

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Τίτλος

Η σημασία της κίνησης στην γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου: Προσεγγίσεις μέσω του δημιουργικού χορού και της χοροθεραπείας

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της

Ζήση Αναστασίας

Επιβλέποντες : Τσουβαλά Μαρία, Επίκουρη καθηγήτρια

Μάγος Κώστας, Επίκουρος καθηγητής

Βόλος, 10.6. 2014



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ & ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 12644/1
Ημερ. Εισ.: 17-09-2014
Δωρεά: Συγγραφέας
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΠΠΕ
2014
ΖΗΣ

Ο χορός είναι η κρυμμένη γλώσσα της ψυχής

Dance is the hidden language of the soul

Martha Graham

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	4
Εισαγωγή.....	5
Πρώτο Μέρος : Θεωρητικό	
Κεφάλαιο 1ο : Η θεώρηση του σώματος στον 20^ο αιώνα	7
1.1. Η σχέση σώματος-νου.....	9
1.2. Το σώμα στην φαινομενολογία.....	11
Κεφάλαιο 2^ο: Εννοιολογικό πλαίσιο της χοροθεραπείας.....	14
2.1. Ιστορική ανασκόπηση.....	15
2.2. Χοροθεραπεία, κίνηση, κιναισθησία.....	18
Κεφάλαιο 3^ο : Η σχέση του χορού με την χοροθεραπεία.....	21
3.1. Βασικές αρχές του μοντέρνου χορού.....	21
3.2 Κίνηση και αναπτυξιακή διαδικασία.....	22
3.3. Σωματοποιημένες μέθοδοι εκπαίδευσης.....	24
Δεύτερο Μέρος: Ερευνητικό	
Κεφάλαιο 4^ο : Η έρευνα.....	26
4.1. Μεθοδολογία της Έρευνας.....	26
4.2. Δυσκολίες	27
Κεφάλαιο 5^ο: Βιωματικές εμπειρίες.....	29
5.1. Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.....	29
5.2. Μαθήματα στο Ίδρυμα Αγωγής Ανηλίκων.....	32
Κεφάλαιο 6^ο : Αποτελέσματα της έρευνας.....	47
Κεφάλαιο 7^ο: Συμπεράσματα.....	51
Βιβλιογραφία	55
Παράρτημα.....	57

Ευχαριστίες

Η πτυχιακή μου εργασία δεν θα είχε ολοκληρωθεί, αν κάποιοι άνθρωποι δεν συνέβαλαν με την ουσιαστική τους υποστήριξη. Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω την κ. Μαρία Τσουβαλά, η οποία με καθοδήγησε με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην οργάνωση και την ολοκλήρωση της εργασίας μου. Οι συμβουλές και οι επιστημονικές της γνώσεις με ενέπνευσαν να αναπτύξω πολύπλευρους τρόπους αντίληψης των πραγμάτων. Επίσης, τα μαθήματά της διεύρυναν τους ορίζοντές μου σχετικά με την κίνηση ως μέσον έκφρασης και δημιουργίας, ενώ οι προβληματισμοί που έθετε με ωθούσαν να σκέφτομαι και να αναζητώ νέες ερμηνείες και προσεγγίσεις για το ερευνητικό ζήτημα.

Εξ ίσου, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Κώστα Μάγο, ο οποίος με βοήθησε να αλλάξω τον τρόπο σκέψης μου σε θέματα διαπολιτισμικής εκπαίδευσης και με ώθησε στην έρευνα για την απόκτηση της μάθησης, μέσα από τα μαθήματά του. Επίσης, η συμβολή του ήταν σημαντική στην υλοποίηση των δράσεων που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο της έρευνας.

Ευχαριστώ τις φοιτήτριες και τα παιδιά του ιδρύματος που συμμετείχαν στα μαθήματα δημιουργικής κίνησης και χορού. Οι σκέψεις και οι πράξεις τους ήταν αφορμή να ξεπεράσω κάθε κοινωνικό στερεότυπο και προκατάληψη για ανθρώπους με ιδιαιτερότητες. Ιδιαίτερα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τις φοιτήτριες του Τμήματος, αλλά και την Μαρία Θεοδοσίου που συμμετείχαν στη συνέντευξη, καταθέτοντας τις εμπειρίες, τα βιώματα, τις γνώσεις και τον προσωπικό τους χρόνο.

Τέλος, ευχαριστώ τα μέλη της οικογένειάς μου για την στήριξη που μου παρείχαν σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου και ξεχωριστά τον παππού μου ο οποίος, κατά κάποιον τρόπο, συμμετείχε στην έρευνα. Τον ευχαριστώ ιδιαίτερα για την προσπάθεια που κατέβαλε, να σταθεροποιήσει την κατάσταση της υγείας του μέσω της κίνησης. Η ανάγκη του για κίνηση μου έδωσε αισιοδοξία για την περαιτέρω ενασχόλησή μου με το συγκεκριμένο θέμα.

Εισαγωγή

Η συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία προέκυψε από την πρόθεσή μου να μελετήσω και ερευνήσω τη σημασία της δημιουργικής κίνησης και της χοροθεραπείας στην αναπτυξιακή διαδικασία του ατόμου και συγκεκριμένα στη γνωστική, τη συναισθηματική και την κοινωνική του ανάπτυξη. Η ιδέα προτάθηκε και συζητήθηκε με την κ. Τσουβαλά, διδάσκουσα στο Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η οποία, μετά από συνομιλία την αποδέχθηκε.

Η επιλογή του ερευνητικού θέματος επηρεάστηκε από την ενεργή συμμετοχή μου στα μαθήματα «Εισαγωγή στις βασικές αρχές του σύγχρονου χορού», «Φυσική και κινητική αγωγή στην προσχολική εκπαίδευση», «Κινητική και δημιουργική έκφραση στην προσχολική ηλικία», «Κινητικές δραστηριότητες και παιδαγωγικές αρχές του δημιουργικού χορού», τα οποία αποτέλεσαν αφετηρία για να έρθω σε επαφή με την κίνηση και ποικίλες κινητικές εφαρμογές σε διαφορετικά πλαίσια. Ειδικότερα, ο τρόπος προσέγγισης της κίνησης στα παραπάνω μαθήματα δεν είχε στόχο μονομερώς την απόκτηση ειδικών δεξιοτήτων του χορού, αλλά την αυτοέκφραση και την ανάπτυξη της δημιουργικότητας. Η κίνηση του σώματος έγινε μέσον σωματικής και ψυχικής χαλάρωσης, αλλά και αφορμή για να τεθούν και να συζητηθούν στοχαστικά ορισμένοι προβληματισμοί για κοινωνικά φαινόμενα, να αναλυθούν έννοιες, κατά πόσο είναι θεμιτό να διδαχθούν στα παιδιά, ώστε να ενεργοποιηθεί η σκέψη και η φαντασία τους. Στην ενασχόλησή μου με την κίνηση διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο η Vicky Karkou, θεία μου και λέκτορας με αντικείμενο την χοροθεραπεία στο Πανεπιστήμιο Queen Margaret στην Μεγάλη Βρετανία. Τα βιβλία της *Arts Therapies in school* και *Arts Therapies* αποτέλεσαν σημαντικό βιβλιογραφικό υλικό για την συγκεκριμένη ερευνητική εργασία.

Η εργασία αναπτύσσεται σε δύο μέρη, το θεωρητικό και το βιωματικό. Στο πρώτο κεφάλαιο παρατίθενται απόψεις σχετικά με την θεώρηση του σώματος στον 20^ο αιώνα, συχνά αντιφατικές μεταξύ τους. Το σώμα γνώριμο, αλλά και ξένο, είναι «φυσικά δοσμένο» και ταυτόχρονα προσλαμβάνεται μόνο σε συνάρτηση με πολιτισμικά και κοινωνικά δεδομένα. Αναλύονται οι θέσεις του René Descartes (Ρενέ Ντεκάρτ), καθώς και η συμβολή της κοινωνικής ανθρωπολογίας, της φαινομενολογίας και των φεμινιστικών θεωριών στην επαναδιατύπωση των προσεγγίσεων για το σώμα. Ειδικότερα, σημαντική επιρροή στην αποσταθεροποίηση των δίπολων γύρω από το σώμα και την αποδυνάμωση της θεώρησης του σώματος ως μηχανής άσκησης και η φαινομενολογική προσέγγιση στην οποία γίνεται συνοπτική αναφορά στο πρώτο κεφάλαιο.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, εξετάζονται το πλαίσιο της χοροθεραπείας και η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης σε σχέση με τη δημιουργική συμμετοχή του ατόμου σε μια διαδικασία που προωθεί τη γνωστική, τη συναισθηματική και την κοινωνική του ανάπτυξη. Επίσης, περιγράφονται οι απόψεις των εκπαιδευτικών- καλλιτεχνών που πίστευαν ότι ο χορός δεν πρέπει να συνδέεται μόνο με την τεχνική αρτιότητα της κίνησης αλλά και με την δημιουργία και έκφραση, που μπορεί να συμβάλουν στη δυναμική ανάπτυξη της προσωπικότητας. Επίσης, γίνεται λόγος για τη σημασία της κίνησης και τον τρόπο που μπορεί να συμβάλει στην ολιστική ανάπτυξη των παιδιών.

Στο τρίτο κεφάλαιο, εξετάζεται η σχέση του χορού με την χοροθεραπεία. Συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στον 20^ο αιώνα, που φαίνεται να αποτελεί σημαντικό σταθμό στην εξέλιξη του χορού, καθώς την περίοδο αυτή ενσωματώθηκαν πολλές αλλαγές στις έννοιες που σχετίζονται με τη θεώρηση του σώματος, του φύλου και άλλων κοινωνικών κατασκευών, ως αποτέλεσμα μαζικών κοινωνικοπολιτικών αλλαγών, όπως και της εξέλιξης της γνώσης. Περιγράφεται η σημασία της κίνησης στην αναπτυξιακή διαδικασία, με ειδική αναφορά στις σωματοποιημένες μεθόδους εκπαίδευσης.

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας και ειδικά στο τέταρτο κεφάλαιο αναλύεται η μεθοδολογία της έρευνας και γίνεται αναφορά στις δυσκολίες που προέκυψαν στη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας. Στο πέμπτο κεφάλαιο περιγράφονται ορισμένες ενδεικτικές βιωματικές πρακτικές, οι οποίες έγιναν στο πλαίσιο των μαθημάτων του Πανεπιστημίου κατά τη διάρκεια των σπουδών μου. Στη συνέχεια, περιγράφονται τα μαθήματα δημιουργικής κίνησης και χορού που έγιναν με τα αγόρια του Ιδρύματος Αγωγής Ανηλίκων Αρρένων Στοιχειώδους Εκπαίδευσης Βόλου.

Στο έκτο κεφάλαιο παρατίθενται τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την έρευνα με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα. Αναλύονται σε τέσσερις άξονες, οι οποίοι είναι η επίδραση της κίνησης και του δημιουργικού χορού στην ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία, η θεραπευτική ικανότητα της κίνησης, η κίνηση σε συνάφεια με τη διαπολιτισμικότητα και η κίνηση ως μέσο μείωσης κοινωνικά κατασκευασμένων προκαταλήψεων.

Στο έβδομο κεφάλαιο περιγράφονται τα συμπεράσματα της έρευνας σε σχέση με το πως η κίνηση επιδρά στην κατανόηση του εαυτού μας και των άλλων, πως λειτουργεί το διαπολιτισμικό στοιχείο, πως η τέχνη γίνεται σημείο αναφοράς για όλους και συμβάλει στην μείωση των προκαταλήψεων. Η εργασία ολοκληρώνεται με την παράθεση της βιβλιογραφίας και του παραρτήματος.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ : ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

Κεφάλαιο 1ο : Η θεώρηση του σώματος στον 20^ο αιώνα

«Η θεώρηση του σώματος συγκρούεται ανάμεσα σε αντιφατικές σκέψεις που το θεωρούν ταυτόχρονα γνώριμο, αλλά και ξένο. Είναι «φυσικά δοσμένο» και παράλληλα προσλαμβάνεται μόνο σε συνάρτηση με πολιτισμικά και κοινωνικά δεδομένα. Η υλικότητα του σώματος αντιπαράκειται με τις πνευματικές δραστηριότητες, που το καθορίζουν άρρηκτα συνδεδεμένο με το νου. Νομίζουμε ότι μας ανήκει, αλλά ξέρουμε ότι ελέγχεται και ρυθμίζεται από μια πληθώρα επιστημονικών λόγων, ειδικοτήτων, πρακτικών και τεχνολογικών εφαρμογών. Το νιώθουμε ως ολότητα, αλλά βλέπουμε την ολότητά του να θρυμματίζεται σε διακριτά μέρη και μεμονωμένες λειτουργίες. Πασχίζουμε να το διατηρήσουμε σε καλή φυσική κατάσταση ώστε να είναι επιθυμητό, ενώ ταυτόχρονα φοβόμαστε τη φθορά του. Επενδύουμε σε αυτό για να εξασφαλίσουμε μια αποδεκτή εικόνα του εαυτού προς τα έξω, αλλά ταυτόχρονα το χρησιμοποιούμε για να δηλώσουμε την αντίθεσή μας στα καθιερωμένα. Γνωρίζουμε τα όριά του, αλλά ανακαλύπτουμε ότι αυτά ανατρέπονται από τα ιατρικά, βιολογικά και τεχνολογικά επιτεύγματα. Αν και νομίζουμε πως το ελέγχουμε, εκείνο προδίδει τις προσωπικές ιστορίες και εμπειρίες» (Μακρυγιώτη, 2004 :11).

Πιο αναλυτικά, η ιστορία του σώματος στη Δύση μοιάζει να είναι μια ιστορία αντιπαράθεσεων. Η αντιδιαστολή ανάμεσα στο σώμα και στο νου, στην ύλη και το πνεύμα, στο πάθος και την εγκράτεια, στην επιθυμία και τον έλεγχο, χαρακτηρίζει παλιότερες αλλά και τρέχουσες αντιλήψεις για το σώμα, καθώς και ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών, φιλοσοφικών και θρησκευτικών λόγων και πρακτικών. Μέσα από κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας και της χριστιανικής θεολογίας έως την ύστερη νεωτερικότητα, το σώμα εμφανίζεται απειλούμενο, αλλά και απειλητικό. Ο κίνδυνος μετάδοσης επιδημιών το καθιστούσε επικίνδυνο. Σύμφωνα με την χριστιανική αντίληψη, το σώμα συνδέθηκε περισσότερο με τον άνθρωπο ως έκπτωτο και ατελές δημιούργημα (Μακρυγιώτη, 2004: 12). Έτσι, το σώμα δεν αποτελούσε τίποτα άλλο, παρά ένα εμπόδιο προς την πνευματική ανύψωση και ολοκλήρωση.

Την εποχή του Ευρωπαϊκού διαφωτισμού, οι θέσεις του Ρενέ Ντεκάρτ συνέβαλαν στην παγίωση αυτού του διπολικού τρόπου σκέψης. Στο θεωρητικό του σχήμα το ανθρώπινο σώμα ορίζεται ως αντικείμενο, ικανό να προσαρμοστεί και να χειραγωγηθεί σαν να ήταν μηχανή. Βρίσκεται σε αντίθεση με διαδικασίες της σκέψης και της λογικής και θεωρείται ότι δεν μπορεί

να αποτελέσει πηγή άντλησης πληροφοριών ούτε για τον εαυτό ούτε για τον κοινωνικό περίγυρο. Οι αισθήσεις και τα μηνύματα που δίνουν είναι παραπλανητικά και αποκλείονται από το να είναι πηγή γνώσης. Αυτές οι προσεγγίσεις έπαιζαν σημαντικό ρόλο για την επιστημονική τεκμηρίωση της προτεσταντικής αντίληψης και των ασκητικών πρακτικών που στόχευαν στον έλεγχο και της επιθυμίας και του συναισθήματος και προωθούσαν την καθιέρωση του ορθού λόγου. Η αντιπαράθεση του νου με το σώμα ευνόησε τη δημιουργία και την καθιέρωση διπολικών και ιεραρχικών συλλήψεων όπως άνδρας-γυναίκα, πολιτισμένος-πρωτόγονος, πλούσιος-φτωχός, λευκός-μαύρος, σύμφωνα με τα οποία ο νους, η πνευματική ενασχόληση και ο έλεγχος των παθών ταυτίζονται με τον πολιτισμένο και τον άνδρα. Αντίθετα, το σώμα οι λειτουργίες και οι επιθυμίες του ταυτίζονται με την γυναίκα και τον πρωτόγονο.

Τις τελευταίες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα, οι θεωρίες του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού, η φαινομενολογία, οι φεμινιστικές θεωρίες, επιβεβαίωσαν την αποσταθεροποίηση της καρτεσιανής θεώρησης, ενώ, στάθηκαν κριτικά απέναντι στον αδιαμφισβήτητο χαρακτήρα των εμπειρικών δεδομένων (κυρίως των βιολογικών δεδομένων), εξετάζοντάς τα σε συνάρτηση με τις εκάστοτε κοινωνικές και πολιτικές συνθήκες, τις ισχύουσες σχέσεις εξουσίας και τους λόγους που διατυπώνονται για τη διατήρηση και τη νομιμοποίησή τους. Θεωρίες που αντλούν από την φαινομενολογική παράδοση βγάζουν το υποκείμενο από το θεωρητικό περιθώριο, αναγνωρίζουν την ενεργητική συμμετοχή και την εμπλοκή του με τον κόσμο και υπογραμμίζουν τη δυνατότητα του αυτοκαθορισμού του.

Οι εξελίξεις στον τομέα της ιατρικής και διαφόρων κλάδων της ιατρικής, οι οποίες σχετίζονται με την πρόληψη, τη θεραπεία και την επιμήκυνση της ζωής, ορίζουν το σώμα ως πεδίο μελέτης και ανάλυσης. Σημαντικό ρόλο σε αυτό είχαν οι θεωρητικές επιρροές από την φαινομενολογία της αντίληψης του Maurice Merleau-Ponty (Μωρίς Μερλώ-Ποντύ), την κοινωνική ανθρωπολογία, το έργο του Michel Foucault (Μισέλ Φουκώ), καθώς και τη διατύπωση και καθιέρωση των φεμινιστικών θεωριών. Οι διαφορετικές αυτές προσεγγίσεις δεν ορίζουν κλειστά συστήματα μελέτης και ανάλυσης, αλλά βρίσκονται σε αμοιβαία αλληλεπίδραση και υπόκεινται σε ποικίλες αναγνώσεις, ερμηνείες, κριτικές και αναθεωρήσεις, εμπλουτίζοντας την ευρύτερη προβληματική με επίκεντρο το σώμα. Παρά τις διαφορές, συγκλίνουν σε ένα σημείο, όπου μετατοπίζουν το ενδιαφέρον από το σταθερό και δεδομένο στο αβέβαιο, ρευστό, μεταβαλλόμενο, με ασαφή όρια σώμα.

Τα καθιερωμένα δίπολα που υποστήριζαν τη διάκριση ενός σώματος από κάποιο άλλο και τα όρια ανάμεσα στον άνθρωπο και τη μηχανή και ανάμεσα στο εσωτερικό και το εξωτερικό του σώματος γίνονται αντικείμενο έντονου προβληματισμού. Το σώμα εκλαμβάνεται ως κάτι

που υπάρχει και βιώνεται, συγκροτείται και ανασυγκροτείται μέσω διαρκών τροποποιήσεων και επαναπροσδιορισμών άμεσα συνυφασμένων με τη διαρκή αναζήτηση μιας έστω εφήμερης ταυτότητας. Η αγωνία αυτής της αναζήτησης αποκρυσταλλώνεται στην ιδιαίτερη φροντίδα για την εξωτερική εμφάνιση και τη δημόσια προβολή του εαυτού.

Σε γενικές γραμμές, η συμβολή της κοινωνικής ανθρωπολογίας, των φεμινιστικών θεωριών και της φαινομενολογία είχαν καθοριστική σημασία, στην επαναδιατύπωση των προσεγγίσεων για το σώμα. Το έργο του Φουκώ, ειδικά, αναδεικνύει την κεντρικότητα του σώματος και κυρίως της σεξουαλικότητας στους κοινωνικούς λόγους και τις πρακτικές του 19^{ου} αιώνα σε σχέση με την εμφάνιση νεωτερικών κοινωνικών οργανισμών. Ο φιλόσοφος τοποθετεί το σώμα στο επίκεντρο της πολιτικής διαμάχης και διεκδίκησης αφαιρώντάς του κάθε ουδέτερο, απολιτικό χαρακτήρα και εμπλέκοντάς το σε σχέσεις εξουσίας/κυριαρχίας. Ο έλεγχος του σώματος, η υποταγή του σε απαγορεύσεις, καταναγκασμούς και υποχρεώσεις συνυπάρχουν κατά τη νεωτερικότητα με πρακτικές συγκρότησης του παραγωγικού, χρήσιμου σώματος και συνθέτουν ένα σύνολο από ζητήματα που χρήζουν πολιτικής διευθέτησης και παρέμβασης.

Η Mary Douglas (Μαίρη Ντάγκλας) εξετάζει το σώμα ως πηγή ρυπαρότητας και εστία μόλυνσης με βάση κάθε πολιτισμό. Με αυτόν τον τρόπο, ορισμένα σημεία, ορισμένες λειτουργίες του σώματος και οι εκκρίσεις του φαίνεται ότι καταπατούν την πολιτισμικά κατασκευασμένη έννοια του καθαρού σώματος. Σύμφωνα με την Davis, κάθε πολιτισμός επιτελεί μια πράξη διαχωρισμού των σωμάτων σε «καλά» και σε «κακά». Με τη συλλογιστική αυτή ασκείται έντονη κριτική στην νατουραλιστική περιγραφή και ερμηνεία της διαφοράς και στη διατύπωση επιστημονικών λόγων, κυρίως από το χώρο της βιολογίας και της ανατομίας, οι οποίοι, στο όνομα της αντικειμενικής επιστημονικής τεκμηρίωσης της διαφοράς, προβάλλουν ως αδιάψευστα στοιχεία τα εγγενή γνωρίσματα του ατόμου και αναδεικνύουν τη φύση σε καθοριστικό παράγοντα της κοινωνικής πραγματικότητας (Μακρυγιώτη, 2004:12-16).

1.1. Η σχέση του σώματος-νου

Οι θεωρίες γύρω από τη σύνδεση του σώματος και του πνεύματος (οι οποίες επεξηγούν την ολότητα σώματος-νου) αφορούν τη σχέση του πνεύματος με το υλικό σώμα και πώς μπορεί να επηρεάζει το ένα το άλλο. Το πρόβλημα αφορούσε τις φυσικές επιστήμες που από νωρίς ασχολήθηκαν να το λύσουν, ήταν όμως και βαθιά φιλοσοφικό. Από την ελληνική αρχαιότητα ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης μίλησαν για την ασώματη ψυχή (incorporeal soul) που πράττει με

ευφυΐα και σοφία. Για διαφορετικούς λόγους για τον καθένα, αυτή η ευφυΐα δεν μπορούσε να εξηγηθεί στο φυσικό σώμα.

Στην Ευρώπη, τον 17^ο αιώνα, οι θεωρίες αυτές διαβάστηκαν μονόπλευρα και οδήγησαν μεγάλη μερίδα της ευρωπαϊκής φιλοσοφίας στη δημιουργία του δυϊσμού, που έδωσε έμφαση μόνο στο πνεύμα και αδιαφόρησε για το σώμα, με εκπρόσωπο τον Ντεκάρτ, ο οποίος μίλησε για το πνεύμα σε ένα μη φυσικό/σωματικό επίπεδο όπου το πνεύμα ή η ψυχή αποτελεί την αμιγώς σκεπτόμενη ύπαρξη, ενώ το σώμα την φθαρτή ύλη (Μπαρμπούση, 1999: 29).

Η θεωρία αυτή ενισχύθηκε και από την χριστιανική εκκλησία και οδήγησε στη δημιουργία του μηχανιστικού μοντέλου και στη γνωστικιστική θεωρία, όπου ο εγκέφαλος του ανθρώπου λειτουργεί σαν μηχανή, ακολουθώντας συγκεκριμένους κανόνες. Η τόσο περίπλοκη διαδικασία της αντίληψης, μνήμης, αιτιολόγησης, μάθησης και δράσης περιορίστηκε στη μελέτη του πώς το μυαλό επεξεργάζεται πληροφορίες και μάλιστα μόνο μέσα από τρία στάδια: της υποδοχής της πληροφορίας, της επεξεργασίας της πληροφορίας σύμφωνα με συγκεκριμένα προγράμματα και δομές και της εφαρμογής της στην αλληλεπίδρασή μας με τον κόσμο (Νικολοπούλου, 2009: 10). Η θεωρία αυτή αμφισβητήθηκε από τις μονιστικές θεωρίες, που δεν αποδέχονται την ύπαρξη δύο ξεχωριστών οντοτήτων, συμπεριλαμβανομένων της φαινομενολογίας και της θεωρίας της σωματοποίησης.

Στο σύνολο του έργου του, ο Πλάτωνας, περισσότερο συνδέει την ψυχή με το σώμα παρά την αποσπά, αφού θεωρεί την αρμονική τους συνύπαρξη απαραίτητη για την ολοκλήρωση του ανθρώπου. Ο Νίτσε, στην νεώτερη εποχή, σε όσους περιφρονούν το σώμα απαντά ότι το σώμα είναι ο μεγάλος Λόγος. Χαρακτηριστικά αναφέρει ότι το σώμα έχει περισσότερη λογική από την καλύτερη σοφία. Ακολουθώντας το ρεύμα σύνδεσης σώματος - πνεύματος σύγχρονοι φιλόσοφοι αμφισβήτησαν την ιδέα ερέθισμα - ανταπόκριση, βασική θεωρία του γνωστικισμού, και δημιούργησαν ένα νέο θεωρητικό πλαίσιο κατανόησης της ανθρώπινης ζωής μέσα από το φαινόμενο της εμπειρίας, την φαινομενολογία (Νικολοπούλου, 2009:12).

Μπορεί να μην αναγνωρίζουμε τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να συνδέονται γεγονότα φυσιολογικής τάξης που είναι στον χώρο και ψυχικά γεγονότα που δεν είναι πουθενά, είναι όμως διεργασίες που εμπλέκονται συνεχώς: «Ψυχολογικά κίνητρα και σωματικές αφορμές διαπλέκονται διότι δεν υπάρχει καμία κίνηση στο ζωντανό σώμα που να είναι απολύτως τυχαία σε σχέση με τις ψυχικές προθέσεις, ούτε ένα ψυχικό ενέργημα που τουλάχιστον τα πρώτα του σπέρματα ή το γενικό του σχέδιο να μη βρίσκονται σε διαθέσιμες σωματικές/ φυσικής τάξης. Δεν έχουμε ποτέ μία ακατανόητη συνάντηση δύο αιτιοτήτων, ούτε μία σύγκρουση ανάμεσα στην τάξη των αιτιών και την τάξη των σκοπών. Ανεπαίσθητα, μία οργανική διεργασία

εκβάλλει σε συμπεριφορά, ένα ένστικτο γίνεται συναίσθημα, ή αντίστροφα ένα ανθρώπινο ενέργημα μπορεί να υπνωτίζει και να συνεχίζεται αφηρημένα ως ανακλαστικό. Ποτέ δεν μπορεί να ξέρει κανείς για μία συμπεριφορά εάν είναι αποτέλεσμα ψυχικής ή φυσικής αιτίας». Ένα ψυχοφυσικό συμβάν δεν μπορεί να συλληφθεί ως συλλογισμός, όπως το συνέλαβε ο Καρτέσιος. Η ένωση ψυχής και σώματος δεν είναι μία ένωση δύο εξωτερικών όρων, αντικείμενου- υποκειμένου. Επιτελείται ανά πάσα στιγμή μέσα στην κίνηση της ύπαρξης. Και την ύπαρξη την βρήκαμε στο σώμα, την προσεγγίσαμε αρχικά από τη φυσιολογία και τώρα μπορούμε να μάθουμε γι' αυτή μέσα από την ψυχολογία. Η θεωρία της φαινομενολογίας μαζί με αυτήν της κοινωνικής ανθρωπολογίας του Φουκώ, εμπλουτίζουν την προβληματική με επίκεντρο το σώμα. Εξετάζουν το σώμα στις συνθήκες της ύστερης νεωτερικότητας και μετατοπίζουν το ενδιαφέρον από το σταθερό και το δεδομένο στο αβέβαιο, ρευστό και μεταβαλλόμενο, με ασαφή όρια σώμα (Μακρυγιάννη, 2004: 15).

