεργαστούν. Οχτώ κινήσεις είναι ένας πολύ καλός αριθμός για να ευχαριστηθούν τη διαδικασία χωρίς να μπερδευτούν. Όταν είναι έτοιμοι, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τον χορό της.

Η οδηγία μας για αρχή είναι:

«Είστε στη σκηνή, σε ένα show. Αν μπερδευτείτε, δεν πειράζει καθόλου, σημασία έχει να συνεχίσετε. Χαμογελάστε και συνεχίστε».

Εννοείται ότι οι ομάδες που βρίσκονται στη θέση του κοινού, εμπυκλώνουν τους χορευτές. Μια φορά όμως δεν είναι αρκετή για να απολαύσεις τους καρπούς των κόπων σου και συνήθως τα σώματα είναι ακόμα σφιγμένα. Η επόμενη οδηγία μας είναι:

«Θα το χορέψετε τρεις συνεχόμενες φορές. Ανοίξτε τα σώματά σας, χαμογελάστε, στηρίξτε αυτό που κάνετε».

Έχουν ήδη αρχίσει να απολαμβάνουν. Τα βλέμματα γίνονται πιο λαμπερά, τα σώματα μπαίνουν στον ρυθμό, η ενέργεια κυλάει, διοχετεύεται προς τα έξω.

Και τέλος:

«Θα το χορέψουμε άλλες τρεις συνεχόμενες φορές. Δεν πειράζει καθόλου, αν κάνετε λάθος τα βήματα. Αφεθείτε, απολαύστε, χαρείτε!»

Άλλη εκδοχή

Όπως κάναμε στη βασική δράση, φτιάχνουμε όλοι μαζί μια χορογραφία στον κύκλο. Αφού τη μάθουμε όλοι, ανοίγουμε τον κύκλο σε σχήμα πέταλου. Καθένας, με τη σειρά, έρχεται στον ανοικτό χώρο του πέτα-



Το Σώμα μιλάει

Στην ενότητα αυτή, πρωταγωνιστής είναι το Σώμα. Το σώμα μιλάει μια γλώσσα που όλοι γνωρίζουμε. Την ξεχνάμε, μέσα στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Μπορεί πάλι και να την αμφισβητούμε χάριν της παντοδυναμίας που έχουμε αποδώσει στη λογική, στην εποχή μας. Με τις δράσεις αυτές, ξεχνάμε το σώμα για να θυμηθεί και να εμπιστευθεί τη δική του γλώσσα. Έτσι ώστε να εκφράζει με μεγαλύτερη ελευθερία και πληρότητα αυτά που εμείς θέλουμε, αλλά και να αντιλαμβάνεται περισσότερες και πιο λεπτές αποχρώσεις σε αυτά που τα σώματα των άλλων εκφράζουν. Στις δράσεις του *Καθρέφτη*, εστιάζουμε στην επαφή με τα μάτια. Το βλέμμα είναι ίσως η πιο καθαρή, μη ελεγχόμενη έκφραση του σώματος. Το να αφήσουμε το βλέμμα μας πραγματικά να ακουμπήσει στο βλέμμα του άλλου, δεν είναι εύκολο. Ούτε συνηθίζεται στην καθημερινότητα. Στην αρχή, κάποιος μπορεί να αισθανθούν αμηχανία, που θα εκφραστεί με γέλιο. Δεν πειράζει καθόλου, είναι πολύ φυσικό. Συνηθίζω να λέω στους μαθητές μου: «Γελάμε και συνεχίζουμε. Γελάτε όσο θέλετε και κοιταχτείτε στα μάτια». Σύντομα έρχεται μια όμορφη αίσθηση ηρεμίας. Στις δράσεις της ενότητας *Αγάλματα και Γλυπτά* το σώμα σχετίζεται. Προσθέτει, συμπληρώνει, απαντά σε αυτό που τα σώματα των άλλων εκφράζουν. Γίνεται μέρος μιας γενικότερης εικόνας, όπου όλα τα σώματα είναι εξίσου σημαντικά για να εκφραστούν συναισθήματα και ιδέες. Στους *Σωματικούς Αυτοσχεδιασμούς*, ασκούμε την εκφραστικότητα του σώματος και μαθαίνουμε να κάνουμε αυτό που λέει η σκέψη και η φαντασία μας, ευανάγνωστη σωματικά θεατρική πράξη. Η ακρίβεια των κινήσεων μικρή σημασία έχει, μπροστά στην απελευθέρωση του σώματος και στην ευχαρίστηση της έκφρασης.

