



Co-funded by
the European Union



NOONEFORGOTTEN.EU

**Η τέχνη είναι ένα μονοπάτι για
τη δημιουργία μιας κοινωνίας χωρίς
αποκλεισμούς όπου όλοι μας βιώνουμε
την αίσθηση της Ενότητας**



TOOLKIT

Η ΤΕΧΝΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΕΙΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ ΟΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΖΕΙ ΞΕΧΑΣΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΜΟΝΟΣ.

Βασίλης Παναγιωτίδης

Το παρόν εγχειρίδιο έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος **Creative Europe project «No One Forgotten»**.

Το εγχείρημα στοχεύει στην προώθηση της συνεργασίας μεταξύ ατόμων με συγκεκριμένες ανάγκες και δεξιότητες και ατόμων χωρίς αναπηρίες σε διαφορετικούς καλλιτεχνικούς κλάδους βελτιώνοντας την ευημερία και των δύο μερών καθώς και τη ψυχική τους υγεία και την ανθρώπινη επαφή.

Η μέθοδος μέσω της οποίας γίνεται αυτό είναι η «Τέχνη της Σύνδεσης», αλληλεπιδρώντας με ευάλωτες ομάδες μέσω της Τέχνης που στόχο της έχει να βελτιώσει εσωτερικές ποιότητες όπως η αποδοχή, η υπομονή, η συμπόνια, και να παρέχει πρόσβαση στην ευαλωτότητά μας και την ικανότητα μας να συνδημιουργούμε.

Το πρόγραμμα «No One Forgotten» που βασίζεται στο παρόν εγχειρίδιο, διοργανώνει εκπαιδεύσεις που απευθύνονται σε καλλιτέχνες με ή χωρίς αναπηρία σε όλες τις χώρες εταίρους και δημιουργεί επίσης συμπεριληπτικές παραστάσεις μέσα από 4 πεδία Τέχνης (θέατρο, ζωγραφική, χορός και μουσική/διαμόρφωση ήχου).

Η κοινοπραξία του έργου αποτελείται από 5 εταίρους τεσσάρων ευρωπαϊκών χωρών. Συντονιστής είναι η **Ακαδημία Καλών Τεχνών της Νάπολι** (Ιταλία) ενώ οι εμπειρογνώμονες που μεταφέρουν τη μέθοδο «Η Τέχνη της Σύνδεσης» είναι η **Hopeart** από την Ελλάδα.

Στο έργο συμμετέχουν ακόμα, η καλλιτεχνική πολυεπιστημονική εταιρεία **Voarte** από την Πορτογαλία, ο οργανισμός **locative media Supercluster** από το **Βέλγιο** και ο εκπαιδευτικός οργανισμός **Action Synergy** από την Ελλάδα.

Περισσότερες πληροφορίες για το εγχείρημα μπορείτε να βρείτε στο website: www.nooneforgotten.eu

CONTENTS

ΘΕΩΡΙΑ

Εισαγωγή **σελ. 4**

1. Η ιστορία πίσω από την “Τέχνη της Σύνδεσης” **σελ. 5**

2. Όταν συνδεόμαστε με τη Φύση.

Όταν συνδεόμαστε με τον εαυτό μας και τους άλλους **σελ. 5**

2.1. Όταν συνδεόμαστε με τη Φύση

2.2. Όταν συνδεόμαστε με τον εαυτό μας. Ο τρόπος να συνδεθούμε με τους άλλους.

3. Τέχνη, Ψυχολογία & Πνευματικότητα

και η σημασία τους στις ανθρώπινες συνδέσεις **σελ. 7**

4. Οι ποιότητες: Ενσυναίσθηση,

Γενναιοδωρία, Ευαλωτότητα και Έκφραση **σελ. 7**

4.1. Ενσυναίσθηση **σελ. 8**

- Ενσυναίσθηση και ευάλωτες ομάδες
- Ενσυναίσθηση και διαφορετικότητα
- Ενσυναίσθηση και δημιουργικότητα
- Λόγος
- Όρια

4.2. Γενναιοδωρία **σελ. 12**

- Γενναιοδωρία και Φύση
- Γενναιοδωρία και καλλιτεχνική διαδικασία

4.3. Ευαλωτότητα **σελ. 14**

ΠΡΑΚΤΙΚΗ

1. Θέατρο (Ασκήσεις / Hopeart) **σελ. 17**

2. Χορός (Ασκήσεις / Vo'Arte) **σελ. 27**

3. Ζωγραφική (Ασκήσεις / ABANA) **σελ. 36**

4. Ήχος (Ασκήσεις / Supercluster) **σελ. 44**

Βιβλιογραφία **σελ. 64**

Η ΤΕΧΝΗ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΠΙΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ.

Robert Filliou

Εισαγωγή

Για να αρχίσουμε να μιλάμε για σύνδεση, πρέπει πρώτα να βρούμε μια κοινή συνισταμένη αυτής της ορθάνοιχτης και πολύτιμης λέξης που κρύβεται βαθιά μέσα σε κάθε άνθρωπο και κατά κάποιο τρόπο περιγράφει το μηχανισμό από τον οποίο είμαστε φτιαγμένοι όλοι.

«Τι σημαίνει για σένα η σύνδεση;»

Η σύνδεση έχει να κάνει με κάτι αόρατο στα μάτια μας, αλλά αντιληπτό στις ψυχές μας. Σε αυτή τη μελέτη θα εξετάσουμε τη σύνδεση μεταξύ 2 ανθρώπων και συγκεκριμένα μεταξύ διαφορετικών ειδών καλλιτεχνών (ηθοποιοί, μουσικοί, χορευτές, ζωγράφοι) χωρίς ή με ειδικές «ικανότητες» με κύριο στόχο να χτίσουμε ένα καλλιτεχνικό κοινωνικό καινοτόμο ACT. Ας θυμηθούμε ότι ο καθένας έχει τις δικές του ούτως ή άλλως μοναδικές «ειδικές» ικανότητες.

Για να πετύχουμε τη σύνδεση μεταξύ 2 ανθρώπων οντων προτείνουμε την ακόλουθη σειρά:

Σύνδεση

με τη φύση ---> σύνδεση

με τον εαυτό μας ---> σύνδεση
με κάθε ον

Σύμφωνα με τη σύνδεση μεταξύ δύο ανθρώπων οντων, θα μελετήσουμε υπό ποιες συνθήκες αυτός ο ενδιαμέσος αόρατος χώρος δύο ατόμων μπορεί να γίνει πιο «ορατός» και αντιληπτός στις δικές μας αισθήσεις. Με βάση τη μέθοδο δεξιοτήτων «The Art of Connection» από την Αγγελική Αριάδνη Βούλγαρη, θα επιχειρήσουμε να δημιουργήσουμε ένα καινοτόμο εγχειρίδιο με πρακτικές, ασκήσεις, «τελετουργίες» και προτάσεις που θα βοηθήσουν τους καλλιτέχνες να συναντηθούν σε έναν κοινό χώρο συνύπαρξης και δημιουργικότητας.

«Ο τρόπος που υπάρχουμε και αλληλεπιδρούμε
αποτυπώνεται στον τρόπο που δημιουργούμε» —

Αγγελική Βούλγαρη

Θα γνωρίσουμε τις 4 δεξιότητες /εσωτερική κατάσταση της προσέγγισης της «Τέχνης Σύνδεσης» / και θα αναπτύξουμε πρακτικές και ασκήσεις για κάθε δεξιότητα για κάθε διαφορετική μορφή τέχνης. Θέατρο, Χορός, Μουσική (Ηχος) και Ζωγραφική.

Αυτή η εργαλειοθήκη μπορεί να είναι χρήσιμη για κάθε καλλιτέχνη, εκπαιδευτικό, συντονιστή ή καλλιτεχνικό διευθυντή που θέλει να δημιουργεί καλλιτεχνικά αποτελέσματα με άτομα χωρίς ή με ειδικές «ικανότητες».

Αλλά ειλικρινά, τελικά δεν πρόκειται για την τέχνη, αλλά για το να είσαι παρών ή αλλιώς να είσαι το δώρο για την κοινωνία που θέλουμε να δημιουργήσουμε.

Όπως είπε και ο Robert Filliou (Fluxus) τη δεκαετία του '60,

«Η τέχνη είναι αυτό που κάνει τη ζωή πιο ενδιαφέρουσα από την τέχνη».

1. Η ιστορία πίσω από την «Τέχνη της Σύνδεσης»

Η «Τέχνη της Σύνδεσης» δημιουργήθηκε από την Αγγελική Α. Βούλγαρη το 2019-2021 και είναι μια συλλογή επικοινωνιακών εργαλείων βασισμένων σε ψυχολογικές, πνευματικές και καλλιτεχνικές αρχές που στην πραγματικότητα επεκτείνονται σε ένα χρήσιμο εγχειρίδιο ενδυνάμωσης, αυτοβελτίωσης και συνειδητοποίησης.

Ως νθοποιός έχει εργαστεί για περισσότερο από μια δεκαετία σε απαιτητικά περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης παρέχοντας καλλιτεχνικές και εκπαιδευτικές παρεμβάσεις σε ευάλωτες ομάδες ανθρώπων.

Η κα Βούλγαρη συμμετείχε η ίδια σε θεατρικές παραστάσεις, σε νοσοκομεία παιδών αρχικά και στη συνέχεια εφαρμόζε εμπνευστικά καλλιτεχνικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες των ηλικιωμένων καθώς και «θεραπευτικές» επισκέψεις σε αίθουσες παιδικών ογκολογικών μονάδων. Τα επόμενα χρόνια συμμετείχε μαζί ως νθοποιός και συγγραφέας σε θεατρικές παραστάσεις προσαρμοσμένες σε άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά, όπως παιδιά με σύνδρομο down, αυτισμό, εγκεφαλική παράλυση, παιδιά με προβλήματα όρασης ή ακοής, ενώ ταυτόχρονα, σχεδίαζε και υλοποιούσε καλλιτεχνικά προγράμματα κοινωνικών δεξιοτήτων σε ψυχιατρικές κλινικές για ανηλίκους και σε ιδρύματα παιδικής προστασίας.

Μέσα σε αυτό το διάστημα λοιπόν συγκέντρωνε τα ειδικά χαρακτηριστικά των εργαλείων τα οποία χρησιμοποιούσε η ίδια προκειμένου να δημιουργήσει βαθύτερες εμπειρίες σύνδεσης με άτομα που περνούν μια δύσκολη στιγμή ή που δοκιμάζονται. Όλα εκδηλώθηκαν μέσα από την εξάσκηση και την επανάληψη. Εμπειρίες που ξεπέρασαν το κλασικό δίπτυχο «θεατής-νθοποιός» και στην πραγματικότητα έγιναν μια βαθύτερη κατανόηση της ανθρώπινης φύσης από άποψη επικοινωνίας και δεσίματος. Από αυτό το είδος δράσης η κα Βούλγαρη κατάφερε να ανακαλύψει όλες τις λεπτές έννοιες των πραγμάτων που ήταν ήδη εκεί αλλά μεταμφιεσμένες λόγω αρκετών κοινωνικών συνθηκών και παγιωμένων αντιλήψεων. Ή απλώς, λόγω αθώας άγνοιας.

Έτσι, αυτός είναι ένας χρήσιμος οδηγός για να γίνετε πιο συνειδητοί σε θέματα επικοινωνίας, σύνδεσης και δεξιοτήτων ζωής που μπορούν να εφαρμοστούν παντού και σε όλους φτιάχνοντας ένα ασφαλές και ενδιαφέρον πέρασμα προς την ενδυνάμωση. Οι τέσσερις βασικές δεξιότητες της «Τέχνης Σύνδεσης» είναι η ενσυναίσθηση, η γενναιοδωρία, η ευαλωτότητα και η έκφραση. Σε αυτό το εγχειρίδιο θα δουλέψουμε με τις τρεις από τις τέσσερις δεξιότητες και συγκεκριμένα με την ενσυναίσθηση, τη γενναιοδωρία και την ικανότη-

τά μας να μπαίνουμε στην ευάλωτη περιοχή μας. Αφού αναφερόμαστε σε καλλιτέχνες, η δεξιότητα της έκφρασης είναι ήδη ενεργή.

2. Σύνδεση με τη φύση - Σύνδεση με τον εαυτό σου και τους άλλους

2.1. Σύνδεση με τη φύση

Μερικές φορές η γλώσσα που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε τη φύση ως περιβάλλον μας βάζει σε θέση παρατηρητή, έξω από το τοπίο. Αν αλλάξουμε την οπτική μας γωνία, μπορούμε να δούμε ότι είμαστε μέρος της φύσης και υπάρχει συνέχεια μεταξύ του σώματος, του πνεύματος, της ψυχής και της φύσης γύρω μας. Ο λόγος είναι ότι επειδή είμαστε Φύση, είμαστε μέρος της εξέλιξης της ζωής στη Γη και στο Σύμπαν, κληρονομώντας την ανατομία μας και τα αισθητήρια μας όργανα από τόσα πολλά είδη. Είμαστε φτιαγμένοι από τη φύση και αυτή η βαθιά και όμορφη πραγματικότητα είναι μια ευκαιρία να φτάσουμε να γνωρίσουμε καλύτερα ποιοί είμαστε γνωρίζοντας καλύτερα τη Γη. Ως καθρέφτης, η φύση αντανακλάται πάνω μας όπως εμείς αντανακλούμε τη φύση. Είναι η ευκαιρία μας να μάθουμε από την ευφυΐα της. Ανοίγοντας τις αισθήσεις και την καρδιά μας και νιώθοντας συνδεδεμένοι με τη φύση είναι μια ισχυρή δύναμη για να συνδεθούμε καλύτερα με τον εαυτό μας αλλά και με τους άλλους ανθρώπους, γιατί όλοι είμαστε φύση. Δημιουργώντας σύνδεση με κάποιον άλλο μέσα από την επίγνωση, την αγάπη και την ευγνωμοσύνη μας για τη φύση, είναι μια πρόσκληση για τις υπόλοιπες μορφές ζωής να γίνουν μέρος της συνομιλίας, δίνοντας φωνή στη Γη μέσω της δικής μας σχέσης με τους ανθρώπους. Πέρα από συναρπαστική εμπειρία είναι και απόλυτη ανάγκη αν θέλουμε να συμβάλουμε στο να σταματήσει η καταστροφή του πλανήτη, καλλιεργώντας την αίσθηση του ανήκειν.

Οπότε η ανθρώπινη σύνδεση με τη Γη είναι εκεί, υπάρχει ούτως ή άλλως, απλά πρέπει να εκπαιδευσουμε τον εαυτό μας για να μπορέσουμε να το βιώσουμε.

Όπως λέει ο John Young:

«Χτίζουμε νήματα με όλα τα όντα γύρω μας, τα πουλιά, τα ζώα, τα δέντρα και με τον καιρό με τα αστέρια, με το φεγγάρι, μεταξύ μας -ως ανθρώπινα όντα, με τους προγόνους μας και με αυτούς που δεν έχουν ακόμα γεννηθεί και εκείνα τα νήματα γίνο-

νται όλο και πιο χοντρά με κάθε αλληλεπίδραση, με κάθε παρατήρηση, με κάθε ερώτηση, με κάθε ιστορία που λέμε ο ένας στον άλλο για το τι έχουμε δει, τι μάθαμε, τι έχουμε βιώσει και τελικά αυτές οι κλωστές γίνονται όλο και πιο χοντρές μέχρι να γίνουν σχοινιά και ξέρετε, γι' αυτό είμαστε «καλωδιωμένοι» όλοι μεταξύ μας, ακόμα και με τους συλλογικούς προγόνους μας. Είμαστε όλοι φτιαγμένοι ώστε οι «κλωστές» να γίνονται «σχοινιά» και όλοι ξέρετε πώς είναι το δώρο της σύνδεσης με το κατοικίδιό σας ή με τον καλύτερό σας φίλο ή με το άτομο που αγαπάς περισσότερο αλλά μπορείτε να φανταστείτε πως θα ήταν όλο αυτό αν το βιώνατε σε συνάρτηση με όλες τις πτυχές της φύσης;»

Το να περνάμε χρόνο στη φύση μπορεί να μας «διδάξει» υπερβολικά έντονα συναισθήματα. Δεν είναι μόνο το κάθε ένα είδος που μπορεί να μας διδάξει, αλλά και η διασύνδεση μεταξύ των ειδών κατά το πέρασμα των ημερών και των εποχών. Θα μπορούσαμε να το ονομάσουμε ευφυΐα των οικοσυστημάτων.

Για παράδειγμα, τα νυχτοπούλια καλούν και τραγουδούν στο σκοτάδι. Μπορεί να χρειαστεί πολύς χρόνος για να τα δείτε. Ίσως στην αρχή να ακούμε απλώς τον ήχο και να βλέπουμε μόνο έναν σκοτεινό ουρανό. Το κάλεσμά τους είναι τόσο δυνατό το βράδυ που φαίνεται απίστευτο να μην τα δεις! Όλο αυτό έχει να κάνει με την εξέταση του εδάφους από υψηλότερη τοποθεσία, από τα χωράφια όπου μπορούμε επιτέλους να εντοπίσουμε τα φωτεινά κίτρινα μάτια τους στο ηλιοβασίλεμα. Εκπαιδεύοντας τον εαυτό μας στις αισθήσεις, θα φτάσουμε σε ένα σημείο που θα συνειδητοποιήσουμε πως το να «κοιτάμε» τα πουλιά μπορεί να γίνει με τα αυτιά μας. Είναι σίγουρα μια βαθύτερη ποιότητα που μπορούμε να ξυπνήσουμε μέσα μας, να εκπαιδεύσουμε και να μετατοπίσουμε τις αισθήσεις μας για να αντιληφθούμε με ολόκληρο το σώμα. Σε αυτό το σημείο ενσωματώνουμε την ουσία της σύνδεσης. Μέσα από τη φύση, στον χώρο μέσα μας.