1.2. Το σώμα στην φαινομενολογία

Σημαντική επιρροή στην αποσταθεροποίηση των δίπολων γύρω από το σώμα και την αποδυνάμωση της θεώρησης του σώματος ως μηχανής άσκησης η φαινομενολογική προσέγγιση, όπως διατυπώθηκε, κυρίως στο έργο του Μερλώ-Ποντύ (1945) και εκείνο των κοινωνικών ανθρωπολόγων George Chordas, Ann Strathern και Michael Lambek. Για τον Μερλώ-Ποντύ, η αντίληψη είναι η αφετηρία για μια ιστορική, φιλοσοφική και πολιτισμική ανάλυση του τρόπου με τον οποίο είμαστε στον κόσμο. Σύμφωνα με την φαινομενολογία της αντίληψης «το σώμα δεν είναι αντικείμενο αλλά συνθήκη και πλαίσιο μέσω του οποίου βιώνουμε, συλλέγουμε εμπειρίες και γνώσεις, αντιλαμβανόμαστε και δεχόμαστε πληροφορίες από τον έξω κόσμο και τους προσδίδουμε σημασίες· μέσω του σώματος τοποθετούμαστε στον κόσμο. Ο πολιτισμός δεν εδρεύει μόνο σε αντικείμενα και αναπαραστάσεις αλλά και σε σωματικές διαδικασίες αντίληψης μέσω των οποίων αυτές οι αναπαραστάσεις υπάρχουν, ισχύουν». Για τον Τσόρντας, αντίστοιχα, η αντίληψη είναι η βασική σωματική εμπειρία στο πλαίσιο της οποίας το σώμα δεν είναι αντικείμενο αλλά υποκείμενο. Επιπλέον, η σωματοποίηση είναι μια συνθήκη απαραίτητη για να αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα. Η σωματοποίηση είναι στην ουσία μια μεθοδολογική πρόταση για την ανάλυση του πολιτισμού και του εαυτού από τη σκοπιά του σώματος και ευνοεί τη θεωρητική μελέτη αρκετών σύγχρονων εξελίξεων στον χώρο της τεχνολογίας, της πληροφορικής και της βιο-ιατρικής, όπως το σώμα στον κυβερνοχώρο, το σώμα και εικονική πραγματικότητα, κ.ά. Με την προβληματική αυτή αποσταθεροποιείται η σαφήνεια των ορίων του σώματος, τα διακριτά

συστατικά της ταυτότητας, τα σύνορα ανάμεσα στους ανθρώπινους οργανισμούς και τις μηχανές, καθώς και η διάκριση ανάμεσα στην αντίληψη και τις προσομοιώσεις της αντίληψης στην εικονική πραγματικότητα (Μακρυγιώτη, 2004 :18).

Η Strathern και ο Lambeck, συνοψίζοντας τις θέσεις του Csordas, υπογραμμίζουν ότι ο όρος *σωματοποίηση* δηλώνει τη διείσδυση του βιολογικού και του πολιτισμικού στο πεδίο των βιωμένων εμπειριών και την εγγραφή και κωδικοποίηση της μνήμης σε σωματικές και σωματοποιημένες μορφές όπως τις αναλύει ο Pierre Bourdieu. Επιπλέον, δηλώνει τη διαδικασία με την οποία το σώμα υποδέχεται τον πολιτισμό και την εργασία που επιτελεί για να οικοδομήσει πολιτισμικές μορφές, μια προσέγγιση για τη γένεση του συμβολισμού και της κατηγοριοποίησης και ένα δρών υποκείμενο που επιτελεί εσκεμμένα σωματικά ενεργήματα και δεν εκπληρώνει ρόλους με παθητικό τρόπο.

Κάτω από αυτό το πρίσμα, η σωματοποίηση μπορεί να ανατρέψει τους κυρίαρχους δυϊσμούς, καθώς συνδέει την υλικότητα του σώματος τόσο με το πεδίο των βιωμένων εμπειριών όσο και με τις συνέπειες της κοινωνικής σφαίρας πάνω στο ανθρώπινο σώμα, και προσεγγίζει τη σχέση του σώματος με το νου ως διαδικασία, ως αποτέλεσμα συνεχούς αλληλεπίδρασης. Το σώμα που μετέχει στην κοινωνική πρακτική, είναι «στραμμένο» προς τον κόσμο, υποδηλώνει ένα ενεργητικό σώμα στο βαθμό που διαχωρίζει και κατηγοριοποιεί τον κόσμο και προβαίνει σε ομαδοποιήσεις αισθητηριακών εμπειριών, συνθέτει πρότυπα οργάνωσης και σημασίας, δίνει μορφή και περιβάλλει με αισθήσεις τα μέλη που το αποτελούν. Το σώμα γνωρίζει ποιες είναι οι μυϊκές και οι σκελετικές κινήσεις και στάσεις σε κάθε κίνηση ή ενέργεια αρκετά ανεξάρτητα από τα δεδομένα της φυσιολογίας και του τρόπου με τον οποίο το λειτουργεί το σώμα, έξω από τη σφαίρα της νευρολογικής δομής.

Η συμβολή των φεμινιστικών προσεγγίσεων στη μελέτη του σώματος είναι σύνθετη και ποικιλόμορφη. Μια πιθανή κατηγοριοποίηση του φεμινιστικού ενδιαφέροντος οδηγεί: «[σ]τη διατύπωση μιας προβληματικής, επηρεασμένης από τον μεταδομισμό και τον μεταμοντερνισμό, που στέκεται κριτικά απέναντι στο ασφαλές και δεδομένο του φυσικού σώματος και αντιπροτείνει τη θεώρησή του ως τόπου ενδεχομενικότητας, ως μιας κοινωνικά, κατασκευασμένης ρευστής διαρκώς μεταβαλλόμενης κειμενικής σωματικότητας. Με αυτή τη λογική τα κλασικά δίπολα νους-σώμα και πολιτισμός-φύση υπόκεινται σε μια διαδικασία αποδόμησης κατά την οποία αναδεικνύονται οι έμφυλες εννοιολογήσεις που τα υποστηρίζουν και υπογραμμίζεται το γεγονός ότι αυτά τα δίπολα συντηρούν και προάγουν επιπλέον ασύμμετρες και ιεραρχικές συλλήψεις ως προς το φύλο, τη φυλή, το χρώμα, την κοινωνική τάξη, την αρτιμέλεια, αλλά και το αυτόχθον και ετερόχθον, όπως αυτό χρησιμοποιήθηκε στα

επιχειρήματα για την αιτιολόγηση και την πολιτική νομιμοποίηση της αποικιοκρατίας. Τα περιθωριοποιημένα σώματα, κυρίως, των γυναικών, φορτίζονται με μια αποδιοργανωτική δυναμική, εμφανίζονται ως ρευστά και μεταβαλλόμενα με τρόπο απρόβλεπτο προκαλώντας πολιτισμική αμηχανία» (Μακρυνιώτη, 2004 : 21-23).

Η φαινομενολογία του Μερλώ-Ποντύ συμβάλλει στην επεξεργασία της έννοιας της σωματοποιημένης εμπειρίας, του ρευστού, διαρκώς μεταβαλλόμενου, διαρκώς ανοιχτού σε εμπειρίες σώματος. Επισημαίνοντας ότι το έργο του Μερλώ-Ποντύ παραπέμπει εμμέσως σε ένα ουδέτερο, γενικεύσιμο (μάλλον ανδρικό) φύλλο και ότι οι μεταβολές στο σώμα αφορούν μάλλον περιπτώσεις διαταραχών της υγείας, οι φεμινιστικές κριτικές θεωρήσεις της σωματοποίησης χρησιμοποίησαν αυτές τις έννοιες για να μελετήσουν το γυναικείο σώμα ως υποκείμενο σε αλλαγές που αφορούν ολόκληρη την περίοδο της ζωής και δεν συνιστούν έκτακτα (όπως η αρρώστια), αλλά αναμενόμενα φυσιολογικά γεγονότα, όπως η εμμηνόρροια, η εγκυμοσύνη, ο θηλασμός, η εμμηνόπαυση. Οι άξονες του βιωμένου σώματος και της σωματοποίησης εισάγουν στη φεμινιστική συζήτηση την υλικότητα του σώματος και τη σημασία της εμπειρίας προκειμένου να κατανοηθεί ο τρόπος με τον οποίο οι γυναίκες βιώνουν το σώμα τους, σωματοποιούν συνθήκες του εξωτερικού κόσμου και τους δίνουν σημασίες. Επίσης, εστιάζουν στις διαδικασίες σωματοποιημένης υποκειμενικότητας όπως αυτές αναδύονται μέσα σε χωρικές και χρονικές παραμέτρους (Μακρυνιώτη, 2004: 25).

Συμπεραίνουμε, λοιπόν, ότι η φαινομενολογία εμπερικλείει οικουμενικό νόημα, αφού ο κόσμος είναι κόσμος όλων μας και κάθε άτομο ζει σε συνύπαρξη με άλλους ανθρώπους. Βεβαίως, η υποκειμενικότητα και η αλληλεπίδραση γίνονται κατανοητές στο σημείο όπου κάθε άτομο, μέσα στη ροή του βιώματος, συναντάται και συναλλάσσεται με τον κόσμο, τα φυσικά φαινόμενα, τα αντικείμενά του και άλλους ανθρώπους (Τσουβαλά, 2008: 405).

Κεφάλαιο 2ο : Εννοιολογικό Πλαίσιο της Χοροθεραπείας

Η χοροθεραπεία ή θεραπεία μέσω της κίνησης του σώματος, όπως είναι γνωστή στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι η νεότερη από τον κλάδο των θεραπευτικών τεχνών, (μουσικοθεραπεία, δραματοθεραπεία και εικαστική θεραπεία), και αποτελεί ξεχωριστή κατηγορία (Karkou & Sanderson, 2006: 234). Ειδικότερα, η χοροθεραπεία αποτελεί μέσον ψυχοθεραπευτικής χρήσης της εκφραστικής κίνησης και του χορού μέσα από την οποία το άτομο είναι δυνατόν να εμπλακεί δημιουργικά σε μια διαδικασία προσωπικής ολοκλήρωσης και ανάπτυξης.

Η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού έχει στόχο τη δημιουργική συμμετοχή του ατόμου σε μια διαδικασία που προωθεί τη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική του ολοκλήρωση, υποστηρίζοντας ότι το σώμα καθρεφτίζει την προσωπική ιστορία, την προσωπικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Μέσα από την κίνηση έχουμε πρόσβαση και σε ό,τι αφορά τα προ-λεκτικά στάδια της ανάπτυξης και της ωρίμανσης. Τα βασικά επίπεδα της ανθρώπινης υπόστασης, βιολογικό, ψυχολογικό, γνωστικό, πνευματικό, κοινωνικό, βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση, άρα, επηρεάζοντας ένα από αυτά, θα επέλθουν αλλαγές και στα άλλα.

Οι παραδοσιακές πρακτικές της χοροθεραπείας είναι διαχρονικές και παγκόσμιες. Από την προϊστορική εποχή ο άνθρωπος χρησιμοποιεί τον χορό για τη δύναμη που έχει να τον οδηγήσει στη μετουσίωση. Η εξέλιξη της χοροθεραπείας στη διάρκεια του 20^{ου} αιώνα, ως ιδιαίτερος ψυχοθεραπευτικός κλάδος, συμβαδίζει με την εξέλιξη των ψυχαναλυτικών θεωριών και των ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων, αλλά και του σύγχρονου χορού, που στράφηκε σε νέες αξίες όπως ο αυθορμητισμός, η αυθεντικότητα, η ατομική έκφραση. Η συνεχής ανάπτυξη της χοροθεραπείας οδήγησε στη διαμόρφωση ποικίλων μεθόδων και τεχνικών, που αντανακλούν ποικίλες και διαφορετικές προσεγγίσεις των χοροθεραπευτών και ανταποκρίνονται στις ανάγκες διαφόρων πληθυσμιακών ομάδων. Οι χοροθεραπευτές εργάζονται με παιδιά, εφήβους, ενήλικες, ηλικιωμένους με σωματικά ή ψυχικά προβλήματα, αλλά και άτομα που αποζητούν την έκφραση, τη δημιουργικότητα και την αυτογνωσία. Οι τεχνικές θεραπείας μέσω της κίνησης του σώματος χρησιμοποιούνται εκτενώς σε ένα ανθρωπιστικό πλαίσιο (Karkou & Sanderson, 2006: 267).

2. 1. Ιστορική ανάπτυξη της χοροθεραπείας

Αν και στοιχεία από θεραπευτικές εφαρμογές μέσω της κίνησης και του χορού μπορούν να βρεθούν από τις αρχές του 20ου αιώνα, ωστόσο, μέχρι το 1982 η θεραπεία μέσω της κίνησης δεν αποτελούσε επάγγελμα. Η σχετική καθυστέρηση εδραίωσης της χοροθεραπείας στην Βρετανία, αντικατοπτρίζει την καθυστερημένη αποδοχή του χορού ως καθιερωμένης μορφής τέχνης και ως ακαδημαϊκού γνωστικού αντικειμένου. Η αναγνώριση του χορού συνέβη τα τελευταία 30 χρόνια, δίνοντας τη δυνατότητα σε πολλά άτομα να ασχοληθούν με τις πανεπιστημιακές σπουδές χορού (Karkou & Sanderson, 2006: 234).

Ο François Delsarte (Φρανσουά Ντελσάρτ, 1811-1871), έβαλε τα θεμέλια της χοροθεραπείας στη Δύση, οργανώνοντας ένα σύστημα φυσικών εκφραστικών κινήσεων των χεριών για ηθοποιούς και τραγουδιστές. Η μελέτη της ανθρώπινης κίνησης τον οδήγησε στην παρατήρηση των διαφορετικών ειδών βαδίσματος του ανθρώπου, καθώς έκανε καθημερινές ασχολίες. Οι μελετητές τον κατέταξαν σε αυτούς που επηρέασαν πολλούς χορευτές της εποχής, όπως, η Isadora Duncan. Επίσης, η ανάπτυξη του μοντέρνου χορού επηρέασε και την εξέλιξη της χοροθεραπείας, όπως είναι εμφανές στο έργο του Rudolf von Laban.

Οι πρωτοπόρες Αμερικανίδες χοροθεραπεύτριες εκπαιδεύτηκαν στην Ευρώπη, φοιτώντας με προσωπικότητες του μοντέρνου χορού της εποχής. Μία από αυτές ήταν η χορεύτρια και χορογράφος Marian Chace (Μάριον Τσέις, 1896-1970), η μεθοδολογία της οποίας βασίστηκε στη θεραπευτική σχέση ανάμεσα στους συμμετέχοντες στην ομάδα χοροθεραπείας, στη χρήση της συνεχιζόμενης αφήγησης ως αντανάκλαση της ανάγκης της ομάδας και τη χρήση της ρυθμικής κίνησης και του χορού ως είδος ομαδικής ψυχοθεραπείας. Η Blance Evan (Μπλανς Έβαν, 1909- 1982), χορεύτρια και χορογράφος, αφιερώθηκε στη χρήση του χορού ως μέσου θεραπείας. Υποστήριζε ότι ο χορός απευθύνεται πιο άμεσα και πιο ολοκληρωμένα στην ψυχή, διότι ενώνει το νου και το σώμα. Δούλεψε με «φυσιολογικούς νευρωτικούς» ενήλικες, όπως η ίδια χιουμοριστικά αποκαλούσε τους θεραπευόμενους της. Δήλωνε ότι ο χορός συμφιλιώνει τον άνθρωπο με τους δικούς του σωματικούς ρυθμούς και σύνδεσε τον αυτοσχεδιασμό με την ψυχολογία (Μαργαρίτη, 2012: 22).

Η τρίτη πρωτοπόρος χοροθεραπεύτρια και μαθήτρια της Mary Wigman (Μαίρη Βίγκμαν), η χορεύτρια Liljan Espenak, (Λίλιαν Έσπενακ, 1905-1988), σπούδασε φυσιολογία, μουσικοπαιδαγωγική ή ρυθμική (eurhythmics) με τον Émile Jaques-Dalcroze, (Εμίλ Ζακ-Νταλκρόζ, 1865-1950) και gymnastic techniques στην Γερμανία. Επίσης, σπούδασε για τρία χρόνια ψυχοθεραπεία στο Ινστιτούτο Alfred Adler Institute, συνδυάζοντας τις γνώσεις αυτές με

τις θεωρίες του Alexander Lowen (Αλεξάντερ Λόουεν) για την ολότητα του σώματος- νου (Μαργαρίτη, 2012: 22).

Παράλληλα με την Ανατολική Ακτή των Ηνωμένων Πολιτειών, στη Δυτική ακτή άλλες τρεις γυναίκες ήταν πρωτοπόρες χοροθεραπεύτριες. Όπως γράφει η Mary Whitehouse, (Μαίρη Γουαιτχάουζ, 1911-1979), χωρίς να το συνειδητοποιήσει, στράφηκε από τον χορό στη χοροθεραπεία, τεχνική που δεν υπήρχε ως εκείνη την εποχή. Ένωθε ότι κάτι διαφορετικό δίδασκε στον χορό, αλλά δεν υπήρχε ονομασία γι' αυτό. Αρχικά, χρησιμοποίησε τον όρο “movement -in -depth”, ενώ αργότερα τον όρο “authentic movement”. Οι γνώσεις της προήλθαν από τις σπουδές χορού στη σχολή της Mary Wigman, της Martha Graham και την εμπειρία της στην ανάλυση του Carl Jung. Ο συνδυασμός του αυτοσχεδιαστικού χορού και της θεωρίας του Jung, την οδήγησαν στην ανάπτυξη μιας μοναδικής τεχνικής χοροθεραπείας (Μαργαρίτη, 2012: 23).

Η Trudi Schoop (Τρόυντι Σκουπ, 1903- 1999), μετά τις σπουδές της στον κλασικό χορό, μελέτησε την τεχνική της Duncan και του Laban, μιμητική και υποκριτική. Πίστευε ότι αυτό που είμαστε αντανακλάται και εκφράζεται στο σώμα μας. Μέσω του σώματος και των αισθήσεων, το άτομο δημιουργεί μια νοητική εικόνα της πραγματικότητας, η οποία συνδυάζει αρμονικά την ψυχή με το σώμα. Η τεχνική της δεν διέφερε από αυτές των πρωτοπόρων χοροθεραπευτών. Κατά τη Schoop, σημαντικό ήταν να αρθούν τα ταμπού του ασθενή για τα συναισθήματά του, να τα αναγνωρίσει και να τα εκφράσει. Βοηθούσε τους ασθενείς της με το χιούμορ της αλλά και με την κίνησή της, προσπαθώντας να τους οδηγήσει να δουν και να αποδεχθούν τους εαυτούς τους με λιγότερο κριτική ματιά. Τους ενθάρρυνε να μιμούνται τις κινήσεις άλλων ανθρώπων και να ευαισθητοποιούνται στους ρυθμούς της καθημερινής ζωής (Μαργαρίτη, 2012: 23).

Η Alma Hawkins (Άλμα Χώκινς, 1905-1998) ξεκίνησε ως χοροθεραπεύτρια στις αρχές του 1960, δουλεύοντας στο Νευροψυχιατρικό Ινστιτούτο του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, όπου και εισήγαγε τη χοροθεραπεία, δημιουργώντας αντίστοιχο πρόγραμμα. Σπούδασε χορό με την Doris Humphrey (Ντόρις Χάμφρευ) και την Hanya Holm (Χάνια Χολμ) στο Bennington college. Περιέγραφε το μοντέλο της, το οποίο επηρεάστηκε, κυρίως, από την ουμανιστική ψυχολογία ως «αναπτυξιακό». Πίστευε ότι αν η δημιουργική διαδικασία βασίζεται στην εσωτερική αίσθηση, τα αισθήματα και τις νοητές εικόνες, τότε η θεραπεία θα είναι γεγονός. Δεν πίστευε ότι θα βοηθούσε τους ασθενείς λέγοντας τι παρατήρησε στην κίνησή τους ή πως κινήθηκαν. Δεν ερμήνευε την κίνηση των ασθενών, αλλά τους υποστήριζε στη διαδικασία της συνειδητοποίησης. Οι συνεδρίες, συχνά, περιλάμβαναν εμπειρίες δύο συμμετεχόντων ή

ολόκληρης της ομάδας, που απαντούσε σε μια εικόνα κινησιολογικά (Μαργαρίτη, 2012: 23).

Σταθμός στην ιστορία της ανάπτυξης του μοντέρνου χορού και της χοροθεραπείας είναι ο Laban (1879-1958), καλλιτέχνης, αρχιτέκτονας, ζωγράφος, χορευτής, φιλόσοφος, παιδαγωγός, νεωτεριστής. Η μεγαλύτερη συνεισφορά του είναι η ανάπτυξη της μεθόδου του *Laban Movement Analysis*, λαμβάνοντας υπόψη του τις ψυχαναλυτικές θεωρίες του Freud, του Jung, και του Karl Abraham (Καρλ Άμπραχαμ), καθώς και το *Labanotation*, ένα σύστημα καταγραφής της κίνησης (Σαβράμη, 1990:7). Ο Laban μίλησε για την ενότητα ψυχής και σώματος, η οποία διαφαινόταν στην έκφραση της ανθρώπινης κίνησης. Υποστήριζε: «Οτιδήποτε ανακαλύπτουμε σε σχέση με τη ζωή το ανακαλύπτουμε μέσα από την κίνηση. Όταν κινούμαστε, είμαστε μέρος του σύμπαντος. [...] Το πώς κινούμαστε αντανακλά αλλά και επηρεάζει τις διαθέσεις και τα αισθήματα» (Μπαρμπούση, 2004:114)

Ακόμα, παρατήρησε την κίνηση των πολεμικών τεχνών, των σούφι, των εργατών, τα ρυθμικά μοντέλα των λαϊκών χορών, την κίνηση και τη συμπεριφορά των ατόμων με συναισθηματικά προβλήματα. Έκανε μελέτες στην ανάλυση της κίνησης, μίλησε για την έρευνά του σχετικά με την ένταση και τη χαλάρωση, την αρμονία και την ισορροπία, το ρυθμό, την προσπάθεια και την επαναφορά. Μελέτησε το χώρο και τις κατευθύνσεις στο χώρο, την ενέργεια, το βάρος που εφαρμόζεται και τη διάρκεια του χρόνου. Ο τρόπος ανάλυσης της κίνησης που ανέπτυξε συμβάλλει στην περιγραφή της κίνησης ποιοτικά και ποσοτικά, μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε μέθοδο έρευνας της κίνησης του σώματος, ενώ αποτέλεσε τη βάση για την εξέλιξη της χοροθεραπείας. Οι βασικές αρχές της κίνησης και οι παιδαγωγικές αρχές του Laban αποτέλεσαν επαναστατική μέθοδο ανάλυσης και διδασκαλίας του χορού. Οι εκπαιδευτικοί που αποδέχτηκαν τις απόψεις του έδωσαν προτεραιότητα στη σωματική, συγκινησιακή και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού, χωρίς έμφαση στα αποτελέσματα της διδασκαλίας, με την έννοια της μονομερούς απόκτησης κινητικών δεξιοτήτων. Η ανάπτυξη των δημιουργικών, εκφραστικών και κοινωνικών δεξιοτήτων του παιδιού μπορούσε να επιτευχθεί με τη διαμόρφωση ενός πλαισίου, που ευνοούσε την ανάπτυξη της συλλογικότητας και την αλληλεπίδραση. Η διδασκαλία του δημιουργικού χορού εφαρμόστηκε σε όλο τον δυτικό κόσμο από το 1940 έως το 1970, ενώ αργότερα ενσωματώθηκαν σε αυτό το μοντέλο πιο σύγχρονες απόψεις.

Η πρωτοποριακή δουλειά του Laban, στην Γερμανία πριν από τον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο, έδωσε τη δυνατότητα μιας αντικειμενικής συζήτησης σχετικά με την ανάλυση της ανθρώπινης κίνησης και του χορού. Η συνεισφορά του στους τομείς της παρατήρησης της κίνησης, της καταγραφής, και της εφαρμογής τους σε όλες τις μορφές της ανθρώπινης προσπάθειας

συνέβαλε στην θεωρητική και πρακτική βάση της χοροθεραπείας. Η βάση της χοροθεραπείας αντλείται από τον χορό, την ψυχολογία, την νευροψυχολογία, την ψυχιατρική, την δυναμική των ομάδων και την ανάλυση της κίνησης σύμφωνα με τις αρχές του Laban. Η Judith Kestenberg εξέλιξε το μοντέλο του Laban μέσα από τη δική της θεωρητική και βιωματική προσέγγιση (Kestenberg Movement Profile).

2.2. Χοροθεραπεία, κίνηση, κιναισθησία, άγγιγμα

Η χοροθεραπεία ή θεραπεία μέσω της κίνησης, όπως ορίζεται από το American Dance Therapy Association, είναι: η ψυχοθεραπευτική τεχνική η οποία χρησιμοποιεί την κίνηση ως μια διαδικασία προώθησης της συναισθηματικής, νοητικής και φυσικής ολοκλήρωσης του ατόμου. Ο χοροθεραπευτής εστιάζει στην κινητική συμπεριφορά του ατόμου όπως αυτή αποκαλύπτεται μέσα στη θεραπευτική σχέση. Συμπεριφορές έκφρασης, επικοινωνίας και προσαρμογής εξετάζονται είτε πρόκειται για ομαδική, είτε για ατομική θεραπεία. Η κίνηση του σώματος χρησιμοποιείται ως μέσον εκτίμησης-αξιολόγησης, αλλά και ως τρόπος θεραπευτικής παρέμβασης.

Η κίνηση είναι ο πιο βασικός και άμεσος τρόπος επικοινωνίας. Από την αρχή της εμφάνισης του ανθρώπου, το πέρασμά του από την ζωή έχει ισχυροποιηθεί και διευκολυνθεί μέσα από τελετουργικούς χορούς- που αφορούν τη γέννηση, τη γονιμότητα, τη συγκέντρωση τροφής, την ερωτοτροπία, τη θεραπεία (σαμανισμός), τον θάνατο. Η συμμετοχή σε τέτοιους χορούς ενίσχυε την αίσθηση της κοινότητας και της ταυτότητας και έδινε την απαραίτητη δύναμη για να ανταποκριθεί σε δύσκολες καταστάσεις. Ο χορός είναι κινητική γλώσσα που γίνεται τέχνη.

Οι προσωπικές κινήσεις εκφράζουν την στάση και την αντίληψή μας για το περιβάλλον, τους άλλους και τον εαυτό μας. Τα συναισθήματα, οι αποφάσεις και οι σκέψεις μας μπορούν να γίνουν κατανοητά από όσους είναι εκπαιδευμένοι στη παρατήρηση της κίνησης. Η στάση του σώματος αντικατοπτρίζει την διάθεση που έχουμε απέναντι στον εαυτό μας και τους άλλους, η οποία μπορεί να επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες και να έχει διακυμάνσεις.

Βασικά χαρακτηριστικά της χοροθεραπείας είναι η χρήση της γλώσσας του σώματος και η μη λεκτική διάσταση της επικοινωνίας, η οποία αποτελεί τρόπο έκφρασης, για να παρακινηθεί η επικοινωνία. Η κίνηση μέσα σε ένα θεραπευτικό περιβάλλον βοηθά να επανακαθορισθούν ενσωματωμένα κινητικά πρότυπα, και υποστηρίζει την ολοκλήρωση συναισθημάτων, σκέψεων και πράξεων. Η χοροθεραπεία λειτουργεί εξελικτικά, συνδέοντας το φυσικό με το συναισθηματικό επίπεδο και τη δημιουργία της εικόνας του σώματος και της αίσθησης της

ταυτότητας. Ως δημιουργική διεργασία, εκφράζει συμβολικές διαδικασίες και κινητικές μεταφορές και εξερευνά νέους τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων. Στηρίζεται σε πέντε θεμελιώδεις αρχές:

-Την συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ σώματος και πνεύματος, η οποία όταν συμβεί μια σημαντική αλλαγή στο κινητικό επίπεδο μπορεί να επηρεάσει το νοητικό ή το συναισθηματικό και αντίστροφα. Ο χοροθεραπευτής συνδέει τις κινητικές εμπειρίες με την λεκτική κατανόηση, χρησιμοποιώντας ελεύθερους συνειρμούς και ερμηνείες της κίνησης.

-Πλευρές της προσωπικότητας του ατόμου αντικατοπτρίζονται στην κίνηση. Αυτές οι πλευρές μπορεί να περιλαμβάνουν τρόπους- μοτίβα κοινωνικής συσχέτισης, ψυχολογικές εξελικτικές διαδικασίες, ψυχοπαθολογία κ.ά.

-Η θεραπευτική σχέση ασθενή-θεραπευτή έχει ιδιαίτερη σημασία. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί κυρίως μη-λεκτική ανταπόκριση και αλληλεπίδραση με τον ασθενή, σε πρακτικές όπως ο καθρεπτισμός της κίνησης, ο συγχρονισμός, η σωματική επαφή, κ.ά.

-Η κίνηση μπορεί να αποτελεί ένδειξη ασυνείδητης διαδικασίας. Κινητικά σύμβολα και κινητικές μεταφορές που χρησιμοποίησε ο ασθενής στη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας τον βοηθούν να αποκτήσει πρόσβαση στο ασυνείδητό του.

-Η εμπλοκή σε μια δημιουργική διαδικασία κίνησης έχει μεγάλη θεραπευτική αξία. Το άτομο μέσα από νέους τρόπους κίνησης του σώματος βιώνει νέες εμπειρίες (Ζάχος, 2006).

Η κίνηση είναι μέσον έκφρασης ιδεών και συναισθημάτων. Μέσω της κίνησης μεταδίδουμε πληροφορίες που σχετίζονται με σκέψεις και συναισθήματα χωρίς να χρησιμοποιούμε τον προφορικό λόγο. Η σύνδεση μυαλού-σώματος-συναισθήματος που σχετίζονται με την αίσθηση της έννοιας του σώματος, αποκαλύπτει ότι η μη λεκτική έκφραση μέσω της κίνησης, αποσκοπεί στην εσωτερική ολοκλήρωση, δημιουργώντας την αίσθηση του εαυτού, που συμβάλει στη συναισθηματική ανάπτυξη και τον έλεγχο των συμπεριφορών (Karkou 2010: 40). Πολλές φορές, μέσω του χορού γίνονται αντιληπτά προσωπικά βιώματα. Ο τρόπος που κινούμαστε μεταφέρει πληροφορίες για τον ίδιο μας τον εαυτό. Η κίνηση αντανακλά την προσωπικότητα (Meekums, 2002: 8).