Το σώμα έχει ζήσει πολλά στο πέρασμα των αιώνων. Έχει υμνηθεί, έχει καταπιεστεί, έχει βασανιστεί, αγαπηθεί, πονέσει. Μπορεί να ταλαιπωρούμε το σώμα μας, για να μοιάσει σε πρότυπα ομορφιάς, ή πάλι να το παραμελούμε. Μπορεί να μην σεβόμαστε τα όριά του ή να του δίνουμε υπερβολική προσοχή, να μας αρέσει ή όχι. Σε ένα βαθύτερο επίπεδο, οι δράσεις αυτές μπορούν να μας δώσουν το έναυσμα για μια πιο ελεύθερη και ουσιαστική σχέση μαζί του.

» Ο καθρέφτης της χαράς

Στέκονται όλοι, ο ένας δίπλα στον άλλο. Καθένας, με τη σειρά, έρχεται απέναντι από τους συμπαίκτες του. Οι καθρέφτες απέναντί του είναι οι μαγικοί καθρέφτες της χαράς. Μόλις τους κοιτάξεις γίνεσαι πολύ, πολύ χαρούμενος. Κάνει καθένας όλα όσα κάνει όταν είναι πραγματικά χαρούμενος. Εκφράσεις, κινήσεις, ήχους. Οι καθρέφτες απέναντί του αναπαράγουν όχι μόνο τις κινήσεις, αλλά και τους ήχους! Μπορούμε να ξεκινήσουμε με τον θεραπευτή να προτείνει: «Σκεφτείτε μια στιγμή που ήσασταν πραγματικά χαρούμενοι. Αν δεν σας έρχεται τώρα στο μυαλό, δεν πειράζει. Φανταστείτε ότι κέρδισε η ομάδα σας, ότι ακούσατε ένα ευχάριστο νέο, οτιδήποτε θα σας έκανε χαρούμενους». Καθένας, εισπράττει πίσω, σαν ένα κύμα χαράς, αυτό που δίνει στους καθρέφτες του. Ο καθρέφτης μπορεί να μετατραπεί σε καθρέφτη της ευτυχίας, του ενθουσιασμού, της αγάπης κ.τ.λ.

» Ο καθρέφτης της ομορφιάς

Τα ζευγάρια στέκονται ο ένας απέναντι στον άλλο. Αυτός που καθρεφτίζεται, σαν να κοιτάζεται σε έναν πραγματικό καθρέφτη, κάνει όλα όσα κάνει όταν περιποιείται τον εαυτό του. Μπορεί να φτιάχνει τα μαλλιά του, να μακιγιάρεται, οτιδήποτε. Στη συνέχεια, ζητάμε να κοιτάξει τον εαυτό του στον καθρέφτη, που είναι ο συμπαίκτης του, με ένα αίσθημα ικανοποίησης. Με την αίσθηση ότι του αρέσουν όλα! Η μυτούλα του, που ίσως είναι λίγο στραβή, είναι υπέροχη! Είναι η δική του μύτη. Τα πόδια του. Είναι όλα υπέροχα. Είναι ο εαυτός του και είναι πανέμορφος και φωτεινός. Καθένας βλέπει την ευχαρίστηση στο πρόσωπο του άλλου και δίνει πίσω αυτό που έχει πάρει. Οι ρόλοι του ζευγαριού αντιστρέφονται.