2.2. Σύνδεση με τον εαυτό σου. Μια βαθύτερη ματιά μέσα στον άνθρωπο

Τι γίνεται όμως με το εσωτερικό ενός ανθρώπου; Τι θα συμβεί, αν επιτρέψουμε στη φύση να μας διδάξει το φυσικό τρόπο; Κάθε άνθρωπος έχει ως φυσικό παιδαγωγό, τη δημιουργία που τους περιβάλλει και της οποίας αυτοί αποτελούν μέρος, αρκεί να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή σε αυτόν τον πανταχού παρών και διακριτικό παιδαγωγό, για να γίνει ο πιο εύγλωττος δάσκαλος που θα μπορούσαν ποτέ να έχουν.

Η αξιοποίηση αυτής της γνώσης δεν αφορά την εργασία αλλά το να είσαι ευάλωτος και να αφήνεις τη Φύση να διεισδύσει στις αισθήσεις μας, να αφήσουμε τη φύση να «δουλέψει» πάνω μας. Ας βάλουμε ένα μεγάλο μεγεθυντικό φακό για να δούμε το αόρατο κομμάτι μέσα μας, και μερικά πράγματα που θα βοηθήσουν να εδραιωθεί η πρωταρχική «σύνδεση» μέσα σε κάθε άνθρωπο.

Αν το δεχθούμε αυτό, τότε για να συνδεθούμε αληθινά με ο,τιδήποτε φαίνεται χωρισμένο από το σώμα μας, χρειάζεται πρώτα να φέρουμε σε αρμονική εσωτερική σύνδεση τις βασικές αρχές που συνθέτουν έναν άνθρωπο, και μετά είναι ενδιαφέρον να εντοπίσουμε, υπό το πρίσμα της πνευματικότητας και της φιλοσοφίας, ποιες είναι αυτές οι πρωταρχικές αρχές που συνθέτουν έναν άνθρωπο.¹ Αρκετοί αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι μίλησαν για τη ψυχή με κυριότερο τον Αριστοτέλη, ενώ η έννοια του πνεύματος απαντάται τόσο στη χριστιανική παράδοση όσο και στις ανατολικές θρησκείες και παραδόσεις. Αλλά ποια είναι αυτή η σύνδεση τελικά και πώς μπορούμε να την πετύχουμε.

Πρώτα πρέπει να δούμε τα υλικά από τα οποία είμαστε όλοι φτιαγμένοι, είτε είμαστε καλλιτέχνες είτε όχι, είτε είμαστε άτομα με «αναπηρία» είτε όχι. Γιατί πάνω από όλα είμαστε όλοι άνθρωποι, με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Στην προσέγγισή μας δεν υπάρχουν άνθρωποι με και χωρίς αναπηρία αλλά άνθρωποι με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Στο απέραντο, χωρίς σύνορα, πανόραμα της καλλιτεχνικής δημιουργικότητας, δεν υπάρχουν εμπόδια μεταξύ των ανθρώπων, ούτε αναπηρίες προς διάκριση. Ο καθένας μας είναι ένας άνθρωπος, πλεγμένος με τα δικά του μοναδικά χαρακτηριστικά. Στον καλλιτεχνικό κόσμο, η ιδιαιτερότητα είναι αυτή που αναδεικνύεται στο επίκεντρο, χαρακτηρίζοντας τους καλλιτέχνες στη δημιουργική τους έκφραση και στην ικανότητα επικοινωνίας μέσω μιας ευαισθησίας, είτε διαμορφώνεται από σωματικές είτε ψυχολογικές προκλήσεις. Αυτή η μοναδική, ιδιαίτερη ευαισθησία δίνει ζωή στην τέχνη, αντανακλώντας την ψυχή σε έναν χορό χρωμάτων και συναισθημάτων πάνω στον καμβά της ύπαρξης. Κάθε άνθρωπος αποτελείται από 3 βασικές αρχές: Σώμα, Ψυχή και Πνεύμα, και για να μάθουμε πώς να «ενεργοποιήσουμε» αυτόν τον ενδιάμεσο χώρο, πρέπει πρώτα να δούμε αυτές τις 3 αχώριστες και αλληλοδιεισδυτικές αρχές.

Επιλέξαμε τους απλούς και κατανοητούς ορισμούς (μεταξύ των πολλών που υπάρχουν) του τρίπτυχου «Σώμα, Ψυχή, Πνεύμα» του Αυστριακού φιλόσοφου και κοινωνικού μεταρρυθμιστή, Ρούντολφ Στάινερ, γιατί μας εξυπηρετεί καλύτερα να χρησιμοποιήσουμε έναν κοινό λεκτικό κώδικα από εδώ και στο εξής.

1 Βούλγαρη, Αγγελική-Αριάδνη, *Η Τέχνη της Σύνδεσης*. iWrite 2022

Με τον όρο «Σώμα» εννοείται αυτό μέσω του οποίου τα πράγματα στο περιβάλλον ενός ατόμου αποκαλύπτονται σε αυτό το άτομο.

Με τον όρο «Ψυχή» εννοείται αυτό μέσω του οποίου το άτομο συνδέει τα πράγματα με το δικό του είναι, μέσω του οποίου βιώνει ευχαρίστηση και δυσσέσκεια, επιθυμία και αποστροφή, χαρά και λύπη σε σχέση με αυτά.

Με τον όρο «Πνεύμα» εννοείται αυτό που εκδηλώνεται μέσα στα άτομα όταν, όπως το έθεσε ο Γκαίτε, βλέπουν τα πράγματα ως ένα είδος «θείκής ύπαρξης».

Η πρώτη λοιπόν σύνδεση που προτείνουμε να εξετάσουμε είναι αυτή που δημιουργεί η ψυχή μας. Μπορούμε να πούμε ότι η ψυχή μας είναι το όχημα μέσω του οποίου το πνεύμα έρχεται σε επικοινωνία (σύνδεση), αφενός με το σώμα, αφετέρου με τον εξωτερικό κόσμο, και ακριβώς αυτός είναι ο λόγος που δεν προτείνουμε διαφορετικές μεθόδους για καλλιτέχνες με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Γιατί ο πραγματικός «τρόπος» για να πετύχεις την ανθρώπινη σύνδεση γίνεται κυρίως μέσω της ψυχής και όχι του σώματος. Όταν το σώμα δυσκολεύεται, απλά πρέπει να βρούμε έναν τρόπο να προσαρμόσουμε την πρόθεσή μας να συνδεθούμε σε αυτή τη συγκεκριμένη κατάσταση.

Με βάση τους παραπάνω ορισμούς, θα προσπαθήσουμε να μιλήσουμε για τη σύνδεση δύο ανθρώπων με πιο ουσιαστικό τρόπο. Στην ουσία, κάθε φορά που ερχόμαστε σε επαφή με έναν άνθρωπο, χρησιμοποιώντας και τους τρεις τομείς μας δεδομένου ότι είναι αλληλένδετες και αδιαχώριστες αρχές, απλώς το κάνουμε αυτόματα. Όταν η διαδικασία γίνει πιο συνειδητή, είναι πιθανό να προκύψουν πιο ουσιαστικά αποτελέσματα από τις συνδέσεις που κάνουμε. Ίσως τότε μπορούμε να μιλήσουμε για «ολιστικές εμπειρίες σύνδεσης».

3. Τέχνη, Ψυχολογία & Πνευματικότητα και η σημασία τους στις ανθρώπινες διασυνδέσεις

«Τα πάντα υπάρχουν σε σχέση με...

Όλα ξεκινούν από μια σύνδεση» —Αγγελική Βούλγαρη

Αν προσπαθήσουμε να μελετήσουμε ποιος είναι ο κοινός χώρος αυτών των πεδίων, μπορεί να καταλήξουμε σε 3 διαφορετικούς τρόπους που μπορεί να επιλέξει ένας άνθρωπος, να γνωρίσει τον εαυτό του. Με άλλα λόγια να επανασυνδεθεί με τον αληθινό εαυτό, αυτόν

τον θείο εαυτό που είναι μοναδικός και ανεπανάληπτος, το ατομικό πνεύμα.

Μπορούμε να πούμε ότι η ψυχολογία είναι μια επιστήμη που βοηθά τους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν με πιο συνειδητό τρόπο τα συναισθήματά τους, να μάθουν πώς να τα αναγνωρίζουν καλύτερα, να τα αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν πιθανές τραυματικές εμπειρίες που κάνουν τις σχέσεις τους δυσλειτουργικές. Με άλλα λόγια, είναι ένας δρόμος για να βρείτε μια αληθινή σύνδεση με τον εαυτό σας μέσα από την κατανόηση και την ισορροπία των συναισθημάτων σας. Και από αυτή την άποψη, κάποιος μπορεί να επιχειρήσει να συνδεθεί με πιο αυθεντικό τρόπο με έναν άλλο άνθρωπο.

Η τέχνη και οι εκφράσεις της όπως η ζωγραφική, η μουσική ως προς τον ήχο, ο χορός, το θέατρο, είναι επίσης τρόποι που οδηγούν στην αυτογνωσία. Φυσικά η τέχνη μπορεί να αποτελέσει στα πρώτα στάδια μια αίσθηση ανακούφισης για όλους.

Επίσης η τέχνη μπορεί να είναι θεραπευτική για άτομα με συναισθηματικά προβλήματα, ηλικιωμένους με σοβαρές αναπηρίες και ψυχικές διαταραχές (Wald, 1993). Η δημιουργική διαδικασία ενθαρρύνει έναν άνθρωπο να «μεγαλώσει» και να ανακαλύψει πτυχές του εαυτού του που δεν γίνονται εύκολα αντιληπτές. Σε αυτή την περίπτωση η ερευνητική ή καλλιτεχνική δραστηριότητα είναι μια αντανάκλαση του εαυτού και βοηθά στην έκθεση συνειδητών ή ασυνειδητών πτυχών.² Η παραπάνω διαδικασία οδηγεί σε μια καλύτερη θέαση του εαυτού μας και σε δεύτερο επίπεδο στη σύνδεση με το ποιοι πραγματικά είμαστε και από εκεί ξεκινά κάθε σύνδεση με οποιονδήποτε άλλο άνθρωπο.

Όσον αφορά την πνευματικότητα, μπορούμε να πούμε ότι είναι μια πόρτα από το αισθητό αλλά μη υπάρχον στο μη αισθητό αλλά υπάρχον.³ Και αυτό είναι το ατομικό μας πνεύμα.

Κατά κάποιο τρόπο λοιπόν, η πνευματικότητα είναι ο 3ος δρόμος που οδηγεί σε αυτή την εσωτερική σύνδεση με το αθάνατο στοιχείο μας, το θείο μας κομμάτι. Επίσης από αυτή την άποψη είμαστε σε θέση να βιώσουμε με ολιστικό τρόπο ως σώμα, ψυχή και πνεύμα, το αόρατο δίκτυο που μας κρατά συνδεδεμένους με τη φύση και με κάθε άλλο ον γύρω μας. Και αυτό το δίκτυο θα αποκαλυφθεί μέσα από την οικουμενική συνύπαρξη με τη φύση και όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως φυλής, οικονομικής κατάστασης, εθνι-

2. Τσέργας, Νικόλαος, *Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω Τέχνης* [Therapeutic Approaches through Art], Αθήνα (ΤΟΠΟΣ), 2014 (σελ. 99)

3. Δανέζης, Μάνος, *Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για μια Νέα Φυσική Φιλοσοφία της Σύγχρονης επιστημονικής Γνώσης* [Breaking the Mirror. For a New Philosophy of Modern Scientific Knowledge], ΔΙΑΥΛΟΣ 2023 (σελ. 143)

κών, θρησκευτικών διαφορών, σωματικής ή ψυχικής διαφορετικότητας.

Οι πρακτικές που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο βασίζονται σε δεξιότητες που προκύπτουν από τους τρεις παραπάνω τομείς, (τέχνη, ψυχολογία και πνευματικότητα). Προτείνουμε μια νέα οπτική στον τρόπο που συμβαίνει η καλλιτεχνική διαδικασία.

Μια προοπτική που ξεπερνά τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν από πιθανές αναπηρίες και σωματικές ή ψυχικές διαφοροποιήσεις, καθώς η βάση της πρότασής μας είναι οι εσωτερικές ιδιότητες, οι δεξιότητες και οι εσωτερικές καταστάσεις, στις οποίες έχουμε πρόσβαση όλοι ανεξαιρέτως.

4. Εισαγωγή των δεξιοτήτων: Ενσυναίσθηση, Γενναιοδωρία, Ευαλωτότητα και Έκφραση

4.1. Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση, η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθημάτων των άλλων, είναι μια θεμελιώδης ιδιότητα που έχει τεράστια σημασία σε διάφορες πτυχές της ζωής μας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους επαγγελματίες που υποστηρίζουν ευάλωτες ομάδες, λόγω του ρόλου της στη δημιουργία μιας θεραπευτικής σχέσης με αυτές τις ομάδες. Αυτός ο τύπος σχέσης είναι επίσης θεμελιώδης για επαγγελματίες που στοχεύουν να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη διαφορετικότητα, να προωθήσουν τη συμπερίληψη ή να εμπνεύσουν τη δημιουργική διαδικασία.

Καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση, αποκτούμε μια βαθύτερη κατανόηση των εμπειριών των άλλων, αναπτύσσουμε συνδέσεις σε διαφορετικά υπόβαθρα και αξιοποιούμε την πηγή έμπνευσης που τροφοδοτεί τις δημιουργικές μας προσπάθειες. Σε αυτήν την ενότητα, θα διερευνήσουμε τη βαθιά επίδραση της ενσυναίσθησης σε αυτές τις τρεις σφαίρες, αποκαλύπτοντας τη μεταμορφωτική δύναμη που έχει στην προώθηση της κατανόησης, της συμπεριληπτικότητας και της καινοτομίας. Από την υποστήριξη όσων έχουν ανάγκη μέχρι την αποδοχή διαφορετικών προοπτικών και το ξεκλείδωμα των απεριόριστων σφαιρών της δημιουργικότητας, η ενσυναίσθηση αναδύεται ως καταλύτης για θετικές αλλαγές, καλλιεργώντας έναν κόσμο όπου η ενσυναίσθηση γίνεται η κατευθυντήρια δύναμη που μας συνδέει και μας εμπλουτίζει όλους.

Ενσυναίσθηση και ευάλωτες ομάδες

Η ενσυναίσθηση υπερβαίνει την κατανόηση. Ωθεί τα άτομα να γίνουν υπέρμαχοι για τις ευάλωτες ομάδες. Πυροδοτεί ένα αίσθημα δικαιοσύνης και παρακινεί σε δράση, εμπνέοντας τα άτομα να αμφισβητήσουν πρακτικές που εισάγουν διακρίσεις, να υποστηρίξουν τις μεταρρυθμίσεις πολιτικής και να εργαστούν για την κοινωνική αλλαγή. Υποστηρίζοντας αυτές τις ομάδες, τα άτομα με ενσυναίσθηση μπορούν να ενισχύσουν τη φωνή τους και να προωθήσουν την ισότητα και τη συμμετοχή.

Η δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων είναι μια άλλη ζωτική πτυχή της ενσυναίσθησης. Όταν τα άτομα εκδηλώνουν ενσυναίσθηση, βοηθούν στη δημιουργία ασφαλών και φιλόξενων χώρων για ευάλωτες ομάδες (Δεληγιάννη, 2017).

Ενθαρρύνοντας την κατανόηση, την αποδοχή και τον σεβασμό, η ενσυναίσθηση μειώνει τη στοχοποίηση, ενθαρρύνει τις θετικές αλληλεπιδράσεις και επιτρέπει στα ευάλωτα άτομα να αισθάνονται αξία και υποστήριξη.

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση διευκολύνει τις προσωπικές συνδέσεις και σχέσεις. Επιτρέπει στα άτομα να δημιουργήσουν γνήσιους δεσμούς με μέλη ευάλωτων ομάδων, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη και γεφυρώνοντας τα κενά μεταξύ των διαφορετικών κοινοτήτων (Stanley & Sethuramalingam, 2015).

Μέσω αυτών των συνδέσεων, οι άνθρωποι μπορούν να δημιουργήσουν συμμαχίες και να συνεργαστούν για να αντιμετωπίσουν τις συγκεκριμένες ανάγκες και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ευάλωτες ομάδες. Η ενσυναίσθηση διαδραματίζει επίσης κρίσιμο ρόλο στην ανάπτυξη πολιτικών και προγραμμάτων. Αφήνοντας τις εμπειρίες των ευάλωτων ομάδων (εμπειρίες ενσυναίσθησης) να τους εμποτίσουν, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και οι υπεύθυνοι ανάπτυξης προγραμμάτων αποκτούν εικόνα για τους μοναδικούς αγώνες τους και μπορούν να σχεδιάσουν πρωτοβουλίες που παρέχουν αποτελεσματική υποστήριξη. Η συμπερίληψη των φωνών των ευάλωτων ομάδων στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων διασφαλίζει μια πιο ενσυναισθητική προσέγγιση στην ανάπτυξη πολιτικής, αντικατοπτρίζοντας καλύτερα τις ανάγκες και τις φιλοδοξίες τους.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι ευάλωτες ομάδες λόγω του υπάρχοντος συστήματος δε είναι κάτι που η ενσυναίσθηση από μόνη της μπορεί να λύσει. Πρέπει να συνδυάζεται με συγκεκριμένες ενέργειες, όπως η υπεράσπιση των ίσων δικαιωμάτων, υποστήριξη κοινωνικών προγραμμάτων και αμφισβήτηση πρακτικών που εισάγουν διακρίσεις. Η ενσυναίσθηση χρησιμεύει ως θεμέλιο για την κατανόηση και την παρακίνηση για αλλαγή, αλλά η πραγματική πρόοδος απαιτεί αφοσιωμέ-

νες προσπάθειες για τη δημιουργία μιας πιο δίκαιης και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνίας για όλους.