Η Παπαδάκη-Μιχαηλίδη (1998:33) γράφει σχετικά: «Τα περιθώρια της μη λεκτικής επικοινωνίας συγκρινόμενα με αυτά της λεκτικής είναι ιδιαίτερα στενά, διότι έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν μόνο εσωτερικές καταστάσεις και προθέσεις, που εξελίσσονται στον συγκεκριμένο τόπο και χρόνο της αλληλεπίδρασης. Αντιθέτως, οι άνθρωποι, χρησιμοποιώντας τη λεκτική οδό παράλληλα με τη μη λεκτική, καταφέρνουν και μεταδίδουν,

εκτός από τα προσωπικά συναισθήματα και τις στάσεις τους, επιπλέον πληροφορίες για τους άλλους ανθρώπους, καθώς και για την παράλληλη χρήση της λεκτικής και της μη λεκτικής οδού έχουν τη δυνατότητα να αναφέρονται στο παρελθόν, στο παρόν και στο μέλλον, της μη λεκτικής επικοινωνίας στη μετάδοση των συναισθημάτων και στη ρύθμιση των σχέσεων [...]».

Οι κινήσεις που προτείνει η χοροθεραπεία είναι απλές και συμβολικές. Η Anya Peterson Royce αναφέρει ότι «[...] όλα τα χορευτικά πρότυπα έχουν κάποιο νόημα, είτε είναι κωδικοποιημένα και μεταφέρουν μηνύματα, όπως συμβαίνει με τους ινδονησιακούς χορούς ή με το πιο περίπλοκο κλασικό ύφος των Hindu, είτε επικοινωνούν με έναν απλούστερο και πιο άμεσο τρόπο, στέλνοντας συγκινησιακά μηνύματα μέσω των κινήσεων του σώματος που προκαλούν τη διάθεση συμμετοχής στο θεατή. Είναι η καθιέρωση της εκφραστικής υποσυνείδητης επικοινωνίας που δίνει υπεροχή στον χορό σε σχέση με κάθε άλλη ανθρώπινη κοινωνική δραστηριότητα» (2005: 187).

Ο χορός, αν και θεωρείται μια μορφή τέχνης που γίνεται αντιληπτή μέσω της όρασης, ωστόσο, στην πραγματικότητα είναι μια κιναισθητική τέχνη. Η λέξη κιναισθησία προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις *κίνηση/κινώ* και *αίσθηση* και σημαίνει την αίσθηση μέσω της οποίας αντιλαμβανόμαστε την κίνηση του σώματος, τη θέση του στον χώρο και τον χρόνο. Η κιναισθησία συμβάλλει, επίσης, στην επίγνωση του σώματος μέσα από εσωτερικές διαδικασίες ως ενιαίο όλον. Η λειτουργία της βασίζεται στην επεξεργασία των αισθητηριακών πληροφοριών που λαμβάνουμε από όλους τους προσληπτικούς υποδοχείς για να αντιληφθούμε την θέση του σώματός μας στον περιβάλλοντα χώρο και να λειτουργήσουμε μέσα σε αυτόν. Θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, γιατί χάρη σε αυτή κάνουμε όλες τις αυτόματες ενέργειες.

Το άγγιγμα είναι σημαντικό για την μάθηση μέσω του χορού. Η κιναισθησία είναι μια από τις ιδιότητες του αγγίγματος (Outevsky, 2012). Η κιναισθητική επίγνωση σχετίζεται με το πως αισθάνεται κάποιος το σώμα του. Είναι η ανάπτυξη της συνείδησης σε όλα τα μέρη του σώματός μας. Η συνειδητή αίσθηση του χώρου που βρισκόμαστε, του χώρου που καταλαμβάνει το σώμα μας και το πού βρίσκεται κάθε μέλος του σώματός μας. Αυτό τονίζει τη διαφορά μεταξύ της μηχανικής χρήσης του σώματος σαν ένα αντικείμενο και την ουσιαστική κατανόηση του πως αυτό αισθάνεται κινούμενο με κάποιον συγκεκριμένο τρόπο. Για κάποιους ανθρώπους η κιναισθητική επίγνωση είναι τελειοποιημένη και εναρμονισμένη, ενώ άλλοι χρειάζεται να την αναπτύξουν (Karkou & Sanderson, 2006: 254). Επίσης, η κιναισθησία συνδέει το θεατή με το φαινόμενο της κίνησης και χορού, όπου αυτός που κινείται είναι ο πομπός και στέλνει το μήνυμα στον θεατή-δέκτη.

Κεφάλαιο 3ο: Η σχέση του χορού με την χοροθεραπεία

3.1. Βασικές αρχές του μοντέρνου χορού

Ο 20ός αιώνας αποτελεί σημαντικό σταθμό στην εξέλιξη του χορού, καθώς την περίοδο αυτή ενσωματώθηκαν πολλές αλλαγές στις έννοιες που σχετίζονται με τη θεώρηση του σώματος ή και του φύλου, ως αποτέλεσμα μαζικών κοινωνικοπολιτικών αλλαγών (Μπαρμπούση, 2009). Ο όρος μοντέρνος ή και αργότερα σύγχρονος χορός αντιπροσωπεύει ένα ευρύ και ταυτόχρονα ανοιχτό πεδίο έρευνας και εξέλιξης των αντιλήψεων, σχετικά με τη σημασία της κίνησης στη μάθηση και στη ζωή, την κινητική νοημοσύνη και την προσωπικότητα του ατόμου. Προσδιορίζει το σύνολο των χορευτικών προσεγγίσεων που αναπτύχθηκαν στη διάρκεια του 20ού αιώνα, ενώ περιλαμβάνει διάφορα συστήματα και μεθόδους που εξελίχθηκαν από τον μοντέρνο, τον εκφραστικό, τον δημιουργικό και τον μεταμοντέρνο χορό. Με την δημιουργική κίνηση ασχολήθηκαν, κυρίως, όσοι πίστευαν ότι ο χορός δεν πρέπει να συνδέεται μόνο με την τεχνική αρτιότητα της κίνησης αλλά και με την αυτοέκφραση.

Η παρακάτω συνοπτική αναφορά ξεκινά με την Isadora Duncan, η οποία θεωρείται δημιουργός του ρεύματος του μοντέρνου χορού. Προσπάθησε να δημιουργήσει δικές της κινητικές φόρμες και να εκφράσει με φυσικές κινήσεις τις σκέψεις, τις αγωνίες ή τα συναισθήματα που της προκαλούσε η μουσική. Οι διδασκαλίες της ήταν ενάντια στις αυστηρές αρχές του κλασσικού μπαλέτου, το οποίο χαρακτήριζε αφύσικο. Υποστήριζε ότι ο χορός πρέπει να λειτουργεί ως μέσον έκφρασης και όχι να καταπονεί και να περιορίζει τον χορευτή μέσω κανόνων που εναντιώνονται με την ανθρώπινη φύση. Συνδυάζοντας την μουσική και την ποίηση, δημιούργησε ένα δικό της είδος χορού το οποίο διέφερε από τα υπάρχοντα είδη και παρουσίαζε έντονες αντιθέσεις με το κλασσικό μπαλέτο. Υποστήριζε ότι το σώμα του παιδιού πρέπει να μάθει να εκφράζει τον εαυτό του με φυσικές κινήσεις παρακινούμενο από τη δική του εσωτερική παρόρμηση. Εμπνεύστηκε από τη φύση, όπου τα πάντα κινούνται σε αιώνια αρμονία. Το γυμνό, σε σχέση πάντα με τη φύση, ήταν γι' αυτήν η επιβλητικότερη μορφή τέχνης και το ανθρώπινο σώμα ήταν η πραγματική σύλληψη της ομορφιάς. Έλεγε ότι «ο χορός είναι η ομορφιά που αφυπνίζεται μέσα στο ανθρώπινο σώμα». Ο χορός της βασίστηκε σε βασικές καθημερινές κινήσεις, περπάτημα, τρέξιμο, πήδημα, αναπήδηση, δηλαδή μια φυσική ποικιλία κινήσεων του ανθρώπινου σώματος. Το ζητούμενο ήταν η ψυχή, εκεί λοιπόν ήθελε να απευθύνεται η τέχνη της. Η Duncan έφερε τον χορό πίσω στις ρίζες του, όπως συνέβαινε όταν θεωρούνταν ιερή τέχνη. Ήλπιζε ότι ο χορός ως τέχνη θα έδινε νέα ώθηση στην εκπαιδευτική διαδικασία γενικότερα και θα βοηθούσε στον κοινωνικό μετασχηματισμό (Μπαρμπούση, 2004:

37-39).

Εξ ίσου σημαντική ήταν η προβολή της δημιουργικότητας στον χορό από τον Laban, ο οποίος προσπάθησε να απομακρύνει τις χορευτικές κινήσεις από στερεότυπα που συνδέονταν με την τεχνική αρτιότητα. Όπως έχει, ήδη, αναφερθεί, ο Laban μελέτησε τη φυσική ανθρώπινη κίνηση και παρακίνησε τους μαθητές του να την παρατηρούν και να δημιουργούν δικές τους κινητικές μορφές ξεκινώντας από εσωτερικές παρορμήσεις, σκέψεις, εμπειρίες και όχι από δοσμένα χορευτικά βήματα και κινήσεις. Αυτό το είδος χορού ονομάστηκε και δημιουργικός χορός. Το κέντρο Δημιουργικού χορού του Laban συνετέλεσε στην καθιέρωση της δημιουργικής κίνησης και στην ανάπτυξη του δημιουργικού χορού.

Η μελέτη και η ανάλυση του Laban για την ανθρώπινη κίνηση, είχε εφαρμογές και έδωσε άλλη ποιότητα και διάσταση στο χώρο του χορού και της φυσικής Αγωγής. Σε πολλά σχολεία της Αγγλίας εφαρμόστηκε στο μάθημα της φυσικής Αγωγής η μέθοδος κινητικής αγωγής του Laban. Ο όρος «κινητική αγωγή» χρησιμοποιήθηκε περισσότερο σε προγράμματα φυσικής Αγωγής ενώ ο δημιουργικός χορός χρησιμοποιήθηκε σε προγράμματα χορού. Σκοπός όμως και των δύο ήταν η ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικής έκφρασης (Μπαρμπούση, 2001: 274).

Ο Erick Hawkins (Έρικ Χόκινς), ο οποίος ήταν πρώτος άντρας χορευτής στην ομάδα της Martha Graham, συνειδητοποίησε ότι η ποιότητα της κίνησης δεν θα πρέπει να απαιτεί πολλή προσπάθεια και θα πρέπει να επιτυγχάνει την ενότητα σώματος-ψυχής. Το σώμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά, χωρίς ένταση και πίεση, ενώ ο χορευτής πρέπει να σκέφτεται και να αισθάνεται την ίδια στιγμή. Επίσης, επιθυμούσε ο χορός να πάψει να ερμηνεύει τη μουσική, να σταματήσει η εξάρτηση από την όποια καλή ή κακή μουσική. Ήθελε ο χορός να προκαλεί τους συνθέτες να γράφουν μουσική ειδικά γι' αυτόν. Να δημιουργήσει ο χορός το δικό του θέατρο καθαρής δράσης, που δεν είναι άλλη από την αμεσότητα της εμπειρίας. «Το γεγονός ότι είμαστε κινούμενα όντα μας δίνει την ικανότητα να συναισθανόμαστε άμεσα την κίνηση ενός άλλου ζωντανού πλάσματος. Αυτή η ικανότητα είναι κιναισθητική αίσθηση και αποτελεί την καρδιά του χορού» (Μπαρμπούση 2004: 94).

3.2. Κίνηση και αναπτυξιακή διαδικασία

Σε αυτήν την ενότητα περιγράφεται η σημασία της κίνησης στην γνωστική ανάπτυξη των παιδιών. Ειδικότερα, σχεδόν, οτιδήποτε κάνει το παιδί τα πρώτα χρόνια της ζωής του περιλαμβάνει την κινητική και γνωστική ανάπτυξη, την αλληλεπίδραση των δύο, σε

συνδυασμό με την κοινωνική και την συναισθηματική τους ανάπτυξη. Η γνωστική ανάπτυξη εξαρτάται από τις κινητικές δεξιότητες των ατόμων και η κινητική ανάπτυξη βασίζεται στις γνωστικές τους δυνατότητες. Αλληλοεξαρτώμενες αλληλεπιδρούν στη διάρκεια της ζωής καθώς διευκολύνουν ή παρεμποδίζουν αμοιβαία η μία με την άλλη. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί περπατάει πάνω σε έναν κορμό ξύλου, δεν μαθαίνει μόνο πώς να ισορροπεί, αλλά παράλληλα βιώνει τη γνωστική έννοια του «στενού» και τη συναισθηματική έννοια της «αυτοπεποίθησης». Ένα ευρύ φάσμα αισθητικοκινητικών εμπειριών είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ανάπτυξη της βέλτιστης νοημοσύνης στην παιδική ηλικία (Μπακογλίδου, Κούντη, Τσολάκη, 2014: 22).

Τα παιδιά ηλικίας δύο ετών έχουν εντυπωσιακά αναπτυγμένες δεξιότητες κίνησης. Μπορούν να περπατούν και να τρέχουν, αλλά το σώμα τους μπορεί να ταλαντεύεται και οι κινήσεις να παραμένουν αδέξιες. Επίσης, τείνουν να χρησιμοποιούν και τα δύο τους χέρια (ή πόδια) όταν στην πραγματικότητα απαιτείται μόνο το ένα. Όταν, για παράδειγμα, ένα παιδί δύο ετών θέλει να πιάσει ένα μπισκότο είναι πιθανόν να σηκώσει και τα δύο χέρια.

Στην ηλικία των 3 ετών, τα πόδια στο περπάτημα και στο τρέξιμο παραμένουν πιο κοντά το ένα στο άλλο, και τα παιδιά δεν χρειάζεται να εστιάζουν πλέον την προσοχή τους στο τι κάνουν τα χέρια και τα πόδια τους. Σε αυτήν την ηλικία, οι κινήσεις του σώματος δείχνουν να έχουν αυτοματοποιηθεί χωρίς να απαιτούν συνειδητή σκέψη. Τα τρίχρονα παιδιά μπορούν να τρέχουν, να περιστρέφονται και να σταματούν πιο επιδέξια από τα δίχρονα. Επίσης, τείνουν να χρησιμοποιούν μόνο τα χέρια για να πιάσουν κάτι. Παρόλα αυτά, οι αστράγαλοι και οι καρποί τους δεν είναι τόσο ευέλικτοι – κάτι που συμβαίνει στην ηλικία των 4 και 5 ετών.

Στην ηλικία των 4 ετών, παρατηρείται μια ποικιλία στο ρυθμό τρεξίματος και τα παιδιά να εκτελούν άλματα (αν και αδέξια). Στα 5 χρόνια, βελτιώνουν την ικανότητα αναπήδησης και ισορρόπησης, στέκονται στο ένα πόδι για δευτερόλεπτα και μιμούνται βήματα χορού. Αυτό που κάνει επίσης εντύπωση είναι η αυτοπεποίθηση που έχουν όταν εκτελούν όλες αυτές τις κινήσεις. Αν και σε αυτό το ηλικιακό στάδιο οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών έχουν τεράστια βελτίωση, πιο επιδέξιες κινήσεις θα χρειαστούν περισσότερο χρόνο για να τελειοποιηθούν. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η ωρίμανση του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος δεν έχουν ακόμα ολοκληρωθεί.

Οι πρώτες δεξιότητες κίνησης που μαθαίνουν τα παιδιά είναι συνήθως αυτές που χρειάζονται για την καθημερινή τους δράση, και είναι αυτές που αυξάνουν την ικανότητά τους να κινούνται στο χώρο, να φροντίζουν τον εαυτό τους, να μαθαίνουν και να λειτουργούν δημιουργικά. Για να τελειοποιήσουν τα παιδιά τις κινητικές τους δεξιότητες θα χρειαστούν

εξάσκηση. Για παράδειγμα, δεν μπορούν να τελειοποιήσουν την τεχνική του σκαρφαλώματος όταν δεν σκαρφαλώνουν, ούτε μπορούν να τελειοποιήσουν την τεχνική της ρίψης όταν δεν εξασκούνται πάνω σε αυτήν. Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν σε περιβάλλοντα που δεν έχουν ερεθίσματα για να παίξουν, δεν έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν και να βιώσουν εμπειρίες. Έτσι μπορεί να υστερούν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων κίνησης που αυτό με τη σειρά του μπορεί να στερεί από τα παιδιά δυνατότητες μάθησης.

Από την άλλη πλευρά, ένα ενεργό και πλούσιο περιβάλλον ενισχύει τη μάθηση των παιδιών. Τους δίνει τη δυνατότητα να εξερευνήσουν και να μιμηθούν συμπεριφορές που συχνά τις επαναλαμβάνουν για ατελείωτες ώρες. Μπορεί να μεταφέρουν νερό από το ένα ποτήρι στο άλλο για ώρες χωρίς να μειώνεται το ενδιαφέρον τους και κάποιος να τα παρατηρεί και να αναρωτιέται τι εξυπηρετεί αυτή η δραστηριότητα. Για τα παιδιά, οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις αποτελούν μέσον ανακάλυψης. Ανακαλύπτουν έννοιες μέσα από την πράξη και την κίνηση. Πολλές έρευνες σε αυτό το πεδίο δείχνουν ότι αυτού του είδους η μάθηση είναι πιο αποτελεσματική από τα προγράμματα που φτιάχνουν οι γονείς για τα παιδιά. Μέσα από την κίνηση τα παιδιά μαθαίνουν να εστιάζουν την προσοχή τους στον εαυτό τους, το σώμα τους και το περιβάλλον. Τέλος, τα παιδιά κινούνται αδιάκοπα, γιατί μέσα από την κίνηση του σώματος αντλούν ευχαρίστηση, δοκιμάζουν τον εαυτό, τις δυνάμεις και τις ικανότητές τους.

3.3. Σωματοποιημένες μέθοδοι εκπαίδευσης

Αν και πολλές πρακτικές οι οποίες ορίζονται ως *Somatics* είναι πολύ παλιές, ωστόσο ο όρος άρχισε να χρησιμοποιείται ευρέως πριν από περίπου 30 χρόνια. Προτάθηκε και διαμορφώθηκε από άτομα που δουλεύουν με το «υποκειμενικό ή το φαινομενολογικό σώμα» με σκοπό τη θεραπεία, την εκπαίδευση και την ανακάλυψη του εαυτού. Η ανάπτυξη των *Somatics* στον 20^ο αιώνα, οφείλεται κατά πολύ στον Thomas Hanna (Τόμας Χάνα), ο οποίος, μέσα από την ευαισθητοποίηση των αισθητηριακών και κινητικών λειτουργιών, απέδειξε ότι χρόνια προβλήματα μπορεί να αποφευχθούν ή και να θεραπευτούν με τον συνειδητό έλεγχο του νευρικού και του μυϊκού συστήματος. Ο όρος προέρχεται από την ελληνική λέξη *σώμα* και προσδιορίζει μεθόδους, που δέχονται την άρρηκτη ενότητα σώματος-νου. Οι μέθοδοι αυτές βασίζονται σε στοιχεία που προέρχονται από την ψυχανάλυση, τη βιοϊατρική και τεχνικές ανατολικής προέλευσης. Σύμφωνα με τη φιλοσοφία τους, η γνώση προκύπτει από χειρισμούς και πρακτικές που επικεντρώνονται στις εσωτερικές λειτουργίες του σώματος, καθώς και στην παρατήρηση, το πείραμα και τον αναστοχασμό. Οι σημαντικότερες μέθοδοι είναι: Alexander,

Sensory awareness, Feldenkrais: Awareness through movement and functional integration, Klein Method, Ideokinesiology, Contact Improvisation, Hands on, Rolfing, Continuum, Pilates, Body-Mind Centering, Craniosacral Therapy, Zero Balancing, Yoga, Zen, Tai chi, Aikido κ.ά. (Hanlon - Johnson, 1997).

Σύμφωνα με την Μπαρμπούση (1999) ο όρος *Somatics* περιλαμβάνει και πολλές πρακτικές σωματικής εκπαίδευσης όπως yoga, Thai chi, authentic movement, Laban Movement Analysis, χοροθεραπεία, contact improvisation κ.ά., ενώ πολλοί δάσκαλοι χρησιμοποιούν στοιχεία από διάφορες πρακτικές somatics, για να εμπλουτίσουν το μάθημά τους, χωρίς να εστιάζουν συγκεκριμένα σε μία.

Η Martha Eddy (2009: 6) γράφει σχετικά: «Το πεδίο των Somatics είναι με δυσκολία ένα πεδίο. Αν το δούμε απαραίτητα ως ένα (αν θέλουμε να το θεωρήσουμε οπωσδήποτε ένα ξεχωριστό πεδίο), εγώ το παρομοιάζω με ένα χωράφι αγριολούλουδα με μοναδικά είδη τα οποία εμφανίζονται/φυτρώνουν τυχαία σε ευρείες εκτάσεις. Πώς οι ατομικές εμπειρίες του σώματος και οι εμπειρίες με το ζωντανό σώμα γίνονται ένα πεδίο; Ασθένειες, φυσικοί περιορισμοί, και η έκθεση σε άγνωστη σωματική ή / και σε πνευματικές πρακτικές μέσα από ταξίδια και μετεμψυχώσεις, οδήγησε πολυάριθμους άνδρες και γυναίκες, χωριστά, αλλά σε μια κοινή χρονική περίοδο, να ανακαλύψουν την δύναμη/ισχύ της βαθιάς ακρόασης του σώματος. Ο πόνος και νέες οπτικές για την ανθρώπινη συμπεριφορά συνδυάστηκαν με την αγάπη για την κίνηση και την περιέργεια για το φυσικό σώμα για να δημιουργήσουν την ανεξάρτητη διαμόρφωση των διαφόρων συστημάτων για την έρευνα σχετικά με το σώμα στην Ευρώπη, τις Ηνωμένες Πολιτείες και την Αυστραλία. Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών έδωσαν αξιοπιστία στη διαδικασία για την εξεύρεση απαντήσεων στις σωματικές ανάγκες και τις επικοινωνιακές επιθυμίες μέσω της εσωτερικής συναίσθησης/επίγνωσης του σώματος.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ

Κεφάλαιο 4ο : Η έρευνα

4.1 Μεθοδολογία

Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο αρχές της χοροθεραπείας και του δημιουργικού χορού συμβάλουν στην αναπτυξιακή διαδικασία του ατόμου. Το πρώτο μέρος της εργασίας αναπτύσσεται μέσα από την μελέτη της σχετικής με το θέμα βιβλιογραφίας, που περιλαμβάνει έννοιες της χοροθεραπείας, την σχέση κίνησης και μάθησης και τη σημασία της κίνησης ως μέσου μη λεκτικής επικοινωνίας.

Το δεύτερο ερευνητικό μέρος βασίζεται στην ποιοτική μεθοδολογία, η οποία δίνει τη δυνατότητα στον ερευνητή να διεισδύσει στην προσωπικότητα των υποκειμένων και να κατανοήσει τις κοινωνικές επιρροές που τα υποκείμενα έχουν δεχτεί (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2008: 30). Η ποιοτική έρευνα είναι μία πολυμέθοδος που εμπεριέχει μία ερμηνευτική προσέγγιση για κάθε αντικείμενο που μελετά. Αυτό σημαίνει ότι προσανατολίζεται στη συλλογή εμπειρικού υλικού μέσα από εναλλακτικές μεθόδους: συμμετοχική ή μη παρατήρηση, δομημένη ή μη συνέντευξη, ανάλυση κείμενων, οπτικοακουστικού υλικού κτλ.

Μπορεί επίσης να σχεδιασθεί σε μια πιο στενή θετικιστική (positivist) και μεταθετιστική (postpositivist) έννοια, για τις συμπεριφορές και αντιλήψεις της ανθρώπινης εμπειρίας και της ανάλυσής της. Θεμελιώδες χαρακτηριστικό όλων των μορφών της ποιοτικής έρευνας είναι ότι ο ερευνητής είναι υπεύθυνος για τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων. Εφόσον, η κατανόηση είναι ο σκοπός αυτής της έρευνας, η ανθρώπινη αντίληψη, είναι υπεύθυνη για τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων. Ένα άλλο σημαντικό χαρακτηριστικό της ποιοτικής έρευνας είναι ότι η διαδικασία είναι επαγωγικής φύσης. Οι ερευνητές, δηλαδή, συγκεντρώνουν δεδομένα για να δομήσουν έννοιες, υποθέσεις ή θεωρίες αντί να ελέγχουν αξιώματα ή υποθέσεις (όπως στη θετικιστική έρευνα) που προκύπτουν αναγωγικά. Το τελικό προϊόν μίας ποιοτικής έρευνας είναι περιγραφικό (Χρηστίδης, 2012: 9).

Ως τεχνική συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η συμμετοχική παρατήρηση, η καταγραφή των παρατηρήσεων σε ημερολόγιο και η συνέντευξη. Η μέθοδος αυτή δίνει την ικανότητα στον ερευνητή να εισβάλλει σε έναν κοινωνικό χώρο, να γίνει δεκτός, να αντιδράσει φυσιολογικά και όσο το δυνατόν λιγότερο παρεμβατικά, και έτσι γίνεται φανερή άλλωστε και η αποτελεσματικότητα της μεθόδου (Κυριαζή, 2002: 282). Οι σημειώσεις που κατέγραφα στο

τέλος των μαθημάτων, με βοήθησαν να διαρθρώσω τα γεγονότα, αλλά και στοιχεία από τις συζητήσεις μετά την ολοκλήρωση κάθε μαθήματος. Πολλές φοιτήτριες διατύπωναν ερωτήσεις και έτσι τα μαθήματα εμπειρείχαν δραστηριότητες ανάλογες με τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς τους. Τα συμπεράσματα που εξήγαγαν τα άτομα στο τέλος του μαθήματος έδειχναν ότι ο καθένας, ανάλογα με τα βιώματα και τις εμπειρίες του, επεξεργαζόταν διαφορετικά το περιεχόμενο των κινητικών δράσεων.

Συμμετέχοντες: Στα μαθήματα χορού συμμετέχουν φοιτήτριες του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, καθώς και τριάντα πέντε παιδιά και έφηβοι από το Ίδρυμα Αγωγής Ανηλίκων Αρρένων Στοιχειώδους Εκπαίδευσης Βόλου.

Συνέντευξη: Μετά την ολοκλήρωση των παρατηρήσεων στα μαθήματα, συναντήθηκα με φοιτήτριες, μέλη της ομάδας, καθώς και με την ψυχολόγο του ιδρύματος, που συμμετείχε ενεργά σε όλα τα μαθήματα, στις οποίες έθεσα ορισμένα ερωτήματα, τα οποία συνοψίζονται στα εξής: 1) Αν ο χορός και η δημιουργική κίνηση επιδρούν στην ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία και με ποιο τρόπο; 2) Αν η κίνηση έχει θεραπευτική ικανότητα; 3) Αν είναι μέσον διαπολιτισμικής εκπαίδευσης; 4) Αν είναι μέσον μείωσης προκαταλήψεων και απόψεων που έχουν αναπτυχθεί μέσα από το κοινωνικό περιβάλλον;¹

4.2. Δυσκολίες

Κάποια χαρακτηριστικά που παρατήρησα στην ομάδα των παιδιών και των εφήβων με τους οποίους συνεργαστήκαμε, βοήθησαν στον σχηματισμό μιας γενικότερης εντύπωσης που αφορά βασικές δυσκολίες που αντιμετωπίζονται στην καθημερινότητα των παιδιών αυτών και ωθούν στον ρατσισμό από την πλευρά της κοινωνίας. Παιδιά Ρομά, δεν είχαν την ευχέρεια να γράφουν και να διαβάζουν ελληνικά. Η διδάσκουσα είχε φροντίσει ώστε τα φυλλάδια που επεξεργαστήκαμε με τις λέξεις να είναι γραμμένα και στα αγγλικά. Η αγγλική γλώσσα λειτούργησε σαν ένα άνοιγμα στον έξω κόσμο, σαν μια κοινή αφετηρία για όλους μας. Η επανάληψη κάθε λέξης μας διευκόλυνε καθώς, κάποιος μπορούσε να την επαναλάβει μόνο ακούγοντας την, χωρίς να χρειάζεται να τη διαβάσει.

Αναφορικά με την βία, αρκετές φορές παρατήρησα ότι κάποια άτομα είχαν σημάδια στο πρόσωπο, τα οποία, ενδεχομένως προέρχονταν από μεταξύ τους διαπλοκές. Η εκδήλωση βίαιης συμπεριφοράς, δημιουργούσε ένα αίσθημα φόβου από την πλευρά των φοιτητριών. Παρόλα

¹Βλ. Παράρτημα

αυτά, εκείνοι ήταν τις περισσότερες φορές συνεσταλμένοι και ντροπαλοί και αυτό ήταν εντελώς αντιφατικό σε σχέση με τα σημάδια που κουβαλούσαν. Αυτό που προσλαμβάναμε από τα παιδιά, κυρίως στην αρχή, ήταν ένας δισταγμός. Φάνηκε να δυσκολεύονται να εκδηλώσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα, ακόμη και το ταλέντο και τις δεξιότητές τους. Ορισμένοι, δεν συμμετείχαν στον διάλογο στα αρχικά στάδια, ενώ η συμμετοχή τους συνέβη μετά από μια σειρά μαθημάτων, όπου αισθάνθηκαν ασφάλεια και αποδοχή. Ένας άλλος παράγοντας ήταν ότι η διδάσκουσα άρχισε να τους αναθέτει ρόλους μέσα στην ομάδα.