Εξέλιξη

Αφού ολοκληρωθεί η δράση, ζητάμε να κλείσουν όλοι τα μάτια, να παρατηρήσουν για λίγο την αναπνοή τους, να συγκεντρωθούν στον εαυτό τους. Είμαστε όμορφοι, γιατί νιώθουμε όμορφα μέσα μας. Νιώθουμε βαθιά μέσα μας ευχαριστημένοι για αυτό που είμαστε, για ό,τι έχουμε καταφέρει. Μπορούμε να σκεφτούμε κάτι όμορφο που έχουμε κάνει, κάτι για το οποίο νιώθουμε περήφανοι, χωρίς να χρειαστεί να πούμε τίποτα γι' αυτό. Αισθανόμαστε γεμάτοι, φωτεινοί. Ανοίγουμε όλοι ταυτόχρονα τα μάτια και καθένας βλέπει στο πρόσωπο του άλλου το αίσθημα της ικανοποίησης και της ηρεμίας.

Άλλη εκδοχή

Κάνουμε το ίδιο με τη δράση *Χορός και ενεργητικό στοπ*. Όταν όλη η ομάδα γίνει ένα γλυπτό χορού, ανοίγουμε τη μουσική και το γλυπτό διαλύεται, συνεχίζοντας καθένας ελεύθερα τον χορό. Μόλις την κλείσουμε πάλι, φτιάχνουν το επόμενο γλυπτό.

» Το γλυπτό 2

Αυτή τη φορά, όλοι μαζί αποφασίζουν τι θέλουν να εκφράζει το γλυπτό που θα παραστήσουν. Έστω ότι επιλέγουν να φτιάξουν με τα σώματά



τους το γλυπτό της αγάπης. Έρχεται ο πρώτος στον χώρο και παίρνει μια στάση σχετική με αυτό που έχουν αποφασίσει. Όπως και πριν, κάποιος άλλος έρχεται και παίρνει μια στάση, σε σχέση με τον πρώτο. Ο επόμενος σε σχέση με τους δύο προηγούμενους, μέχρι να προστεθεί όλη η ομάδα στο γλυπτό.

Άλλη εκδοχή

Η ομάδα χωρίζεται σε δύο μικρότερες. Η μια θα φτιάξει το γλυπτό της και η άλλη, που τα μέλη της είναι θεατές κατά τη δημιουργία του γλυπτού, πρέπει να βρει τι εκφράζει. Μόλις το βρουν, ένας-ένας από την ομάδα των θεατών προστίθεται στην εικόνα, μέχρι να γίνει και πάλι όλη η ομάδα ένα γλυπτό.

» Το γλυπτό 3

Συμφωνούν όλοι σε δύο συναισθήματα. Το ένα θα μετασχηματιστεί στο άλλο. Έστω ότι διαλέγουν τον θυμό και την ευτυχία. Ένας-ένας, όπως και πριν παίρνει θέση στο γλυπτό του θυμού. Αφού ολοκληρωθεί, ένας από την ομάδα φεύγει, για να ξεκινήσει το γλυπτό της ευτυχίας, ενώ οι άλλοι παραμένουν στη θέση τους. Ακολουθεί κάποιος άλλος και σιγά σιγά το πρώτο γλυπτό αποσυντίθεται, δίνοντας τη θέση του στο άλλο.

Η δράση, όπως και οι προηγούμενες, γίνεται στη σιωπή. Δεν συνεννοούνται λεκτικά για το πότε φεύγει καθένας για το δεύτερο γλυπτό. Το ζητούμενο είναι να αισθανθούν την ενέργεια της ομάδας και να λειτουργήσουν ανάλογα. Φυσικά και κάποιοι θα συμπέσουν, αλλά δεν πειράζει. Απλώς ο ένας κάνει πίσω και περιμένει.