Ενσυναίσθηση και Διαφορετικότητα

Η ενσυναίσθηση διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στην προώθηση της κατανόησης και της ένταξης σε διάφορες κοινότητες. Όταν καλλιεργούμε ενσυναίσθηση, αναπτύσσουμε την ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα, τις προοπτικές και τις εμπειρίες ατόμων από διαφορετικά υπόβαθρα, πολιτισμούς και ταυτότητες. Αυτό μας επιτρέπει να γεφυρώνουμε τα κενά, να καταρρίπτουμε τα στερεότυπα και να χτίζουμε δεσμούς που βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό και την εκτίμηση.

Σε κοινωνίες με διαφορετικά χαρακτηριστικά, η ενσυναίσθηση βοηθά στη δημιουργία της αίσθησης του ανήκειν και της αποδοχής. Αξιοποιώντας την ενσυναίσθηση σε σχέση με άτομα που έχουν διαφορετικό φυλετικό, εθνικό, θρησκευτικό ή πολιτισμικό υπόβαθρο, μπορούμε να καλλιεργήσουμε ένα περιβάλλον όπου όλοι νιώθουν ότι τους εκτιμούν και τους κατανοούν (Toosie, 2006).

Η ενσυναίσθηση μας ενθαρρύνει να αναγνωρίζουμε και να γιορτάζουμε τη διαφορετικότητα ως δύναμη, αντί να τη βλέπουμε ως εμπόδιο ή πηγή διχασμού. Η ενσυναίσθηση προωθεί επίσης την αποτελεσματική επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών ομάδων (Esen, 2005). Όταν επιδιώκουμε να κατανοήσουμε τις εμπειρίες και τα συναισθήματα των άλλων, μπορούμε να συμμετάσχουμε σε ουσιαστικό διάλογο, να επιλύσουμε συγκρούσεις και να εργαστούμε μαζί για την επίτευξη κοινών στόχων. Αγκαλιάζοντας διαφορετικές προοπτικές και συμμετέχοντας σε συνομιλίες χρησιμοποιώντας την ενσυναίσθηση, μπορούμε να ανακαλύψουμε νέες ιδέες, καινοτόμες λύσεις και να προωθήσουμε μια πιο αρμονική και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνία.

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση είναι ζωτικής σημασίας για την εξάλειψη των προκαταλήψεων. Όταν συμπάσχουμε με εκείνους που έχουν βιώσει διακρίσεις ή περιθωριοποίηση λόγω του φύλου τους, του σεξουαλικού τους προσανατολισμού ή οποιασδήποτε άλλης πτυχής της ταυτότητάς τους, αναπτύσσουμε μια βαθύτερη κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν (Batson, 1997). Αυτή η κατανόηση μας ωθεί να αμφισβητήσουμε τις δικές μας προκαταλήψεις, να τις αντιμετωπίσουμε και να υποστηρίξουμε ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες για όλους.

Η ενσυναίσθηση δεν αφορά τη διαγραφή διαφορών ή την αφομοίωση διαφορετικών ατόμων σε ένα ενιαίο καλούπι. Αντίθετα, μας δίνει τη δυνατότητα να εκτιμήσουμε τον πλούτο και τη μοναδικότητα που φέρνει η διαφορετικότητα στις κοινότητές μας.

Μας ενθαρρύνει να αγκαλιάσουμε τις διαφορές μας και να μάθουμε από αυτές, καλλιεργώντας μια κουλτούρα ένταξης, σεβασμού και εκτίμησης για το μωσαϊκό των ταυτοτήτων και των προοπτικών που υπάρχουν στην κοινωνία μας.

Συνοψίζοντας, η ενσυναίσθηση και η διαφορετικότητα πάνε χέρι-χέρι. Καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση, μπορούμε να δημιουργήσουμε περιβάλλοντα όπου γιορτάζεται η διαφορετικότητα, όπου τα άτομα αισθάνονται ότι ακούγονται και κατανοούνται και όπου η συνεργασία και ο αμοιβαίος σεβασμός ανθίζουν. Μέσω της ενσυναίσθησης, μπορούμε να καταρρίψουμε τα εμπόδια, να χτίσουμε γέφυρες και να καλλιεργήσουμε μια κοινωνία που αγκαλιάζει τη διαφορετικότητά της και ευδοκιμεί.

Ενσυναίσθηση και Δημιουργικότητα

Η ενσυναίσθηση και η δημιουργικότητα έχουν μια ισχυρή και αλληλένδετη σχέση. Η ενσυναίσθηση μας δίνει τη δυνατότητα να κατανοήσουμε και να μοιραστούμε τα συναισθήματα, τις εμπειρίες και τις προοπτικές των άλλων, ενώ η δημιουργικότητα περιλαμβάνει τη σκέψη και την έκφραση του εαυτού μας με πρωτότυπους και καινοτόμους τρόπους. Όταν αυτές οι δύο ιδιότητες συνδυάζονται, ενισχύουν και εμπλουτίζουν τις δημιουργικές διαδικασίες και τα αποτελέσματά μας.

Η ενσυναίσθηση τροφοδοτεί τη δημιουργικότητα παρέχοντας μια βαθιά πηγή έμπνευσης. Όταν συμπάσχουμε με τους άλλους, αξιοποιούμε μια τεράστια γκάμα διαφορετικών εμπειριών και συναισθημάτων. Αυτή η κατανόηση διαφορετικών προοπτικών και υποβάθρων ανοίγει το μυαλό μας σε νέες ιδέες, που μας επιτρέπουν να εξερευνήσουμε εναλλακτικές απόψεις και να φανταστούμε μοναδικές δυνατότητες.

Η ενσυναίσθηση πυροδοτεί τη φαντασία μας, επιτρέποντάς μας να δούμε τον κόσμο μέσα από διαφορετικούς φακούς και να δημιουργήσουμε ουσιαστικό έργο που προκαλεί σκέψη.

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση μας βοηθά να συνδεθούμε με το κοινό μας ή με τους αποδέκτες που επιθυμούμε. Κατανοώντας τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους, μπορούμε να δημιουργήσουμε τέχνη, ιστορίες ή προϊόντα που έχουν απήχηση σε βαθύ επίπεδο. Οι δημιουργοί με ενσυναίσθηση έχουν μια έντονη ικανότητα να αποτυπώνουν παγκόσμιες ανθρωπινες εμπειρίες, προκαλώντας συναισθήματα και καλλιεργώντας μια αίσθηση σύνδεσης. Αυτή η σύνδεση ενισχύει τον αντίκτυπο και τη συνάφεια των δημιουργικών μας προσπαθειών, καθιστώντας τις πιο σχετικές και ουσιαστικές με τους άλλους.

Η ενσυναίσθηση παίζει επίσης κρίσιμο ρόλο στη συνεργασία και την ομαδική εργασία, τα οποία είναι συχνά απαραίτητα σε δημιουργικές προσπάθειες (Cross & Woodruff, 2009). Όταν λειτουργούμε ενσυναισθητικά με τους συνεργάτες μας, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τις προοπτικές, τα δυνατά σημεία και τους περιορισμούς τους. Αυτή η κατανόηση προάγει την αποτελεσματική επικοινωνία, την εμπιστοσύνη και την αίσθηση ψυχολογικής ασφάλειας στις δημιουργικές ομάδες. Επιτρέπει τη σύνθεση διαφορετικών ιδεών και προοπτικών, οδηγώντας σε καινοτόμα και δυναμικά δημιουργικά αποτελέσματα.

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση καλλιεργεί ένα περιβάλλον υποστήριξης και ενθάρρυνσης. Όταν συμπάσχουμε με τους άλλους, δημιουργούμε χώρους όπου τα άτομα νιώθουν ότι τα εκτιμούν, τα ακούνε και τα σέβονται. Αυτή η ψυχολογική ασφάλεια ενθαρρύνει την ανάληψη κινδύνων και την εξερεύνηση αντισυμβατικών ιδεών, ειδικά εάν ο στόχος είναι κοινός (Cross, 2006, Kirschner & Tomasello, 2009). Η ενσυναίσθηση μάς βοηθά να παρέχουμε εποικοδομητική ανατροφοδότηση, αναγνωρίζοντας τις προσπάθειες και τα τρωτά σημεία των άλλων, ενώ καλλιεργούμε μια κουλτούρα ανάπτυξης και πειραματισμού. Ταυτόχρονα, η δημιουργικότητα ενισχύει την ενσυναίσθηση παρέχοντας εκφραστικές διεξόδους για κατανόηση και μετάδοση συναισθημάτων. Μέσω δημιουργικών προσπαθειών όπως η τέχνη, η μουσική ή η αφήγηση, μπορούμε να συλλάβουμε τις αποχρώσεις των ανθρώπινων εμπειριών και να τις επικοινωνήσουμε με αποτελεσματικούς τρόπους (Tomasello et al, 2005).

Η δημιουργικότητα μάς επιτρέπει να υπερβούμε τα γλωσσικά και πολιτιστικά εμπόδια, και να συνδεθούμε με τους άλλους σε ένα βαθύ συναισθηματικό επίπεδο.

Συνοπτικά, η ενσυναίσθηση και η δημιουργικότητα είναι αλληλένδετες δυνάμεις που τροφοδοτούν και εμπνέουν η μία την άλλη. Η ενσυναίσθηση παρέχει τη βάση για την κατανόηση και τη σύνδεση με τους άλλους, ενώ η δημιουργικότητα μάς επιτρέπει να μετατρέψουμε αυτή την κατανόηση σε πρωτότυπες και εντυπωσιακές εκφράσεις. Μαζί, η ενσυναίσθηση και η δημιουργικότητα προάγουν την καινοτομία, τη σύνδεση και το νόημα στις δημιουργικές μας προσπάθειες, εμπλουτίζοντας τόσο τους δημιουργούς όσο και τους αποδέκτες της δημιουργικής εργασίας.

Σε αυτή τη συγκεκριμένη προσέγγιση χρησιμοποιούμε την ενσυναίσθηση ως την κύρια ικανότητα για να αρχίσουν δύο άτομα να δημιουργούν μια πιο ουσιαστική αλληλεπίδραση. Βασική προϋπόθεση είναι μια «διπλή παρατήρηση» που πρέπει να αναπτύξουν οι καλλιτέχνες, για να μπορούν να λειτουργούν με ενσυναίσθηση. Ο καλλιτέχνης πρέπει να έχει ένα εσωτερικό άνοιγμα και ταυτόχρονα να ξέρει πότε να «κλείσει» τα όριά του. Να

γίνει ορθάνοικτος και την επόμενη στιγμή, να μπορεί να επιστρέψει στον εαυτό του χωρίς να χάσει τη σύνδεση. Για να μάθει πώς να λαμβάνει και να προσφέρει, να λαμβάνει πληροφορίες και σήματα και ταυτόχρονα να στέλνει προσωπικά «μηνύματα». Αλλά ένα μήνυμα μπορεί να σταλεί με διαφορετικούς τρόπους χρησιμοποιώντας ένα άλλο «όχημα».

Ομιλία

Μπορούμε να μιλήσουμε, να αλληλεπιδράσουμε, να επικοινωνήσουμε και να συνδεθούμε με πολλούς τρόπους:

α. Χρήση ομιλίας που διατυπώνεται με λέξεις

Φυσικά η ικανότητα χρήσης του λόγου με λέξεις είναι μια μεγάλη εξέλιξη της ανθρωπότητας που οδήγησε στην πολιτιστική εξέλιξη, τη φιλοσοφία, την ποίηση, τη λογοτεχνία, την επιστημονική ανάπτυξη και πολλά άλλα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ένα δώρο στο ανθρώπινο είδος με κυρίαρχη επίδραση, η ικανότητά μας να επικοινωνούμε βαθύτερα νοήματα και να κάνουμε ουσιαστικές συνδέσεις με άλλα ανθρώπινα όντα.

Αλλά,

«... η σύνδεση δεν είναι μόνο διανοητική ανταλλαγή (διάνοια), σύνδεση δεν είναι μόνο μεταφορά πληροφοριών, πεπιοθήσεων και γνώσεων.»

— Αγγελική Βούλγαρη

Μερικές φορές φαίνεται ότι οι λέξεις είναι απλώς μια απεικόνιση στην ευρύτερη εικόνα της συμβολικής επικοινωνίας που έχουμε με άλλους, συμπεριλαμβανομένων των μη ανθρώπων. Περισσότερο από ανθρώπινη γλώσσα δείχνει τη μεγαλύτερη εικόνα του τι σημαίνει επικοινωνία, στην ουσία της σύνδεσης. Οι άνθρωποι εξακολουθούν να χρησιμοποιούν χειρονομίες και εκφράσεις προσώπου όταν μιλούν, ειδικά όταν οι άνθρωποι που συναντιούνται δεν έχουν κοινή γλώσσα. Υπάρχει επίσης ένας μεγάλος αριθμός νοηματικών γλωσσών, που συνήθως συνδέονται με κοινότητες Κωφών. Αυτές οι νοηματικές γλώσσες είναι ίσες σε πολυπλοκότητα και εκφραστική δύναμη με οποιαδήποτε προφορική γλώσσα. Η γνωστική λειτουργία είναι παρόμοια και τα μέρη του εγκεφάλου που χρησιμοποιούνται είναι παρόμοια. Η κύρια διαφορά είναι ότι τα «φωνήματα» παράγονται στα εξωτερικά μέρη του σώματος, αρθρώνονται με τα χέρια, το σώμα και την έκφραση του προσώπου, παρά στα εσωτερικά μέρη του σώματος όπου αρθρώνονται με τη γλώσσα, τα δόντια, τα χείλη και την αναπνοή.

β. Χρήση ομιλίας που διατυπώνεται με ήχους

Κυρίως στην ευρωπαϊκή μυθολογία, η προέλευση του λόγου και της γλώσσας προέρχεται από τον κόσμο των ζώων και των πνευμάτων με τη μορφή της γλώσσας των πτηνών. Τα πουλιά θεωρούνταν σε πολλούς πρώιμους πολιτισμούς σε όλο τον κόσμο ως αγγελιοφόροι, φέρνοντας γνώση, μέχρι και σήμερα. Αν θέλουμε να εκτιμήσουμε την ποικιλομορφία των γλωσσών και των ήχων, ας θεωρήσουμε γιορτή τα περισσότερα από δέκα χιλιάδες είδη πουλιών που ανέπτυξαν τα δικά τους καλέσματα και τραγούδια κατά τη διάρκεια εκατομμυρίων ετών.

Το να γνωρίζεις τα τραγούδια αυτής της «φυσικής» ορχήστρας φέρνει μεγάλη χαρά και την ικανότητα για βαθιά ακρόαση. Μερικά είδη όπως τα ψαρόνια μπορούν να μιμηθούν άλλα πουλιά και ο κότσυφας επεξεργάζεται ένα πολύ μοναδικό τραγούδι σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Πάντα διαθέσιμα σε εξωτερικούς χώρους, μπορούν να είναι οι σπουδαίοι δάσκαλοί μας για να κατακτήσουμε την ακρόαση και την ομιλία. Μας λένε για παράδειγμα ότι ο χρόνος σιωπής μεταξύ 2 προτάσεων έχει νόημα και αφορά επίσης τη γλώσσα του σώματος και την κίνηση. Μερικά πουλιά κάνουν ήχους κυριολεκτικά από την κίνηση των φτερών τους κατά τη διάρκεια της πτήσης. Είμαστε τα παιδιά των πουλιών, πιθανώς εμπνευσμένοι από τα τραγούδια τους για τη δημιουργία της πρώτης μας μουσικής και του τραγουδιού. Μια νέα τάση είναι τα παρκούρ στη φύση, με (νέους) ανθρώπους να τρέχουν, να σκαρφαλώνουν, να αιωρούνται μέσα στο άγριο περιβάλλον να γίνονται ένα με τον κόσμο γύρω τους, μέρος της φύσης. Ή ο τρόπος με τον οποίο η επικοινωνία με τα άλλα θεραπεύει ψυχικά προβλήματα, κάνοντας μας να νιώθεις κατανοητός και ηρεμώντας πέρα από λόγια αγιγίζοντας τα ζώα και νιώθουμε ότι είμαστε αποδεκτοί, μέσα από τα μεγάλα μάτια τους.

γ. Χρήση ομιλίας που διατυπώνεται με σώματα

Ο λόγος είναι μια πολύπλευρη περιοχή, που εκτείνεται πέρα από τα όρια των λέξεων και μόνο. Περιλαμβάνει ολόκληρο το φάσμα της ανθρώπινης έκφρασης, συμπεριλαμβανομένου του κόσμου του χορού και της κίνησης. Αυτές οι μη λεκτικές μορφές επικοινωνίας διαθέτουν μια μοναδική δύναμη, προσφέροντας μια διαφορετική προσέγγιση στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ιστορίες μας. Μέσω του χορού και της κίνησης, η επικοινωνία παίρνει μια νέα διάσταση, τονίζοντας τον πλούτο της ανθρώπινης έκφρασης. Μας υπενθυμίζει ότι ο λόγος ξεπερνά τις απλές λέξεις, μοιάζει με χορό—μια ρυθμική και εκφραστική μορφή κίνησης, συνυφασμένη με νήματα σύνδεσης και νοήματος. Μπορούμε να αναγνωρίσουμε ότι η επικοινωνία εκτείνεται πολύ πέρα από τα όρια της γλωσσικής άρθρωσης. Στη

σφαίρα του χορού και της κίνησης, συναντάμε έναν μοναδικό τρόπο έκφρασης, έναν τρόπο που παρακάμπτει τις λέξεις αλλά επικοινωνεί μια ζωντανή ταπεσαρία συναισθημάτων, προθέσεων και αφηγήσεων. Ο χορός ως μορφή τέχνης, κατέχει την αξιοσημείωτη ικανότητα να μεταφέρει αφηρημένες ιδέες, να αφηγείται ιστορίες και να προκαλεί ισχυρά συναισθήματα χωρίς να προφέρει ούτε μια λέξη.

Η έννοια της σύνδεσης μέσω του χορού ή της κίνησης υπογραμμίζει τη σημασία της ανθρώπινης σύνδεσης στην επικοινωνία. Η ικανότητά μας να συνδεόμαστε με άλλους, να συλλαμβάνουμε έννοιες και να γινόμαστε κατανοητοί, είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από την αποτελεσματική επικοινωνία.