Λόγω των κανόνων του Ιδρύματος κάποιοι δεν παρευρίσκονταν σε ορισμένα μαθήματα, γιατί είχαν τιμωρηθεί ή αποδράσει. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι δεν δόθηκε άδεια να συμμετέχουν όλα τα παιδιά στο δρώμενο την ημέρα κατά του ρατσισμού γιατί υπήρχε φόβος απόδρασης. Επιπλέον, τα χρήματα του ιδρύματος δεν έφταναν για τις μεταφορές με τα μέσα συγκοινωνίας και κάθε φορά αναζητούσαν τρόπους για να έρθουν. Είχε συζητηθεί ακόμη και το ενδεχόμενο να έρχονται με τα πόδια. Αυτό βέβαια απαιτούσε πολλούς ανθρώπους για τη φύλαξη των παιδιών.

Καθόλου εύκολο δεν ήταν και το κομμάτι της επιλογής συγκεκριμένων παιδιών για τη συμμετοχή στο δρώμενο. Οι δάσκαλοι του ιδρύματος και η κοινωνική λειτουργός, δεν ήθελαν να εμπλακούν στη διαδικασία αυτή και το απέφυγαν, για να μην δημιουργηθούν εχθρότητες με τα παιδιά. Η σκέψη της κ. Τσουβαλά να υπάρξει μια δεύτερη μέρα όπου τα παιδιά που δεν συμμετείχαν στο δρώμενο θα βγουν για φαγητό, ισορρόπησε την κατάσταση και έκανε τα παιδιά να μην νιώθουν αδικημένα. Ακόμη και από το ίδιο το Πανεπιστήμιο, φάνηκε να υπάρχει άρνηση για την επίσκεψη των αγοριών στο χώρο του Πανεπιστημίου. Μετά από μερικά μαθήματα, ακούστηκε ότι τα παιδιά έχουν ασθένειες και δεν πρέπει να κινούνται στα στρώματα ή να έρχονται στο Πανεπιστήμιο.

Υπήρξαν δυσκολίες για την οργάνωση και παρουσίαση του δρώμενου. Ο τρόπος που μας αντιμετώπισαν οι ιδιοκτήτες καφέ γύρω από την πλατεία δεν ήταν απόλυτα φιλικός. Πολλοί έδειξε να ενοχλούνται που βρισκόμαστε στο χώρο, ενώ κάποιοι δεν επέτρεψαν τη χρήση WC, με την πρόφαση ότι δεν λειτουργούν. Επιπλέον, ο ιερέας της εκκλησίας του Αγίου Νικολάου, από τον οποίο είχε ζητηθεί να πάρουμε ρεύμα για το CD player, πρότεινε να αλλάξουμε τη θέση που θα γινόταν το δρώμενο. Τέλος, η έλλειψη βιβλιογραφίας στην ελληνική γλώσσα με έκαναν να ανατρέξω σε ξενόγλωσση βιβλιογραφία για να διαμορφώσω το θεωρητικό μέρος της εργασίας μου. Επίσης, λόγω της πρακτικής άσκησης ήταν αδύνατον να παρακολουθήσω όλα μαθήματα που έγιναν με τα παιδιά. Το γεγονός αυτό, δημιούργησε ένα κενό στην έρευνά μου, καθώς βασίστηκα στις καταγραφές άλλων φοιτητριών και σε λεκτικές πληροφορίες.

Κεφάλαιο 5^ο: Βιωματικές εμπειρίες

5.1. Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Σε αυτό το κεφάλαιο και ειδικά στην πρώτη ενότητα, περιγράφω βιωματικές εμπειρίες από τα μαθήματα δημιουργικής κίνησης και χορού που παρακολούθησα στη διάρκεια των σπουδών μου στο Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Θα ήθελα να ξεκινήσω με ένα σχόλιο από τη βιβλιογραφία, στο οποίο η Meekums (2002: 14) επισημαίνει ότι σε όλες τις δημιουργικές τέχνες υπάρχει ένα προσχέδιο που αποτελείται από τέσσερις άξονες: την προθέρμανση, την ανάπτυξη των ιδεών, την κατανόηση, και την αξιολόγηση. Τα μαθήματά μας, όπως φαίνεται από τις παρακάτω συνοπτικές περιγραφές διαρθρώθηκαν γύρω από αυτούς τους άξονες.

Σε κάθε μάθημα, η προθέρμανση βοηθούσε να αισθανθούμε ασφάλεια και να αδειάσουμε το μυαλό μας από κάθε είδους σκέψη. Οι ασκήσεις ξεκινούσαν, συνήθως, στο πάτωμα, με τα πόδια σε παράλληλη θέση. Θυμάμαι να σηκώνουμε αργά τα γόνατα μέχρι να φτάσουν περίπου απέναντι από το μέτωπο και ύστερα πίσω. Η επανάληψη της κίνησης βοηθάει να επικεντρωνόμαστε στο σώμα. Σε κάποια άλλη κίνηση, το σώμα γίνεται ένα μικρό κουβάρι. Τα χέρια μας τοποθετούνται κάτω από το κεφάλι και το σώμα ξαπλωμένο πλάι, αναπαριστά τη στάση κατά τη διάρκεια του ύπνου. Σε αργούς ρυθμούς το σώμα κινείται διαδοχικά από την μία στην άλλη πλευρά, νιώθοντας την επαφή με το πάτωμα. Οι κινήσεις γίνονται σε αργούς ρυθμούς και βοηθούν στην αρχική συγκέντρωση αλλά και την επαφή με το σώμα και στην χαλάρωσή του. Η προθέρμανση κατά τη διάρκεια της θεραπείας μέσω της κίνησης μπορεί να χαρακτηριστεί ως η φάση που γίνεται το ζέσταμα και αποτελεί το πιο πρώιμο στάδιο της θεραπείας μέσω της κίνησης (Meekums, 2002: 15).

Κάποιες τεχνικές που ενθαρρύνουν τις ενεργητικές σχέσεις που χτίζονται με τον «εαυτό» και τους «άλλους αναπτυχθήκαν, επίσης, στα μαθήματα, και αντανakλούν, ενδεχομένως, αυτές τις αρχές ή και τις επιρροές. Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, χρησιμοποιήσαμε μέρη του σώματος για να «γράψουμε» νοητά μια λέξη, ένα γράμμα, μια πρόταση, μια δραστηριότητα βασισμένη στην τέχνη, ζωγραφίζοντας ο καθένας με τη δική του προοπτική ή εναλλακτικά ζωγραφίζοντας σαν ομάδα (Karkou, 2010:68-69).

Σε άλλες προσεγγίσεις, το σώμα χρησιμοποιήθηκε μεταφορικά ως υλικό για τη δημιουργία γλυπτών. Η μεταφορά μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένας τρόπος να εκφράσουμε κάτι που σε άλλη περίπτωση δεν μπορεί να εκφραστεί (Meekums, 2002: 24). Το υλικό από το οποίο ήταν

φτιαγμένα τα αγάλματα ήταν άλλοτε σκληρό, άλλοτε μαλακό και άλλοτε εύθραυστο. Σε αυτήν την προσέγγιση, αλληλεπιδράσαμε μέσω αγγίγματος, ως υλικό και ως τεχνίτης-δημιουργός, χωρίς να απαιτείται κινητική δεξιότητα παρά μόνο φαντασία.

Τεχνικές που χτίζουν την ικανότητα να αντιμετωπίζει και να λύνει κανείς ένα πρόβλημα ακολουθούν ένα κινησιολογικό φάσμα που ονομάζεται «Πορτρέτα/διαφορετικές λύσεις». Παιδιά ρωτήθηκαν να διαλέξουν ένα χαρακτήρα από την άγρια σκηνή της ιστορίας «Το παιδί άγγελος / το παιδί δράκος» της Michelle Maria Surat, ώστε να βρουν μια διαφορετική λύση από το μπουλινγκ. Κάθε ομάδα πήρε μια απόφαση σχετικά με το που θα κινηθεί και σε ποια πλευρά θα παραμείνει στις σχέσεις του με τους άλλους. Αυτό ανέπτυξε ένα διάλογο και φανέρωσε τις σχέσεις με άλλους (για παράδειγμα οι πιο αδύναμες ομάδες φάνηκε να μένουν δίπλα και να υποστηρίζουν τα θύματα), όπου αναπτύχθηκε η συζήτηση με κάποιον άλλο. Αυτή η κινητική πρακτική βοήθησε να υπάρξει κατανόηση της επικοινωνίας και να λύνεται κάποιο πρόβλημα με βιωματική πρακτική, να ηρεμεί κανείς πριν απαντήσει, να ακούει και να λύνει διαφορές χωρίς τσακωμούς (Karkou, 2010: 50).

Σε μια δική μας ανάλογη κινητική και δραματοποιημένη προσέγγιση, μεταμορφωθήκαμε σε λευκό και μαύρο κύκνο, ενσαρκώνοντας τη γνωστή ιστορία της λίμνης των κύκνων, που μας έδωσε τη δυνατότητα να σκεφτούμε για τις έννοιες του καλού και του κακού. Επίσης, σε ένα άλλο ίδιο παράδειγμα, ασχοληθήκαμε με το παραμύθι «τα τρία γουρουνάκια και ο κακός λύκος» που διαδραματίστηκε κινητικά. Στο τέλος, έγινε αναπαράσταση της (υποθετικής) συνέντευξης που πήραν οι δημοσιογράφοι (οι φοιτήτριες) από τον «κακό» λύκο (επίσης φοιτήτριες). Εκεί, είδαμε τον λύκο να ξεφεύγει από το κλασικό παραμύθι και είτε να γίνεται θύμα εξαπάτησης, είτε να μετανιώνει. Στα πλαίσια, δηλαδή, μια κινητικής δραστηριότητας, συζητήσαμε ζητήματα που αφορούν το καλό και το κακό, την αλήθεια και το ψέμα και το κατά πόσο αυτός που παρουσιάζεται ως θύτης μπορεί να είναι θύμα.

Η δραστηριότητα είχε διαπολιτισμικό χαρακτήρα. Ο λύκος συμβόλιζε τους μετανάστες, οι οποίοι έρχονται σε μια χώρα περνώντας από δύσκολες συνθήκες είτε γιατί κινδυνεύουν στη χώρα τους είτε γιατί αναζητούν μια καλύτερη ζωή και τα γουρουνάκια τους πολίτες που τους αντιμετωπίζουν ως κίνδυνο ή απειλή. Στην εξέλιξη της κλασικής ιστορίας, βλέπουμε τον λύκο να αντιμετωπίζεται σκληρά χωρίς να του δίνεται το δικαίωμα του λόγου. Σε αντίθεση με την κλασική εκδοχή του παραμυθιού, έρχεται μια δεύτερη εκδοχή που δείχνει τα γουρουνάκια-πολίτες να μην κατανοούν τον λύκο και να τον αντιμετωπίζουν με βιαιότητα.

Αυτό έγινε ξεκάθαρο στη συνέντευξη, όπου οι φοιτήτριες έβρισκαν δικές τους λύσεις στο πρόβλημα. Όπως τα παιδιά στο βιβλίο της Karkou, αναζητούσαν εναλλακτικές αντί της βίας

και του Bullying, έτσι και οι φοιτήτριες έβρισκαν αιτίες που ο λύκος ήθελε να φάει τα γουρουνάκια ή που φαίνεται ένοχος, ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι.

Αρκετά σημαντικές, ήταν ορισμένες δραστηριότητες αυτο-έλεγχου, που βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν τον έλεγχο των συναισθημάτων τους, των φυσικών τους δράσεων στη σχέση τους με τους άλλους και την ικανότητα να λύνουν τα προβλήματα με τους συνομήλικους τους ή και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Ένα παράδειγμα από μια θεραπεία μέσω της κίνησης που πραγματοποιήθηκε με παιδιά σε πρόγραμμα με σκοπό την απόκτηση αυτοελέγχου είναι το εξής: «Ας δούμε αν μπορούμε να περπατήσουμε και μετά να σταματήσουμε, ακολουθώντας τον αρχηγό που κινείται με τον ρυθμό της μουσικής». Στόχος είναι η απόκτηση αυτοπειθαρχίας και άλλοι επιμέρους σκοποί που εμπεριέχουν την απόκτηση εσωτερικής ηρεμίας και εξερεύνηση του προσωπικού χώρου (Karkou, 2010: 48).

Σε μια ανάλογη μορφή δραστηριότητας, περπατούσαμε στον χώρο με ίδιο ρυθμό, όπου ένας ξαφνικά σταματούσε και σταδιακά άρχιζαν να σταματούν όλοι. Κατόπιν, όταν κάποιος, με πρωτοβουλία του, άρχιζε να τρέχει, επηρέαζε όλους να τρέξουν, ή κάποιος άλλαζε κατεύθυνση και όλοι τον ακολουθούσαν. Λαμβάνοντας υπόψη τα δεδομένα της εποχής, η προσέγγιση αυτή μας έκανε να προβληματιστούμε για την μαζικοποίηση του κόσμου, την αντίδραση που ξεκινά από ένα έναυσμα, την αλληλεπίδραση που έχουν οι άνθρωποι μεταξύ τους και κατά πόσο αυτό επηρεάζει τη ζωή μας και άλλα πολλά ζητήματα.

Ενδιαφέρον έχει και μια δραστηριότητα εμπνευσμένη από το έργο της Μαρίνα Αμπράμοβιτς στο Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης της Νέας Υόρκης με τίτλο “the artist is present”, όπου σε ζευγάρια κοιταχτήκαμε στα μάτια για λίγα δευτερόλεπτα, μια απλή δράση που απαιτούσε, ωστόσο, ιδιαίτερη συγκέντρωση. Από τη συζήτηση προέκυψε ότι κάποιος ένιωσαν άβολα, ενώ άλλοι άντλησαν πληροφορίες μέσω του βλέμματος του άλλου. Κατά την άποψή μου, αντιληφθήκαμε πόση ενέργεια εκπέμπεται από ένα βλέμμα και, ίσως, νιώσαμε την αύρα του ανθρώπου που βρισκόταν απέναντι μας, δίχως να τον ακουμπήσουμε.

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να περιγράψω μια προσωπική μου εμπειρία με την κίνηση και την θεραπευτική της δράση. Πέρυσι το καλοκαίρι (2013), ενώ, είχα αρχίσει τη μελέτη της βιβλιογραφίας για την πτυχιακή μου εργασία, αποφάσισα να ασχοληθώ με ένα συγγενικό μου πρόσωπο που έχει προσβληθεί από τη νόσο του Πάρκινσον και αντιμετωπίζει κινητικά προβλήματα. Για ένα μήνα σε καθημερινή βάση, ήμουν μαζί του, για να τον διευκολύνω σε περίπτωση που αντιμετώπιζε κάποια δυσκολία.

Αποφάσισα, λοιπόν, να τον βοηθήσω να κάνει ορισμένες απλές κινήσεις που γνώριζα από τα μαθήματα. Ο συγγενής μου δεν είχε ξανακάνει κάτι παρόμοιο. Οι κινήσεις του σώματος για

αυτόν ήταν μέρος εκπλήρωσης των καθημερινών του αναγκών ή και των συνηθειών και ποτέ μέσον χαλάρωσης. Ξεκινούσα, δείχνοντας κυκλικές κινήσεις του αυχένα προς τη μία και την άλλη κατεύθυνση. Η επανάληψη βοηθούσε να κατανοήσει την κίνηση και να την προσαρμόσει στο σώμα του. Στη συνέχεια, σήκωνα με αργό ρυθμό τα χέρια ώστε να φτάσουν πάνω από το ύψος του κεφαλιού. Ακολουθούσε μια διαδοχή κινήσεων αγγίγματος στο κεφάλι, την κοιλιά και στα γόνατα. Το άγγιγμα βοηθούσε να συγκεντρωθεί στις κινήσεις του κάτι που ήταν αρκετά δύσκολο αφού η διάσπαση της προσοχής του ήταν εύκολη. Τον καθοδηγούσα να πει «μπράβο» στον εαυτό του χτυπώντας την πλάτη του με την παλάμη του χεριού. Μέσα από αυτές τις κινήσεις άρχισε να αισθάνεται ότι καταφέρνει κάτι. Χαρακτηριστικά είπε ότι «νιώθει πως ξεπιάστηκε», και αυτό σήμαινε ότι ένιωσε την ευεξία που επιδίωκα να νιώσει.

Καθώς η βιωματική προσέγγιση οδηγούσε στη βελτίωση της διάθεσης του συγγενούς μου, χρησιμοποίησα ορισμένες δραστηριότητες μίμησης. Για παράδειγμα, κάναμε την γρήγορη και έντονη κίνηση του πλυντηρίου, που δημιουργούσε κραδασμούς στο σώμα, ή ότι βάφαμε έναν τοίχο και καθαρίζαμε ένα πελώριο τραπέζι (κίνηση στον κάθετο και οριζόντιο άξονα). Πιο μικρές κινήσεις, όπως, το υποτιθέμενο ξεβίδωμα μιας λάμπας ήταν δυσκολότερες λόγω της πάθησης. Η μίμηση αποδείχτηκε ένα ευχάριστο κομμάτι στην όλη διαδικασία. Ο ίδιος φανταζόταν την κίνηση και προσπαθούσε να την αποδώσει, γεγονός που τον βοηθούσε να συγκεντρώνεται σε αυτό που κάνει και να διασκεδάζει. Πιο σημαντικό είναι ότι ο συγγενής μου εκδήλωσε την επιθυμία ή την ανάγκη να κάνουμε τις ασκήσεις καθημερινά. Επίσης, όσο συνεχίζαμε άρχισε να παίρνει πρωτοβουλίες και χρησιμοποιώντας τη φαντασία του, αλλά και με βάση τις δικές του ανάγκες, «μετέτρεπε» τις κινητικές μου προτάσεις στα όρια των δυνατοτήτων του. Αρχικά είχε μεγάλη διάσπαση της προσοχής του και δυσκολία συγκέντρωσης. Η επανάληψη των κινήσεων τον βοηθούσαν να συγκεντρώνει την προσοχή του στο σώμα του. Η κίνηση τον βοηθούσε να ξεκουράζεται και να αποκτά επίγνωση των κινήσεων του πράγμα σημαντικό αφού η ασθένεια του χαρακτηρίζεται από απώλεια της αίσθησης των κινήσεων του σώματος. Επιπλέον, η ανάγκη καθοδήγησης μειώθηκε σταδιακά, καθώς άρχισε να κάνει μόνος του ασκήσεις.

5.2. Μαθήματα στο Ίδρυμα Αγωγής Ανηλίκων

Σε αυτήν την ενότητα παραθέτω τις παρατηρήσεις και τα σχόλια μου από μαθήματα χορού στα οποία συμμετείχαν παιδιά και έφηβοι από το Ίδρυμα Αγωγής Ανηλίκων Αρρένων Στοιχειώδους Εκπαίδευσης Βόλου, φοιτήτριες του Τμήματος, καθώς και η Νατάσα Καρακατσάνη, η οποία φωτογράφιζε τις δραστηριότητες της ομάδας.

Μάθημα 1^ο : 23.5. 2013

Αφού συγκεντρωθήκαμε στην αίθουσα χορού, οι φοιτήτριες και περίπου τριάντα αγόρια, σχηματίσαμε έναν κύκλο καθισμένοι στο πάτωμα και είπαμε τα ονόματα και τα ενδιαφέροντά μας. Αυτό βοήθησε να γνωριστούμε, αλλά και να μετριαστούν τυχόν συναισθήματα ντροπής και αμηχανίας. Έπειτα, κάναμε κάποιες ασκήσεις που βασίστηκαν στην επαφή και τον συντονισμό μέσω ήχων. Για την ακρίβεια κάποιος έλεγε ένα φωνήεν, ενώ είμαστε ξαπλωμένοι στο πάτωμα, και οι άλλοι το επαναλάμβαναν. Σταδιακά, όλες οι διαφορετικές φωνές άρχισαν να ενώνονται σε μια. Ο ήχος είχε διάρκεια. Ανακατεμένες οι φωνές των αγοριών και των κοριτσιών σχημάτιζαν μια μελωδία. Τα χέρια ακουμπούσαν στην κοιλιά και η αίσθηση της αναπνοής μας προκαλούσε ηρεμία. Μέσω του ήχου χαλαρώσαμε και άδειασε το μυαλό μας από όλες τις σκέψεις. Στη συνέχεια, χωριστήκαμε σε ζευγάρια. Το άγγιγμα ήταν ο τρόπος με τον οποίο αρχίσαμε να αναπτύσσουμε οικειότητα. Μέσω του αγγίγματος μπορούσε εύκολα να κατανοήσει κανείς αν ο άλλος είναι διστακτικός, τολμηρός, ντροπαλός, έτοιμος να δοκιμάσει πράγματα ή και αν συγκρατημένος. Βοήθησε να παραμερίσουμε δισταγμούς και να αφεθούμε σε μια σωματική εμπιστοσύνη. Ακόμη και αν το ζευγάρι μας ήταν άγνωστο, σταδιακά αρχίζαμε να νιώθουμε πιο οικεία μαζί του.

Στην επόμενη κινητική δραστηριότητα έπρεπε να αφήνουμε το βάρος του σώματός μας στο ζευγάρι μας και εκείνος να κάνει ακριβώς το ίδιο, σε έναν διάλογο βασισμένο στην κίνηση, βοήθησε να αναπτύξουμε την οικειότητα και την εμπιστοσύνη μεταξύ μας. Μετά από λίγο, ο ένας έπρεπε να σηκώσει τον άλλον στην πλάτη του. Η κίνηση γινόταν με μια ήρεμη συνοχή και εσωτερική συγκέντρωση. Αρχικά αυτός που έφερε τον άλλον στην πλάτη του έσκυβε αργά προς το πάτωμα και ένιωθε το σώμα του σπόνδυλο- σπόνδυλο να κατεβαίνει προς τα κάτω. Αυτός που γλιστρούσε στην πλάτη του άλλου άρχιζε να μεταθέτει το βάρος του προς τα πίσω, ώστε να βρίσκεται μετέωρος σχηματίζοντας ένα τόξο.

Ακολούθησε ένα ακόμα παιχνίδι εμπιστοσύνης, περισσότερο κιναισθητικό αυτή τη φορά. Συνέχιζαν τα άτομα να βρίσκονται σε ζευγάρια. Ένας από τους δύο έκλεινε τα μάτια και ο άλλος τον καθοδηγούσε, όχι σε ένα συγκεκριμένο μέρος ούτε σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Αυτός που καθοδηγούσε όφειλε μέσω της δικής του κίνησης να καθορίζει την κίνηση του άλλου. Αυτό που παρατηρήθηκε, χωρίς να είναι αναμενόμενο, είναι ότι τα παιδιά έδειξαν ιδιαίτερη εμπιστοσύνη. Αν και αυτή η δραστηριότητα είχε διδαχθεί τις φοιτήτριες, ωστόσο, τις πρώτες φορές δεν έδειξαν εμπιστοσύνη στο ζευγάρι τους. Σε αντίθεση, τα αγόρια έδειξαν εμπιστοσύνη και οι κινήσεις τους δεν διακατέχονταν από το αίσθημα του φόβου.

Σειρά είχε μια άλλη ελεύθερη, μάλλον, δραστηριότητα, όπου κάθε μέλος της ομάδας είχε δυο ρόλους, αυτόν του ερμηνευτή και αυτόν του παρατηρητή. Αρχικά, σχηματίσαμε έναν μεγάλο κύκλο. Κάθε φορά έμπαινε μέσα στον κύκλο συγκεκριμένος αριθμός ατόμων έτσι ώστε όλοι να συμμετέχουμε αλλά να μπορέσουμε να παρακολουθήσουμε και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ακούγοντας τη μουσική γρήγορα μεταμορφωθήκαμε σε ζωγράφους, σε αναγνώστες, σε μουσικούς και πολλά άλλα. Αν και τα εργαλεία ήταν αόρατα, οι πράξεις ήταν φανερές μέσω των κινήσεων. Παρατήρησα ένα παιδί να παριστάνει ότι ζωγράφιζε, χρησιμοποιώντας άλλοτε πένα και άλλοτε πινέλο με το χέρι ή με το πόδι. Κάποιος άλλος διάβαζε ένα βιβλίο, ενώ περπατούσε ή και ήταν ξαπλωμένος. Αρκετά ενδιαφέρον είναι ένα παιδί που παρίστανε πως παίζει μουσική, το οποίο μιμήθηκαν και άλλα δημιουργώντας μια μπάντα. Από τις κινήσεις τους φαινόταν το όργανο που έπαιζε ο καθένας. Η γενικότερη αίσθηση, όπως διαπιστώθηκε και στη συζήτηση, ήταν η ανάπτυξη της ομαδικότητας. Η κίνηση και το άγγιγμα βοήθησαν να έρθουμε κοντά, να νιώσουμε πως ανήκουμε στην ίδια ομάδα, χωρίς ντροπή ή και φόβο. Ιδιαίτερο ήταν και το αίσθημα της ηρεμίας, ταυτόχρονα σωματικής και ψυχικής. Η συζήτηση οδήγησε στο συμπέρασμα ότι όλοι νιώθαμε ευεξία και επικοινωνήσαμε μέσω της κίνησης.

Μάθημα 2^ο : 30. 5. 2013

Σε αυτή τη συνάντηση υπήρχε λιγότερη αμηχανία και περισσότερη αυτοπειθαρχία. Ο όρος «αυτοπειθαρχία» υπονοεί ότι η αναφορά δεν σχολιάζει την επιβολή συγκεκριμένης συμπεριφοράς από κάποιον άλλο, στην προκειμένη περίπτωση την καθηγήτρια ή άτομα που συνόδευαν τα παιδιά από το ίδρυμα, αλλά την εσωτερική πειθαρχία. Και αυτό, για παράδειγμα, αποδείχτηκε όταν έπρεπε να βρούμε τον προσωπικό μας χώρο, όπου ο καθένας φρόντιζε τον εαυτό του και τον διπλανό του.

Οι αρχικές δράσεις στόχευαν σε ενεργοποίηση-ζέσταμα του σώματος και περιλάμβαναν κυκλικές κινήσεις των χεριών στα γόνατα, απαλό άγγιγμα στα άκρα του σώματός μας, τα πέλματα και τα χέρια μας, ώστε να χαλαρώσουμε. Αυτή η πρακτική πρόσφερε χαλάρωση, αλλά και επίγνωση της σημασίας του αυτο-αγγίγματος στην προδιάθεση του σώματος (Meekums, 2002: 54).

Σειρά είχε μια διαφορετική κινησιολογική και λεκτική δραστηριότητα. Ξεκινούσε ένα παιδί θέτοντας μια ερώτηση και οι υπόλοιποι απαντούσαμε είτε με κίνηση ή με συνδυασμό λεκτικής και κινητικής απάντησης. Για παράδειγμα, όταν το πρώτο άτομο έθεσε την ερώτηση «πόσες φορές, νομίζεις, ότι έχεις ερωτευτεί μέχρι τώρα», κάποιοι διστακτικά στην αρχή, καθώς η ερώτηση δεν ήταν αναμενόμενη, και με σχετική άνεση στη συνέχεια, είτε έλεγαν έναν αριθμό,

είτε έδειχναν τον αριθμό, ή έδειχναν και έλεγαν τον αριθμό ταυτόχρονα.

Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, δόθηκε προτεραιότητα στην κίνηση μέσα από ένα ομαδικό παιχνίδι, τον «μαγικό δράκοντα», που είχε στόχο την ανάπτυξη της αντίληψης, καθώς και την ενοποίηση της ομάδας μέσα από μια μεταφορική προσέγγιση. Η μεταφορά αντανακλά ζητήματα που έχουν να κάνουν με την «ταυτότητα», μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένας τρόπος να εκφραστεί κάτι που δεν μπορεί να εκφραστεί με άλλο τρόπο, να οδηγήσει στην αύξηση της πνευματικής διαύγειας και τέλος να αποτελέσει αφορμή για την αναζήτηση ενός εναλλακτικού τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς (Meekums, 2002: 24). Αρχικά ένα παιδί έπρεπε να μεταμορφωθεί σε δράκο. Ένα δράκο που είχε δύο τεράστιες φτερούγες που τον βοηθούσαν να πετά ή στην προκειμένη περίπτωση να αγγίζει «τα θύματά του». Όταν ο μαγικός δράκος άγγιζε κάποιον, εκείνος έπεφτε στο έδαφος. Όσο περισσότεροι έπεφταν στο έδαφος τόσο περισσότερη προσοχή χρειαζόταν για να μην τραυματιστούν λόγω έλλειψης προσοχής στην ανάπτυξη της κίνησης στον χώρο.

Σειρά είχε το παιχνίδι με τα ονόματα. Όποιος άκουγε το όνομα του γινόταν αρχηγός και τέντωνε το χέρι του στην οριζόντια θέση. Προφανώς, μη αποδεχόμενος τον ρόλο του αρχηγού, προσπαθούσε να ακουμπήσει κάποιον άλλο ώστε να πάρει εκείνος τον ρόλο. Αυτός αν ήθελε να γλιτώσει από τον ρόλο, έπρεπε να φωνάξει γρήγορα το όνομα κάποιου άλλου παιδιού. Εδώ λοιπόν επιστρέφει ο λόγος ξανά σε συνδυασμό με την κίνηση.