Μπορούμε να εξελίξουμε τη δράση με περισσότερες εναλλαγές συναισθημάτων, κλείνοντάς τη κατά προτίμηση με θετικό συναίσθημα.

» Γλύπτης – Άγαλμα 1

Η πολύ γνωστή δράση του γλύπτη με το άγαλμα. Δουλεύουμε σε ζευγάρια. Ο ένας είναι ο γλύπτης και ο άλλος το άγαλμα. Το άγαλμα στέκεται σε ουδέτερη θέση. Ο γλύπτης διαμορφώνει το σώμα του συμπαίκτη του, έτσι ώστε να εκφράζει ένα συναίσθημα που έχει επιλέξει. Οι άλλοι πρέπει να βρουν το συναίσθημα που εκφράζει το άγαλμα. Μετά γίνεται αλλαγή ρόλων.

Οι κινήσεις του γλύπτη πρέπει να είναι απαλές, με νοιάξιμο και φροντίδα για το άγαλμά του, έτσι ώστε εκείνο να νιώσει εμπιστοσύνη. Η δουλειά του αγάλματος, από την άλλη, είναι να αφηθεί στα χέρια του γλύπτη του.

» Τηλεφωνική συνδιάλεξη

Κάθε μέλος της ομάδας επιλέγει ένα συναίσθημα και την αφορμή που του το προκάλεσε. Έρχεται στο σπίτι του ή σε οποιονδήποτε χώρο νιώθει καθένας οικεία, παίρνει τηλέφωνο ένα αγαπημένο του πρόσωπο και συζητάει μαζί του γι' αυτό που αισθάνεται και γιατί το αισθάνεται. Π.χ. είμαι χαρούμενη γιατί μόλις πήρα στα χέρια μου τυπωμένο το βιβλίο που έγραψα ή απογοητευμένη γιατί δεν με πήραν στη δουλειά που ήθελα κ.τ.λ. Σημασία έχει να αρχίσει καθένας να μιλάει για τα συναισθήματά του, χωρίς να ντρέπεται γι' αυτό. Εννοείται ότι το τηλεφώνημα είναι φανταστικό.

Μπορεί καθένας να μιλήσει για πραγματικά συναισθήματα που έχει βιώσει και πραγματικές αιτίες που τα προκάλεσαν ή να δημιουργήσει μια φανταστική αφορμή για το συναίσθημα που επιλέγει.

» Τα συναισθήματα στη σκηνή

Η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες, με τρία τέσσερα μέλη κάθε μία. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα συναίσθημα και οργανώνει και παρουσιάζει έναν αυτοσχεδιασμό που να εκφράζει αυτό το συναίσθημα. Π.χ. ένας γιος ανακοινώνει στους γονείς του ότι κέρδισε ένα σκάφος — χαρά. Κάποιος κοιμάται στο σπίτι του και μπαίνουν μέσα διαρρήκτες — φόβος.

Στην εξέλιξη της δράσης, σε κάθε αυτοσχεδιασμό ζητάμε να εκφραστούν περισσότερα από ένα συναισθήματα. Π.χ. ένα ζευγάρι και η κόρη τους περιμένουν με αγωνία τα αποτελέσματα των εισαγωγικών εξετάσεων στο πανεπιστήμιο. Η κόρη δεν περνάει πουθενά. Απογοητεύονται και λυπούνται.

Αυτό που θέλουμε είναι να δοθούν με καθαρότητα τα συναισθήματα. Για να αποφορτιστούν από το άγχος του σεναρίου, που συχνά αποπροσανατολίζει, εξηγούμε ότι δεν χρειάζονται πολύπλοκοι αυτοσχεδιασμοί, ούτε κάνουμε διαγωνισμό φαντασίας. Αρκούν μικρές, απλές ιστορίες που να εκφράζουν όμως καθαρά κάθε φορά, τα συναισθήματα. Π.χ. τρεις φίλες βραβεύονται σε έναν διαγωνισμό ευρεσιτεχνίας — ικανοποίηση και περηφάνια. Μια παρέα βλέπει ποδόσφαιρο και, τελευταία στιγμή, κερδίζει η ομάδα τους — ενθουσιασμός και χαρά.