Αυτή η σύνδεση σχηματίζει το ρυθμό και τη μελωδία που αποτελούν τη βάση του επικοινωνιακού μας χορού, προτρέποντάς μας να αναγνωρίσουμε την περίπλοκη χορογραφία των λέξεων, των χειρονομιών και των συνδέσεων που διαμορφώνουν τις αλληλεπιδράσεις μας.

δ. Χρήση ομιλίας που διατυπώνεται με χρώματα

Ενώ οι λέξεις έχουν τη δύναμη να ζωγραφίζουν νοητικές εικόνες, είναι τα σημάδια που είναι πιο διακριτικά και τα χρώματα με τις χίλιες αποχρώσεις που συνδέουν την ψυχή μας με τον έξω κόσμο και τους συνανθρώπους μας.

Η ίδια η φύση μας προσφέρει μια ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης, μια αιώνια συμφωνία σχημάτων και αποχρώσεων που αποτυπώνουν τη βαθύτερη ουσία της ύπαρξής μας. Στα φυσικά τοπία, οι ορεινές γραμμές και οι καμπύλες ενός ποταμού αφηγούνται αρχαίες ιστορίες. Οι οροσειρές εμφανίζονται ως αντανakλάσεις των ιχνών της ύπαρξής μας, με τις κορυφές να συμβολίζουν τις νίκες και τα σκοτεινά φαράγγια να αντιπροσωπεύουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε.

Αυτή η απεικόνιση δείχνει πώς οι γραμμές, μακριά από το να είναι απλές και ρευστές, είναι μάλλον εμποτισμένες με κίνηση και κατευθύνσεις, ομοίως με τη διαδρομή ενός ποταμού που πιάνει το φως του ηλιοβασιλέματος. Τα χρώματα της φύσης, από τους απαλούς τόνους της αυγής μέχρι τις ζωηρές αντανakλάσεις του ηλιοβασιλέματος, αποτελούν την παλέτα από την οποία μπορούμε να αντλήσουμε έμπνευση. Στο τοπίο του εσωτερικού μας κόσμου, οι λεπτές αποχρώσεις σκιαγραφούν το περίγραμμα των φόβων μας, ενώ οι χρωματικές εκρήξεις είναι φωτεινά σημεία χαράς. Κάθε χρώμα, σε αυτό το πλαίσιο, γίνεται σύμβολο, κλειδί για να ερμηνεύσουμε την εσωτερική μας αφήγηση. Κάθε απόχρωση του πράσινου, κάθε απόχρωση του μπλε, αφηγείται μια ιστορία ισορροπίας και αρμονίας, αντιπροσωπεύοντας τη μεταβαλλόμενη κατάσταση του μυαλού μας. Το πράσινο ενσαρκώνει την ελπίδα και τη

γαλήνη, το μπλε τη ψυχρότητα, την ηρεμία και τη σιωπή, το κίτρινο την ενέργεια και την αισιοδοξία, το κόκκινο την αποφασιστικότητα, τη δύναμη και το θάρρος.

Φανταζόμαστε το έντονο μπλε ως την αντίθεση μιας στιγμής αδυναμίας, όπου το μπλε αντιπροσωπεύει τη λεπτότητα της ψυχής, το ροζ θα μπορούσε να πει την ιστορία μιας αδυναμίας που έγινε αποδεκτή με χάρη, σαν τα πέταλα ενός λουλουδιού, ενώ η αναδυόμενη δύναμη εκδηλώνεται τον εαυτό του μέσα από το φλεγόμενο κόκκινο της αποφασιστικότητας. Αναλογιζόμαστε αυτό το εύθραυστο που μεταφράζεται σε έντονες πινελιές και ζωηρές αποχρώσεις, μεταμορφώνοντας τον καμβά της εμπειρίας μας σε ένα αριστούργημα εμποτισμένο με συναισθήματα, ένα έργο τέχνης στο οποίο το εσωτερικό τοπίο συγχωνεύεται με το εξωτερικό.

Σε αυτόν τον σιωπηλό διάλογο μεταξύ παλέτας και καμβά, ανακαλύπτουμε ότι η ευαλωτότητα είναι το κλειδί για τη σύνδεση όχι μόνο με τον κόσμο μας, αλλά και με τον εαυτό μας και τους άλλους. Τα φυσικά σχήματα, από τις ρευστές καμπύλες των λουλουδιών μέχρι τις άκαμπτες γραμμές των βράχων, δημιουργούν έναν οπτικό διάλογο που εκφράζει την πολυπλοκότητα της ζωής.

Όρια

Για να μπορέσει κάποιος να εργαστεί με το πιο δεκτικό και το πιο ενεργητικό μέρος ταυτόχρονα και ισορροπημένα, πρέπει να μπορεί να λειτουργεί ως «ολότητα». Στην παρούσα στιγμή, στο εδώ και τώρα.

Ο Carl Rogers, κορυφαίος Αμερικανός ψυχολόγος του 20ου αιώνα, μας δίνει τον ακόλουθο ορισμό που μας βοηθάει περισσότερο όσον αφορά τους καλλιτέχνες:

Η κατάσταση ενσυναίσθησης ή να είσαι ενσυναίσθητικός, είναι να αντιλαμβάνεσαι το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς ενός άλλου ανθρώπου με ακρίβεια και με τα συναισθηματικά στοιχεία και νοήματα που ανήκουν σε αυτόν, σαν να ήσουν εσύ αυτό το πρόσωπο, αλλά χωρίς ποτέ να χάνεις το “σαν να”.

4.2. Γενναιοδωρία

Τι πρέπει να κάνουμε για να γίνουμε πιο γενναιοδωροι; Πώς μπορούμε να αποκτήσουμε πρόσβαση σε αυτήν την περιοχή μέσα μας; Και γιατί αυτή η δεξιότητα μπορεί να γίνει χρήσιμη σε έναν καλλιτέχνη;

Υπάρχουν κάποιες λανθασμένες αντιλήψεις για το τι σημαίνει γενναιοδωρία. Συνήθως τείνουμε να πιστεύουμε ότι η γενναιοδωρία έχει να κάνει με το να δίνουμε χρήματα ή να προσφέρουμε ελεημοσύνη σε άτομα που έχουν

ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΕΠΙΤΡΕΨΕΙΣ
ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ
ΝΑ ΛΑΒΕΙ.

Αγγελική Βούλγαρη

ανάγκη. Αλλά αν αυτή η προοπτική ήταν αληθινή, αυτό θα σήμαινε ότι μόνο λίγοι άνθρωποι, αυτοί με οικονομική αφθονία θα μπορούσαν να γίνουν γενναιοδωροί.

Φυσικά αυτό δεν ισχύει, γιατί η γενναιοδωρία είναι μια αρετή που μπορεί να βιώσει κάθε άνθρωπος και από αυτή την άποψη προτείνουμε τη γενναιοδωρία ως δεξιότητα. Γιατί δεν είναι ικανότητα με την οποία γεννιούνται κάποιοι και άλλοι όχι, είναι μια εσωτερική κατάσταση που μπορεί να αναπτυχθεί με συγκεκριμένη εκπαίδευση και συνειδητή απόφαση.

Η γενναιοδωρία είναι μια εσωτερική κατάσταση και το επίπεδο της γενναιοδωρίας συνδέεται με την ποσότητα της εκπλήρωσης που βιώνουμε. Τολμούμε να πούμε ότι μόνο από το μέρος που νιώθουμε ολοκληρωμένοι, σε κατάσταση εσωτερικής αφθονίας, μπορούμε να δώσουμε προτεραιότητα στο άλλο άτομο. Υπάρχει μια κρυφή συμμαχία μεταξύ γενναιοδωρίας και ανθρώπινης σύνδεσης. Η γενναιοδωρία οδηγεί σε βαθύτερες συνδέσεις.

«Το κλειδί είναι να επιτρέψεις στον εαυτό σου να λάβει».

Και τώρα ίσως προκύψει αυτό το ερώτημα. Να λάβουμε τι; Και πάλι η σειρά έχει ως εξής:

- Παρατηρήστε τη γενναιοδωρία της φύσης
- Αναγνωρίστε το μεγαλείο και την αξία του εαυτού σας
- Προσφέρετε τον εαυτό σας γενναιοδωρα στους άλλους και απολαύστε τα οφέλη των εμπειριών βαθιάς σύνδεσης.

Η γενναιοδωρία είναι μέρος της διαδικασίας του μοιράσματος. Ο χορός για παράδειγμα των σωμάτων, (με ή χωρίς) αναπηρία, είναι χορός με ολόκληρο την ανθρώπινη οντότητα.

Πριν δούμε την αναπηρία, βλέπουμε άτομα με δυνατότα και αδύνατα σημεία, ταυτότητα και δυνατότητες. Η τέχνη είναι γόνιμη, υπάρχει χώρος για παρέμβαση όλων στη διεπιστημονική σύγχρονη δημιουργία. Αυτή η σχεσιακή διαδικασία, όπως όλες, πρέπει να προσαρμοστεί στις δυνατότητες του κάθε ανθρώπου, θεωρώντας τη διαφορά ως αναπόσπαστο και μεταμορφωτικό κομμάτι.

Γενναιοδωρία και Φύση

Αν ζούμε σε αυτόν τον πλανήτη, είναι λόγω της γενναιοδωρίας της Γης, που προσφέρει φρέσκο νερό και φαγητό σε κάθε μέρος όπου η ζωή ανθίζει. Κάθε δέντρο, κάθε λουλούδι, κάθε μέλισσα δημιουργεί την οργανική ουσία που καταναλώνουμε και από την οποία είμαστε φτιαγμένοι.

Η γενναιοδωρία είναι έκφραση της ίδιας της ζωής και δεν είναι δυνατή χωρίς αυτήν. Είμαστε βυθισμένοι σε ένα συνεχές δίκτυο ανταλλαγών και γι' αυτό είναι τόσο ση-

μαντικό να είμαστε γενναιοδωροί να ανταποδίδουμε στη Γη και σε άλλους ανθρώπους, να συνεισφέρουμε σε αυτή τη δύναμη ζωής για σήμερα και για τις μελλοντικές γενιές.

«Γενναιοδωρία στον εαυτό μας και προς έναν άλλο άνθρωπον» — Αγγελική Βούλγαρη

Τότε χρειάζεται να είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε το εσωτερικό μας μεγαλείο, ανεξάρτητα από το φύλο, το χρώμα ή τα διαφορετικά χαρακτηριστικά. Αλλά ίσως δεν ξέρουμε πώς να το κάνουμε. Δεν βλέπουμε τα talέντα μας, την αξία μας, την ιδιαίτερη δυναμική μας. Ίσως επειδή οι περισσότεροι από εμάς συνδεόμαστε με έναν εσωτερικό χώρο όπου υπάρχει έλλειψη. Και γι' αυτό χρειαζόμαστε περισσότερα. Να κερδίσουμε περισσότερα, να πετύχουμε περισσότερα, να μελετήσουμε περισσότερο, για να καλύψουμε το κενό μέσα μας. Αλλά η γενναιοδωρία σχετίζεται με το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας, το πόσο αποτελεσματικοί νιώθουμε μέσα μας. Όσο πιο γενναιοδωροί είμαστε με τον εαυτό μας, τόσο πιο γενναιοδωροί μπορούμε να είμαστε στους άλλους.

Αλλά για να είμαστε γενναιοδωροί με τον εαυτό μας, πρέπει πρώτα να «δούμε» τον εαυτό μας βαθιά. Τη μοναδική μας δυναμική, τις λεπτεπίλεπτες μας ιδιότητες, τις δυνατότητές μας, την πραγματική μας αξία. Και όλα αυτά βασίζονται στο πνεύμα μας, όχι στο σώμα μας, ούτε καν στην ψυχή μας. Αυτή η βαθιά παρατήρηση θα μας βοηθήσει να περάσουμε από την κατάσταση του φόβου - που είναι ο βασικός λόγος της έλλειψης γενναιοδωρίας των ανθρώπων, στη θεμελίωση της αγάπης.

Όταν οι άνθρωποι τολμούν να αλληλεπιδρούν και να σχετίζονται με πιο γενναιοδωρο τρόπο, γίνονται θαύματα. Τα συναισθήματα ευφορίας, ευτυχίας και η αίσθηση του ανήκειν αρχίζουν να μας εμποτίζουν και αυτό μπορεί να επηρεάσει τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική μας υγεία. Η γενναιοδωρία για να συμβεί, απαιτεί μια εσωτερική υπέρβαση. Αλλά όπως κάθε υπέρβαση για να επιτευχθεί, χρειάζεται να έχουμε έναν ξεκάθαρο στόχο. Όταν ο στόχος είναι να συνδεθούμε με κάποιον άλλο μέσω της τέχνης, ξέρουμε ότι παρά τη διαφορετικότητα σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο, υπάρχει ένας κοινός τόπος όπου συναντιόμαστε όλοι. Όταν η τέχνη γίνεται προς αυτή την κατεύθυνση, γίνεται κάτι μεγαλύτερο. Τότε συνειδητοποιούμε ότι δεν αφορά μόνο εμάς, αλλά είναι μεγαλύτερο από εμάς. Τότε αυτός που προσφέρει απλόχερα και αυτός που παίρνει γίνονται ένα.

Και η τέχνη μπορεί να οδηγήσει σε αυτή τη μαγική ανθρώπινη «όσμωση».

«Ο ανώτερος σκοπός της τέχνης είναι πνευματικός»
- Καντίνσκι⁴

4. Kandinsky, Wassily, Concerning the Spiritual in Art, Dover 1977

Η γενναιοδωρία μπορεί να εφαρμοστεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους:

- Με ανάληψη δράσης
- Με χρήση κατάλληλου λόγου σε όλες τις μορφές της “ομιλίας”
- Με συνειδητή διαχείριση και με «παρουσία» του χρόνου που περνάμε σε ένα μέρος, με τον εαυτό μας, με τους άλλους
- Με διαχείριση των υπαρχόντων μας (αντικείμενα, χρήματα, ...)

Ομιλία. Λαμβάνοντας υπόψη την ομιλία που διατυπώνεται με λέξεις είναι χρήσιμο να προσπαθήσετε να βρείτε ευκαιρίες για να ενδυναμώσετε τους συναδέλφους - καλλιτέχνες με τα λόγια σας. Οι λέξεις έχουν μεγάλη δύναμη, είναι σημαντικό να τις χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους ανθρώπους να εκφράσουν την καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους. Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ανοίξετε το δρόμο για μια βαθύτερη και πιο ουσιαστική αλληλεπίδραση.

Χρόνος. Η γενναιοδωρία έχει να κάνει κυρίως με τον χρόνο. Συγκεκριμένα τον χρόνο που αποφασίζουμε να περάσουμε με άλλο άτομο και να είμαστε «παρόντες» στη στιγμή. Όχι στο παρελθόν ούτε στο μέλλον, αλλά απλώς στην παρούσα στιγμή, διαθέσιμοι και με περιέργεια να ανακαλύψουμε ένα άλλο ον. Για να είμαστε στην παρούσα στιγμή πρέπει να είμαστε συγκεντρωμένοι και με επίγνωση των αισθήσεών μας.

Πράγματα/αντικείμενα/χρήματα. Όταν μετατοπίζουμε την εσωτερική μας κατάσταση, από το μέρος της έλλειψης μας (όχι αρκετά καλός, όχι αρκετά σημαντικός, όχι αρκετά ταλαντούχος, όχι αρκετά πλούσιος, όχι αρκετά έξυπνος κτλ...) στο μέρος της αφθονίας μας, τότε αλλάζουμε επίσης τον τρόπο που είμαστε προσκολλημένοι στον υλικό κόσμο.

Τότε καταλαβαίνουμε ότι τίποτα δεν μας ανήκει πραγματικά, δεν κατέχουμε τίποτα και μας δίνονται όλα για να τα διαχειριστούμε όσο καλύτερα μπορούμε. Διαχειριζόμαστε τον χρόνο μας στη γη, τα χρήματά μας, διαχειριζόμαστε τα λόγια μας, τον εαυτό μας επιλέγοντας με πιο συνειδητό τρόπο κάθε έννοια, ακόμα και το βλέμμα μας ή τον τρόπο που αγγίζουμε κάποιον. Αυτή η διαδικασία μας βοηθά να περάσουμε από την κατάσταση του φόβου, στη χαρά του μοιράσματος.

Γενναιοδωρία και καλλιτεχνική διαδικασία

Η τέχνη είναι από τη φύση της μια διαδικασία που βοηθά κάποιον να βελτιώσει τη ζωή του και να αποκτήσει πρόσβαση σε καλύτερες πτυχές του εαυτού του. Όχι μόνο στις αντιπροσωπευτικές τέχνες, αλλά

και στις εικαστικές τέχνες αυτή η εσωτερική κατάσταση είναι μια πολύ χρήσιμη ιδιότητα. Στο θέατρο, το χορό και τη μουσική (ήχος), όπου οι άνθρωποι χρειάζεται να αλληλεπιδράσουν και να συνδεθούν για να δημιουργήσουν από κοινού ως ομάδα, είναι σημαντικό να το κανάλι να είναι ανεμπόδιο και να αφήσουμε αυτό το ρεύμα να ρέει από το ένα άτομο στο άλλο χωρίς εμπόδια. Αυτές οι λεπτεπίλεπτες ενέργειες δεν είναι καθόλου λεπτομέρειες στην καλλιτεχνική διαδικασία. Αντίθετα, μετατρέπουν το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα σε μια «εμπειρία μετασχηματισμού», λόγω της σύνδεσης της καλλιτεχνικής ομάδας με το κοινό.

Από την άλλη οι εικαστικές τέχνες. Κάθε πίνακας, γλυπτό, video art κ.λπ. περιλαμβάνει την ελπίδα μιας «κοινής εμπειρίας». Μιας εμπειρία που δεν θα μείνει μόνο στη φαντασία του καλλιτέχνη, αλλά θα μεταδοθεί γρήγορα στον κόσμο για να είναι επωφελής για όλους.