Αυτό που παρατηρήθηκε στα δύο παραπάνω παιχνίδια είναι ότι τα παιδιά άρχισαν να αποδέχονται τους κανόνες με μεγαλύτερη άνεση. Κανείς πλέον δεν ξεχώριζε προσωπικότητες και χαρακτήρες. Το μόνο που ήταν αισθητό ήταν ότι όλοι συμμετείχαν, για να εκφραστούν, να διασκεδάσουν και να κάνουν ότι καλύτερο μπορούν για την ομάδα ή τον εαυτό τους. Αν και στην αρχή οι φοιτήτριες χρησιμοποιούσαν περισσότερο τα ονόματα των συμφοιτητριών τους και τα αγόρια τα ονόματα των φίλων τους, αυτό δεν άργησε να αλλάξει και όλοι να φωνάζουν τα ονόματα όλων.

Η κίνηση ανέδειξε ότι νιώθαμε εκείνη την ημέρα. Διάφορες μουσικές, γνωστές σε όλους, και εμείς να σχηματίζουμε έναν μεγάλο κύκλο στο πάτωμα. Όποιος ήθελε σηκωνόταν στο κέντρο και έκανε ένα κινητικό κομμάτι. Οτιδήποτε τον έκφραζε, ακούγοντας τη μουσική. Τα αγόρια συμμετείχαν σε μεγαλύτερο βαθμό. Τα σώματά τους ήταν εκφραστικά και δεν υπήρχε δισταγμός στην κίνησή τους. Σταδιακά, αρχίσαμε να χορεύουμε όλοι μαζί στους ίδιους ρυθμούς. Σε κάποια φάση, τα αγόρια έδειχναν κινήσεις και εμείς ακολουθούσαμε. Η κίνηση έγινε μέσον εκτόνωσης, χαλάρωσης, γνωριμίας, διασκέδασης και αλληλεπίδρασης.

Καταγράφοντας τις παραπάνω δράσεις, θα ήθελα να προσθέσω ότι η χρόνια έκθεση σε

τραυματικά γεγονότα, όπως ο εγκλεισμός των παιδιών για παραβατικές δράσεις, μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές της προσωπικότητας και μετα-τραυματικό στρες. Επομένως, η κίνηση ενισχύει το δικαίωμα ένταξης των παιδιών σε μια ομάδα και αποτελεί βήμα προς την κατανόηση και αποδοχή τους. Συμπερασματικά, η εφαρμογή της δημιουργικής κίνησης ή και της χοροθεραπείας μπορεί να υποστηρίξει την ενσωμάτωση των σωματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών εμπειριών σε μια διαχωριστή ολότητα συμπεριφοράς.

Τα παιδιά σε ένα περιβάλλον που ενθάρρυνε τη σωματική, νοητική και συναισθηματική ασφάλεια ανέπτυξαν σχέσεις με τους άλλους, παιδιά με τα οποία οι σχέσεις τους είναι επιθετικές ή και βίαιες σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, τις φοιτήτριες, αλλά και τον εαυτό τους. Οι δράσεις, ως δημιουργικός χορός ή ως χοροθεραπεία, περιλαμβάνουν το συντονισμό της ομάδας μέσω της κίνησης, του λόγου, της μουσικής, την ανάπτυξη της κιναισθησίας μέσω του «καθρέφτη» και της μίμησης, το άγγιγμα και την επαφή, που συνολικά εμπερικλείουν μια μορφή αλληλεπίδρασης, η οποία μπορεί να υποστηρίξει την ένταξη και, ίσως, την επίλυση ψυχολογικών τραυμάτων.

Μάθημα 3^ο: 20. 2. 2014

Αυτή η συνάντηση πραγματοποιήθηκε εντός του ιδρύματος. Συγκεντρωθήκαμε σε μία μεγάλη αίθουσα και τοποθετήσαμε τα τραπέζια και τις καρέκλες σε γραμμή, ώστε να μπορούμε να βλέπουμε ο ένας τον άλλον. Παρότι συζητήθηκε ότι θα ήταν ιδανικό θα ήταν να καθόμαστε σε ένα μεγάλο στρόγγυλο τραπέζι, προσαρμοστήκαμε σύμφωνα με τα δεδομένα. Η αίθουσα ήταν διακοσμημένη από εικαστικές δημιουργίες των παιδιών. Στη μία πλευρά του τοίχου είχε ζωγραφιστεί ένας παγκόσμιος χάρτης. Σε αυτό το σημείο αναφέρω ότι πολλά παιδιά δεν κατάγονται από την Ελλάδα και η οικογένειά τους βρίσκεται σε άλλη χώρα. Ενδιαφέρον ήταν και ένα κεραμικό διακοσμητικό σχέδιο που είχαν φτιάξει τα παιδιά.

Αφού τακτοποιήσαμε τα πράγματα στο χώρο, σεβριριστήκαμε ροφήματα και κουλουράκια που ετοίμασαν τα αγόρια του ιδρύματος και οι φοιτήτριες. Η συνεργασία των παιδιών ήταν άψογη. Παρόλα αυτά, ο αυταρχισμός που εκφραζόταν μέσα από τις εντολές που ακούγονταν θύμιζαν τόσο την ιδρυματοποίηση όσο και τον εγκλεισμό των παιδιών. Στη συνέχεια, κάθε παιδί παρουσίαζε τον εαυτό του για να συστηθούμε και να γνωριστούμε. Κάθε παιδί είχε τη δική του προσωπικότητα, όπως φαινόταν από τον λόγο του. Κάποιοι ήταν πιο συνεσταλμένοι, άλλοι πιο άνετοι. Μιλήσαμε για τα ενδιαφέροντά μας, ο χορός φάνηκε να είναι ένα από αυτά, και έτσι ξεκινήσαμε μια πρώτη επαφή.

Σε κάποια φάση της συζήτησης, οι δασκάλες του ιδρύματος, όπως και ο κ. Μάγος και η κ. Τσουβαλά, έθεσαν το ζήτημα που αφορούσε το μέλλον των παιδιών. Δηλαδή, την αναζήτηση εργασίας (κατά πόσο υπάρχει στιγματισμός), όσο και τα τυπικά χαρτιά που έχουν στα χέρια τους και τι δηλώνουν αυτά για εκείνους. Η κ. Χρύσα (κοινωνική λειτουργός του ιδρύματος), μίλησε για το ενδιαφέρον που υπάρχει από πλευράς των εκπαιδευτικών του ιδρύματος και των κοινωνικών λειτουργών ώστε να αποφευχθεί ο στιγματισμός.

Τόσο οι φοιτήτριες όσο και τα αγόρια μίλησαν για το παρόν και για το μέλλον. Και τους δύο απασχολούσαν ζητήματα εργασίας, οικογένειας, φιλίας, ενδιαφερόντων και διασκέδασης. Η κ. Τσουβαλά, τόνισε ότι όλοι έχουμε τις ίδιες ανάγκες. Τα περισσότερα παιδιά είπαν ότι θέλουν να βρίσκονται με την οικογένειά τους, ενώ όλοι δήλωσαν ότι θέλουν να «είναι έξω». Ιδιαίτερη εντύπωση έκαναν οι παρακάτω φράσεις, ενός αγοριού: «ήρθα εδώ για να είμαι ελεύθερος [...] θέλω να είμαι έξω, θέλω να φύγω, να επιστρέψω στη χώρα μου». Το συγκεκριμένο παιδί δεν εμφανίστηκε στο 3^ο μάθημα. Οι υπεύθυνοι είπαν ότι απέδρασε.

Οι έφηβοι δρούσαν ανάλογα με αυτόν που τους μιλούσε. Δηλαδή όταν κάποιος τους μιλούσε ήρεμα οι περισσότεροι πρόσεχαν (βέβαια υπήρχαν κάποιοι που μιλούσαν μεταξύ τους και η προσοχή τους ήταν αποσπασμένη, παρόλα αυτά οι αντιδράσεις τους ήταν φυσικές). Όταν η φωνή ήταν αυταρχική, τα παιδιά ακολουθούσαν τυποποιημένους ρυθμούς μιας πειθαρχίας στρατιωτικού τύπου. Λίγο αργότερα, ήταν έντονη η μυρωδιά από τα τσιγάρα. Έφηβοι και παιδιά κάπνιζαν, και η ατμόσφαιρα έγινε αποπνικτική αφού δεν υπήρχαν ανοιχτά παράθυρα. Ύστερα, βγήκαμε στην αυλή, όπου ορισμένα αγόρια και κορίτσια άρχισαν να παίζουν με μία μπάλα. Δεν υπήρχαν αρκετές μπάλες και η κ. Τσουβαλά πρότεινε να τους στείλει με μια φοιτήτρια. Η δράση ξεκίνησε αυθόρμητα. Όλοι συνεργάστηκαν χωρίς τη μεσολάβηση κάποιου υπεύθυνου. Άλλοι άκουγαν μουσική, άλλοι συζητούσαν και άλλοι είχαν ένα σύντομο γεύμα. Η ατμόσφαιρα ήταν φιλική και ευχάριστη. Η επόμενη συνάντηση προγραμματίστηκε να γίνει στον χώρο του Πανεπιστημίου.

Μάθημα 4^ο: 28. 2. 2014

Στο μάθημα ήρθαν όλα τα παιδιά εκτός από τον Διαμαντή, ο οποίος ήταν τιμωρημένος. Η προθέρμανση άρχισε με συγκέντρωση στο σώμα. Ειδικότερα, οι κινήσεις έγιναν στο πάτωμα, όπου με τα χέρια μας σχεδιάζαμε νοητές γραμμές, καταλήγοντας με τις παλάμες ενωμένες. Το σώμα μας ξαπλωμένο στο πάτωμα σε πλάγια θέση κινούμενο τότε δεξιά και τότε αριστερά, μας έκανε να αισθανθούμε την κίνηση και να συγκεντρωθούμε σε αυτή. Ύστερα, στην ίδια θέση αγκαλιάζοντας τα πόδια μας και δημιουργώντας μια σφαίρα πραγματοποιήσαμε το ίδιο

μοτίβο κινήσεων. Οι κινήσεις στον χώρο βοήθησαν να διερευνήσουμε την ισορροπία μας και την κίνηση εκτός ισορροπίας. Η διδάσκουσα, με αφορμή τις ασκήσεις που βασιζόνταν στην ισορροπία και την απώλειά της, μίλησε για τη σύνδεση ισορροπίας σώματος-νου. Η Σοφία, συνέχισε το δεύτερο μέρος, που συνδεόταν άμεσα με το πρώτο. Ξεκινήσαμε με αναπηδήσεις και συνεχίσαμε με ασκήσεις αυτοάμυνας. Σκοπός ήταν να εκτελέσουμε την κίνηση προσέχοντας όχι μόνο τον εαυτό μας, αλλά και την ασφάλεια των γύρω μας. Οι ασκήσεις απαιτούσαν τον έλεγχο της δύναμης. Ειδικότερα, όταν χρησιμοποιήσαμε ασκήσεις αυτοάμυνας σε ζευγάρια ήταν πολύ σημαντικό να ελέγχουμε την εξωτερική της δύναμή μας.

Τελειώνοντας, η διδάσκουσα μας μίλησε για την ημέρα κατά του ρατσισμού και το δρώμενο που θα ετοιμάζαμε όλοι μαζί. Στην ερώτηση πως αισθανθήκαμε στο μάθημα, ο Τάσος ανέφερε ότι πέρασε καλά. Με βάση την φράση αυτή, αναφέρω ότι περάσαμε καλά και λειτουργήσαμε εύκολα σαν ομάδα. Δεν παρατηρήθηκε ιδιαίτερη δυσκολία στη συγκέντρωση, καθώς τα παιδιά είχαν περιέργεια για αυτά που θα κάναμε και διάθεση να συμμετέχουν. Όλα τα παιδιά συμμετείχαν, εκτός από ένα το οποίο αντιμετώπιζε πρόβλημα υγείας. Στο τέλος, η Νατάσα Καρακατσάνη μας φωτογράφησε, ενώ μια από τις φωτογραφίες χρησιμοποιήθηκε στην αφίσα για το δρώμενο.²

Μάθημα 5^ο: 7. 3. 2014



Το μάθημα ξεκίνησε σχηματίζοντας ένα μεγάλο κύκλο στο πάτωμα. Απουσίαζε ένα παιδί το οποίο είχε αποδράσει από το ίδρυμα την προηγούμενη μέρα. Αυτό που είχε πει πως δεν θέλει να βρίσκεται στη χώρα μας και θέλει να γυρίσει στην πατρίδα του. Αναφέρω επίσης, ότι ενώ κάποιοι από τους υπεύθυνους του ιδρύματος ήθελαν να κλείσουν τις πόρτες, η κ. Τσουβαλά άφησε όλες οι πόρτες ανοιχτές. Δύο παιδιά δήλωσαν πως θέλουν να παρακολουθήσουν το μάθημα για λόγους υγείας και οι άλλοι ξεκινήσαμε μια λεκτική άσκηση. Με τη σειρά λέγαμε ο καθένας το όνομα του και τρεις λέξεις που τον αντιπροσωπεύουν. Κάποιες λέξεις που ακούστηκαν είναι: ελευθερία, ποδόσφαιρο, ηρεμία, χορός, φύση, θάλασσα, μουσική, ζώα, δικαιοσύνη, κίνηση, θέατρο, ήλιος, φίλοι. Οι πρώτες ασκήσεις είχαν σχέση με το προηγούμενο μάθημα και ειδικά την ισορροπία.

Η σωστή στάση των χεριών βοήθησε στη διατήρησή της. Σε κάποια φάση, σχηματίσαμε το σήμα της ειρήνης με τα χέρια μας. Στην επόμενη δραστηριότητα πέφταμε στο πάτωμα και ξανασηκωνόμαστε. Ο καθένας είχε το δικό του χρόνο και τρόπο πτώσης. Η άσκηση ήταν

²Βλ. Παράρτημα

συμβολική, καθώς έδειχνε πως ο καθένας μπορεί να αντιμετωπίσει προβλήματα και δυσκολίες, να πέσει, να σηκωθεί, να σταθεί στα πόδια του, στις δυνάμεις του.

Ύστερα χωριστήκαμε σε δύο ομάδες και επαναλάβαμε την άσκηση. Κάθε παιδί είχε τον δικό του μοναδικό τρόπο. Ο καθένας επέλεγε με ποιον τρόπο να σηκωθεί και με ποιον τρόπο να πέσει. Χαρακτηριστική ήταν η κίνηση της Μαρίας η οποία αφού έπεσε προσπαθούσε να σηκωθεί κρατώντας το μονόζυγο. Στην κίνησή της φαινόταν μια αέναη προσπάθεια καθώς δεν μπορούσε να τα καταφέρει, όμως προσπαθούσε συνεχώς. Επίσης, το αγόρι που δήλωσε πως μια από τις λέξεις που τον έκφραζαν ήταν το θέατρο, παρατήρησα πως μιμούνταν τις κινήσεις του Σέρτζιο. Η άσκηση έγινε με το τραγούδι «Πάμε ή Guantanamo» των Active Member.³

Συνεχίσαμε με τις ασκήσεις που μας έδειξε η Σοφία. Στην αρχή κάναμε μικρά άλματα και μετά, σχηματίζοντας μια γροθιά, φέραμε το χέρι στην ευθεία του ώμου (δίνοντας μια γροθιά στον αέρα). Η άσκηση απαιτούσε προσοχή όχι μόνο για να μην χτυπήσουμε εμείς αλλά και για να μην χτυπήσουμε όποιον στεκόταν μπροστά μας. Στη συνέχεια χωριστήκαμε σε προσπαθούσε ο ένας να ακουμπήσει το πόδι του άλλου, ενώ ο άλλος προσπαθούσε να τον αποφύγει. Αυτή η κίνηση απαιτούσε έλεγχο των κινήσεών μας ώστε να μην τραυματιστούμε.

Τελειώνοντας το μάθημα, μιλήσαμε για τον ρατσισμό και η διδάσκουσα ρώτησε για το τραγούδι που ακουγόταν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Αν θυμόμαστε κάποιο στίχο ή αν ξέρουμε τι είναι το Guantanamo. Δύο κορίτσια απάντησαν, εξηγώντας για τις φυλακές του Guantanamo, πως οι κρατούμενοι εκεί ζούνε κάτω από δύσκολες συνθήκες, και κακοποιούνται από τους δεσμοφύλακες και ζητάνε την ελευθερία τους. Μετά μιλήσαμε για τις φυλακές, πως κανείς από όσους βρίσκονται εκεί δεν πιστεύει στο θεσμό και τον τρόπο λειτουργίας αυτού του θεσμού. Αφού μιλήσαμε για το δρώμενο, ρωτήθηκε ποιοι θέλουν να συμμετέχουν και σήκωσαν χέρι σχεδόν όλα τα αγόρια. Αυτό έδειξε ότι όλοι ήθελαν να εκφραστούν κατά του ρατσισμού και να δώσουν το δικό τους στίγμα.

Μάθημα 6^ο: 14. 3. 2014

Αυτό ήταν το τελευταίο μάθημα, πριν την τελική πρόβα και το δρώμενο κατά του ρατσισμού. Αρχίσαμε να τοποθετούμε τα στρώματα στο χώρο αγόρια και κορίτσια. Όσοι δεν επιθυμούσαν ή δεν μπορούσαν να συμμετέχουν κάθισαν στους πάγκους, για την ακρίβεια δύο άτομα, αλλά απουσίαζαν αρκετοί, λόγω δικαστικών υποχρεώσεων ή και τραυματισμών. Αρχικά συζητήσαμε για το δρώμενο που θα γίνει στην πλατεία του Αγίου Νικολάου. Η υπεύθυνη του ιδρύματος

³Βλ. Παράρτημα

σημείωσε όσους δήλωσαν πως θέλουν να συμμετέχουν, ενώ η διδάσκουσα εξήγησε τον τρόπο διεξαγωγής του δρώμενου.

Ύστερα, ξεκινήσαμε κάποιες ασκήσεις προθέρμανσης. Οι πρώτες κινήσεις ήταν περιστροφές του κεφαλιού. Συνεχίσαμε έχοντας ενωμένα τα πέλματα και κινώντας μόνο τα χέρια. Η κίνηση μεταφέρθηκε στη συνέχεια στη μέση και τα πόδια, περιστρέφοντας το σώμα από μπροστά προς τα πίσω διατηρώντας τη θέση μας στο πάτωμα. Τελειώνοντας την προθέρμανση, προχωρήσαμε στο κύριο μέρος της δραστηριότητας, όπου κινούμενοι στο χώρο, αγκαλιάζαμε κάποιο από τα μέλη της ομάδας. Η άσκηση προκάλεσε, αρχικά αμηχανία λόγω του φύλου των παιδιών. Μετά από μια τοποθέτηση για αυτό το θέμα από την διδάσκουσα, καταλάβαμε το νόημα και τον συμβολισμό της κίνησης. Σκοπός ήταν να δείξουμε πως είμαστε όλοι ίδιοι ανεξαρτήτως φύλου ή άλλου χαρακτηριστικού. Η αντίδραση, κυρίως, των αγοριών ήταν φυσιολογική λόγω της ηλικίας αλλά και του τρόπου όπου παρουσιάζονται κοινωνικά οι σχέσεις αγοριών και κοριτσιών.

Η αγκαλιά είναι ένας σπουδαίος τρόπος επικοινωνίας και ανταλλαγής συναισθημάτων. Καταπολεμά κάθε αρνητικό συναίσθημα, τη μοναξιά και το θυμό. Παράλληλα, αυξάνονται τα επίπεδα σεροτονίνης, της «ουσίας της ευτυχίας». Οι συχνές αγκαλιές, που παράγουν τις ορμόνες της σεροτονίνης και της ντοπαμίνης, βοηθούν στην διατήρηση της αρμονίας μεταξύ δύο συντρόφων και το χτίσιμο μιας καλής σχέσης. Επιπλέον, τονώνει την αυτοπεποίθησή μας διότι δεν αποτελεί μόνο δείγμα της αγάπης κάποιου άλλου προς το πρόσωπό μας, αλλά μας βοηθά να αγαπήσουμε τον εαυτό μας. Από την στιγμή που γεννιόμαστε, άλλωστε, δεχόμαστε την αγάπη των γονιών μας κυρίως μέσα από το άγγιγμά τους. Αυτό, λένε οι επιστήμονες, «εγγράφεται» στα κύτταρά μας και οι αγκαλιές στη διάρκεια της ζωής μας, μας θυμίζουν αυτή τη σύνδεση του σωματικού με την ικανότητα να αγαπάμε τον εαυτό μας και να τον εκτιμάμε.

Εκτός, από τα παραπάνω η αγκαλιά μας απελευθερώνει. Όταν αγκαλιάζουμε κάποιον, σταματάμε αυτόματα να σκεφτόμαστε οτιδήποτε άλλο, μας αποσυνδέει από τις σκέψεις μας και μας επιτρέπει να επικεντρωθούμε στα συναισθήματά μας. Έχει παρατηρηθεί ότι κατά την διάρκεια της αγκαλιάς μπορούμε να ακούσουμε τον χτύπο της καρδιάς μας και να εστιάσουμε στην αναπνοή μας. Αυτό συμβαίνει, για παράδειγμα, και όταν διαλογιζόμαστε ή όταν γελάμε.

Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, μείναμε όρθιοι, ο καθένας στον δικό του χώρο. Η διδάσκουσα έκανε κάποιες κινήσεις και εμείς τις επαναλαμβάναμε. Ύστερα, κάποιος άλλος έδειχνε το δικό του αυτοσχεδιαστικό κομμάτι, που οι υπόλοιποι μιμούνταν. Λειτουργούσαμε σαν καθρέφτης. Κάθε παιδί επέλεγε εκείνον ή εκείνη που θα τον αντικαθιστούσε. Η κίνηση φανέρωνε κάτι για τον καθένα, ξεχωριστά, ένα κομμάτι του εαυτού του, τις προσωπικές

προτιμήσεις και επιλογές του. Η Μαρία, για παράδειγμα, επέλεξε να κινηθεί σε αργούς ρυθμούς και οι κινήσεις της φάνηκε να είναι προσεκτικές και συγκεκριμένες. Η Μαρίνα, αντίθετα, κινήθηκε σε γρήγορους ρυθμούς και η κίνησή της φάνηκε να ακολουθεί στο ρυθμό της μουσικής. Τα περισσότερα αγόρια ήταν επηρεασμένα από κινήσεις του taekwondo, που μας είχε διδάξει η Σοφία.

Η κίνηση του Θωμά, ήταν ακριβής, γρήγορη και όταν τελείωνε μία κίνηση ήξερε τι θα έκανε μετά. Στο σημείο αυτό παρατηρήθηκε πως τα επόμενα αγόρια επηρεασμένα από την κίνηση του Θωμά, επέλεξαν παρόμοιες κινήσεις. Από όλα τα παιδιά που επιλέχθηκαν στο ρόλο του «αρχηγού», ξεχώρισε ένα αγόρι το οποίο επέλεξε να χορέψει. Οι κινήσεις του βασίζονταν στον ρυθμό της μουσικής και ο ίδιος φάνηκε εξαιρετικά ταλαντούχος αφού οι περισσότεροι δεν μπορέσαμε να ακολουθήσουμε τον ρυθμό και το συναίσθημα που εκφράζουν οι κινήσεις του.

Παρατηρήθηκε ότι αρκετοί όταν σταματούσε η μουσική σταματούσε και η κίνηση και υπήρχε ένας δισταγμός στο να κινηθούμε στη σιωπή. Με αφορμή αυτή την παρατήρηση, η διδάσκουσα έκανε μια αναφορά στη σημασία της σιωπής ή και της ακινησίας. Αντιληφθήκαμε, ότι η σιωπή, όπως και η ακινησία εκφράζουν κάτι, ίσως, στην προκειμένη περίπτωση, εκφράζουν μια μορφή διαμαρτυρίας, για αυτά που συμβαίνουν ή και δεν συμβαίνουν στην κοινωνία.

Σε αυτή τη φάση, καθίσαμε και ακολούθησε μια δράση βασισμένη στον λόγο. Στην αρχή είπαμε λέξεις που συγκρατήσαμε από το τραγούδι Guantanamo, κάτι που η κ. Τσουβαλά είχε προτείνει να προσέξουμε στη διάρκεια του τραγουδιού. Μετά, όποια λέξη ένιωθε ο καθένας πως εκφράζει κάτι για τον ίδιο. Αρχικά, κάποιος έλεγε μια λέξη χαμηλόφωνα τρεις φορές και την επαναλαμβάναμε ομαδικά. Οι λέξεις που ακούστηκαν ήταν: πάμε, πάλι, ήλιος, διψασμένα πουλιά, πουλί, liberta, vamos, Γκουαντάναμο, φωτιά, equality, δικαιοσύνη, εξέγερση, θάλασσα, κάγκελο, ελευθερία. Στο τέλος, δώσαμε υπόσχεση πως κανένας δεν θα απομακρυνθεί από την πλατεία την ημέρα που θα πραγματοποιηθεί το δρώμενο. Και κάθε κορίτσι επέλεξε ένα αγόρι ως ζευγάρι για εκείνη την ημέρα.

Ολοκληρώνοντας την περιγραφή των μαθημάτων, θα ήθελα να προσθέσω ότι ουσιαστική σημασία στα αποτελέσματα των μαθημάτων είχε ο πανεπιστημιακός χώρος και ειδικότερα η αίθουσα χορού, που είναι λιτή και απέριτη, γεμάτη φως, χωρίς περιττά ερεθίσματα που αποσπούν την προσοχή, ιδανική γιατί έχει ξύλινο πάτωμα που απορροφά τους κραδασμούς και δεν επιβαρύνει τις αρθρώσεις και επιτρέπει ένα σύνολο κινήσεων στο πάτωμα. Η ποιότητα του πατώματος είναι τόσο βασική, όσο βασική είναι η εμπειρία του αρχικού πεδίου ανάπτυξης, που αναπόφευκτα αρχίζει εκεί κάτω όπου είναι το πιο σίγουρο μέρος, με το κέντρο βάρους

χαμηλωμένο και απόλυτα υποστηριζόμενο. Το επόμενο βασικό στοιχείο ήταν η διεύρυνση και ο εμπλουτισμός του κινητικού λεξιλογίου, με την αλληλεπίδραση της διδάσκουσας, των φοιτητριών και των παιδιών, με λεκτική παρότρυνση και κίνηση. Ίσως, πιο σημαντικό, όπως, άλλωστε, είπε σε κάποια φάση ο Θωμάς ήταν ότι τους δόθηκε η δυνατότητα να βγουν έξω από τους τέσσερις τοίχους.

20. 3. 2014: Γενική πρόβα για το δρώμενο

Σήμερα έγινε πρόβα στην πλατεία του Αγίου Νικολάου. Συμμετείχαν φοιτήτριες του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, νέοι του ξενώνα υποδοχής ανηλίκων αιτούντων άσυλο «Άρσις» και μαθητές του «Ιδρύματος αγωγής και στοιχειώδους εκπαίδευσης αρρένων Βόλου». Αρχικά, καθίσαμε στη σκιά και ξεκινήσαμε με το κομμάτι του λόγου, όπου ανέλαβε τον ρόλο της ανάγνωσης η Αλεξάνδρα, που έχει σπουδάσει θέατρο. Επαναλάβαμε τις παρακάτω λέξεις και φράσεις, τις οποίες είχαν γράψει οι φοιτήτριες με την διδάσκουσα:

διάκριση

ελευθερία

το χρώμα είναι όμορφο

είμαστε όλοι ίδιοι από μέσα

η τέχνη μας ενώνει

σταματήστε τον ρατσισμό

ποιός νοιάζεται για μας;

ποιος σε άφησε να βγεις από τη βάρκα;

δικαιοσύνη

ειρήνη

όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι

άνθρωποι;

καθρέφτης

τι κάνεις εδώ;

η γη μας χωράει όλους

προσωπικότητα

ανθρώπινα δικαιώματα

αγάπη

αλληλεγγύη

Στη συνέχεια, επαναλάβαμε τις ίδιες λέξεις στην αγγλική γλώσσα: equality, discrimination, freedom, color is beautiful, we are all the same inside, art connect us, stop racism, they don't care about us, who let you off the boat? , Justice, peace, all equal all different, human? , mirror, what are you doing here?, personality, human rights, love, solidarity, respect.

Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, ο ήλιος είχε αρχίσει να δύει και η ατμόσφαιρα ήταν ευχάριστη. Ξεκινήσαμε περπατώντας στον χώρο, ακολουθώντας κάποιον, τις παραλλαγές στις κινήσεις του, δηλαδή αν έτρεχε, έπρεπε να τρέξουμε προς την κατεύθυνση που επέλεγε. Αυτή η κινητική δραστηριότητα, όπως έχει ήδη αναφερθεί, μπορεί να αναπαριστά είτε την μιμητική τάση της κοινωνίας μας ή τον τρόπο που κινείται ένα «ρεύμα» (αυτό μπορεί να είναι μια ιδέα με αρνητική ή θετική σημασία). Αυτό βέβαια, δεν μπόρεσε να λειτουργήσει. Ήταν αρκετά δύσκολο, καθώς ο αριθμός των ατόμων που είχαμε συγκεντρωθεί ήταν μεγάλος.