» Η δική μου η χαρά

Αυτή τη φορά, ένα μέλος της κάθε ομάδας επιλέγει ένα θετικό συναίσθημα. Λέει στους άλλους κάτι που πραγματικά τον έχει κάνει ή τον κάνει να αισθάνεται αυτό το συναίσθημα στη ζωή του. Με αφορμή

Σύνθεση κειμένων

Στις δράσεις αυτές θα χρησιμοποιήσουμε τη λογοτεχνία και την ποίηση. Θα δοκιμάσουμε αν οι συγγραφείς φωτίζουν δικά μας κομμάτια και αν μας βοηθάνε να ξεκαθαρίσουμε σκέψεις, που εκείνοι τις έκαναν λόγο, ενώ μέσα μας ήταν ακόμη θολές. Θα δούμε ακόμα πώς αυτό που σκεφτόμαστε ή αισθανόμαστε μπορούμε να το επικοινωνήσουμε με τους άλλους. Η ενεργητική ακρόαση μας ενδιαφέρει τόσο όσο και η προσωπική κατάθεση καθενός. Το πώς ακούω και συμμετέχω σε αυτό που ο άλλος καταθέτει. Τα κείμενα είναι ο φορέας για την επαφή. Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι να γίνουν τα λόγια τους γέφυρες επικοινωνίας. Να αναπτύξουμε έναν ζωντανό διάλογο μεταξύ μας, μέσα από τον λόγο των κειμένων.

Η ασφάλεια που δίνει η ομάδα, η κοινή ενέργεια που δημιουργείται, το γεγονός ότι χρησιμοποιούμε λόγια άλλων για να μιλήσουμε για μας βοηθούν το κάθε μέλος να ξεδιπλώσει δικές του πτυχές, ενώ ταυτόχρονα γίνεται δεκτικός για να επικοινωνήσει και να συνδιαλλαγεί με το ψυχικό άνοιγμα των άλλων. Αυτές οι δράσεις δημιουργούν ένα αίσθημα πληρότητας και ηρεμίας. Ανοίγουν κανάλια, που μέσα από αυτά μιλάμε για μας με έναν τρόπο βαθύτερο, με έναν τρόπο που ίσως με δικά μας λόγια να μην μπορούσε να γίνει. Επίσης, αντιλαμβανόμαστε για μια ακόμα φορά, όσο καλά κι αν το ξέρουμε, ότι τα συναισθήματα είναι πανανθρώπινα. Αυτά που έχουμε αισθανθεί, αυτά που έχουμε σκεφτεί, τα έχουν αισθανθεί κι άλλοι, τα έχουν κάνει λόγο γραπτό και μέσα από τις λέξεις τους ίσως μιλάνε και για μας, ίσως ανακαλύψουμε κάτι για τον εαυτό μας. Αν δουλεύουμε με ομάδες ανθρώπων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες τη συγκεκριμένη περίοδο, αυτή η τελευταία διάσταση είναι πολύ σημαντική. Η ανακούφιση από το αίσθημα της μοναξιάς. Πολλά απ' τα παιδιά με τα οποία έχω δουλέψει, δεν έχουν ιδιαίτερα στενή σχέση με τον γραπτό λόγο. Για κάποιους, λίγους, ανοίγεται ένας νέος κόσμος. Χαίρομαι ιδιαίτερα όταν, κλείνοντας τον κύκλο των συναντήσεών μας, μου ζητάνε να τους προτείνω βιβλία. Δεν μπορώ να ξέρω τι κάνουν όλοι μετά, ξέρω όμως ότι έχουν γευτεί την αίσθηση της επαφής και της επίδρασης της λογοτεχνίας και μπορούν όποτε θέλουν και τα δύο να τα αναζητήσουν.