Ένα καλλιτεχνικό έργο μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο ευαισθητοποίησης, οδηγός αυτογνωσίας ή παράγοντας ψυχικής ισορροπίας και ο καλλιτέχνης λαχταρά να προσφέρει με γενναιοδωρία όλα αυτά τα δώρα.

4.3. Ευαλωτότητα

Είμαστε από τη φύση μας ευάλωτα όντα, κι αυτό κυρίως εξαρτάται από το πώς όλες οι αισθήσεις μαζί, μας μεταμορφώνουν σε ένα «μεγάλο αυτί» για να αντιληφθούμε λεπτομέρειες και ήχους στο μεγάλο κοσμικό τοπίο που φαίνεται να μας κατακλύζει. Πλέουμε στο μεγάλο μέσα από το εύθραυστο και μικρό, μέσα από αυτό που κρύβεται μέσα του, μέσα από αυτό που αποκαλύπτεται αργά, σε μια σχεδόν σιωπή, ή όπως το αποκαλούν οι Ιάπωνες «Μα», ένα χώρο πιθανοτήτων που συνηχεί. Στη σιωπή ακούμε το δυνατό, και όταν γινόμαστε ένα με αυτό που μας περιβάλλει. Είμαστε μόνο κατ' όνομα (και λανθασμένα αποκαλούμενοι) το κυρίαρχο είδος. Είμαστε τόσο δυνατοί όσο ο πιο αδύναμος κρίκος στη φύση. Όταν γινόμαστε ήχος τότε το εύθραυστο της φύσης μας ξεδιπλώνεται, γιατί ζητά βαθιά ακρόαση για να την αντιληφθούμε σε όλο της το φάσμα. Ο Αφρικανός συγγραφέας και βραβευμένος με Νόμπελ Wole Soyinka αφηγείται την εποχή του ως πολιτικός κρατούμενος, όταν τον «φίμωσαν» για τις ιδέες του. Αυτός και οι συγκρατούμενοί του είχαν συμφωνήσει κάθε μέρα στις 5 το απόγευμα να ξεκινούν να τραγουδάνε μέσα από τα κελιά της απομόνωσής τους, δημιουργώντας μια «χορωδία ελευθερίας», ακούγοντας ο ένας τον άλλον. Σε αυτό το εύθραυστο τραγούδι, η πράξη της ομαδικής δημιουργίας ήχου, τους έκανε όλους ελεύθερους, όπως είπε ο Wole Soyinka «Είμαστε ελεύθεροι». Αυτό δείχνει ότι ανοίγοντας τον

ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ ... ΚΑΤΑΛΥΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑΣ

εαυτό μας, αγκαλιάζοντας την ευαλωτότητα, γινόμαστε μια λεπτή, εύθραυστη δύναμη, μια ενότητα καλοσύνης.

Όπως ο καλλιτέχνης παίρνει θάρρος να αποκαλύψει το μοναδικό του όραμα, μέσα από τις ατέλειες της πινελιάς, ελεύθερος να ορίσει το θέμα με αβέβαιες πινελιές και να εξερευνήσει νέες προοπτικές και να βιώσει την ομορφιά της τέχνης πέρα από τις συμβατικές μορφές, έτσι και εκείνος που προσεγγίζει το εύθραυστο κομμάτι του, πρέπει να βρει το θάρρος να ανοιχτεί και να αποκαλύψει με ειλικρίνεια κάθε πτυχή του εαυτού του, ακόμα και τις πιο κρυφές, μετατρέποντας την ευαλωτότητα του σε μια μοναδικά ισχυρή δύναμη, μια δύναμη που ενώνει τους ανθρώπους με αυθεντικό τρόπο, δημιουργώντας δεσμούς σε αυτό που ονομάζουμε αμοιβαία κατανόηση. Με αυτόν τον τρόπο, το να είσαι εύθραυστος δεν είναι πλέον ένα «πλαίσιο» για να κρυφτείς, αλλά μάλλον μια καλή δικαιολογία για προσωπική ανάπτυξη και ανθρώπινη σύνδεση. Η αναγνώριση της αδυναμίας κάποιου γίνεται μια πράξη εξαιρετικής δύναμης, μετατρέποντάς την σε διακριτικό γνώρισμα μιας μοναδικής και ισχυρής ταυτότητας. Όπως οι αβέβαιες πινελιές δίνουν σχήμα σε ένα έργο τέχνης, έτσι και η αδυναμία, όταν γίνεται αποδεκτή με θάρρος, διαμορφώνει την προσωπική μας αφήγηση, εμπλουτίζοντάς την με αυθεντικότητα και βάθος.

Μέσω αυτής της μεταμόρφωσης, η ευαλωτότητα γίνεται απαραίτητο στοιχείο για τη δημιουργία ουσιαστικών και αληθινών δεσμών. Οι σχέσεις, που βασίζονται στην ειλικρίνεια και την αμοιβαία κατανόηση, γίνονται συλλογικά έργα τέχνης, όπου όλοι είναι ένας διαρκώς εξελισσόμενος πρωταγωνιστής. Το να μοιράζεται κανείς τις προκλήσεις και τις αδυναμίες του δημιουργεί μια αυθεντική σύνδεση, καθώς οι άνθρωποι τις αναγνωρίζουν ο ένας στον άλλο, ξεπερνώντας συναισθηματικά εμπόδια και χτίζοντας ενσυναισθητικούς δεσμούς.

Έτσι, η ευαλωτότητα δεν είναι μόνο στοιχείο μοιράσματος, αλλά γίνεται επίσης καταλύτης δύναμης και μοναδικότητας, σε ένα πλαίσιο όπου ο καθένας μπορεί να παρουσιαστεί ως ένα πολύτιμο και ανεπανάληπτο έργο τέχνης και το εύθραυστο γίνεται εργαλείο για τη μετάδοση ενός μηνύματος σύνδεσης και κοινής ανάπτυξης.

Τις περισσότερες φορές, για να νιώσουμε το τοπίο καλύτερα χρειάζεται να ακούσουμε παρά να κοιτάξουμε, γιατί έτσι μας δίνεται η δυνατότητα να «δούμε» το κρυμμένο ακόμη και πέρα από τον ορίζοντα. Ένα βουητό στα αριστερά μας ειδοποιεί για την παρουσία μελισσών και λουλουδιών, το τραγούδι του κοκκινόλαϊμη μπροστά μας, λέει ότι μάλλον υπάρχουν άγρια φρούτα για να φάμε. Το γάβγισμα του σκύλου δείχνει ότι σίγουρα υπάρχει δρόμος και σπίτι σε μικρή απόσταση. Ο ήχος της βροντής μας λέει ότι βρέχει ήδη στην άλλη πλευρά του βουνού.

Οι φυσικοί ήχοι και οι ήχοι του πολιτισμού μας μπορούν να μας βοηθήσουν να «σχεδιάσουμε» έναν

ακριβή χάρτη της τοποθεσίας στο μυαλό μας. Αλλά για να είμαστε καλοί σχεδιαστές πρέπει να ακούσουμε προσεκτικά και αυτό απαιτεί να γίνουμε ευάλωτοι και να αφήσουμε τους ήχους να μπουν στα αυτιά και τον εγκέφαλό μας. Και όσο πιο ευάλωτοι γινόμαστε, τόσο περισσότερο μπορούμε να ακούσουμε και να καταλάβουμε πού βρισκόμαστε και επίσης να καταλάβουμε ποιοι είμαστε σε σχέση με το τοπίο.

Όσον αφορά την αλληλεπίδρασή μας με έναν άλλο άνθρωπο, τείνουμε να δίνουμε αρνητική χροιά στη λέξη «ευάλωτος». Συνώνυμα όπως «αδύναμος», «δύσκολος», «ειδικός», «αποκλεισμένος» ακούγονται μέσα μας. Και, πράγματι, μερικές φορές όταν είμαστε ευάλωτοι, μπορεί να αγωνιζόμαστε, να νιώθουμε μόνοι ή αποκλεισμένοι, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι η ευαλωτότητα δεν είναι κάτι υγιές και θεμιτό. Θα τολμούσαμε να πούμε ότι η ικανότητα να δείξουμε το ευάλωτο μέρος μας είναι ίσως μια βασική προϋπόθεση για να σχετιστούμε με ένα άλλο ζωντανό σύστημα.⁵



5. Βούλγαρη, Αγγελική-Αριάδνη, *Η Τέχνη της Σύνδεσης*. iWrite 2022 (σελ. 43)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΘΕΑΤΡΟ (Hopeart)

Πρακτική 01

Τίτλος: "SHARING COUPLES" (ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart01/>

Διάρκεια: 30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά:

- 2 καρέκλες/μαξιλάρια ή ένα μέρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να καθίσουν ο ένας απέναντι από τον άλλο.

Διαδικασία αναστοχασμού: 20 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να αναβαθμίσει την ικανότητά μας να μπορούμε στο ευάλωτο κομμάτι μας. Το μοίρασμα περιλαμβάνει πνευματικό άνοιγμα και χρειάζεται εμπιστοσύνη και θάρρος. Ο ακροατής χρειάζεται μεγάλο σεβασμό και ιερότητα όταν ο σύντροφος τολμά να ανοιχτεί και να μοιραστεί προσωπικές εμπειρίες. Πρέπει επίσης να έχει πραγματικό ενδιαφέρον. Αυτή η άσκηση έχει πολλά επίπεδα που δημιουργούν διαφορετικά αποτελέσματα οικειότητας και σύνδεσης (με διαφορετικές ερωτήσεις).

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σχηματίστε ζευγάρια. Οι συνεργάτες κάθονται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο εκπαιδευτής τους προσδιορίζει ως Α και Β. Ο εκπαιδευτής ζητά από τον Α να απαντήσει στην ακόλουθη ερώτηση:

«Πες στο συνάδελφο σου κάτι που πάντα ήθελες να κάνεις στη ζωή σου και δεν το έχεις κάνει ακόμα.

«Πες του γιατί δεν το έχεις κάνει ακόμα και πώς νιώθεις για αυτό τώρα».

Κάθε άτομο μιλάει για 5 λεπτά.

2. Ο εκπαιδευτής ζητά από τον Β να απαντήσει στην ίδια ερώτηση. Κάθε ζευγάρι μοιράζεται την εμπειρία με όλη την ομάδα.

3. Για να αυξήσουμε τη δυσκολία της άσκησης, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε άλλες προτροπές όπως:

- «Πες στο συνάδελφο σου μια δύσκολη στιγμή στη ζωή σου»
- «Πες στο συνάδελφο σου κάτι που έκανες στο παρελθόν για το οποίο μετανιώνεις».

Σημαντικό: Ο ακροατής δε διακόπτει, δε γίνεται συζήτηση, αλλά μοιράζεται. Το μόνο πράγμα που επιτρέπεται να κάνει ο ακροατής είναι να αλληλεπιδράσει με τη γλώσσα του σώματος και του προσώπου του. Χωρίς λόγια.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΘΕΑΤΡΟ

(Hopeart)

Πρακτική 02

Τίτλος: “EMPATHETIC POLES” (ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart02/>

Διάρκεια: 60 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά:

- Κάθε συμμετέχων χρειάζεται τουλάχιστον ένα σκουπόξυλο

Διαδικασία αναστοχασμού: 20 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να παρατηρήσουμε πώς νιώθουμε όταν μας καθοδηγεί κάποιος άλλος, να συνειδητοποιήσουμε πόσα μπορούμε να δεχθούμε και να δώσουμε, να συνδεθούμε με το σώμα μας ως μέσο κατανόησης και όχι με το μυαλό μας. Πόσο εύκολα μπορούμε να δεχθούμε τα λάθη μας; Είμαστε πιο επιρρεπείς στο να μιλάμε παρά να ακούμε; Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τον καλλιτέχνη να καταλάβει ότι το σημείο συνάντησης βρίσκεται στην ίση ανταλλαγή και ισορροπία μέσα σε καθένα από τα ενεργειακά και δεκτικά στοιχεία, ισορροπία του ενεργητικού και του παθητικού, ισορροπία της κατάστασης του «μιλώ» με την κατάσταση του «ακούω». Αυτή η άσκηση εκπαιδεύει τα 2 ημισφαίρια του εγκεφάλου μας προκειμένου να λειτουργούν με πιο ισορροπημένο τρόπο.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σχηματίστε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι έχει 2 σκουπόξυλα. Ένα για κάθε άτομο. Πετάμε το σκουπόξυλο ταυτόχρονα στο συνάδελφο μας. Στη συνέχεια αλλάζουμε χέρια, ρίχνουμε το σκουπόξυλο στο άλλο χέρι και στέλνουμε ξανά το σκουπόξυλο στο συνάδελφο. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να βρούμε τον κοινό μας ρυθμό χωρίς να χρειάζεται λεκτικός συντονισμός.

2. Στη συνέχεια σχηματίζουμε έναν κύκλο και ρίχνουμε το ραβδί στο συνάδελφο στα δεξιά μας, αφού ο εκπαιδευτής δώσει το σιγιάλο ενώ ταυτόχρονα λαμβάνουμε το ραβδί από τον αριστερό μας συνάδελφο. Προσπαθούμε να καταφέρουμε να κάνουμε έναν γύρο χωρίς να ρίξει κάποιος το ραβδί του, χρησιμοποιώντας την περιφερειακή μας όραση. Επαναλαμβάνουμε μέχρι η ομάδα να βρει τον κοινό ρυθμό και να μπορέσει να «κινήθει» ως ένα σώμα. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση χωρίς το σιγιάλο από τον προπονητή. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση αλλά προς την άλλη κατεύθυνση.

3. Αυτή η άσκηση έχει πολλά επίπεδα δυσκολίας. Παράδειγμα: ζευγάρια 2-2 με οδηγίες διασταύρωσης/χορογραφία κ.λπ.

Σημαντικό: Βασικές συνθήκες είναι η αναπνοή, το χαλαρό σώμα, τα σαγόνια και η λεκάνη.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΘΕΑΤΡΟ

(Hopeart)

Πρακτική 03

Τίτλος: "THE MEETING POINT" (ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart03/>

Διάρκεια: 30 λεπτά

Διαδικασία αναστοχασμού: 30 λεπτά
(10 λεπτά για το ζευγάρι και 20 λεπτά
«μοίρασμα» των ζευγαριών σε όλη την ομάδα).

Στόχος της δραστηριότητας είναι να προσπαθήσουμε να φανταστούμε το «εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς ενός άλλου ατόμου...» *αλλά χωρίς τη χρήση ομιλίας. Σε κάθε αλληλεπίδραση, ειδικά όταν συνδεόμαστε με άτομα που δεν γνωρίζουμε, υπάρχει μια πρώτη περίοδος έρευνας. Προσπαθούμε να καταλάβουμε «ποιος» είναι ο άνθρωπος που έχουμε απέναντί μας. Φυσικά, εννοούμε κάτι βαθύτερο, ψάχνουμε για μια πιο ουσιαστική απάντηση. Σύμφωνα με το τρίπτυχο της προσέγγισής μας (σώμα/ψυχή/πνεύμα), μπορούμε να πούμε ότι λαχταρούμε να δούμε «ποιό είναι αυτό το πνεύμα μπροστά στα μάτια μας». Κάθε πνεύμα είναι μοναδικό και ανεπανάληπτο, επομένως ίσως είναι χρήσιμο να αναρωτηθούμε «Με ποιον τρόπο, μου αποκαλύπτεται ο Θεός αυτή τη στιγμή;»

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σχηματίστε ζευγάρια. Κοιτάξτε ο ένας τον άλλο βαθιά στα μάτια χωρίς να μιλάτε. Τολμήστε να υποθέσετε ΠΟΙΟΣ είναι αυτός ο άνθρωπος απέναντί σας, τι είδους άτομο μπορεί να είναι και τι μπορείτε να καταλάβετε για τα συναισθήματα και τις σκέψεις του στο τώρα, στο παρόν. Κάθε 5 λεπτά ο παρατηρητής αλλάζει.
2. Μοιραστείτε ο ένας τις υποθέσεις του άλλου με τη μορφή ιστορίας.
3. Τα ζευγάρια μοιράζονται σε όλη την ομάδα.

Σημαντικό: Ο εκπαιδευτής κατευθύνει τη διαδικασία με μια ζεστή, καθαρή και ήρεμη φωνή, παρατηρώντας προσεκτικά τις εκφράσεις του προσώπου και του σώματος κάθε καλλιτέχνη. Χρησιμοποιώντας τον εαυτό τους ως εργαλεία ενσυναίσθησης, προσπαθούν να εισαγάγουν και να αποκωδικοποιήσουν πληροφορίες για κάθε άτομο.

- Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να μοιραστούν αυτό που παρατήρησαν για αυτούς. Για παράδειγμα, δυσκολεύτηκαν να εστιάσουν, ένιωθαν ντροπή και ίσως να αναφέρθούν στα συναισθήματα που προέκυψαν.
- «Η κατάσταση της ενσυναίσθησης, ή του να είσαι ενσυναίσθητικός, είναι να αντιλαμβάνεσαι το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του άλλου με ακρίβεια και με τα συναισθηματικά συστατικά και τις έννοιες που υπάρχουν εκεί σαν να ήταν το άτομο, αλλά χωρίς ποτέ να χάνεις τη συνθήκη του «σαν» Carl Rogers.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΘΕΑΤΡΟ (Hopeart)

Πρακτική 04

Τίτλος: "GENEROSITY CIRCLE" (ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart04/>

Διάρκεια: 60 λεπτά

Διαδικασία αναστοχασμού: 20 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να αυξήσουμε τα επίπεδα γενναιοδωρίας μας, δημιουργώντας παράλληλα μια βαθύτερη σύνδεση με τα μέλη της ομάδας. Αυτή η άσκηση εξασκεί την ευκολία με την οποία μπαίνουμε στην περιοχή μέσα μας όπου θα νιώθουμε «αρκετοί» και από αυτό το εσωτερικό μέρος να μπορούμε να αναγνωρίσουμε κάποιον άλλο.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο. Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα 5 πράγματα στα οποία πιστεύουν ότι είναι πολύ καλοί.