Έτσι, κάναμε έναν μεγάλο κύκλο και κρατηθήκαμε από το χέρι. Κινηθήκαμε κυκλικά και ύστερα σταματήσαμε. Με τα σώματά μας θα σχηματίζαμε το σήμα της ειρήνης. Ένα παιδί περπατούσε στην ευθεία. Ύστερα τον ακολουθούσαν και άλλοι και σιγά σιγά το σύμβολο άρχιζε να παίρνει μορφή μέσα από τα σώματά μας. Χρειάστηκε να το επαναλάβουμε μερικές φορές, ώστε να κατανοήσουμε και να επιλέξουμε τον τρόπο που θα σχηματίζαμε το σύμβολο. Κάποια κορίτσια πρότειναν τις ιδέες τους ως προς τον τρόπο σχηματισμού του συμβολικού σχήματος. Διέκρινα πως τα αγόρια είχαν ιδιαίτερη πρωτοβουλία στην κίνηση, επέλεξαν δηλαδή να είναι το άτομο που θα φύγει πρώτο από τον κύκλο για να ξεκινήσει τον σχηματισμό του συμβόλου.

Ο καθρέφτης, ήταν η επόμενη άσκηση. Εδώ, κάθε παιδί έκφραζε την προσωπικότητά του. Ένα παιδί χόρευε απέναντι και εμείς επαναλαμβάναμε τις κινήσεις του. Η κινητική αυτή δραστηριότητα είχε διπλή σημασία. Απεικόνιζε από την μία πλευρά πως η «εικόνα» μας αντικατοπτρίζεται στους άλλους και από την άλλη πλευρά δείχνει πως ότι συμβαίνει σε εμάς έχει επίδραση και σε κάποιον άλλον και το αντίστροφο. Στην δράση αυτή πολλά αγόρια επέλεξαν να κάνουν χορευτικές κινήσεις, στις οποίες έντονο ήταν το στοιχείο του ρυθμού, παρότι δεν υπήρχε μουσική. Μετά από ένα σύντομο διάλειμμα, καθίσαμε κοιτάζοντας προς την πλευρά της εκκλησίας, και όποιος ήθελε σηκωνόταν να κάνει ένα κινητικό αυτοσχεδιαστικό

κομμάτι. Σε αυτό το σημείο, παρατηρήθηκαν πολλά ακροβατικά από κάποια αγόρια. Συγκεκριμένα, ο Τάσος και ο Σαντάν έκαναν ανάποδο σάλτο στον αέρα, κατακόρυφους, ρόδες. Η Μαρίνα, επέλεξε να κάνει κινήσεις από την capoeira και η Λαμπρινή ανοίγματα. Εντυπωσιακή ήταν η κινητική δράση της Μαρίνας και της Μαρίας, όπου η Μαρίνα κουβάλησε την Μαρία στην πλάτη της, με αργά και προσεκτικά βήματα. Αυτό αποτελούσε μια συμβολική κινητική επιλογή. Ίσως, έδειχνε το βάρος που κουβαλάει καθένας από εμάς, ή πως ο καθένας έχει κάποιον που τον επιβαρύνει (στη σκέψη ή τη δράση του). Τα κορίτσια κατέληξαν να κινούνται κουλουριασμένα στο πάτωμα. Η κίνησή τους θύμιζε κάτι από την τέχνη της Πίνα Μπάους. Τέλος, επαναλάβαμε τις λέξεις και τις φράσεις, που αναφέρθηκαν στην αρχή. Παρατήρησα πως αυτή η επανάληψη ήταν καλύτερη από την αρχική. Μετά από τις κινητικές δραστηριότητες αποκτήσαμε περισσότερη ενσυναίσθηση για αυτόν που βρισκόταν δίπλα μας. Κατανοήσαμε τον λόγο που βρισκόμαστε εκεί και αυτή η λεκτική δραστηριότητα ήταν ο κατάλληλος επίλογος για να δηλώσουμε ότι είμαστε κατά της αδικίας και κατά του ρατσισμού και κάθε διάκρισης.

21. 3. 2014: Παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού

Η παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού καθιερώθηκε το 1966 από τη Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών σε ανάμνηση ενός τραγικού συμβάντος, που συγκλόνησε την παγκόσμια κοινή γνώμη. Στις 21 Μαρτίου του 1960 η αστυνομία της ρατσιστικής Νοτίου Αφρικής, πυροβόλησε εν ψυχρώ κατά μιας διαδήλωσης φοιτητών στην πόλη Σάρπβιλ, με αποτέλεσμα να χάσουν τη ζωή τους 70 άνθρωποι. Οι νεαροί διαδηλωτές διαμαρτύρονταν ειρηνικά κατά των νόμων του Απαρτχάιντ, που είχε επιβάλλει το καθεστώς της λευκής μειοψηφίας στη χώρα, εφαρμόζοντας τη θεωρία της ανισότητας ανάμεσα στις φυλές. Ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών μας καλεί αυτή τη μέρα να ενώσουμε τις φωνές μας για τα θύματα του ρατσισμού, των φυλετικών διακρίσεων, της ξενοφοβίας και της μισαλλοδοξίας.

Μέσα από το συμβολικό αντιρατσιστικό αυτό δρώμενο διαμαρτυρηθήκαμε ειρηνικά για τον ρατσισμό, τις διακρίσεις που υφίστανται συνάνθρωποί μας, αλλά και εμείς οι ίδιοι. Η ώρα ήταν 11:30 π.μ. και βρισκόμαστε στην πλατεία του Αγίου Νικολάου. Παρά τις δυσκολίες και τα προβλήματα που αντιμετωπίσαμε ήμαστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε. Στην πλατεία είχαν συγκεντρωθεί φοιτήτριες, φοιτητές από δημοτικό ΙΕΚ μαγειρικής στο οποίο φοιτούσαν δύο παιδιά από το Άρσις, τα παιδιά από το Ίδρυμα, μία νηπιαγωγός με τους μαθητές της, περαστικοί και κάποιοι δημοσιογράφοι που ήρθαν για την κάλυψη του δρώμενου.

Πιαστήκαμε όλοι σε κύκλο και κινηθήκαμε γύρω από την εκκλησία. Με αυτόν τον τρόπο

ξεκινήσαμε, ενώ ταυτόχρονα άρχιζε να παίζει δυνατά το τραγούδι «Κάποτε θα 'ρθουν» σε στίχους του Λευτέρη Παπαδόπουλου, μουσική του Μίκη Θεοδωράκη και ερμηνεία του Παύλου Σιδηρόπουλου. Πιασμένοι από το χέρι, αρχίσαμε να βαδίζουμε σχηματίζοντας μια τεράστια καμπύλη. Κινηθήκαμε γύρω από την εκκλησία, και ύστερα σχηματίσαμε έναν μεγάλο κύκλο. Η κ. Τσουβαλά βοήθησε να γίνει ένα μικρό ζέσταμα βασισμένο σε κινήσεις που ήταν συμβολικές. Ταυτόχρονα, στο κέντρο του κύκλου, άρχισαν να παίζουν μουσική δύο μετανάστες μουσικοί, οι οποίοι παίζουν μουσική στον πλακόστρωτο δρόμο όπου βρίσκεται η αγορά. Το κομμάτι που έπαιζαν ήταν του Τσαϊκόφσκι από την Λίμνη των Κύκνων. Το συμβολικό των κινήσεων συνδέθηκε με το μήνυμα αυτού του κομματιού. Κάποιες κινήσεις εμπεριείχαν το σήμα της ειρήνης, άλλοτε στρεφόμαστε πότε στη μία και πότε στην άλλη πλευρά του κόσμου. Ύστερα, ενώναμε τις παλάμες μας, σαν να λέμε ευχαριστώ.

Τελειώνοντας το ζέσταμα, πιαστήκαμε ξανά από το χέρι και κινηθήκαμε κυκλικά. Θα σχηματίζαμε το σήμα της ειρήνης. Η νηπιαγωγός αυθόρμητα σκέφτηκε να εντάξει και τα παιδιά στον κύκλο μας. Ήταν μια πολύ ωραία εικόνα, καθώς ο κύκλος μας περιείχε ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών (από παιδιά νηπιαγωγείου, μέχρι δασκάλες), και έτσι όλοι μαζί σχηματίσαμε το σήμα της ειρήνης. Εξάλλου ανεξαρτήτου φύλου, ηλικίας, εθνότητας και θρησκείας ήμασταν όλοι εκεί για τον ίδιο σκοπό.

Έπειτα διαλυθήκαμε στον χώρο και αρχίσαμε να κινούμαστε με αργά βήματα σε τυχαίες κατευθύνσεις. Στη διαδρομή, αγκαλιάζαμε κάποιον από την ομάδα που συναντούσαμε στη δική του περιπλάνηση. Η αγκαλιά ήταν ένας τρόπος να αντικρούσουμε την ξενοφοβία για όσους στερεοτυπικά πιστεύουν ότι άνθρωποι προερχόμενοι από άλλη χώρα δεν είναι ίσοι με μας. Είμαστε «όλοι διαφορετικοί - όλοι ίσοι», φωνάζαμε δυνατά. Σε άλλη περίπτωση θα έλεγα πως η αγκαλιά μας βοήθησε να έρθουμε πιο κοντά. Όμως στη δική μας περίπτωση είχαμε ήδη γίνει μια ομάδα και αν και άγνωστοι μεταξύ μας νιώθαμε οικεία. Επομένως, μέσω της αγκαλιάς θέλαμε να δείξουμε στους άλλους αυτό που συνέβαινε μέσα μας. Να αντικρούσουμε κάθε ξενοφοβία και να διαμαρτυρηθούμε για όποιον υποφέρει λόγω των διακρίσεων.

Αποχωρήσαμε, βαδίζοντας πίσω από την εκκλησία, κλείνοντας την πρώτη εικόνα του δρώμενου. Εμφανιστήκαμε ξανά στη μέση της πλατείας τρέχοντας γρήγορα. Συνεχίσαμε με την κίνηση του «καθρέφτη». Αγόρια και κορίτσια έπαιρναν πρωτοβουλίες. Δίπλα τα νήπια ακολουθούσαν τις δράσεις μας. Ο Ασάντ, η Μαρίνα, ο Θωμάς, ο Τάσος και η Λαμπρινή επέλεξαν να κινηθούν πρώτοι και εμείς ακολουθήσαμε. Η κίνηση εμπεριείχε ρυθμό και ήταν πότε έντονη και γρήγορη, πότε αργή και προσεκτική. Οι κινήσεις εμπεριείχαν συμβολικά στοιχεία (π.χ. το σήμα της ειρήνης, το ότι κάποιος πέφτει αλλά ξανασηκώνεται). Ακουγόταν το

τραγούδι «Πάμε ή Guantanamo» των Active Member, το οποίο είχαμε δουλέψει στα μαθήματα. Μέσω του χορού δείξαμε πως γίναμε μια ομάδα και σπάσαμε κάθε έννοια διάκρισης και ρατσισμού. «Η τέχνη μας ενώνει», φωνάξαμε αργότερα.

Μαζευτήκαμε σε μια γωνία και σειρά είχαν τα ακροβατικά, αλλά και κάθε μορφή κινητικής έκφρασης. Η Φένια και ο Ίλιεφ, άρχισαν να παίζουν ποδόσφαιρο. Καταλήξαμε να χορεύουμε όλοι μαζί στο κέντρο της πλατείας. Σε ένα μεγάλο πάρτι κατά της ξενοφοβίας και του ρατσισμού. Ένα πάρτι υπέρ της ισότητας και της αγάπης. Τελειώνοντας, φωνάξαμε όλοι μαζί λέξεις και φράσεις. Η δύναμη της φωνής έβγαине από την ψυχή και τη συνείδησή μας. Με αυτό τον τρόπο, συνδέσαμε την κινητική με τη λεκτική έκφραση. Ζητήσαμε να σταματήσει ο ρατσισμός, ζητήσαμε δικαιοσύνη, φωνάξαμε υπέρ της αγάπης και της ισότητας. Μια διαμαρτυρία για όσα συμβαίνουν και όσα θα συμβούν.

Ο κ. Μάγος και η κ. Τσουβαλά είχαν τοποθετήσει χαρτί και μαρκαδόρους σε μία γωνιά, όπου ο καθένας από μας και οι θεατές, μπορούσαν να γράψουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους ή να ζωγραφίσουν κάτι συμβολικό. Επίσης, σε όλη τη διάρκεια του δρώμενου, φοιτήτριες κρατούσαν δύο αφίσες που έγραφαν: «Δεν είναι έγκλημα να είσαι άνθρωπος» και «Αν αλλάξεις τον τρόπο που βλέπεις τα πράγματα, τότε τα πράγματα θα αλλάξουν». Το δρώμενο ολοκληρώθηκε. Τα συναισθήματά μας ήταν θετικά, γιατί είχαμε προσπαθήσει για το καλύτερο αποτέλεσμα. Το κυριότερο ήταν πως κανείς από τους «έξω» δεν ήξερε ποιοι είμαστε. Ήμαστε όλοι μαθητές του ίδιου σχολείου. Ο φόβος γεννιέται από τον στιγματισμό. Εφόσον δεν υπήρχε στιγματισμός, δεν υπήρχε και φόβος. Δεν υπήρχε διάκριση.

Στο σημείο αυτό, θα ήθελα να σημειώσω, ότι την άλλη ημέρα, ορισμένες φοιτήτριες που παρακολούθησαν το δρώμενο, είπαν ότι άκουσαν σχόλια από κάποιους θεατές, οι οποίοι, σύμφωνα με τα δικά τους λόγια, δεν μπορούσαν να καταλάβουν γιατί είχαμε «μαύρους και γύφτους» σε αυτήν την ωραία, κατά τα άλλα, εκδήλωση! Ίσως, λοιπόν, χρειάζεται περισσότερη δουλειά για τις διακρίσεις και τον ρατσισμό.

Κεφάλαιο 6^ο : Αποτελέσματα της έρευνας

Παρουσίαση αποτελεσμάτων της έρευνας

Μεγάλη σημασία για την πραγματοποίηση των στόχων του δημιουργικού χορού ή και της χοροκινητικής θεραπείας είναι η σχέση εμπιστοσύνης που αναπτύσσεται μεταξύ του δασκάλου και του διδασκόμενου ή μεταξύ της χοροθεραπεύτριας και των ατόμων της ομάδας. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να νιώθουν οι συμμετέχοντες ασφάλεια για να εκδηλώσουν και να βιώσουν, χωρίς αναστολές, κάθε προσωπική έκφραση και εμπειρία, αρκεί αυτή να μη βλάπτει τον εαυτό, τους άλλους. Παρέχοντας αυτήν την ασφάλεια στα παιδιά, τους δόθηκε η δυνατότητα για ελεύθερη έκφραση, αποκάλυψη, συνειδητοποίηση, αλλαγή και εξέλιξη. Παιδιά που αρχικά ήταν κλειστά επικοινωνιακά, αποπροσανατολισμένα, αμήχανα, παθητικά ή υπερκινητικά, ασυντόνιστα, διασκορπισμένα, με διάσπαση προσοχής, σιγά-σιγά απόκτησαν αυτοέκφραση, αυτοέλεγχο και αυτοπεποίθηση. Ξεπέρασαν κινητικές συνήθειες και στερεότυπα δίνοντας τη θέση τους σε κινητική έκφραση και χορό. Πολλά παιδιά δημιούργησαν δικές τους χορογραφίες τις οποίες παρουσίασαν στο αντιρατσιστικό δρώμενο και, όπως γνωρίζω, θα παρουσιαστούν σε άλλη περισσότερο εξελιγμένη μορφή σε μια γιορτή που θα γίνει στο δικό τους χώρο στα μέσα Ιουνίου, με την οργάνωσή της από την κ. Τσουβαλά και τον κ. Μάγο. Τα παιδιά, βγήκαν από τον περιορισμένο ιδρυματικό κύκλο, αναγνωρίστηκαν οι δυνατότητές τους και στάθηκαν μπροστά στο κοινό, αποδεικνύοντας ότι μπορούν ισότιμα με τους άλλους να διεκδικήσουν δικαιώματα.

Είναι γνωστό ότι ο χορός στην ιστορία της ανθρωπότητας συνόδευε κάθε σημαντικό γεγονός: τη γέννηση, το θάνατο, την ειρήνη, τον πόλεμο, τη σπορά, το θερισμό, τις εποχές και είχε κοινωνικό και θεραπευτικό ρόλο. Είναι ενδιαφέρον αν παρατηρήσουμε ότι ακόμα και αν έχει αλλάξει σήμερα ο χορός αντικατοπτρίζοντας τις κοινωνικές και τις πολιτικές αλλαγές, ωστόσο, οι ανάγκες των ανθρώπων παραμένουν ίδιες. Οι ανάγκες αλληλοαναγνώρισης, σωματικής επαφής και επικοινωνίας, προσωπικής έκφρασης και δημιουργίας, παραμένουν αναλλοίωτες στο χρόνο. Ίσως, λοιπόν, η κοινωνία και το κράτος να δώσει σημασία στην εκπαίδευση μέσω του χορού, που μπορεί να διαμορφώσει την προσωπικότητα ολοκληρωμένων ατόμων – πολιτών. Εκτός από τα παραπάνω σχόλια, θα ήθελα να προσθέσω, ότι, με βάση τις παρατηρήσεις μου, όσα είπαν οι φοιτήτριες στην συνέντευξη, αλλά και τις απόψεις που έκφρασαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων με λεκτικό ή σωματικό τρόπο, θα επιχειρήσω, στη συνέχεια, να απαντήσω τα ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία ήταν: Αν ο χορός και η δημιουργική κίνηση επιδρούν στην ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία και με ποιο τρόπο, αν η

κίνηση του σώματος έχει θεραπευτική ικανότητα, αν η κίνηση είναι μέσον διαπολιτισμικής εκπαίδευσης, αν είναι μέσον μείωσης προκαταλήψεων και απόψεων που έχουν αναπτυχθεί στο κοινωνικό περιβάλλον;

Αναφορικά με το πρώτο ερώτημα, όλοι οι συμμετέχοντες υποστήριξαν ότι η κίνηση και ο δημιουργικός χορός επιδρούν στην ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία. Συγκεκριμένα, η Μαρίνα Ρ. τόνισε ότι «μία ομάδα αγνώστων ατόμων επειδή μοιράζεται μια κοινή εμπειρία δένεται». Αυτό γίνεται χωρίς λεκτική επικοινωνία και σε σύντομο χρονικό διάστημα σε σχέση με την επικοινωνία μέσω του λόγου. Τα άτομα που πήραν μέρος στην συνέντευξη υποστήριξαν πως η κίνηση και ο δημιουργικός χορός επιδρούν με τρόπο μη λεκτικό στην επικοινωνία και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά μέσω της σωματικής επαφής ενώ η Φωτεινή είπε πως «μηνύματα μπορούν να σταλούν μέσω χειρονομιών και αιγιμάτων». Σε ότι αφορά τη σωματική αυτή επαφή αναφέρθηκε πως μέσω του χορού αυτό γίνεται «με έναν τρόπο φυσικό και άμεσο». Η κίνηση και ο δημιουργικός χορός βοηθούν να αναπτυχθεί η επαφή με έναν τρόπο φυσικό, με κοινό άξονα το σώμα.

Οι περισσότεροι έκαναν λόγο για την αγκαλιά και την ανέφεραν παραδειγματικά, καθώς χρησιμοποιήθηκε ως δραστηριότητα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, υποστηρίζοντας πως φέρνει τους ανθρώπους κοντά, συμβάλλει στην επικοινωνία και διασπά τις προκαταλήψεις. Επιπλέον αναφορά έγινε και στον κύκλο, αφού προτρέπει στην ισότητα και αφήνει τα μέλη μιας ομάδας να δράσουν από μια κοινή αφετηρία και γυρνώντας σε μια κοινή αφετηρία «ο κύκλος ενώνει» όπως αναφέρθηκε χαρακτηριστικά.

Η ψυχολόγος του ιδρύματος επεσήμανε ότι στο ιστορικό παρελθόν «[...] ο χορός αποτελούσε βασικό τρόπο προσέγγισης και επίκλησης του «Θείου» αλλά συχνά, από τις πολύ αρχικές κοινωνίες, αποτελούσε μέσο επίτευξης ενός κοινού σκοπού», δείχνοντας μέσα από παραδείγματα τη σημασία της κίνησης ως μέσου επίτευξης αναγκών, εθίμων και ιεροτελεστιών.

Ως προς το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, η θεραπευτική ικανότητα της κίνησης παρατηρήθηκε πρώτα από όλα στα ίδια τα άτομα «βάζω μια μουσική, κινούμαι, χορεύω κι αυτό δρα χαλαρωτικά», ενώ η Μαρίνα Κ. υποστήριξε: «μου έχει συμβεί να πάω σε κάποιο μάθημα χορού... νιώθοντας το σώμα μου να πονάει, να είναι πολύ κουρασμένο και στο τέλος του μαθήματος, παρόλο που έχει υπάρξει σωματική άσκηση να νιώθω πλέον ξεκούραστη». Αυτό έγινε φανερό και από τα παιδιά-εφήβους, καθώς η πλειονότητα συμμετείχε στις δραστηριότητες ενώ η διδάσκουσα είχε δώσει το δικαίωμα μη συμμετοχής για όποιον δεν επιθυμούσε. Στο τέλος των μαθημάτων τα συναισθήματα που δήλωναν ήταν θετικά και η

επιθυμία τους να συνεχιστούν τα μαθήματα μεγάλη. Υποστηρίχθηκε, δηλαδή, ότι μέσω της κίνησης επέρχεται χαλάρωση του σώματος και παρ' όλη την κόπωση που υφίσταται το σώμα λόγω της άσκησης, υπάρχει ευεξία. Έπειτα, η θεραπευτική ικανότητα φαίνεται να συμβαίνει και σε άλλους ανθρώπους και ενδεχομένως σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας «ήταν σημαντικό ότι αφέθηκαν ελεύθεροι και έφυγε η ένταση» λέει η Μαρίνα Ρ., «γιατροί συνιστούν την κίνηση και την άσκηση», «η κίνηση όχι μόνο μπορεί να ενισχύσει και να βελτιώσει τη σωματική μας απόδοση άλλα παράλληλα μπορεί να μας βοηθήσει να διαμορφώσουμε μια θετική στάση απέναντι στους άλλους και στον εαυτό μας» λέει η Μαρία Λ.

Σημαντική είναι η αναφορά της ψυχολόγου του ιδρύματος που θεωρεί την κίνηση θεραπευτική μόνο αν σχετίζεται με τη δημιουργικότητα και δεν περιορίζεται από κανόνες «η κίνηση του σώματος μπορεί να είναι θεραπευτική, στις περιπτώσεις που είναι μια κίνηση έκφρασης, απελευθέρωσης, δημιουργίας». Η θεραπευτική ιδιότητα της κίνησης μέσω της προσωπικής μου εφαρμογής σε συγγενικό μου πρόσωπο φάνηκε μέσα από την ανάγκη του ίδιου για κίνηση αλλά και μέσα από τα λεγόμενά του πως η διαδικασία δρούσε «ανακουφιστικά» για εκείνον.

Ως προς το τρίτο ερώτημα, φαίνεται ότι η κίνηση έχει τη δυνατότητα να προωθήσει την γνωριμία ανθρώπων που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα αλλά και να γίνει αιτία «ανταλλαγής πολιτισμικών στοιχείων, όπως γλώσσα, ήθη, έθιμα, παραδόσεις, μουσική, ιεροτελεστίες, χοροί, παραδοσιακή κουζίνα», όπως αναφέρει η ψυχολόγος του ιδρύματος. Συγκεκριμένα, επεσήμανε πως άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών μπορούν να αλληλεπιδράσουν μέσω του χορού και άνθρωποι που δεν μιλούν την ίδια γλώσσα μπορούν να επικοινωνήσουν σωματικά, να γνωριστούν και να ξεπεράσουν τυχόν φόβους, προκαταλήψεις και ξενοφοβικές τάσεις «η άμεση σωματική επαφή που συμβαίνει μέσω του χορού μπορεί να βοηθήσει να αλληλεπιδράσουν και να γνωριστούν άτομα φαινομενικά διαφορετικά μεταξύ τους» λέει η Μαρία Λ. και συμπληρώνει «να κατανοήσουμε αφενός τη διαφορετικότητα και τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου, αφετέρου κάποια βασικά κοινά συστατικά που μας κάνουν να είμαστε άνθρωποι». Επομένως, ως ένα ευρύτερο συμπέρασμα η κίνηση γίνεται ένα μέσο γνωριμίας και μέσα από αυτή τη γνωριμία απομακρύνεται ο φόβος ο οποίος ορίζεται από τους περισσότερους, υπεύθυνος για τις προκαταλήψεις. Άνθρωποι διαφορετικών πολιτισμών έρχονται σε επαφή και ανταλλάσσουν πληροφορίες αποδεχόμενοι τη διαφορετικότητα και τον «άλλο».

Ως προς το τελευταίο ερευνητικό ερώτημα, οι απαντήσεις ήταν αμφίδρομες. Υποστηρίχθηκε

πως οι κοινωνικά κατασκευασμένες προκαταλήψεις από την μία πλευρά μειώνονται, αλλά από την άλλη εξακολουθούν να υπάρχουν. Η Μαρίνα Ρ. αναφέρει: «Αναστέλλει τις προκαταλήψεις, τις μετατρέπει από προκατάληψη σε κατανόηση», «δεν το ξεχνάμε» και συμπληρώνει, «καλείσαι να εμπιστευτείς». Παρόλα αυτά όλοι ήταν θετικοί πως η κίνηση και ο χορός είναι ένα μέσον γνωριμίας και επανεξέτασης των κατασκευασμένων αντιλήψεων. Οι προκαταλήψεις είναι προϊόν της άγνοιας και μέσω του χορού «γνωρίζεις», άρα αναιρείς. Η επαφή είναι μέσον γνωριμίας όπως λέει η Μαρία Θ.: «όταν πιάσεις το χέρι κάποιου, όταν τον κοιτάξεις στα μάτια, όταν τραγουδήσεις μαζί του, όταν τον αγκαλιάσεις για να χορέψεις μαζί του, όταν σταθείς δίπλα του και σε δεχτεί, όταν φύγει ο φόβος για το άγνωστο, το διαφορετικό».

Κεφάλαιο 7^ο: Συμπεράσματα

Από την έρευνα προκύπτει ότι η κίνηση είναι μέσον κατανόησης του εαυτού και του άλλου. Μέσω της κίνησης συγκεντρωνόμαστε στο σώμα και στο νου, ως μια αδιαχώριστη ολότητα. Πέρα όμως από την κατανόηση του εαυτού, ένα επιμέρους ιδιαίτερα σημαντικό κομμάτι είναι η κατανόηση των άλλων. Η κίνηση ωθεί το άτομο να εμπιστευτεί και να αφηθεί στον παρτενέρ του ή στα μέλη της ομάδας. Νιώθει ότι αποτελεί ένα κομμάτι από ένα ευρύτερο σύνολο. Έτσι, δεν δρα ως μονάδα, ως άτομο αλλά ως μέρος του συνόλου. Αναπτύσσει μηχανισμούς που τον βοηθούν να ελίσσεται ως μέλος της ομάδας. Οι μηχανισμοί αυτοί είναι η εμπιστοσύνη στον εαυτό και τον άλλον και η ενσυναίσθηση. Την ώρα που κινείται έχει συναίσθηση της κίνησης του άλλου για να μπορούν μαζί να λειτουργούν ως σύνολο. Επομένως, μαθαίνει να σκέφτεται πως δρουν οι άλλοι γύρω του, τους εμπιστεύεται και ταυτόχρονα τους συναισθάνεται κινητικά.

Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, όλα όσα προαναφέρθηκαν έγιναν φανερά και από την πλευρά των φοιτητριών και των αγοριών. Ωστόσο, οι φοιτήτριες ως μελλοντικοί εκπαιδευτικοί απέκτησαν στρατηγικές σε σχέση με τον τρόπο προσέγγισης και, ενδεχομένως αυτό θα αποτελέσει ένα σημαντικό στοιχείο στη μετέπειτα πορεία τους σε περίπτωση που υπάρχουν στοιχεία ετερότητας. Επιπλέον, ανακάλυψαν ότι έχουν επικοινωνιακές δεξιότητες, καθώς κλήθηκαν να συζητήσουν και να συνεργαστούν με τα παιδιά – εφήβους, οι οποίοι αρχικά παρουσίασαν διστακτικότητα και δυσκολεύονταν στο να εκφράσουν την γνώμη τους, αλλά και να δεχθούν ότι κάποιος τους διάλεγε για να συνεργαστούν.

Ο αυτοσχεδιασμός, αποτέλεσε το μέσον για την καλλιέργεια της δημιουργικότητας. Μέσω αυτού, κάθε άτομο ξεχωριστά κινήθηκε με τη δική του μοναδικότητα και ξεδίπλωσε πτυχές του εαυτού του που ίσως να μην γνώριζε και ο ίδιος. Μέσω του αυτοσχεδιασμού λοιπόν, κάποιοι από τους εφήβους φάνηκε να έχουν μοναδικά ταλέντα και να κινούνται με πολύ ιδιαίτερο τρόπο. Ο αυτοσχεδιασμός δίνει την ευκαιρία της ξεχωριστής κίνησης και αίρει περιορισμών και κανόνων. Είναι ένας τρόπος ώστε να ξεδιπλωθεί η προσωπικότητα και με διάχυτη τη φαντασία να ξεδιπλωθεί ένας μοναδικός τρόπος κίνησης.

