



Erasmus+

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΩΤΟΓΟΝΗ Σ ΕΚΦΡΑΣΗΣ

*n*ARTure



MISIONES
SALESIANAS



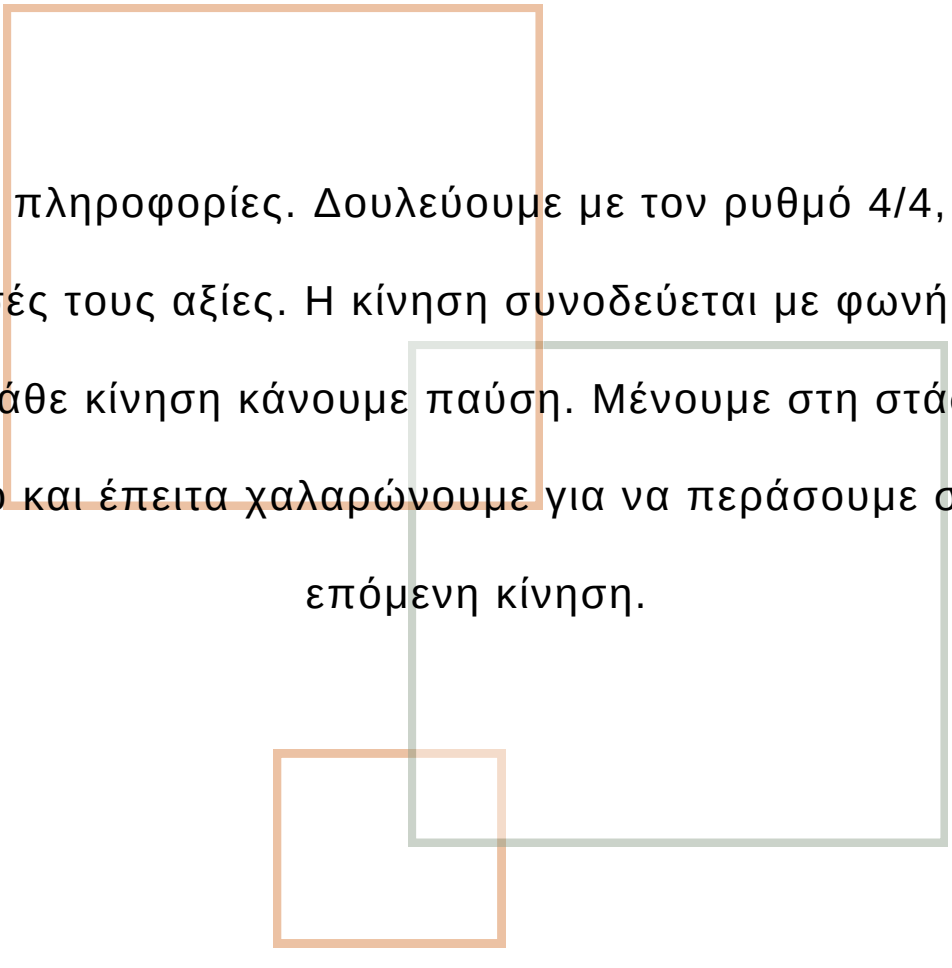
The High Mountains
Networking & Social Innovation



CULTURAL AND ARTISTIC ASSOCIATION



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΩΤΟΓΟΝΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ



Γενικές πληροφορίες. Δουλεύουμε με τον ρυθμό 4/4, 8/8 και τις μισές τους αξίες. Η κίνηση συνοδεύεται με φωνή. Μετά από κάθε κίνηση κάνουμε παύση. Μένουμε στη στάση για λίγο και έπειτα χαλαρώνουμε για να περάσουμε στην επόμενη κίνηση.

Βήμα 1ο:

ζέσταμα.

«Η ζωή στο νερό ή στη μήτρα».

Αφού έχουμε περπατήσει για λίγο στον χώρο, ο καθένας βρίσκει ένα σημείο στο οποίο αισθάνεται άνετα να μείνει. Με τη συνοδεία μουσικής οι συμμετέχοντες κινούν τα μέλη του σώματος αργά και απαλά σα να βρίσκονται μέσα σε μια φούσκα με ζεστό υγρό. Μέσα σε αυτήν τη "φούσκα" εξερευνούν τον προσωπικό τους χώρο (κινόσφαιρα) απλώνοντας η μαζεύοντας κοντά τα μέλη, κινώντας τις αρθρώσεις και προσπαθώντας να κινητοποιήσουν όλο τους το σώμα σαν πλάσματα του νερού. Μπορούν ακόμη να μετακινηθούν στον χώρο μην χάνοντας την αίσθηση της σφαίρας που τους περιβάλλει.





«Γέννηση» ή «Η ζωή έξω από το νερό»

Οι συμμετέχοντες σταδιακά φτάνουν στο έδαφος. Δίνουμε έμφαση στα σημεία του σώματος που έρχονται σε επαφή με το έδαφος (μπρούμυτα, ανάσκελα). Παίρνουν λίγο χρόνο για να μετακινηθούν έρποντας μέχρι να βρουν ένα σημείο στο οποίο αρχίζουν να ασκούν πίεση με τα χέρια, τα πόδια, τους αγκώνες κλπ και μπουσουλάνε. Όταν είναι έτοιμοι, σταδιακά έρχονται στην όρθια στάση.