- «Μοιραστείτε 5 πράγματα με τους συναδέλφους σας, που πιστεύετε ότι είστε πολύ καλοί». Μπορεί να είναι πέντε αρετές που έχετε, ή δυνάμεις (δυνατά σημεία), ή πέντε ταλέντα. Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε χαρακτηριστικά εσωτερικών και εξωτερικών χαρακτηριστικών, για παράδειγμα, έχω ένα όμορφο χαμόγελο, είμαι ευαίσθητος/συμπαθητικός/έξυπνος/αποφασισμένος/ισχυρή θέληση κ.λπ.

- Σε περίπτωση που ένας συμμετέχων δυσκολεύεται να βρει 5 δυνατά στοιχεία για τον εαυτό του, ο εκπαιδευτής του ζητά να σταθεί/ή να καθίσει στο κέντρο του κύκλου.

2. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας καλούνται να «αναγνωρίσουν» αυτόν που βρίσκεται στο κέντρο χρησιμοποιώντας την ικανότητα «αναγνώρισης».

3. Το άτομο στο κέντρο εκφράζει πώς ένιωσε με το να τον «αναγνωρίσουν» (ή να τον «δουν») οι άλλοι. Αυτό το άτομο θα μπορούσε επίσης να επιβεβαιώσει ποια από τα δυνατά σημεία που αναφέρθηκαν είναι πραγματικά.

Σημαντικό: "Με την αναγνώριση" ορίζουμε τη δεξιότητα ζωής που μας οδηγεί να βλέπουμε το όμορφο, το καλό και το αληθινό στον άλλο. Όμορφο στο σώμα. Καλό για την ψυχή. Αληθινό στο πνεύμα (Βούλγαρη, Αγγελική-Αριάδνη, Η Τέχνη της Σύνδεσης, iWrite 2022, σελ.49)

- Κλειδί για τη δραστηριότητα είναι να αφήσετε τον εαυτό σας να εκφράσει γενναιοδωρα χωρίς κριτική τα θετικά πράγματα που βλέπετε σε κάποιον άλλο.

- Αυτή η άσκηση δεν απαιτεί προηγούμενη γνωριμία με το άτομο, αλλά βαθιά θέαση του άλλου πέρα από εξωτερικές εικόνες.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΘΕΑΤΡΟ

(Hopeart)

Πρακτική 05

Τίτλος: "BODY SPEECH AND LIMITATIONS (ΕΚΦΡΑΣΗ))

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart05/>

Διάρκεια: 60 λεπτά

Διαδικασία αναστοχασμού: 20 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι έκφρασης και σύνδεσης με τους άλλους, και όχι απλώς μια διανοητική ή λεκτική έκφραση. Με αυτή τη δραστηριότητα βοηθάμε το σώμα να συντονιστεί ξανά με την εσωτερική σοφία που φέρει και παίρνει τον πρωταγωνιστικό ρόλο στην επικοινωνία. Αυτό οδηγεί σε μια βαθύτερη σύνδεση που υπερβαίνει κατά πολύ την απλή επικοινωνία και συνήθως περιορίζεται από τη χρήση λέξεων.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σχηματίστε ζευγάρια. Οι συνάδελφοι κοιτάζουν ο ένας τον άλλον και ο εκπαιδευτής τους ορίζει ως Α και Β. Ο Α προτείνει μια κίνηση σε σχέση με το άτομο Β. Στη συνέχεια ο Β, χρησιμοποιώντας ορθάνοιχτες αισθήσεις, «λαμβάνει» την κίνηση και μετά από 15 δευτερόλεπτα, απαντά με τη δική του κίνηση σύμφωνα στην αίσθηση που έλαβε. Οι συμμετέχοντες παρατηρούν τα συναισθήματά τους, την ένταση, τους περιορισμούς, τις αμφιβολίες τους κ.λπ. Κάθε ζευγάρι μοιράζεται την εμπειρία με όλη την ομάδα.

2. Η άσκηση έχει πολλά επίπεδα δυσκολίας: Η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί με 4 συμμετέχοντες (2 ζευγάρια). Ο εκπαιδευτής μπορεί να επιλέξει συνεργάτες που ήδη δουλεύουν μαζί μια σκηνή και να τους ζητήσει να παίξουν τη σκηνή χωρίς λόγια, χρησιμοποιώντας μόνο με το σώμα τους.

3. Τα ζευγάρια μοιράζονται την εμπειρία τους με την ομάδα όσον αφορά την αυτοπαρατήρηση (συναισθήματα, σκέψεις κ.λπ.). Η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί με όλη την ομάδα ως προθέρμανση. Σε αυτήν την περίπτωση, η σειρά με την οποία κάποιος προτείνει μια κίνηση δεν καθορίζεται από τον εκπαιδευτή, αλλά μέσα από τη σύνδεση της ομάδας, χρησιμοποιώντας την επίγνωση των αισθήσεων και το ρεύμα της «συλλογικής ψυχής» της ομάδας.

Σημαντικό: Είναι απαραίτητο να τονιστεί από τον εκπαιδευτή ότι η κίνηση δεν πρέπει να περιγράφει τη σκηνή.

Η κίνηση πρέπει να είναι σωματική, να ανταποκρίνεται στο πλαίσιο του ρόλου χωρίς να γίνεται περιγραφική.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΘΕΑΤΡΟ

(Hopeart)

Πρακτική 06

Τίτλος: “TONE OF VOICE SOUL MEETING” (ΕΚΦΡΑΣΗ & ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart06/>

Διάρκεια: 30 λεπτά

Διαδικασία αναστοχασμού: 20 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να μας μύσει σε μια νέα προοπτική ανθρώπινης σύνδεσης με βάση τον τόνο της φωνής μας. Όταν μιλάμε για έκφραση, μπορούμε να εννοούμε πολλά διαφορετικά πράγματα. Στην προσέγγισή μας, προτείνουμε εκπαίδευση σε τρία διαφορετικά πεδία έκφρασης. Ομιλία με χρήση λέξεων, που σχετίζεται περισσότερο με τις δεξιότητες της γενναιοδωρίας και της ευαλωτότητας. Η έκφραση του σώματος ως μέσο ανθρώπινης σύνδεσης και αλληλεπίδρασης. Ο τόνος της φωνής ως κύριο όχημα σύνδεσης. Μερικές φορές το πιο σημαντικό δεν είναι αυτό που λέμε, αλλά αυτό που λαμβάνουν οι άλλοι ακούγοντας τον ήχο της φωνής μας. Η φωνή δεν είναι τίποτα άλλο παρά το αποτύπωμα της ψυχής μας και του μοναδικού μας πνεύματος.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σχηματίστε ζευγάρια. Οι συνάδελφοι στέκονται σε απόσταση 3 μέτρων χωρίς να κοιτάζονται. Μετά το σήμα του εκπαιδευτή, οι συμμετέχοντες αρχίζουν να χρησιμοποιούν τη φωνή τους (ένα Ο που σχηματίζεται στη βάση του λάρυγγα και όχι στα χείλη). Χωρίς οδηγίες από τον εκπαιδευτή, το ζευγάρι αποφασίζει μαζί πότε θα γυρίσει και θα κοιτάξει ο ένας τον άλλον και μετά, πότε θα ανοίξει τα μάτια του.
2. Η σύνδεση τώρα ενισχύεται μέσω οπτικής επαφής και φωνητικού συντονισμού. Στη συνέχεια, το ζευγάρι, χωρίς καμία κατεύθυνση από τον εκπαιδευτή, αρχίζει να βαδίζει ο ένας προς τον άλλο, χωρίς να χάσει την οπτική επαφή και τον συντονισμό της φωνής. Όταν φτάνουν ο ένας στον άλλο, απλώνουν τις παλάμες τους.
3. Η δεξιά παλάμη βλέπει προς το πάτωμα, ενώ η αριστερή προς το ταβάνι. Μετά αρχίζουν να κρατούν ο ένας τις παλάμες του άλλου. Τώρα η σύνδεση ενισχύεται ακόμη περισσότερο προσθέτοντας την αίσθηση της αφής. Τα ζευγάρια μένουν σε αυτή τη θέση, διατηρώντας τα 3 μονοπάτια της σύνδεσης, μέσω φωνής/ματιών/αφής, χωρίς χρονικό όριο. Η άσκηση ολοκληρώνεται με κοινή απόφαση των συμμετεχόντων (φυσικά χωρίς καμία λεκτική επικοινωνία) όταν νιώσουν ότι η σύνδεση έχει επιτευχθεί στο μέγιστο δυνατό βαθμό.
4. Κάθε ζευγάρι μοιράζεται την «εμπειρία σύνδεσης» με όλη την ομάδα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΘΕΑΤΡΟ (Hopeart)

Πρακτική 07

Τίτλος: "RECOGNITION" - ΣΕ ΒΛΕΠΩ (ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart07/>

Διάρκεια: 30 λεπτά

Διαδικασία αναστοχασμού: 10 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να αναπτύξουμε μέσα μας τη δεξιότητα της γενναιοδωρίας. Όλοι θέλουμε να μας «βλέπουν» και περιμένουμε από τους άλλους να μας «κάνουν» ορατούς, περνώντας τον πολύτιμο χρόνο τους μαζί μας και να είναι παρόντες με όλες τους τις αισθήσεις, όντας συναισθηματικά διαθέσιμοι. Βλέποντας τον αληθινό μας εαυτό (το πνεύμα) και όχι τα επιφανειακά σχήματα και την πιθανή κανονικότητα του σώματός μας. Συνδεόμαστε μέσω αυτού που είμαστε, όχι από το νοητικό μας. Αυτή η άσκηση δημιουργεί οικειότητα και αναγεννά το ρεύμα ενέργειας και ελπίδας μέσα μας.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σχηματίστε ζευγάρια. Είναι καλύτερο να βρείτε κάποιον που δεν γνωρίζετε. Αναθέστε τους ρόλους του «παρατηρητή» και του «ανθρώπου». Ο παρατηρητής κοιτάζει στα μάτια του ανθρώπου για 3 λεπτά. Μετά εκφράζει την «ομορφιά»(*) που μπορεί να ΔΕΙ. Στο σώμα που βρίσκεται μπροστά σου. Στην ψυχή που βρίσκεται μπροστά σου. Στο πνεύμα που βρίσκεται μπροστά σου.

2. Αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε τη διαδικασία.

Σημαντικό: Κάθε ζευγάρι προσπαθεί να «αναγνωρίσει» το άλλο ενεργοποιώντας μια βαθύτερη όραση που μπορεί να δει πέρα από τις εικόνες.

*Σε αυτή την άσκηση χρησιμοποιούμε τη λέξη ομορφιά με την αρχαία ελληνική έννοια του «ωραίος» που σημαίνει «αυτός που είναι στην ώρα του». Δηλαδή, αυτός που είναι την κατάλληλη στιγμή, στο σωστό σώμα, με το σωστό σχήμα, στο σωστό μέρος κ.λπ. Ένα μέρος όπου τίποτα δεν χρειάζεται ή δεν χωράει βελτίωση. Ένα μέρος όπου το πνεύμα έχει εκφραστεί με τον μοναδικό και ανεπανάληπτο τρόπο του.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΘΕΑΤΡΟ

(Hopeart)

Πρακτική 08

Τίτλος: “TOUCH AS DEEPER FEELING” (ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart08/>

Διάρκεια: 30 λεπτά

Διαδικασία αναστοχασμού: 10 λεπτά

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να αποκτήσουμε μεγαλύτερη επίγνωση της αίσθησης της αφής. Σε κάθε θεατρική παράσταση όταν οι ηθοποιοί και άλλοι καλλιτέχνες αρχίζουν να εργάζονται, πρέπει να φτάσουν να γνωριστούν αλλά με πιο ουσιαστικό και ολιστικό τρόπο. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε μόνο με συνειδητή χρήση των αισθήσεων μας. Στην παρακάτω άσκηση εξετάζουμε τη σύνδεση μέσω της αίσθησης της αφής.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σχηματίστε έναν κύκλο (είτε κάθεστε σε ένα τραπέζι είτε στο πάτωμα). Όλοι δίνουν τις παλάμες τους στους συναδέλφους στη δεξιά και την αριστερή τους πλευρά. Η αριστερή παλάμη βλέπει το ταβάνι, η δεξιά παλάμη προς το πάτωμα. Όλοι οι συμμετέχοντες κοιτάζονται στα μάτια.

2. Μετά από 3 λεπτά οι συμμετέχοντες κλείνουν τα μάτια τους. Επικεντρώνονται στο αόρατο δίκτυο που τους ενώνει μέσα από τις παλάμες. Μένουμε εκεί για 3 λεπτά. Μοιραζόμαστε αυτά που παρατηρούμε.

- Στο σώμα (πχ, ζέσταμα / εφίδρωση / τρέμουλο / αίσθημα κρύου κ.λπ.)
- Πιθανά συναισθήματα που προκύπτουν
- Πιθανές σκέψεις που σχηματίζονται

Σημαντικό: Η επίγνωση εστιάζεται στις παλάμες παρατηρώντας τη διαφοροποίηση στα σώματα ενώ αυτό το ρεύμα διαπερνά τους πάντες και ρέει από το ένα άτομο στο άλλο μέσω της αίσθησης της αφής και συγκεκριμένα με τη χρήση της παλάμης.

- Οι παλάμες είναι σημεία στο ανθρώπινο σώμα όπου η ενέργεια ρέει μέσα και έξω ευκολότερα. Το κλειδί είναι να στείλουμε την επίγνωσή μας στο σώμα μας και να διατηρήσουμε μια ήρεμη αναπνοή.
- Έτσι αρχίζουμε να γνωρίζουμε τη «συλλογική ψυχή» της καλλιτεχνικής ομάδας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΘΕΑΤΡΟ

(Hopeart)

Πρακτική 09

Τίτλος: "I AM" (ΕΚΦΡΑΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart09/>

Διάρκεια: 45 λεπτά

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δοκιμάσουμε έναν άλλο τρόπο να συστηνόμαστε, πέρα από τη λεκτική επικοινωνία. Όταν έχουμε κατακτήσει τις προαναφερθείσες τεχνικές σύνδεσης δύο αισθήσεων, προχωράμε στη λεκτική επικοινωνία -όποτε αυτό είναι δυνατό-. Ο καθένας μπορεί να μοιραστεί κάποια πράγματα που επιλέγει για τον εαυτό του, λέγοντας τα στην υπόλοιπη ομάδα. Ο καλλιτέχνης έχει τη δυνατότητα να παρουσιαστεί χρησιμοποιώντας κάθε μορφή λόγου που προτιμά/μπορεί (κίνηση/ήχος/λέξεις/συνδυασμός των προηγούμενων).

ΒΗΜΑΤΑ

1. Οι ηθοποιοί σχηματίζουν έναν κύκλο. Αποκαθιστούν τη βαθύτερη σύνδεση χρησιμοποιώντας την όραση και αρχίζουν να παρουσιάζονται ένας ένας μπαίνοντας στη μέση του κύκλου. Ο εκπαιδευτής δεν πρέπει να καθορίζει ποιος πηγαίνει πρώτος. Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να επικοινωνήσουν και να συναποφασίσουν χωρίς λόγια, χρησιμοποιώντας μόνο τη δυνατότητα της βαθύτερης σύνδεσης μεταξύ τους. Όταν παρουσιάζονται χρησιμοποιώντας ομιλία, οι ηθοποιοί καλούνται να μοιραστούν τα ονόματά τους και μια πληροφορία για αυτούς.

2. Στις άλλες περιπτώσεις «ομιλίας» (κίνηση/ήχος/λέξεις/συνδυασμός των προηγούμενων), οι συμμετέχοντες μπορούν να προσθέσουν εάν θέλουν το όνομά τους χρησιμοποιώντας τη φράση: «ΕΙΜΑΙ ο/η (όνομα)...».

Σημαντικό: Είναι σημαντικό να τηρείται η συγκεκριμένη σειρά των ασκήσεων ώστε η σύνδεση να επιτυγχάνεται πρώτα μέσω των αισθήσεων και όχι μέσω της νόησης. Η δήλωση «ΕΙΜΑΙ», εάν προστεθεί, θα πρέπει να μπαίνει στο τέλος της διαδικασίας σύστασης (εισαγωγή).

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΘΕΑΤΡΟ (Hopeart)

Πρακτική 10

Τίτλος: “JUST BE-COME A
PAINTING” (ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ/
ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart10/>

Διάρκεια: 60 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά:

- Καμβάς ή φύλλα χαρτιού διαστάσεων 70x100 cm
- Διάφορες αποχρώσεις χρωμάτων τέμπρας
- Μολύβια, κραγιόν, μαρκαδόροι, πινέλα, στυλό, κιμωλία και παρόμοιες προμήθειες
- Ένας μεγάλος χώρος
- Ένα τραπέζι ή μια επίπεδη επιφάνεια

Διαδικασία αναστοχασμού: 20 λεπτά

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να πειραματιστούμε με το επίπεδο ανοιχτοσύνης και σύνδεσης μεταξύ 2 ατόμων, εστιάζοντας σε ένα συγκεκριμένο χρώμα και σχήμα.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σχηματίστε ζευγάρια. Οι συνάδελφοι κάθονται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο εκπαιδευτής χωρίζει τα άτομα ως Α και Β. Ο εκπαιδευτής ζητά από τον Α να επιλέξει ένα χρώμα που του αρέσει και να «γίνει» αυτό το χρώμα. Ο συμμετέχων Α εστιάζει στο επιλεγμένο χρώμα και συγκεντρώνει όλη του την ύπαρξη προσπαθώντας να γίνει αυτό. Ο συμμετέχων Β παρατηρεί. Όταν παρουσιάζονται χρησιμοποιώντας ομιλία, οι ηθοποιοί καλούνται να μοιραστούν τα ονόματά τους και μια πληροφορία για αυτούς.