Ένας ακόμη άξονας γύρω από τον οποίο αναπτύχθηκαν τα μαθήματα είναι η φροντίδα για τον άλλο. Παραδειγματικά, στο μάθημα στο οποίο αναπτύχθηκαν τεχνικές πολεμικών τεχνών, υπήρξε προσοχή ώστε να μην τραυματιστούμε οι ίδιοι αλλά και να μην τραυματίσουμε τους γύρω. Εξασκήσαμε τον έλεγχο της δύναμής μας και μάθαμε πως να «ισορροπούμε» το σώμα αλλά και την ψυχή μας. Γενικότερα, σε όλο το πλαίσιο δραστηριοτήτων, κινηθήκαμε επί το πλείστον ως ομάδα κι έτσι προέκυψε μια αέναη προσοχή για τον διπλανό μας για δύο λόγους. Πρώτον για να καταφέρουμε να φέρουμε εις πέρας το δρώμενο, ή την κινητική δραστηριότητα

που γινόταν κατά τη διάρκεια του μαθήματος και δεύτερον για να μην χτυπήσουμε.

Η κίνηση έπαιξε σημαντικό ρόλο στη συνοχή της ομάδας καθώς δεν μιλούσαμε όλοι την ίδια γλώσσα. Ήταν ο συνδετικός κρίκος ανάμεσά μας, αποτέλεσε τον τρόπο επικοινωνίας μας χωρίς λόγο, ήταν το μέσο να έρθουμε πιο κοντά και να γνωριστούμε. Επειδή δεν μιλούσαμε όλοι την ίδια γλώσσα, έγιναν απόπειρες ώστε να ακουστούν στο δρώμενο όλες οι γλώσσες. Ζητήθηκε από τα αγόρια να πούνε λέξεις από την χώρα τους για να τις φωνάξουμε δυνατά όλοι μαζί στην πλατεία αλλά και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, αλλά εκείνοι ήταν διστακτικοί και δεν το έκαναν. Το διαπολιτισμικό στοιχείο, έγινε φανερό μέσω της κίνησης και του χορού παρά μέσω της γλώσσας.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η εκπαίδευση δεν μπορεί να βοηθεί πολιτισμικά ουδέτερη. Το διανοητικό περιεχόμενό της και ο προσανατολισμός της είναι διαποτισμένα από το παγκόσμια αποδεκτό χαρακτηριστικό της κυρίαρχης κουλτούρας. Η μονοπολιτισμική εκπαίδευση επιδρά αρνητικά στο μαθητή, εφόσον είναι απίθανο να ξυπνήσουνε την περιέργειά του για άλλες κοινωνίες και πολιτισμούς, ενώ είναι απίθανο να αναπτύξει τη δύναμη της φαντασίας του, εφόσον εκλείπει η σύλληψη εναλλακτικών λύσεων. Μόνο όταν κάποιος εκτίθεται σε διαφορετικές κοινωνίες και πολιτισμούς, η φαντασία του διεγείρεται και η συνείδηση των εναλλακτικών λύσεων γίνεται αναπόσπαστο τμήμα τρόπων σκέψης του. Επομένως η εμπνέουσα αρχή της πολυπολιτισμικής εκπαίδευσης είναι να ευαισθητοποιήσει το παιδί στην κληρονομημένη πολλαπλότητα του κόσμου- πολλαπλότητα συστημάτων, πεποιθήσεων, τρόπων ζωής και κουλτούρας (Κουτλή, 2011: 3).

Ίσως βέβαια οι συνθήκες της ζωής τους και ο τρόπος αντιμετώπισής τους από την κοινωνία να τους δημιούργησε αυτή τη διστακτικότητα. Η κοινωνία προσπαθεί είτε να αφομοιώσει τα παιδιά αυτά είτε να τα στιγματίσει. Η αφομοίωση τα οδηγεί στο να ντρέπονται ή να διστάζουν να εκφραστούν στην γλώσσα τους. Αυτό βέβαια επακολουθεί το γεγονός πως αποκόπτονται από συνήθειες (είτε καθημερινές είτε θρησκευτικές) και ακολουθούν έναν τρόπο ζωής που τους επιβάλλεται ακόμη και ασυνείδητα. Πέρα από τον εγκλεισμό δηλαδή, όσα παιδιά κατάγονται από άλλη χώρα είτε είναι πρόσφυγες είτε μετανάστες, υφίσταντο μια κοινωνική καταπίεση και παραγκωνισμένοι πολλές φορές αναγκάζονται να ζήσουν περιθωριακά. Παιδιά Ρομά αντιμετωπίζουν προβλήματα στη γραφή και την ανάγνωση.

Κινητικά δουλέψαμε στα πλαίσια της ομάδας. Η ανάπτυξη του σεβασμού και της ισότητας ανάμεσα στα μέλη της ομάδας ήταν κεντρικός στόχος των συναντήσεων. Μέσω της ομάδας αναπτύξαμε τη συνεργατικότητα, μάθαμε πως να δουλεύουμε με άλλους ανθρώπους έχοντας κοινούς στόχους. Η ομάδα κατέρριψε κάθε φόβο και αμηχανία που υπήρχε αρχικά και κατά

κάποιον τρόπο μας έκανε γνώριμους μεταξύ μας. Επιπλέον, αποτέλεσε τον τρόπο ώστε να έρθουμε σε επαφή και σε σύντομο χρονικό διάστημα να γνωριστούμε. Νιώθοντας, επομένως, μέλη της ίδιας κοινότητας, αφεθήκαμε με μεγαλύτερη ευκολία και πολλοί επέλεξαν να δείξουν πτυχές του εαυτού τους και προσωπικές δεξιότητες. Ο καθρέφτης και ο κύκλος, αποτέλεσαν δύο από τις βασικές τεχνικές που βοήθησαν στο αίσθημα της ομάδας. Ο κύκλος γιατί όλα τα άτομα συντάσσονται κυκλικά – ισότιμα και δρουν σε ένα ίδιο πλαίσιο ξεκινώντας από κοινή αφετηρία και ο καθρέφτης γιατί όλοι είχαμε την ευκαιρία να κινηθούμε όπως οι υπόλοιποι αλλά και να κινησουμε το σύνολο, καθώς υπήρχε ομοιομορφία στην κίνηση ως σύνολο άσχετα με τις δεξιότητες του καθενός. Η ομάδα είναι πολύ σημαντικό στοιχείο για την εκπαίδευση καθώς βοηθά το άτομο να κοινωνικοποιηθεί, να μάθει να συνεργάζεται και να δρα ως μέλος μιας κοινότητας και όχι ως άτομο. Ως επακόλουθο των προηγούμενων, αναπτύσσεται η ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα του ατόμου να «μπαινεί στη θέση του άλλου», μια ικανότητα δηλαδή που αναπτύσσεται σε ομαδικά πλαίσια και βοηθά στην κατανόηση κατά την αλληλεπίδραση των ατόμων.

Όλα αυτά φαίνονται στις φράσεις που φωνάζαμε στην πλατεία την ημέρα του αντιρατσιστικού δρώμενου «η τέχνη μας ενώνει» και «δεν υπάρχουν όρια ανάμεσα στους ανθρώπους». Μέσω της τέχνης σπάσαμε κάθε είδους στερεότυπο και προκατάληψη. Εστιάσαμε στον «άνθρωπο» και όχι στα κοινωνικά κατασκευάσματα. Η τέχνη γεφυρώνει φαινομενικά χάσματα ανάμεσα σε ανθρώπου. Μέσω της τέχνης δεν υπάρχουν διαφορές αλλά όλοι αντιλαμβάνονται πράγματα κοινά όπως συναισθήματα και βιωματικές εμπειρίες. Οι άνθρωποι εκφράζονται μέσω της τέχνης, αλληλεπιδρούν χωρίς να χρειάζεται να μιλούν την ίδια γλώσσα ή να έχουν τις ίδιες γνώσεις. Η τέχνη προσφέρει γνώση και εκπαίδευση.

Τέχνη παράγεται κάτω από διάφορες συνθήκες είτε θετικές είτε αρνητικές. Στην προκειμένη περίπτωση, η ενασχόληση των παιδιών – εφήβων με την τέχνη έγινε κάτω από συνθήκες προσωρινής ελευθερίας. Η ελευθερία είναι, για έναν άνθρωπο, η δυνατότητά του να δρα κατά βούληση. Λόγω των συνθηκών στις οποίες βρίσκονται τα παιδιά έχουν χάσει την ελευθερία τους. Η κίνηση τους βοήθησε να βιώσουν την ελευθερία έστω και μερικώς. Ακόμη και την ημέρα του δρώμενου παρότι ήταν εντελώς ελεύθεροι διαχειρίστηκαν την ελευθερία τους με υπευθυνότητα, αν και, από την πλευρά του ιδρύματος φάνηκε να υπάρχει ανησυχία μήπως κάποιος προσπαθήσει να φύγει..

Επιπλέον, ασχοληθήκαμε με την συμβολική χρήση της γλώσσας με τέτοιο τρόπο ώστε μέσω της αφαιρετικής σκέψης να οδηγηθούμε σε συμπεράσματα και να κατανοήσουμε τις δικές μας προσωπικές αλήθειες. Η συμβολική χρήση της γλώσσας είχε χρησιμοποιηθεί και στα

μαθήματα όπως και στο δρώμενο. Η γλώσσα χρησιμοποιείται με συμβολικό τρόπο για να μας κάνει να αναπτύξουμε τον τρόπο σκέψης μας και να αντιληφθούμε έννοιες και καταστάσεις μέσα από συμβολισμούς. Μέσα από τους συμβολισμούς μαθαίνουμε να σκεφτόμαστε χωρίς να εγκλωβίζεται η σκέψη σε κάτι συγκεκριμένο και να κατευθύνεται.

Ο χορός θεωρείται ως η παλιότερη από τις «τέχνες» του ανθρώπου, μια θέση που απορρέει και από τη θεμελιώδη ιδιότητα του μοναδικού και οικουμενικού ανθρώπινου σώματος. Οποσδήποτε χωρίς την κίνηση ο χορός δεν υφίσταται, αν και συνυφαίνεται και με άλλα «τεχνουργήματα» του πολιτισμού. Η μετάβαση από τον χορό στην κίνηση στρέφει το ενδιαφέρον των μελετητών σε μια συστηματική καταγραφή της κίνησης που χρησιμοποιείται σε τελετουργικές πρακτικές, στα παιχνίδια, στις λιτανείες, στην καθημερινότητα, αναζητώντας τρόπους συγκρότησης μιας ανθρωπολογίας με βάση την ανθρώπινη κίνηση. Ανοίγοντας διάλογο και με τους άλλους επιστημονικούς κλάδους, αναζητά τη σημασία του χορού για τον άνθρωπο και την κοινωνία με εστίαση στις φανερές και υποκρυπτόμενες σχέσεις, στις κοινωνικές σχέσεις, στις πολιτικές και ιδεολογικές σχέσεις, που διέπουν το «χορεύειν» (Peterson Royce, 2005: 214).

Η διάκριση ανάμεσα στην τέχνη και την επιστήμη και ο «εφήμερος» χαρακτήρας του χορού, με ελάχιστες εξαιρέσεις, κράτησαν το γνωστικό αυτό αντικείμενο μακριά από τον ακαδημαϊκό χώρο. Χορογράφοι και χορευτές σήμερα φτιάχνουν χορούς και χορογραφίες και αφιερώνονται σ' ένα παιχνίδι τεχνικής αναπαραγωγής, παραγνωρίζοντας τους «εξωκειμενικούς» παράγοντες που προϋποθέτουν την αναγκαιότητα για έκφραση και επικοινωνία. Έτσι, ερμητικά κλεισμένος ο χορός στην προσωπικότητά του ατόμου-χορευτή, ή χορογράφου, γίνεται μια τέχνη για τον εαυτό της ή για τους λίγους μνημένους, αφήνοντας ανοιχτό το ερώτημα των σχέσεων μεταξύ χορού, πολιτισμού και κοινωνίας (Peterson Royce, 2005: 211).

Βιβλιογραφία

- Gallahue, D. L. (1975). *Motor Development and Movement Experiences for Young Children*. New York: John Wiley & Sons.
- Hanlon -Johnson, D. (Ed.). (1995). *Bone, Breath and Gesture. Practices of Embodiment*. Berkley: North Atlantic Books.
- Karkou, V. & P. Sanderson, P. (2006). *Arts Therapies*. Great Britain: Elsevier.
- Karkou, V. (2010). *Arts Therapies in school*, Great Britain: Sage Publications.
- Κυριαζή, Ν. (2005). *Η Κοινωνιολογική Έρευνα Κριτική Επισκόπηση των Μεθόδων και των Τεχνικών*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μακρυνιώτη, Δ. (επιμ.) (2004). *Τα Όρια του Σώματος: Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις*. Αθήνα: Νήσος.
- Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy*. London: Sage Publications.
- Μπαρμπούση, Β. (2004). *Ο Χορός στον 20ό αιώνα. Σταθμοί και Πρόσωπα*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Μπαρμπούση, Β. (2009). «Ο χορός στον 20ό αιώνα: μια άλλη ανάγνωση», στο *Χορός και Αφηγηματικότητα.*, Κάτια Σαβράμη (επιμ.). Πάτρα: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Πάτρας.
- Μπουρνέλη, Ν. (2006). *Κινητική Δημιουργικότητα*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Peterson Royce, A. (2005). *Η ανθρωπολογία του χορού*. Μάγδα Ζωγράφου (επιμ.) Αθήνα: Νήσος.
- Σαβράμη, Κ. (1990). *Κηνισιογραφικά*. Αθήνα: Αφοί Ρόη.
- Τσουβαλά, Μ. (2008). «Η φαινομενολογία του χορού». Επιστημονική Επετηρίδα της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΕΦΣΠΑ), τόμ. ΛΘ' 2008: 405-417.

Ιστοσελίδες

- Eddy, M. (2009). "A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance". Ανακτήθηκε στις 10.4. 2014, από <http://movingoncenter.org/DynamicSMITT/Files/AbriefhistoryofSomaticanddance.pdf>
- Ζάχος, Δ. (2006). «Χοροθεραπεία - Κινητική θεραπεία». Ανακτήθηκε στις 10.1.2014, από <http://www.noesi.gr/book/intervention/dance-therapy>
- Craig, G. J. & Baucum, D. (2002). "Human Development". Ανακτήθηκε στις 10.12.2013 από http://www.mcdowellfoundation.ca/main_mcdowell/projects/research_rep/165_effective_small

space.pdf

- Κουτλή, Μ. (2011). «Η τέχνη μας ενώνει: Artsonia, ένα εικονικό μουσείο παιδικής τέχνης». Ανακτήθηκε στις 18.4.2014, από http://www.epyna.eu/agialama/synedrio_syros_6/eishghseis/loipes/299-koutli.pdf
- Maupin, E. (1998) “Somatic Education: its Origins, Ancestors, and Prospects”. Ανακτήθηκε στις 20.12.2013, από http://www.edmaupin.com/Somatic_Origins.html
- Μπακογλίδου, Κούντη, Τσολάκη, (2014) «Γνωστική Κινησιοθεραπεία». Ανακτήθηκε στις 10.2.2014, από <http://www.alzheimer-hellas.gr/seminaria/dimotiki%20vivliothiki%202008-9/mpakoglidou.pdf>
- Outevsky, D. (2012). “The role of touch as a teaching and learning tool in dance”. Ανακτήθηκε στις 5.3.2014, από <http://www.dancearchives.net/2012/08/31/from-david-outevsky-the-role-of-touch-as-a-teaching-and-learning-tool-in-dance/>
- Παρασκευοπούλου Ε.- Κόλλια Α., (2008). «Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες και συνεντεύξεις», στο Open Education. Ανακτήθηκε στις 4.4.2014 από <http://openworkshop.pbworks.com/w/file/64390800/poriotikh-ereyna-ekpaideysh.pdf>
- Χοροθεραπεία, Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδας. Ανακτήθηκε στις 20.10.2013, από <http://www.gadt.gr/choreotherapy.htm>
- «Τα οφέλη της αγκαλιάς: 8 λόγοι να...έρθουμε κοντά», στο in2life. Ανακτήθηκε στις 10.3.2014, από <http://www.in2life.gr/wellbeing/health/article/308152/ta-ofelh-ths-agkalias-8-logoi-na-erthoyme-konta.html>

Διατριβές

- Μαργαρίτη, Α. (2012). *Χοροθεραπεία- Πρωτόγονη Έκφραση: Αποτελέσματα βιωματικής εμπειρίας σε ομάδα ατόμων με ψυχικές διαταραχές*. Διδακτορική διατριβή, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών Πανεπιστημίου Πελοποννήσου Ναύπλιο.
- Νικολοπούλου, Π. (2009). *Η επίδραση των σωματοποιημένων πρακτικών (somatics) στην ποιότητα της κίνησης των χορευτών και στην εμπειρία της ροής (flow)*. Μεταπτυχιακή διατριβή, ΤΕΦΦΑ Αθηνών.
- Χρηστίδης, Κ. (2012). *Η καλλιέργεια της εικαστικής έκφρασης στο σχολείο μέσα από τα έργα της σύγχρονης τέχνης*. Διδακτορική διατριβή, Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Κρήτης.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Συνέντευξη με μέλη της ομάδας

Στο πλαίσιο της έρευνας τέσσερις φοιτήτριες και η ψυχολόγος του Ιδρύματος μου απάντησαν τα εξής ερωτήματα: Αν ο χορός και η δημιουργική κίνηση επιδρούν στην ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία και με ποιο τρόπο, αν η κίνηση έχει θεραπευτική ικανότητα, αν είναι μέσον διαπολιτισμικής εκπαίδευσης και αν είναι μέσον μείωσης προκαταλήψεων και απόψεων που έχουν αναπτυχθεί στο κοινωνικό περιβάλλον. Οι απαντήσεις και οι απόψεις των ατόμων που συμμετείχαν στη συνέντευξη, τα μαθήματα και το αντιρατσιστικό δρώμενο χρησιμοποιήθηκαν για την ανάλυση και τον εμπλουτισμό των αποτελεσμάτων της έρευνας, και παρατίθενται όπως απομαγνητοφωνήθηκαν από την ερευνήτρια.

2.4.2014: Συνέντευξη με την Μαρίνα Ρούκα, φοιτήτρια του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και απόφοιτο της Ανώτερης Επαγγελματικής Σχολής Χορού της Λυρικής Σκηνής.

Ε: Ο χορός ή και η δημιουργική κίνηση επιδρούν στην ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία και με ποιο τρόπο;

Μαρίνα Ρ.: Ναι, πιστεύω πως επιδρά. Στο δρώμενο, για παράδειγμα, ήμαστε όλοι μια ομάδα. Η σωματική επαφή σε φέρνει κοντά με τον άλλο. Αν δεν υπήρχε ο χορός μπορεί να μην υπήρχε αυτή η επαφή. Η σωματική επαφή μέσω του χορού έφερε και μια οικειοποίηση. Μιλούσαμε χωρίς να ξέρουμε το όνομα του άλλου ή τον άλλο. Πρώτα υπήρξε η επαφή και μετά η συζήτηση. Η σωματική επαφή δημιούργησε επικοινωνία στο τέλος. Η εμπειρία μου από άτομα στο εξωτερικό δείχνει ότι νιώθεις ότι είσαι κοντά με τον άλλο επειδή χόρευες μαζί του. Υπήρχαν πολλά θετικά συναισθήματα και συμπάθεια, ειδικά αν ταίριαζαν οι ενέργειες, άσχετα με την καταγωγή. Με λίγες αγγλικές λέξεις μιλούσαμε και αλληλεπιδρούσαμε αν ο άλλος έβλεπε κάτι που του άρεσε. Ο δημιουργικός χορός και η κίνηση έχουν μέσα ερωτήσεις, ή οδηγίες, οι οποίες ειδικά όσον αφορά τα μικρά παιδιά ενεργοποιεί τη φαντασία και τις αντιληπτικές τους ικανότητες. Δεν αλληλεπιδρά, απλά. Δημιουργεί δεσμούς. Μία ομάδα αγνώστων ατόμων μοιράζεται μια κοινή εμπειρία και δένεται. Ειδικά μέσα στον κύκλο νιώθεις κάτι ιδιαίτερο. Το σωματικό, συχνά, γίνεται και λεκτικό χωρίς αυτό να είναι απαραίτητο.

E: Η κίνηση του σώματος έχει θεραπευτική ικανότητα;

Μαρίνα: Φυσικά και [...] έχει θεραπευτική ικανότητα. Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι θεραπείας μέσω της κίνησης όπως το body mind centering, η μέθοδος Feldenkrais, η σύνδεση του σώματος- νου. Το έχω διαπιστώσει σε μένα. Βάζω μια μουσική, κινούμαι, χορεύω κι αυτό δρα χαλαρωτικά. Το άγχος φεύγει και χαλαρώνεις, ξεσπάς. Επίσης, θα μπορούσε να βοηθήσει ανθρώπους με κινητικά προβλήματα. Δημιουργεί θετικά συναισθήματα, αφού αυξάνεται και η αυτοπεποίθησή σου. Η κίνηση οδηγεί σε ψυχική ανακούφιση. Δεν μπορώ να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς κίνηση. Ο χορός δημιουργείται από κινήσεις. Για τα παιδιά σε σχέση με την ομάδα στο δρώμενο παρατήρησα ότι μετά από μερικά μαθήματα ήταν πιο συγκεντρωμένοι. Ενώ στην αρχή η κίνησή τους βασιζόταν σε αθλητικά στοιχεία μετά αφού είδαν και εμένα με κάποιες κινήσεις hip hop, απελευθερώθηκαν, αφέθηκαν. Ήταν σημαντικό ότι αφέθηκαν ελεύθεροι και έφυγε η ένταση λόγω των συνθηκών που ζουν και για το λόγο που βρίσκονται εκεί μέσα. Σαν να έλαβαν μια καλλιέργεια εκπαιδευτική και αυτό είναι θεραπεία. Σε κάνει να νιώθεις οικεία και όταν νιώθεις άνετος εκφράζεσαι πιο εύκολα, όπως έγινε στα μαθήματα, οπότε κάποιες εντάσεις φεύγουν.

E: Η κίνηση είναι μέσον διαπολιτισμικής εκπαίδευσης;

Μαρίνα: Δεν μπορείς καν να μιλήσεις με τον άλλο, δεν ξέρεις την ίδια γλώσσα και όμως τα εξωγλωσσικά στοιχεία η σωματική επικοινωνία, δηλαδή, φτάνει. Με τα παιδιά αυτά, μπορεί να υπήρχε φόβος (δεν γνωριζόμαστε) αλλά με την επαφή σταματήσαμε να φοβόμαστε. Δεν χρειάζεται να μιλάς με τον άλλο, ο χορός από μόνος του είναι μια γλώσσα. Αυτό μου θυμίζει και ένα σεμινάριο διαλογισμού που είχα παρακολουθήσει, όπου είχε παιδιά από δέκα χρονών μέχρι ενήλικες ογδόντα χρονών και αλληλεπιδρούσαν μεταξύ τους μέσω του χορού. Για μένα είναι αυθόρμητο το να χορέψω με τον οποιονδήποτε, δεν έχει σημασία ούτε ποιος είναι, ούτε τι έχει κάνει. Έχει να κάνει με αυτό που εκκρίνει ο εγκέφαλος με την επαφή και αυτό το χρησιμοποιεί ο χορός, για παράδειγμα στην αγκαλιά (που χρησιμοποιήθηκε ως άσκηση και στα μαθήματα), γίνεσαι ένα σώμα με τον άλλο. [...]. Πραγματικά δεν σκέφτεσαι ποιος είναι αυτός που αγκαλιάζεις και τι έχει κάνει, ενώ βοηθάει τα πιο ανασφαλή και εσωστρεφή άτομα να ανοιχτούν.

E: Ο χορός και η δημιουργική κίνηση είναι μέσον μείωσης προκαταλήψεων και απόψεων που έχουν αναπτυχθεί μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον;

Μαρίνα Ρ. : [...] Δεν μειώνει το γεγονός ότι έχουν κάνει κάτι παράνομο. Δεν το ξεχνάμε. Απλώς ο χορός κατεβάζει τους αμυντικούς τοίχους που έχουμε δημιουργήσει, και τους δικούς μας και τους δικούς τους. Ίσως, θα μπορούσαμε να πούμε καταλαβαίνεις το γιατί μέσω του χορού, τι τον ώθησε. Αναστέλλει τις προκαταλήψεις, τις μετατρέπει από προκατάληψη σε κατανόηση. Είναι σημαντικό ότι καταλαβαίνεις το γιατί, τι ώθησε αυτά τα παιδιά στην παρανομία. Γιατί και ο χορός προσφέρει κουλτούρα και παιδεία. Τους προσφέρει παιδεία την οποία δεν είχαν. Κάποιες απόψεις είναι αληθινές. Για παράδειγμα, οι Ρομά έχουν άλλο πολιτισμό. Μπορεί ο πολιτισμός τους, να τους κάνει να έχουν κάποιες συνήθειες. Μέσω του χορού και της κίνησης καταλαβαίνεις [...] τη διαφορετικότητα. [...] χωρίς προκατάληψη. Την δέχεσαι ως άλλο τρόπο ζωής και συνήθειας. Μετατρέπει τις προκαταλήψεις, θα λέγαμε τους αλλάζει μορφή. Οι προκαταλήψεις δημιουργούνται, επειδή δεν δεχόμαστε άλλο τρόπο ζωής και τον άλλο να εκφραστεί. Η κίνηση σε βοηθά να γίνεις πιο ανοιχτόμυαλος να δεις κι έναν άλλο τρόπο ζωής, μέσω της επαφής, της απελευθέρωσης [...]. Για να κινηθείς με τον άλλο πρέπει να έχει αφαιρέσει κάποιες απόψεις που σου έχουν δημιουργηθεί. Πρέπει να αμφισβητήσεις λίγο αυτά τα πρότυπα. Μέσω της εμπειρίας αυτής αλλάζεις τον τρόπο οπτικής γι' αυτούς. Αυτό με βοήθησε να καταλάβω ότι η κοινωνία τους οδήγησε, ο ρατσισμός που βιώνουν που πήραν και τον έκανα πράξη. Δεν ξέρω γιατί αλλά έχω στο μυαλό μου πως η επαφή μαζί μας τους βοήθησε να μην ξανακάνουν παρανομίες γιατί όταν είσαι έγκλειστος δεν βιώνεις και τόσο ωραία συναισθήματα. Σίγουρα όχι όλοι. Θέλει να αμφισβητήσεις τα πρότυπα και τις προκαταλήψεις που έχουν δημιουργηθεί και να τολμήσεις. [Ευχαριστίες και ολοκλήρωση της συνέντευξης].

3.4.2014: Συνέντευξη με την Μαρία Λευθεριώτη και την Μαρίνα Κουμουλέντζου, φοιτήτριες του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Ε: Ο χορός ή και η δημιουργική κίνηση επιδρούν στην ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία και με ποιο τρόπο;

Μαρίνα Κ.: Γνωρίζοντας κάποιον για πρώτη φορά είναι δύσκολο να του ανοιχτείς με τον λόγο και το ενδιαφέρον με τον χορό εδώ είναι ότι θέλει να σπάσει τη δυσκολία αυτή, φέροντας το άτομα σε μια πρόκληση, δηλαδή, όχι μόνο να μιλήσει αλλά και να αγγίξει το άτομο που γνωρίζει.

Μαρία Λ.: Θεωρώ ότι ο χορός, η εμπλοκή των ανθρώπων σε αυτή τη διαδικασία, μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό να επικοινωνήσουν και να αναπτυχθούν σχέσεις μεταξύ τους, γιατί

αρχικά υπάρχει η παράμετρος της σωματικής επαφής. Η σωματική επαφή γενικά θεωρείται κάτι το οποίο αργεί να συμβεί ανάμεσα στους ανθρώπους και γενικά υπάρχει μια δυσκολία στο να συμβεί, αφού κοινωνικά έχει κάποιες συγκεκριμένες συνδηλώσεις. Ο χορός λοιπόν βοηθά να συμβεί αυτό με έναν τρόπο φυσικό και άμεσο. Επιπλέον, ο δημιουργικός χορός και η κίνηση βοηθούν το άτομο να εξωτερικεύει πλευρές του εαυτού του και της προσωπικότητάς του [...] να συστήνονται τα άτομα, να γνωρίζονται και να αποκτούν σχέσεις.

Μαρίνα: [...] Θα ήθελα να προσθέσω αναφορικά με τη συμβολή της κίνησης και του δημιουργικού χορού στην ανθρώπινη επικοινωνία, την εμπιστοσύνη. Το να αφήνεται σε κάποιον που λίγο γνωρίζεις, να εμπιστευτεί τον εαυτό σου σε αυτόν, είναι κάτι που δεν γίνεται τόσο απλά με την ομιλία. Στο χορό μπορεί να σου πάρει λίγα λεπτά να εμπιστευτείς κάποιον και στη ζωή να χρειαστείς χρόνια.

E: Η κίνηση του σώματος έχει θεραπευτική ικανότητα;

Μαρία: Έχω νιώσει ότι ο χορός έχει θεραπευτική ικανότητα και σε επίπεδο σώματος αλλά και σε επίπεδο διάθεσης και συναισθήματος. Μου έχει συμβεί να πάω σε κάποιο μάθημα χορού εδώ στο Πανεπιστήμιο, νιώθοντας το σώμα μου να πονάει, να είναι πολύ κουρασμένο και στο τέλος του μαθήματος [...] να νιώθω πλέον ξεκούραστη. Επίσης, μου έχει συμβεί να ξεκινήσω ένα μάθημα χορού χωρίς καλή διάθεση και στο τέλος να νιώθω ότι έχει αλλάξει η διάθεσή μου προς το θετικό. Θεωρώ ότι όσον αφορά τα παιδιά, ο χορός έχει την ικανότητα να κάνει τα εξής: να εκτονώσουν την ενέργειά τους και να ικανοποιούν την ανάγκη τους για κίνηση και επιπλέον, να ηρεμούν. Έχω την αίσθηση, πως όχι πάντα αλλά τις φορές που θα επιλέξω, όταν κινούμαι και χορεύω εστιάζω σε αυτό που συμβαίνει εκείνη τη στιγμή και συμμετέχουν και το σώμα μου και το μυαλό μου σε αυτό. Το αποτέλεσμα είναι πως βιώνω το θετικό συναίσθημα που προσφέρει αυτό και ξεχνάω προσωρινά οτιδήποτε μπορεί να με απασχολεί.