ΠΑΥΣΗ

https://drive.google.com/file/d/16FG05kw5LIKZdRZgprgCJ19oEge_vERi2/view?usp=drive_link

Βήμα 2ο:

όρθια
στάση - αρχή
αλληλεπίδρασης

"«Ο άνθρωπός γίνεται
δίποδο»"

Με τη συνοδεία κρουστών σε 4/4 τα μέλη της ομάδας περπατούν με λυγισμένα γόνατα, σκυφτή πλάτη και κοιτώντας κάτω. Κάνουν τρία βήματα με αυτόν τον τρόπο και στο τέταρτο σηκώνουν το κεφάλι και χαιρετούν όποιον-α συναντούν με ανοιχτά χέρια. Αυτό γίνεται κάποιες φορές ώστε να δοθεί χρόνος για την πρώτη αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών.

ΠΑΥΣΗ



https://drive.google.com/file/d/1hQr0rNuZONgDmKdFcsLIS0g-N87c5imc/view?usp=drive_link



«Επίκληση»

Οι συμμετέχοντες μένουν στο σημείο που βρίσκονται. Τα πόδια χτυπούν το έδαφος στον ρυθμό των κρουστών σε 4/4. Τα χέρια κινούνται στο κάτω, το μέσο και το πάνω επίπεδο και όλοι μαζί τραγουδούν μια μελωδία. Οι κινήσεις των χεριών είναι απλές και στόχο έχουν να συνοψίσουν τα εξελικτικά στάδια του ανθρώπου. Η μελωδία μπορεί να βασίζεται σε ένα γνωστό σας τραγούδι που μπορεί να προσαρμοστεί στον ρυθμό των κρουστών σε 4/4.

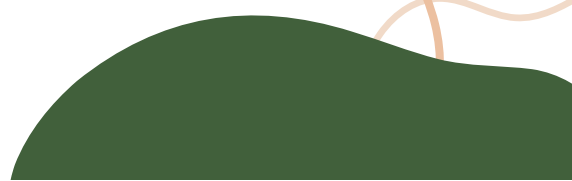
«Ο άνθρωπος των σπηλαίων»

Η ομάδα είναι πλέον σε κύκλο. Κάνουν τέσσερα βήματα (4/4) μπροστά με τον ρυθμό του κρουστού σα να βγαίνουν επιφυλακτικά από τη σπηλιά. Την κίνηση συνοδεύουν φωνήματα. Στο τέταρτο βήμα, σαν κάτι να τους τρόμαξε οπισθοχωρούν γρήγορα σε 8/8. Κάνουμε το ίδιο σε μισούς χρόνους μέχρι την παύση.

https://drive.google.com/file/d/1pj0ECpjSUZxXpEgSEUTFYbUgrpFXYPSC/view?usp=drive_link



ΠΑΥΣΗ



Βήμα 3ο:

η δημιουργία
της κοινότητας

«Η δημιουργία της γλώσσας»

Συνεχίζουμε σε κύκλο. Τα πόδια χτυπούν σε ρυθμό 8/8 το έδαφος. Οι κινήσεις των χεριών συνοδεύουν τα φωνήεντα Α, Ε, Ι, Ο. Κάνουμε μια απλή κίνηση με τα χέρια για κάθε φωνήεν. Κάνουμε το ίδιο με τις μισές αξίες για κάθε φωνήεν μέχρι να φτάσουμε στην παύση.

https://drive.google.com/file/d/13gRZoZDCo8LYmjj1xKh7WCZPPbHXPcwJ/view?usp=drive_link

«Η κοινότητα»

Σε κύκλο πιασμένοι από τα χέρια κινούμαστε δεξιόστροφα, αριστερόστροφα, μέσα και έξω σε 8/8 και τις μισές αξίες συνοδεύοντας την κίνηση με φωνή.

«Οι δυο φυλές»

Χωριζόμαστε σε δυο ομάδες. Η μια ομάδα στέκεται απέναντι από την άλλη. Συνεχίζουμε με 8/8. Η μια ομάδα προχωράει μπροστά με τον ρυθμό των κρουστών συνοδεύοντας την κίνηση με φωνή. Όταν οπισθοχωρεί η απέναντι ομάδα πάει μπροστά με διαφορετική κίνηση και φωνή. Κάνουμε το ίδιο με τις μισές αξίες και ανακατευόμαστε στον χώρο κρατώντας την κίνηση και το φώνημά του ο καθένας.

https://drive.google.com/file/d/1rspL0Ga_QNSvbrJApINkHYKskquWEJjm/view?usp=drive_link

«Δερβίσικο»

Ο τελευταίος χορός όπου ο καθένας είναι μόνος πλέον. Κινούμαστε μπροστά, πίσω, με στροφή δεξιά και αριστερά. Θυμίζει αρκετά τον χορό των δερβίσηδων

ΠΑΥΣΗ

https://drive.google.com/file/d/1ANzldImBLr5dHBPDR5ldr5M1jdG6IEyw/view?usp=drive_link

Σε χαρτί του μέτρου όλη η ομάδα γράφει λέξεις ή προτάσεις για το σώμα, τη φύση και την κοινότητα.