Μαρίνα: Πιστεύω ότι το αντικείμενο του χορού [...] είναι το σώμα. Οπότε απαραίτητα η κάθε παραμικρή κίνηση χρησιμοποιεί το σώμα και έχει άμεση επιρροή πάνω σε αυτό. Ο θεραπευτικός ρόλος της κίνησης φαίνεται από μικρά καθημερινά πράγματα, για παράδειγμα πολλοί γιατροί συνιστούν την κίνηση ως θεραπευτικό μέσο και γι' αυτό λένε στους ασθενείς τους «να περπατάς», [...] όταν πονάμε η κίνηση συμβάλει λυτρωτικά [...].

E: Η κίνηση είναι μέσον διαπολιτισμικής εκπαίδευσης;

Μαρίνα: [...] Ο χορός προάγει τη διαπολιτισμικότητα, καθώς για μένα είναι κάτι που είναι αυτούσια διαπολιτισμικό. Όλοι έχουμε τα σώματά μας ως εργαλείο και όλοι οι άνθρωποι ανεξαρτήτου διαφορετικότητας έχουμε σώμα. Επιπλέον, καταλαβαίνουμε ότι όλοι είμαστε διαφορετικοί και έχουμε διαφορές όπως, για παράδειγμα, κάποιος προτιμά πιο ήπιες κινήσεις, ενώ κάποιος άλλος πιο δυναμικές και ο καθένας έχει άλλες δυνατότητες. Κάποιος μπορεί να έχει ευλυγισία, άλλος εκφραστικότητα. Οι άνθρωποι δεν είναι ίδιοι. Επίσης, στον χορό οι άνθρωποι, έρχονται σε επαφή με πολλούς ανθρώπους διαφορετικούς [...].

Μαρία: Θεωρώ ότι ο χορός και η κίνηση είναι τρόποι με τους οποίους ο άνθρωπος μπορεί να γνωρίσει τον εαυτό του και τον άλλο. Η άμεση σωματική επαφή μέσω του χορού μπορεί να βοηθήσει στο να αλληλεπιδράσουν και να γνωριστούν άτομα φαινομενικά διαφορετικά μεταξύ τους. Ως προς το φύλλο, ο χορός μπορεί να βοηθήσει στην απενοχοποίηση και την αμφισβήτηση των προκαταλήψεων και αντιλήψεων που υπάρχουν αναφορικά με το επικριτικές αντιλήψεις για τα άτομα διαφορετικού φύλλου. Γιατί σε γενικότερο κοινωνικό επίπεδο η σωματική επαφή των ανθρώπων πραγματοποιείται υπό πολύ συγκεκριμένες συνθήκες αλλά μέσω του χορού, αυτό συμβαίνει πιο εύκολα και πιο φυσικά κάνοντας μας να ξανασκεφτούμε πάνω σε αυτά τα ζητήματα. Ωστόσο, αυτό είναι κάτι το οποίο ισχύει και για τα άτομα του ίδιου φύλλου. Η άμεση επαφή λοιπόν που ο χορός προσφέρει και η γνωριμία των ανθρώπων που έρχεται μέσα από αυτή, μπορεί να συμβάλει στο να κατανοήσουμε αφενός τη διαφορετικότητα και τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου, αφετέρου κάποια βασικά κοινά συστατικά που μας κάνουν να είμαστε άνθρωποι.

E: Ο χορός και η δημιουργική κίνηση είναι μέσον μείωσης προκαταλήψεων και απόψεων που έχουν αναπτυχθεί μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον;

Μαρίνα: Σίγουρα αν δε γνωρίζεις κάποιον και αν δεν έχεις δει κάτι με τα ίδια σου τα μάτια ή έχεις μάθει και έχεις ψάξει γι' αυτό, η γνώμη σου μπορεί να ταυτίζεται πιο εύκολα με τη γνώμη των άλλων. Γνωρίζοντας από κοντά κάποιο άτομο το οποίο δεν ανήκει στην κυρίαρχη ομάδα, κάνεις ένα πρώτο βήμα αναφορικά με το σπάσιμο των στεγανών. Με τον χορό είναι σαν να κάνεις πέντε βήματα. Μαθαίνεις κάποια πράγματα για κάποια άτομα ή για κάποια κατάσταση μα ταυτόχρονα μαθαίνεις το ίδιο το άτομο και την ίδια την κατάσταση. Καλείσαι να εμπιστευτείς, όπως προείπα, κάποιο άτομο, ενώ σε ένα άλλο πλαίσιο δεν θα γινόταν αυτό.

Επιπλέον, νιώθοντας τη διαδικασία της μίμησης στον χορό, τον καθρέφτη δηλαδή, αντιλαμβάνεσαι ότι δεν διαφέρεις τόσο όσο νομίζεις από παιδιά με «παραβατική» συμπεριφορά, ή μετανάστες ή και πρόσφυγες. Είναι ωραίο στον χορό να ανακατεύονται άτομα διαφορετικών χρωμάτων, εμπειριών, πολιτισμών και όλα αυτά να δημιουργούν ένα ενιαίο όμορφο σύνολο.

Μαρία: Οι προκαταλήψεις και τα αρνητικά στερεότυπα προέρχονται από την άγνοια των ανθρώπων και συνεχώς αυτά αποδομούνται και ανατρέπονται μέσα από τη γνώση και την απόκτηση εμπειριών. Η κίνηση και ο χορός είναι τρόποι που μπορούν να μας οδηγήσουν στην διαμόρφωση της προσωπικής μας αλήθειας και γνώσης που ιδανικά θα αμφισβητήσουν τις επικρατούσες προκαταλήψεις. Η άμεση σωματική και φυσική επαφή και η δυνατότητα για προσωπική έκφραση και αναδίπλωση του εαυτού μας βοηθούν στο να γνωριστούν οι άνθρωποι μεταξύ τους με έναν τρόπο δραστικό και να έχουν τη δυνατότητα να επαναπροσδιορίσουν τις αντιλήψεις τους αναφορικά με την ετερότητα.

10.4.2014: Συνέντευξη με την Φωτεινή Μπαλαμούτη, φοιτήτρια του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Ε: Ο χορός ή και η δημιουργική κίνηση επιδρούν στην ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία και με ποιο τρόπο;

Φωτεινή Μ. : Πιστεύω ότι το σώμα είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ του εαυτού μας και του κόσμου. Μέσα από τις ομάδες, οι οποίες παίρνουν μέρος στο χορό και στη δημιουργική κίνηση, προσφέρεται η ευκαιρία στους ανθρώπους να αλληλοβοηθούνται, να μαθαίνουν ο ένας τον άλλον και να προσαρμόζονται στις ικανότητες μικρότερων η μεγαλύτερων ατόμων. Η τέχνη του χορού και η δημιουργική κίνηση που πηγάζει μέσα από αυτόν, φαίνεται να είναι ιδιαίτερα κατάλληλη, γι' αυτό τον σκοπό, καθώς περιέχει πολυάριθμες καταστάσεις, που απαιτούν από τα άτομα να αντιπαρατεθούν με τους γύρω τους, να λύσουν διαμάχες, να αναλάβουν ρόλους, να δεχτούν και να αναγνωρίσουν τους κανόνες επικοινωνίας. Μηνύματα μπορούν να σταλούν μέσω χειρονομιών και αινιγμάτων. Ο χορός θεωρείται μία μορφή μη λεκτικής επικοινωνίας. Είναι μέσο έκφρασης, επικοινωνίας, λόγος που βγαίνει από το σώμα.

E: Η κίνηση του σώματος έχει θεραπευτική ικανότητα;

Φωτεινή: Φυσικά και η κίνηση του σώματος έχει θεραπευτική ικανότητα. Αν οι άνθρωποι μπορούσαν να κινούνται περισσότερο στην καθημερινότητά τους, τότε είναι σίγουρο πως θα αντιμετώπιζαν λιγότερα προβλήματα μυϊκής αδυναμίας και κακής στάσης του σώματος. Η κίνηση μπορεί να στοχεύσει στη βελτίωση διαφορετικών διαστάσεων της υγείας είτε αυτή λέγεται σωματική ή προσωπική ή κοινωνική. Έτσι φτάνουμε στο συμπέρασμα ότι η κίνηση όχι μόνο μπορεί να ενισχύσει και να βελτιώσει τη σωματική μας απόδοση άλλα παράλληλα μπορεί να μας βοηθήσει να διαμορφώσουμε μια θετική στάση απέναντι στους άλλους και στον εαυτό μας. Υπάρχουν πολλές ασθένειες που δημιουργούνται εξαιτίας της έλλειψης κίνησης, όπως η παχυσαρκία ή ακόμα υπάρχουν άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα συμπεριφοράς, καθώς δεν ξέρουν πως να κινηθούν για να επικοινωνήσουν, να συγκεντρωθούν να ελέγξουν τις φοβίες τους, τα συναισθήματά τους. Όπως όλοι ξέρουμε η κίνηση έχει βοηθήσει πολλούς ανθρώπους να αντιμετωπίσουν κινητικά προβλήματα. Αποτελεί ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό μέσον για την ενίσχυση της σωματικής τους υγείας.

E: Η κίνηση είναι μέσον διαπολιτισμικής εκπαίδευσης;

Φωτεινή: Πιστεύω πως τα λόγια είναι αυτά που χωρίζουν τους ανθρώπους. Ενώ η κίνηση είναι αυτή που τους ενώνει. Φυσικά και η κίνηση είναι μέσον διαπολιτισμικής εκπαίδευσης εφόσον αυτή γίνεται από άτομα τα οποία έχουν ενσυναίσθηση για αυτό που κάνουν και γνωρίζουν πως αυτό έχει κάποιο βαθύτερο νόημα. Η κίνηση και γενικά ο χορός ενώνει τα χέρια και τα κορμιά των ανθρώπων. Δεν σε νοιάζει εκείνη τη στιγμή αν αυτό που πιάνεις είναι κάτι άγνωστο, το μόνο που πρέπει να σε νοιάζει είναι τι μπορείς να κάνεις με αυτό το χέρι που πιάνεις. Να χορέψεις, να πας μια βόλτα, να χαιρετήσεις, να γίνεις φίλος.

E: Ο χορός και η δημιουργική κίνηση είναι μέσον μείωσης προκαταλήψεων και απόψεων που έχουν αναπτυχθεί μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον;

Φωτεινή: Το επίπεδο εκπαίδευσης και παιδείας των ανθρώπων παίζουν καθοριστικό ρόλο στη μείωση των προκαταλήψεων που έχουν για τις ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες. Όσον αφορά το χορό, πιστεύω πως αν κάποιος δεν έχει κάποιες πιο βαθιές γνώσεις δεν μπορεί να καταλάβει το βαθύτερο νόημα του δημιουργικού χορού και της δημιουργικής κίνησης. Παρόλα αυτά και από προσωπική μου εμπειρία θεωρώ πως όταν χορεύεις με κάποιον δεν σε νοιάζει ούτε από που

είναι αλλά ούτε αν έχει κάνει κάτι κακό στην κοινωνία. Το μόνο που με ένοιαζε ήταν να αγκαλιάσω κάποιον, και να καταλάβω πράγματα για τη ζωή του και για τον ίδιο.

24.4.2014: Συνέντευξη με την Μαρία Θεοδοσίου, ψυχολόγο του Ιδρύματος Αγωγής Ανηλίκων Αρρένων Στοιχειώδους Εκπαίδευσης Βόλου.

E: Ο χορός ή και η δημιουργική κίνηση επιδρούν στην ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία και με ποιο τρόπο;

Μαρία Θ.: Αναμφίβολα επιδρά ο χορός και στην επαφή και στην επικοινωνία. Όσον αφορά την επαφή, ο χορός λειτουργεί ως μια αφορμή να αλληλεπιδράσουν τα σώματα. Ακόμα και στους ομαδικούς χορούς, όπου ίσως η σωματική εγγύτητα των χορευτών δεν είναι μεγάλη, υπάρχει η αίσθηση της σύμπραξης, της ενότητας και της ψυχικής επαφής και επικοινωνίας. Ας μην ξεχνάμε ότι ο χορός αποτελούσε βασικό τρόπο προσέγγισης και επίκλησης του Θεού αλλά συχνά, από τις πολύ αρχικές κοινωνίες, αποτελούσε μέσο επίτευξης ενός κοινού σκοπού (π.χ. επίκληση του Θεού, έλεγχος καιρικών φαινομένων, έκφραση χαράς, λύπης, πένθους). Τα παραπάνω δείχνουν ότι ο χορός και η κίνηση εξυπηρετούν-αποτελούν μορφή επικοινωνίας. Επιπλέον, το πιάσιμο το χεριών, ο σχηματισμός φιγούρων, η παραγωγή ήχων με το σώμα (παλαμάκια, τραγούδι, ιαχές, μιμητικοί ήχοι της φύσης) φέρνουν τους χορευτές κοντά και τους ενώνουν μέσα από την κοινή δράση. Στο χορό η επαφή ταυτίζεται συχνά με την επικοινωνία. Στον χορό που χορεύεται σε ζευγάρια τα μη λεκτικά μηνύματα που περνούν από τον ένα χορευτή στον άλλο είναι πολλά, για παράδειγμα στο ταγκό. Η προσέγγιση του καβαλιέρου, η «οπτική» συνεννόηση, το άπλωμα των χεριών το αγκάλιασμα, οι κινήσεις των ποδιών της ντάμας, το παιχνίδισμα, είναι ένας ολόκληρος διάλογος μεταξύ των χορευτών. Σε άλλες κουλτούρες η επιλογή ντάμας υποδηλώνει και επιλογή συντρόφου. Σε κάποιες κοινωνίες, στο γαμήλιο γλέντι, η νύφη είναι υποχρεωμένη να χορέψει πρώτα με όλους και μετά δικαιούται ο γαμπρός να τη χορέψει. Ο χορός αποτελεί ένα θαυμαστό τρόπο επικοινωνίας και επαφής που ας μην ξεχνάμε ότι δεν είναι ανθρώπινο προνόμιο. Πολλά είδη στο ζωικό βασίλειο «χορεύουν».

E: Η κίνηση του σώματος έχει θεραπευτική ικανότητα;

Μαρία: Ναι, η κίνηση του σώματος μπορεί να είναι θεραπευτική, στις περιπτώσεις που είναι μια κίνηση έκφρασης, απελευθέρωσης, δημιουργίας. Δεν είναι τυχαίες όλες οι τέχνες με την

ιστορία χιλιάδων ετών που σχετίζονται με το σώμα και την αξιοποίηση των δυνατοτήτων του (γιόγκα, σαολίν, καράτε, καποείρα, τάι –τσι). Το σώμα δεν είναι μόνο το υλικό μας μέρος αλλά [...] φορέας συναισθημάτων, σκέψεων και βιωμάτων. Ως τέτοιο, μέσα από την κίνησή του μπορεί να οδηγήσει σε πνευματική ανάταση και σωματική ευεξία, δηλαδή θεραπευτικά. Ειδικά, όταν η κίνηση συμβαίνει και σε σχέση με κάποιον ήχο, ρυθμό, μελωδία, μουσική τότε μπορεί να πάρει άλλη διάσταση, να γίνει έκφραση συναισθημάτων, να λειτουργήσει απελευθερωτικά, λυτρωτικά και να οδηγήσει τον χορευτή στην έκσταση.

Ε: Η κίνηση είναι μέσον διαπολιτισμικής εκπαίδευσης;

Μαρία: Εάν διαπολιτισμική εκπαίδευση θεωρήσουμε την ανταλλαγή πολιτισμικών στοιχείων όπως γλώσσα, ήθη, έθιμα, παραδόσεις, μουσική, ιεροτελεστίες, χοροί, παραδοσιακή κουζίνα, τότε αναμφίβολα η ανταλλαγή πολιτισμικών πληροφοριών μέσω του χορού και της μουσικής είναι διαπολιτισμική εκπαίδευση. Η γνωριμία με τους χορούς και τη μουσική μιας άλλης κουλτούρας αποτελεί αναμφίβολα μύηση σε αυτήν.

Ε: Ο χορός και η δημιουργική κίνηση είναι μέσον μείωσης προκαταλήψεων και απόψεων που έχουν αναπτυχθεί στο κοινωνικό περιβάλλον;

Μαρία: Ο χορός, η κίνηση φέρνουν τους ανθρώπους κοντά. Όταν πιάσεις το χέρι κάποιου, όταν τον κοιτάξεις στα μάτια, όταν μυρίσεις τον ιδρώτα του, όταν τραγουδήσεις μαζί του, όταν αγκαλιαστείς για να χορέψεις μαζί του, όταν σταθείς δίπλα του και σε δεχτεί, φεύγει και ο φόβος για το άγνωστο, το διαφορετικό. Ο κύκλος ενώνει.

Οι φοιτήτριες που συμμετείχαν στο μαθήματα

Αθανασοπούλου Ολυμπία

Μπερμπέρη Μαρία

Καλογήρου Ραφαήλα-Αργυρώ

Αθανασούλη Μαριάννα

Κιλιγκαρίδου Άννα

Τριανταφυλλάκη Ιωάννα

Ζαμπάκα Διαμάντω

Μπληγιάννου Βιολέτα- Ελένη

Μπαμπανιώτη Σοφία

Κουτρούλη Δέσποινα

Κυριάκου Δόξα

Ρούκα Μαρίνα

Μπαλαμούτη Φωτεινή

Κουμουλέντζου Μαρίνα

Λευθεριώτη Μαρία

Ζήση Αναστασία

Παπαποστόλου Λαμπρινή

Τρίκα Τζίνα

Αγγελοπούλου Χαρά

Τζιμογιάννη Δώρα

Ντέλλα Ευθυμία

Σπηλιοπούλου Έλενα

Σιβρίδου Ιωάννα

Κατσαρού Κωνσταντίνα

Οι στίχοι του τραγουδιού του συγκροτήματος *Active member*

Πάμε παρέα, αδερφέ μου, μη κάνεις κράτη.
Το έχω άχτι να περάσω απ' τον συρμάτινο φράκτη
και τον ήλιο να θαμπώσω για λίγο,
να μη μας πάρουν χαμπάρι όσο θ' ανοίγω και θα πνίγω
στης γης τα ρήγματα, τα πιο όμορφα κρίματα,
ζωής θελήματα, της φτώχειας γεννήματα,
μονάκριβα ποιήματα και δίπλα στα θύματα
η παρέα μου ίχνη αφήνει, και πατήματα

Πάμε...

Yo! Noi non vogliamo Bush, il figlio di papa.
Non vogliamo questa guerra che ι contro l'umanita.
Noi prenderemo il sole, il sole e la liberta,
sulla spiaggia di Guantanamo il vento ci portera.

Τρομάζτε τους ήδη φοβισμένους δεσμώτες
με λόγια και νότες κι οι ατσάλινες πόρτες
ραγίζουν κι οι ταπεινοί τα ουράνια αγγίζουν,
δυο πύρινα μάτια και πύργους γκρεμίζουν.

Πάμε...

A Guantanamo in gabbia c' ι anche gente innocente,
gente presa a caso che non c' entra niente.
Dove sono i processi; Le prove; I dirty;
Noi non stiamo zitti, non stiamo zitti.

Falso, falso, falso, falso grande capo,
sei un capo solo col fucile puntato.
Non ti rispetta piu nessuno ormai nel mondo.
Guantanamo e la guerra non nascondono il tramonto.
Noi non vogliamo Bush e faraoni predatori,
petrolieri ricoperti di rubini e ori.
Noi non vogliamo Bush che coltiva il terrore
ultima spiaggia e speranza per restare al potere.
Schiacciati in fondo al mondo come sardine
eppure ancora vedi che l'umanita combatte e vive.
Questo canto vola, oltre oceani e colline
dove un nuovo mondo sorge e per voi c' e scritto: "Fine".

Let's wonder, let's fly, let's find us
in Guantanamo and free the fire.

Πάμε σαν διψασμένα πουλιά
μέχρι το Γκουαντάναμο

να πάρουμε τη φωτιά

How can we free the prisoners of war,
from indefinite detention down in Cuba;
I feel sorry for the innocent ones who suffer,
so we dedicate this one to all world leader.
If you live in a glass house, don't throw stones.
What gives you the right to invade people's homes;
Terrorism is something that we can't condone,
but there is more than one reason why the towers came down.

Πάμε σαν διψασμένα πουλιά [...]

Vamos hacer lo imposible
por una vez mas como empieza saga
con un tripulacion puro, la roja armada
que viene de los cinco horizontes del mundo.
Curaga rodeada de agua
y encima las barreras enredar istorias
nosotros con alas de barro y las palabras amos
libertaremos el fuego en Guantanamo.

Je repense aux images des prisons de Guantanamo
Des hommes dans des cages, traites comme des animaux
En detention ... loin de Geneve et ses conventions
Certains sont innocents de toutes ces accusations

Faire subir aux autres ce qu'on n'aime pas subir
C'est comme ca qu'ils poussent les terroristes a agir
Je dis Attention !!! Car je sens monter la tension
Ces provocations auront de graves repercussions

Nos dirigeants passent leur temps a semer le vent
Quand vient la tempete, les tours tombent en miettes
Et qui ramassent les pots casses; C'est malheureusement
Nous ... toujours nous ... encore nous ... les innocents

Πάμε, φώναξε σ' όλους πως πάμε,
μιλάμε, αγαπάμε, νιώθουμε και τα δεσμά τους σπάμε.
Ανταμώνουμε και σ' άλλη γλώσσα μιλάμε,
στου ονείρου την άκρη περνάμε.

Noi non vogliamo Bush, il figlio di papa.
Non vogliamo questa guerra che e contro l'umanita.
Noi prenderemo il sole, il sole e la liberta,
sulla spiaggia di Guantanamo il vento ci portera.
Non stiamo zitti...

Noi non vogliamo Bush...
Let's wonder, let's fly, let's find us
in Guantanamo and free the fire.
Πάμε σαν διψασμένα πουλιά [...]

Vamos como pajaros del fuego
en Guantanamo,
libertaremos el fuego
Des oiseaux ... volent vers les terres
De Guantanamo ... l'île de l'enfer
Πάμε σαν διψασμένα πουλιά [...]
Let's wonder, let's fly, let's find us

Το σύμβολο της ειρήνης



Η αφίσα του δρώμενου

Συμβολικό αντιρατσιστικό δρώμενο - Πλατεία Αγίου Νικολάου - 21 Μαρτίου 2014, 12:00

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΡΑΤΣΙΣΜΟΥ**



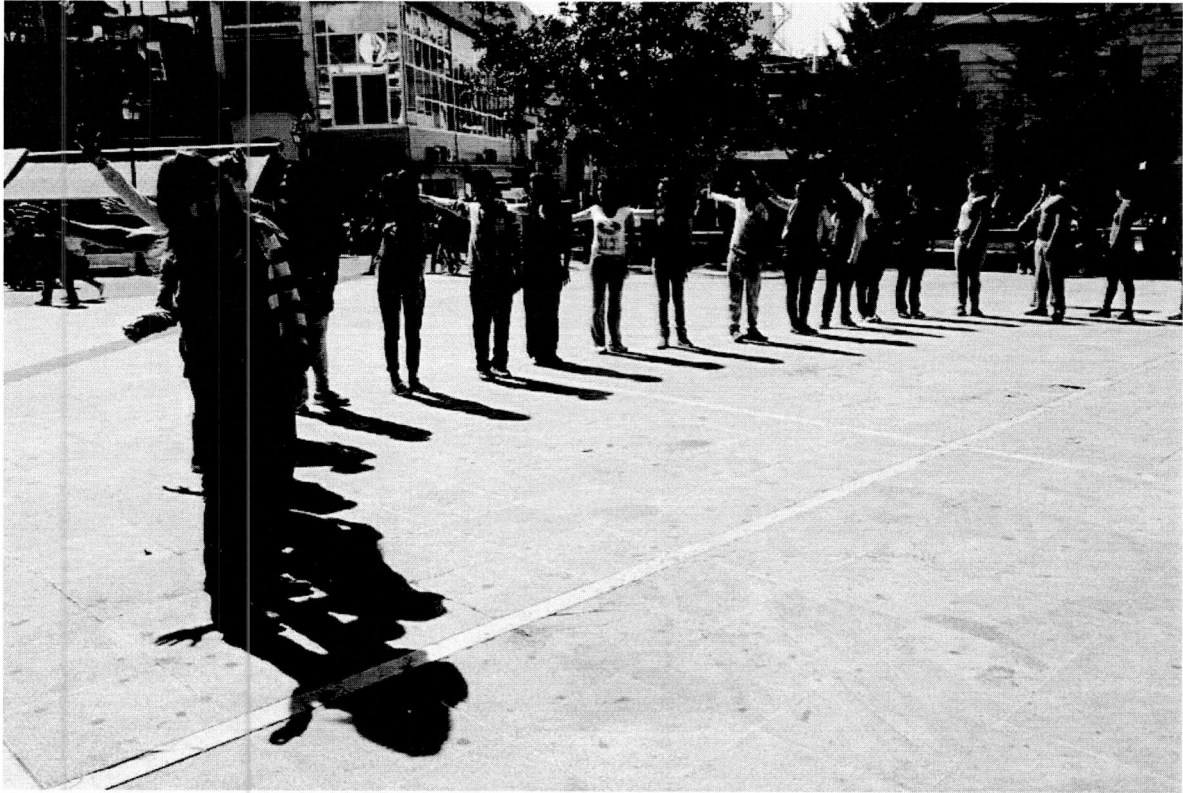
Συμμετέχουν:
-Φοιτητές/τριες του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπ/σης Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
-Νέοι του Ξενώνα Υποδοχής Ασυνόδευτων Ανηλίκων Αιτούντων Άσυλο ΑΡΣΙΣ, Μακρινίτσας
-Μαθητές του Ιδρύματος Αγωγής Ανηλίκων Βόλου

Φωτογραφικό υλικό από το Αντιρατσιστικό δρώμενο

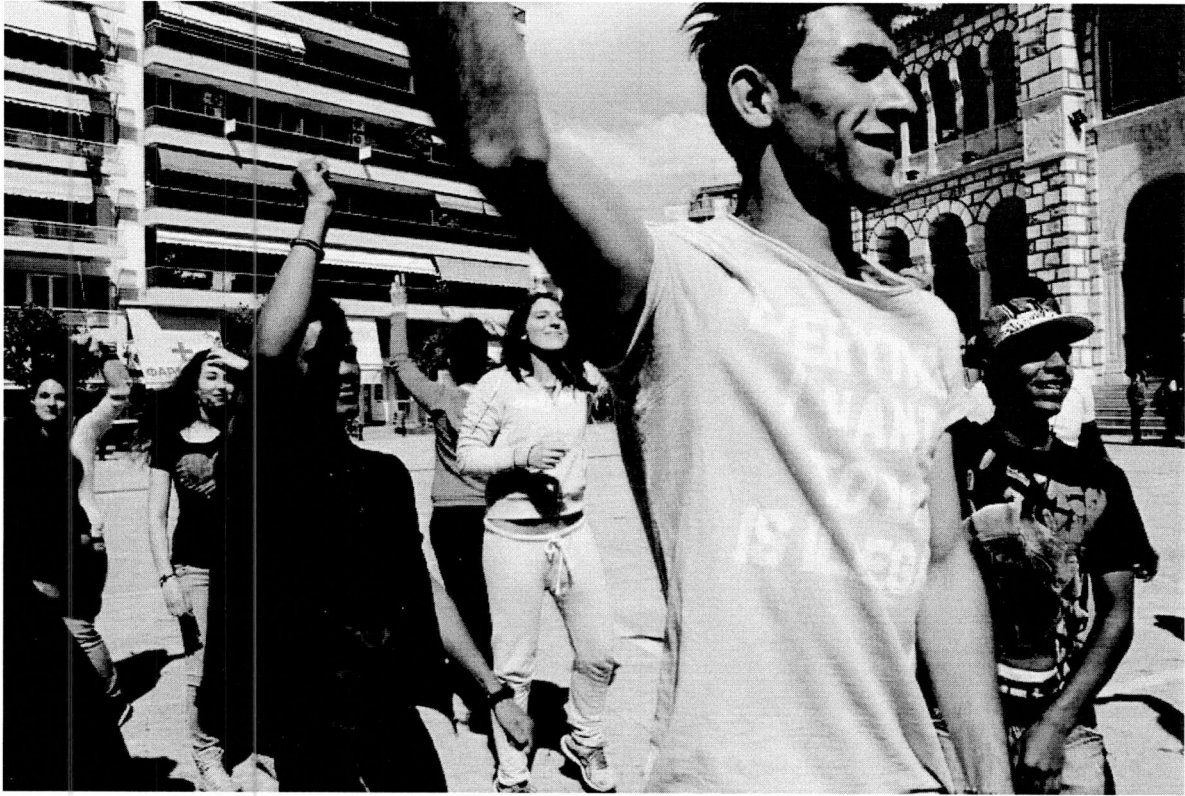
Φωτογραφίες : Νατάσα Καρακατσάνη

















ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



004000121367