2. Ο εκπαιδευτής ζητά από τον συμμετέχοντα Α να σκεφτεί ένα σχήμα: κύκλος/τρίγωνο/τετράγωνο. Ο συμμετέχων Α εστιάζει στο σχήμα που έχει επιλέξει και συγκεντρώνεται με όλο του το είναι προσπαθώντας να γίνει αυτό. Ο συμμετέχων Β παρατηρεί βαθιά και αρχίζει να ζωγραφίζει το σχήμα που «βλέπει» μπροστά του/της. Επαναλαμβάνουμε τη δραστηριότητα με τον συμμετέχοντα Β να γίνεται χρώμα και σχήμα.

3. Αυτή η δραστηριότητα έχει πολλά επίπεδα ανάπτυξης και πειραματισμών.

- Συνεχίστε τη ζωγραφική προσθέτοντας «σκιές» ανάλογα με το επίπεδο φωτός που «γίνεται» ο σύντροφός σας.
- Άλλα βήματα μπορεί να περιλαμβάνουν κάτι που ένας συμμετέχων βάζει στο μυαλό του ΑΛΛΑ πλήρως εστιασμένος. Για παράδειγμα ένα πουλί/η θάλασσα/το βουνό...
- Ή κάτι με το οποίο μπορούν πραγματικά να νιώσουν μια βαθιά σύνδεση.

Σημαντικό: ΜΗΝ αυτοσχεδιάζετε. Απλά σκεφτείτε το χρώμα με ένταση και πλήρως εστιασμένοι! Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν ένα χρώμα αλλά όσες αποχρώσεις του ίδιου χρώματος θέλουν. Δεν επιτρέπεται η λεκτική επικοινωνία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΧΟΡΟΣ (Vo'Arte)

Πρακτική 01

Τίτλος: “ΣΗΜΕΙΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ” (ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte01/>

Διάρκεια: 15 έως 20 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:
- άνετος χώρος

Επίγνωση στο σώμα, στο χώρο, στο χρόνο και με τους άλλους γύρω.

Συναντώντας τον εαυτό και τη φύση της κατάστασης του τη δεδομένη στιγμή. Προσδιορίζουμε την αναπνοή ως την πρώτη κίνηση του σώματος.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Τοποθετήστε τα πόδια παράλληλα, ευθυγραμμισμένα με την απόσταση μεταξύ των γοφών και βρείτε την ισορροπία, κλείστε τα μάτια και αφήστε τα χέρια να πέσουν στο σώμα.
2. Εστιάστε στην κορυφή του κεφαλιού ενώ το σώμα βρίσκει την κατακόρυφό του.
3. Σκεφτείτε το σώμα, τα οστά, τους μύες, τις φλέβες... και νιώστε το έδαφος.
4. Προσέξτε απαλά την αναπνοή σας.
5. Χρησιμοποιήστε τα γόνατα ώστε να διευκολύνετε την ενέργεια να διέρχεται από το σώμα.
6. Με τη σύνδεση με το σώμα, ανοίξτε τα μάτια σας και δείτε την ομάδα.

Άλλα σχόλια: Αφιερώστε χρόνο στο βήμα 3, κάνοντας μια αναδρομή αναφέροντας κάθε μέρος του σώματος.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΧΟΡΟΣ (Vo'Arte)

Πρακτική 02

Τίτλος: “ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ...
ΕΜΕΝΑ” (ΕΚΦΡΑΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte02/>

**Διάρκεια: 20 λεπτά / ανάλογα με
τον αριθμό των συμμετεχόντων
(π.χ.10 άτομα)**

Γνωρίζουμε ο ένας τον άλλον. Δουλεύουμε πάνω στο συντονισμό και την προσοχή μέσω της χρήσης της φωνής ταυτόχρονα με τη χειρονομία/κίνηση. Συντονισμός κίνησης και χορογραφική μνήμη αναγνωρίζοντας τον άλλον. Ψάχνουμε τον ΕΑΥΤΟ μας εδώ και τώρα.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Παρατηρήστε το χώρο, προετοιμαστείτε για το Σημείο Συνάντησης με το Σώμα.
2. Χρησιμοποιήστε τη φωνή λέγοντας το όνομά σας, ως φανέρωση.
3. Όλοι οι συμμετέχοντες λένε το όνομά τους από δεξιά προς τα αριστερά.
4. Διατηρήστε την αρχική θέση του Σημείου Συνάντησης με το Σώμα.
5. Στον κύκλο πείτε το όνομα του ατόμου στα αριστερά, πηγαίνοντας με τη σειρά από τα δεξιά και αντίστροφα, παίζοντας με τη μνήμη και το ρυθμό.
6. Πείτε το όνομα με εσωτερική δύναμη και συσχετίστε τη δύναμη αυτή με την αντίστιξη, την ευθραυστότητα και έπειτα κάντε τη χειρονομία του ονόματος.
7. Κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του με μια κίνηση και όλοι επαναλαμβάνουν, συνδυάζοντας κάθε χειρονομία ώστε να σχηματίζεται μια ακολουθία κινήσεων.
8. Για κάθε δύο συμμετέχοντες / χειρονομία ονόματος, επιστρέφουμε στην αρχή και όλοι επαναλαμβάνουν τα ονόματα με τη σειρά του κύκλου.
9. Επιστρέφετε πάντα στο σημείο εκκίνησης.

ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

- Επαναλάβετε την άσκηση σιωπηλά, χωρίς φωνή, για να νιώσετε τη δυναμική της ομάδας και το ρυθμό σύνδεσής της

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΧΟΡΟΣ (Vo'Arte)

Πρακτική 03

Τίτλος: “ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ
ΒΛΕΜΜΑ” (ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte03/>

Διάρκεια: 20 – 30 λεπτά

Συντονισμός κίνησης και χορογραφική μνήμη μέσω της αναγνώρισης των άλλων. Χρησιμοποιείστε οπτική επαφή για να δημιουργήσετε άλλη μια σύνδεση ταυτόχρονα με την κίνηση. Εργασία με την κίνηση στο χώρο και το ρυθμό της ομάδας.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Χρησιμοποιήστε το βλέμμα σας για να συνδεθείτε με έναν συμμετέχοντα στον κύκλο.
2. Για να καλέσουμε το άτομο που κοιτάμε, χρησιμοποιούμε τη χειρονομία του ονόματός του.
3. Μετακινηθείτε στο χώρο χρησιμοποιώντας την κίνηση της χειρονομίας του ονόματος και παίρνοντας τη θέση του συναδέλφου.
4. Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να εγκαταλείψει τη θέση του μόνο όταν ξεκινήσει τη διαδικασία χρήσης του βλέμματος για σύνδεση και της χειρονομίας του ονόματος για να καλέσει τον άλλο συμμετέχοντα.
5. Αισθανθείτε το ρυθμό της βόλτας όταν καλείτε τον άλλο συμμετέχοντα.
6. Είναι σημαντικό να έχετε οπτική επαφή για να διευκολύνετε τη σύνδεση.
7. Κοιτάξτε το άλλο άτομο, δημιουργήστε οπτική επαφή και αλλάξτε θέση, μην μένετε στο ίδιο μέρος για περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα.
8. Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος για να συνειδητοποιήσετε ότι το άλλο άτομο σας παρακολουθεί.
9. Όλοι με όλους την ίδια στιγμή.

ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

- Κάντε την ίδια άσκηση χωρίς να πηγαίνετε σε κύκλο, αλλά περπατήστε γύρω στο χώρο με όλους τους συμμετέχοντες.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΧΟΡΟΣ (Vo'Arte)

Πρακτική 04

Τίτλος: “ΑΝΘΡΩΠΟ-ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ” (ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte04/>

Διάρκεια: 30 – 40 λεπτά

Χορογραφική παρτιτούρα που είναι απλή στη χρήση και αποτελεσματική για εργασία μνήμης και σύνθεση στο χώρο. Εργαστείτε πάνω στην ομαδική επίγνωση και την ακρόαση με βάση τον αυτοσχεδιασμό.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Παρατηρήστε το χώρο, προετοιμαστείτε για το Σημείο Συνάντησης με το Σώμα.
2. Μπείτε στο χώρο, χρησιμοποιώντας τη χειρονομία του ονόματος ή την ενέργεια της στιγμής.
3. Ένας τυχαίος συμμετέχων λέει STOP μετά από λίγα δευτερόλεπτα, όλοι σταματούν σε μια θέση, νιώθουν το χώρο, τους συμμετέχοντες γύρω τους και όλοι επιστρέφουν στην αρχή.
4. Στο STOP, αποκτήστε επίγνωση του τι έγινε αυτοσχεδιαστικά και όταν συνεχίσετε από την αρχή, επαναλάβετε ακριβώς τις ίδιες χειρονομίες και κινήσεις μέχρι το πρώτο STOP.
5. Δεν υπάρχει στάση στο τέλος του πρώτου STOP, συγκεντρώνοντας τις επόμενες κινήσεις.
6. Ένας τυχαίος συμμετέχων λέει STOP για δεύτερη φορά μετά από λίγα δευτερόλεπτα, όλοι σταματούν σε μια θέση, αισθάνονται το χώρο, τους συμμετέχοντες γύρω τους και επιστρέφουν στην αρχή.
7. Σκεφτείτε πως μπορεί κάθε συμμετέχοντας να προσθέσει σε αυτό που έχει ήδη γίνει.
8. Όταν στέκεστε ακίνητος προσθέστε 1 κίνηση που συνδέεται με ένα άλλο άτομο (αγγίζοντας ο ένας τον άλλον).

έναρξη > 1η ακολουθία - κίνηση > στάση >
έναρξη > 1η ακολουθία - κίνηση + 2η ακολουθία - κίνηση > στάση
έναρξη > 1η ακολουθία - κίνηση + 2η ακολουθία - κίνηση + 3η ακολουθία - κίνηση
έναρξη > 1η ακολουθία - κίνηση + 2η ακολουθία - κίνηση + 3η ακολουθία - κίνηση +
4η κίνηση σύνδεσης με την ομάδα

ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

- Επαναλάβετε τον τύπο κάνοντας πιο πολύπλοκη την αλληλουχία των κινήσεων και τη διάταξη στο χώρο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΧΟΡΟΣ (Vo'Arte)

Πρακτική 05

Τίτλος: “ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΗΜΑΔΙ” (ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte05/>

Διάρκεια: 20 – 30 λεπτά

Δουλεύοντας πάνω στην ταυτότητα του ονόματος μέσω της χειρονομίας/κίνησης (ή ακόμα και με το όνομα της χειρονομίας ,αν υπάρχει). Η δημιουργικότητα της χειρονομίας και οι διαστάσεις της σε διαφορετικές ενέργειες, συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις. Δουλεύοντας με τις κινήσεις του ονόματος κάθε συμμετέχοντα, με ταυτότητα.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Δοκιμάστε τις διαφορετικές υφές της κίνησης / χειρονομίες του ονόματος: συναισθήματα, ρυθμούς, θέσεις και εκτελέστε τις κινήσεις πολύ μικρές ,πολύ μεγάλες κ.ο.κ.
2. Κάντε χρήση του χώρου και της ανακάλυψης της κίνησης ταυτόχρονα χρησιμοποιώντας αποστάσεις (κοντά, μακριά, γρήγορους, αργούς ρυθμούς, χαμηλά ή υψηλά επίπεδα).
3. Αποκτήστε επίγνωση του να κοιτάς και να βλέπεις, να βλέπεις το χώρο, τους άλλους και να είσαι συνεχώς σε κίνηση.

ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

- Σχεδιάστε έναν περιορισμένο χώρο στο πάτωμα (χρησιμοποιήστε ζωγραφική ταινία).
- Χρησιμοποιήστε το χώρο αυτό ως περιορισμό στην κίνηση, το βλέμμα, την αναπνοή και την επαφή με άλλους.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΧΟΡΟΣ

(Vo'Arte)

Πρακτική 06

Τίτλος: “ΛΕΥΚΟΣ ΚΑΜΒΑΣ” (ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte06/>

Διάρκεια: 45 λεπτά

Δουλέψτε με το σώμα σε χώρο, σύνθεση, ισορροπία και συναίσθημα. Ακρόαση και συλλογική εργασία για την οικοδόμηση κινήσεων μέσα από διαφορετικά θέματα/ συναισθήματα που προτείνονται σε λευκό καμβά/κενό χώρο.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Παρατηρήστε τον κενό χώρο, προετοιμαστείτε για το Σημείο Συνάντησης με το Σώμα και φανταστείτε έναν λευκό καμβά.
2. Εξερευνήστε μια πρόταση-ιδέα της σωματικότητας στο χώρο με διαφορετικά θέματα/συναισθήματα (φόβος, αγάπη, χρόνος...).
3. Ζωγραφίστε/τυπώστε το σώμα στον λευκό καμβά με τα προτεινόμενα θέματα/συναισθήματα.
4. Π.χ. σκεφτείτε τη λέξη χρόνος, μπείτε στο χώρο χωρίς να προσχεδιάζετε τι θα κάνετε και αυθόρμητα τοποθετήστε το σώμα σας σε μια φυσική θέση που συμβολίζει το χρόνο.
5. Κάθε συμμετέχων προσθέτει τη δική του αίσθηση στον πίνακα/καμβά σε μια θέση με το σώμα του που συμβολίζει το χρόνο.
6. Όταν όλοι οι ασκούμενοι είναι τοποθετημένοι στον καμβά/σανίδα εντός του χώρου, προτείνεται μια λεπτή φυσική αλλαγή στη στάση/θέση που βρήκαμε.
7. Αυτή η αλλαγή μπορεί να φέρει τα σώματα σε σχέση ή και όχι.
8. Αναπνέουμε τον πίνακα/καμβά ζωντανό και καθαρίζουμε το χώρο με μια συλλογική ανάσα όλων όσων συμμετέχουν.

ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

- Δημιουργήστε έναν ζωντανό πίνακα/καμβά σε κίνηση, αφού όλοι οι συμμετέχοντες έχουν σταματήσει, ολόκληρη η ζωγραφική γίνεται μια συλλογική κίνηση γύρω από το προτεινόμενο θέμα.
- Ο ζωντανός πίνακας/καμβάς καθαρίζει με μια συλλογική ανάσα και όταν όλοι αποφασίζουν να φύγουν από τον κενό χώρο.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΧΟΡΟΣ (Vo'Arte)

Πρακτική 07

Τίτλος: “ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte07/>

Διάρκεια: 20 - 30 λεπτά

Μια εργασία που διερευνά την αλληλεπίδραση μεταξύ του χαρακτήρα, της μνήμης και του φυσικού σώματος, εγκαθιδρύοντας μια περίπλοκη σχέση μεταξύ των διαφόρων σωμάτων που συνθέτουν την ανθρώπινη ύπαρξη. Το σώμα είναι μια δυναμική κατασκευή, που υπόκειται σε συνεχείς μεταμορφώσεις, κουβαλώντας όχι μόνο τη φυσική εμπειρία της στιγμής, αλλά και μνήμες, ιδέες και προκλήσεις που συσσωρεύονται με την πάροδο του χρόνου. Η ταύτιση γίνεται μια διαδικασία βαθιάς αναγνώρισης και, ταυτόχρονα, ένα ταξίδι διαρκούς εξέλιξης.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Εργασία ως ομάδα για να εξερευνήσετε διαφορετικές ψυχολογικές καταστάσεις αναγνωρίζοντας διάφορες μορφές κίνησης ως προς τα πιο απλά φυσικά χαρακτηριστικά της κίνησης: καθετότητα, βάρος, ένταση και δύναμη.

Παραδείγματα:

Ευτυχισμένος: περπατώντας ελεύθερα, χωρίς βάρος, αναπηδώντας, ελαφρύς.

Θυμωμένος: σε ένταση, με περισσότερο βάρος, πρακτικός, άμεσος.

Θλιμμένος: βαρύς, άμορφος, κυρτός, αργός.
Με αυτοπεποίθηση: άμεσος, ανοιχτός, ακριβής.

2. Σε έναν κύκλο, οι συμμετέχοντες εξερευνούν και βιώνουν τις διαφορετικές ποιότητες κάθε ψυχολογικής κατάστασης. Για κάθε ψυχολογική κατάσταση, αφιερώνουμε 7 λεπτά στον αυτοσχεδιασμό και την κίνηση, αρχικά χωρίς αλληλεπιδράσεις, επιτρέποντας στη συνέχεια τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης/σχέσης χωρίς τη χρήση λέξεων. Μετά από αυτό, κάθε συμμετέχων πρέπει να κατασκευάσει έναν χαρακτήρα στη φαντασία του και να προσθέσει ένα χροχρόνο, την ηλικία και άλλες δημιουργικές λεπτομέρειες.

Παράδειγμα: Ευτυχισμένος, σαν να ήταν μια Βικτωριανή γυναίκα που μόλις έφτασε σε ένα πάρτι και πιστεύει ότι είναι η πιο καλοντυμένη.

3. Στη συνέχεια, προσδιορίστε ποιο μέρος του σώματος εκδηλώνει πιο έντονα την ψυχολογική κατάσταση του χαρακτήρα.

Παράδειγμα: Το αίσθημα ευτυχίας εντοπίζεται στο στήθος, η αίσθηση θυμού στο κεφάλι, το αίσθημα θλίψης στα πόδια. Πάντα σε κίνηση και αυτοσχεδιασμό, επιλέξτε μόνο δύο ψυχολογικές καταστάσεις και εντοπίστε την καθεμία σε ένα συγκεκριμένο σημείο του σώματος. Με τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης μέσα στην ομάδα, αλλά χωρίς χρήση λέξεων ή αγγίγματος, ο αυτοσχεδιασμός ξετυλίγεται για να γίνει κατανοητό πώς το σώμα μου και ο χαρακτήρας εκδηλώνονται, επιβάλλονται ή αφήνουν τον εαυτό τους να επηρεαστεί ή να «μολυνθεί» από την ομάδα.

ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

- Εργαστείτε πάνω στην ένταση των ψυχολογικών καταστάσεων. Ξεκινώντας από το 0% και σταδιακά αυξάνοντας στο 100%, ολόκληρη η ομάδα ξεκινά με 0% ένταση, αποτυπώνοντας τις διαφορετικές εντάσεις των ψυχολογικών καταστάσεων και τη σχέση τους με το φυσικό και ψυχολογικό σώμα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΧΟΡΟΣ (Vo'Arte)

Πρακτική 08

**Τίτλος: “ΑΝ ΕΣΥ ΤΡΑΓΟΥΔΑΣ ΕΓΩ
ΧΟΡΕΥΩ. ΑΝ Ο ΑΛΛΟΣ ΧΟΡΕΥΕΙ
ΕΓΩ ΧΟΡΕΥΩ. ΧΟΡΕΥΩ ΓΙΑΤΙ ΤΟ
ΘΕΛΩ.”**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte08/>

Διάρκεια: 30 λεπτά

Άμεση απόκριση σε ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Το πρώτο βήμα είναι να εντοπιστούν οι συμμετέχοντες στην ομάδα εργασίας που είναι κωφοί ή έχουν προβλήματα ακοής.

Σε αυτή την περίπτωση, αυτοί οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιήσουν το οπτικό ερέθισμα που παρέχεται από τον συντονιστή ως αναφορά. Η άσκηση είναι εξαιρετικά απλή και μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους.

Επιλέξτε ένα τραγούδι με δύο τμήματα καθαρού ήχου:

I) Φωνή/στίχοι

II) Ορχηστρική μουσική χωρίς φωνή

Οι συμμετέχοντες που ακούνε χρησιμοποιούν τη μουσική ως ερέθισμα: κινούνται και χορεύουν ελεύθερα στο τμήμα με φωνή/στίχους και παγώνουν την κίνησή τους κατά τη διάρκεια του οργανικού τμήματος που δεν έχει φωνή.

Οι κωφοί ή με προβλήματα ακοής συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τις οπτικές ενδείξεις από τους άλλους ως απάντηση, δημιουργώντας ένα είδος κύματος.

2. Στη συνέχεια, μπορούν να χωριστούν σε δύο ομάδες, όπου η μία ομάδα κινείται όταν υπάρχει μουσική με φωνή/στίχους και η άλλη ομάδα κάνει το αντίθετο, κάνοντας παύση όταν παίζεται το οργανικό τμήμα χωρίς φωνή και αντίστροφα.

ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

- Σε μικρότερες ομάδες περίπου 3 ως 5 ατόμων, αποφασίζουν πως να χρησιμοποιήσουν δημιουργικά αυτόν τον απλό κανόνα κίνησης και να αλληλεπιδράσουν με το χώρο και με άλλες ομάδες.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΧΟΡΟΣ

(Vo'Arte)

Πρακτική 09

Τίτλος: “ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ ΜΕΣΩ ΧΟΡΟΥ ΚΑΙ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte09/>

Διάρκεια: 45 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά:

- δύο χαρτιά A4 ανά ζευγάρι
- ένα χρώμα μολύβι ανά ζευγάρι
- μεγάλος και ασφαλής χώρος στον οποίο μπορεί να αναπτυχθεί η εργασία

Ο κύριος στόχος αυτής της άσκησης είναι να προωθήσει τη σύνδεση μέσω της παρατήρησης και να συνδυάσει δημιουργικά το χορό και τη ζωγραφική. Είναι μια βασική άσκηση για μια ομάδα από 6 έως 20 συμμετέχοντες.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σημείο συνάντησης με το σώμα και τον άλλον. Η ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο και αποκτά την επίγνωση του χρόνου, του χώρου και του σώματος. Αφιερώνετε μερικά λεπτά με την ομάδα για να συγκεντρωθείτε στο χώρο και να συνδεθείτε με την ενέργεια του κύκλου. Κάθε άτομο επιλέγει ένα συνάδελφο μέσω της οπτικής επαφής.

2. Ζεύγη σε αυτοσχεδιασμό σε πραγματικό χρόνο.

Χρησιμοποιήστε μια συγκεκριμένη περιοχή του χώρου που επιλέγει κάθε ζευγάρι. Ο ένας πρόκειται να κινηθεί ελεύθερα αλλά με ένα θέμα και με τη λέξη σύνδεση. Έτσι, αυτοσχεδιάστε ελεύθερα κινήσεις με τη λέξη στο πίσω μέρος του μυαλού. Εν τω μεταξύ, το άλλο άτομο κάθεται άνετα και ζωγραφίζει ελεύθερα στο χαρτί, με σχήματα, γραμμές ή ο,τιδήποτε άλλο μπορεί να προκύψει σε επίπεδο αυτοσχεδιασμού. Ο χρόνος κάθε αυτοσχεδιασμού θα πρέπει να είναι σύντομος, περίπου 2 λεπτά ο καθένας.

3. Ζεύγη σε διάλογο.

Αφού αυτοσχεδιάσουν και αλλάξουν μεταξύ τους και οι δύο δείχνουν τη ζωγραφιά που έφτιαξαν με τον παρτενέρ που χορεύει. Και έπειτα ελεύθερος διάλογος για την εμπειρία, αλλά επικεντρωθείτε στο πού είναι τα σημεία όπου η αίσθηση της σύνδεσης έρχεται στο σχέδιο. Κάνοντας την αναγνώριση κάποιας κίνησης μέσω του σχεδίου, ή ανάποδα, την αναγνώριση του σχεδίου που συνδέεται με την κίνηση.

4. Αναγνωρίστε τη σύνδεση μέσω της κίνησης.

Ο καθένας μόνος του διαλέξει ένα χώρο και χρησιμοποιήσει το σχέδιο (την παρτιτούρα της κίνησης) που έκανε ο σύντροφός σας, για να σας καθοδηγήσει στον επόμενο αυτοσχεδιασμό κίνησης. «Διαβάστε» την ενέργεια του σχεδίου και χρησιμοποιήστε τη φυσική μνήμη για να φτάσετε στον βασικό πυρήνα των στιγμών σύνδεσης που σχετίζονται με το σχέδιο και το χορό.

5. Μοίρασμα με την ομάδα.

Μέσα στον κύκλο με όλη την ομάδα, κάθε άτομο μοιράζεται τον αυτοσχεδιασμό του που προέκυψε από την κοινή εμπειρία του σχεδίου και του χορού, φέρνοντας ξανά τα σημεία σύνδεσης στο χώρο. Κάθε άτομο κάθε φορά μπαίνει στη μέση του κύκλου και ξεκινά τον αυτοσχεδιασμό του και για να ξεκινήσει το επόμενο άτομο, πρέπει να βρει που είναι το σημείο σύνδεσης ώστε να μπει στη μέση του κύκλου και να ξεκινήσει. Αυτό ρέει από όλους όσοι μοιράζονται το χώρο, το χρόνο και τη σύνδεση μέσω της κίνησης.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (ABANA)

Πρακτική 01

Τίτλος: “ΑΦΗΣΤΕ ΕΝΑ ΣΗΜΑΔΙ” (ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana01/>

Διάρκεια: 90 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- Φύλλα χαρτιού A4 (ένα ανά συμμετέχοντα).
- Μολύβια ή στυλό (ένα ανά συμμετέχοντα).
- Ένας μεγάλος και ασφαλής χώρος στον οποίο μπορούν να μετακινηθούν οι συμμετέχοντες.

Ο κύριος στόχος αυτής της άσκησης είναι να προωθήσει την ενσυναίσθηση μεταξύ των συμμετεχόντων μέσω μιας κοινής οπτικής εμπειρίας.

Όλες οι ασκήσεις θα γίνονται από έναν αρχηγό και μια ομάδα ατόμων (6 έως 20) Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικοινωνούν μόνο μέσω μιας πρακτικής γραφής και της οπτικής επαφής (επιθυμητά χωρίς ομιλία).

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σχηματίστε έναν κύκλο. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να τακτοποιηθούν σε έναν κύκλο, μέσα στον οποίο θα διαμορφωθεί ο χώρος που είναι αφιερωμένος στη δραστηριότητα. Ο κύκλος πρέπει να είναι αρκετά μεγάλος ώστε να επιτρέπει στους συμμετέχοντες να κινούνται ελεύθερα.

2. Δημιουργήστε ζευγάρια. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρουν ένα συνάδελφο μεταξύ των μελών του κύκλου (η επιλογή είναι προαιρετική, αλλά συνιστάται

να επιλέξετε κάποιον που δεν γνωρίζετε). Μόλις σχηματιστούν τα ζευγάρια, φροντίστε να είναι αντικριστά, διατηρώντας απόσταση περίπου 3 μέτρων μεταξύ τους.

3. Γνωριμία με το συνάδελφο. Τα μέλη κάθε ζευγαριού θα πρέπει να έχουν οπτική επαφή ενώ κοιτάζονται στα μάτια για όλη τη διάρκεια της άσκησης. Αυτό θα επιτρέψει να δημιουργηθεί μια ενσυναισθητική σύνδεση μεταξύ τους.

4. Οδηγίες κίνησης. Σε αυτή τη φάση οι συμμετέχοντες θα αρχίσουν να περπατούν αργά ο ένας προς τον άλλο, κάνοντας ένα βήμα μπροστά κάθε φορά που ο αρχηγός δίνει το σήμα. Κάθε βήμα θα πρέπει να διαρκεί μερικά δευτερόλεπτα, έτσι ώστε η κίνηση να είναι σκόπιμη και μετρημένη.

5. Αφήστε ένα σημάδι. Κατά τη διάρκεια της κίνησης προς τον άλλο, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να κάνουν μια ενστικτώδη και γρήγορη χειρονομία με το μολύβι ή το στυλό στο χέρι για να κάνουν ένα σημάδι στο χαρτί τους. Αυτό το σημάδι γραφής μπορεί να είναι: μια γραμμή, ένας κύκλος, ένα αφηρημένο σχήμα ή οτιδήποτε άλλο νιώθουν ότι θέλουν να σχεδιάσουν εκείνη τη στιγμή και να αρχίσουν να μοιράζονται τα συναισθήματά τους.

6. Κοιτάζοντας ο ένας τον άλλον στα μάτια. Στο τέλος κάθε βήματος, αφού έχουν κάνει το σημάδι, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διατηρήσουν οπτική επαφή με το συνάδελφο τους. Αυτό θα τους επιτρέψει να επικοινωνούν συναισθηματικά μέσα από το βλέμμα τους.

7. Εμφάνιση της Τέχνης. Όταν οι συμμετέχοντες έχουν φτάσει σε κοντινή απόσταση, θα ενθαρρύνονται να δείξουν στο συνάδελφο τους τα σημάδια που σημειώνονται στο χαρτί. Αυτή η στιγμή του μοιράσματος θα είναι η πρώτη απόπειρα γνωριμίας τους.

8. Επιστρέψτε στο σημείο εκκίνησης. Αφού μοιραστούν την καλλιτεχνική τους δουλειά, οι συμμετέχοντες μπορούν να επιστρέψουν στο σημείο εκκίνησης κάνοντας ένα βήμα προς τα πίσω και συνεχίζοντας να κοιτάζονται στα μάτια. Αυτή η επιστροφή αντιπροσωπεύει μια στιγμή κλεισίματος της εμπειρίας.

9. Συζήτηση και προβληματισμός. Στο τέλος της άσκησης, ο αρχηγός θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να εκφράσουν την εμπειρία και το τι αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η συζήτηση μπορεί να είναι μια δυνατή στιγμή μοιράσματος και αναστοχασμού.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (ABANA)

Πρακτική 02

Τίτλος: “ΚΟΙΝΑ ΣΗΜΑΔΙΑ” (ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana02/>

Διάρκεια: 90 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- Φύλλα χαρτιού A3 (ένα ανά ζευγάρι).
- Χρωματιστοί μαρκαδόροι (ένας ανά ζευγάρι).
- Ένας μεγάλος και ασφαλής χώρος στον οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται ελεύθερα.

Ο κύριος στόχος αυτής της άσκησης θα είναι να εντοπίσει-αναγνωρίσει την ευαλωτότητα σας, εκφράζοντας την χωρίς ντροπή ή κριτική. Η αλληλεπίδραση και η αμοιβαία γνώση μεταξύ των συμμετεχόντων θα βοηθήσει στη μείωση και την εξάλειψη των αρνητικών πτυχών και θα βοηθήσει στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης.

Όλες οι ασκήσεις θα γίνονται από έναν αρχηγό και μια ομάδα ατόμων (6 έως 20). Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικοινωνούν μόνο μέσω μιας πρακτικής γραφής (επιθυμητά χωρίς ομιλία).

ΒΗΜΑΤΑ

1. Ατομική έκφραση. Τα ζευγάρια θα πρέπει να φανταστούν μια αόρατη γραμμή που χωρίζει το φύλλο σε δύο ίσα μέρη. Σε αυτή τη φάση, αφού ο αρχηγός δώσει το πράσινο φως, ο καθένας θα αρχίσει να σχεδιάζει ελεύθερα γραμμές, σημάδια ή σύμβολα στο δικό του μισό, χωρίς να σκέφτεται πολύ, ακολουθώντας το ένστικτο και τη δημιουργικότητα.

2. Ευαλωτότητα και μοίρασμα. Αφού κάνει τα πρώτα σημάδια στο μισό χαρτί του, το ζευγάρι θα αρχίσει να γνωρίζει ο ένας τον άλλον και να αναστοχαστεί για το πως νιώθει όταν μοιράζεται τα σημάδια με το συνάδελφο του. Όταν νιώσουν έτοιμοι, ο αρχηγός θα τους δώσει οδηγία να τραβήξουν σημάδια πέρα από τη νοητή διαχωριστική γραμμή, μπαίνοντας στην περιοχή του άλλου για να αρχίσουν να δημιουργούν μια πραγματική αλληλεπίδραση μέσω της νέας γλώσσας που δημιουργείται από τη γραφή.

3. Οπτική συνομιλία και ευαλωτότητα. Σε αυτό το στάδιο, και τα δύο μέλη του ζευγαριού θα κληθούν να αλληλεπιδράσουν το ένα με τα σημάδια του άλλου. Θα μπορούν να τα εμπλουτίσουν, να τα διαγράψουν ή να κάνουν ό,τι κρίνουν κατάλληλο για να επικοινωνήσουν και να γνωριστούν καλύτερα, όπως θα συνέβαινε σε μια λεκτική συζήτηση. Αυτή η άσκηση στοχεύει στην προώθηση της αλληλεπίδρασης και της γνώσης μεταξύ των συμμετεχόντων μέσω της τέχνης και της οπτικής έκφρασης. Είναι ένας δημιουργικός τρόπος για να σπάσει ο πάγος και να διευκολυνθεί η επικοινωνία με το συνάδελφο.

4. Αναστοχασμός και μοίρασμα των συναισθημάτων. Στο τέλος της άσκησης, όλη η ομάδα θα συγκεντρωθεί για ένα συλλογικό αναστοχασμό. Όσοι επιθυμούν θα μπορούν να μοιραστούν την καλλιτεχνική τους δημιουργία με το συνάδελφο τους και με όλη την ομάδα: τι έμαθαν ο ένας από τον άλλον, το πως ένωσαν ευάλωτοι και πιθανώς το πως διαλύθηκαν αυτά τα ευάλωτα σημεία. Αυτή η συζήτηση θα είναι μια δυνατή στιγμή για μοίρασμα και προσωπική ανάπτυξη.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

(ABANA)

Πρακτική 03

Τίτλος: “ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ” (ΕΚΦΡΑΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana03/>

Διάρκεια: 90 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- Καμβάς ή φύλλα χαρτιού διαστάσεων 70x100 cm,
- Χρώματα τέμπρας διαφόρων αποχρώσεων,
- Μολύβια, κραγιόνια, μαρκαδόροι, μαρκαδόροι, πινέλα, στυλό, κιμωλία και άλλα είδη τέχνης.
- Μεγάλος χώρος και ένα τραπέζι ή μια επίπεδη επιφάνεια στήριξης.

Αυτή η συλλογική άσκηση στοχεύει να προωθήσει τη δημιουργική έκφραση και να προβληματιστεί σχετικά με τη δύναμη της τέχνης για επικοινωνία και σύνδεση. Όλες οι ασκήσεις θα γίνουν από έναν αρχηγό και μια ομάδα ατόμων (6 έως 20). Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να επικοινωνήσουν τόσο λεκτικά όσο και μέσω της νέας γλώσσας γραφής που έμαθαν κατά τις προηγούμενες ασκήσεις, προκειμένου να διεκπεραιώσουν την εργασία.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σχηματίστε ομάδες. Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σχηματίσουν ομάδες των τριών ή τεσσάρων ατόμων, κάθε ομάδα θα λάβει ένα φύλλο/καμβά 70x100 cm, ένα σετ χρωμάτων τέμπρας διαφόρων αποχρώσεων και άλλα διαθέσιμα καλλιτεχνικά εργαλεία.

2. Καλλιτεχνικός πειραματισμός (με τάξη). Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εφαρμόσουν ομοιόμορφα τέμπρα στην παλάμη του χεριού τους, επιλέγοντας ένα ή περισσότερα αγαπημένα χρώματα. Μόλις τα χέρια των συμμετεχόντων καλυφθούν ομοιόμορφα με χρώμα, θα ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν μια σύνθεση αποτυπώνοντάς τα στο χαρτί. Αυτό μπορεί να γίνει πιέζοντας απαλά το χέρι σας στο χαρτί ή κάνοντας ένα πιο έντονο αποτύπωμα ανάλογα με την επιθυμητή καλλιτεχνική έκφραση. Σε αυτή τη φάση, θα μπορούν να δημιουργήσουν τη σύνθεση με διάφορα μοτίβα κατευθύνσεων, χρησιμοποιώντας το χέρι τους με τρόπους που μπορεί να φανερώνουν ερμηνεία, αντανάκλαση, περιστροφή και συμμετρία, για να χτίσουν μια τακτοποιημένη βασική σύνθεση.

3. Καλλιτεχνικός πειραματισμός (χωρίς τάξη). Μόλις ολοκληρωθεί η αρχική σύνθεση ακολουθώντας ένα τακτοποιημένο σχήμα που βασίζεται στα προτεινόμενα μοτίβα κατευθύνσεων, οι συμμετέχοντες θα ενθαρρύνονται σκόπιμα να παραβιάσουν τα προηγούμενα, εισάγοντας και χρησιμοποιώντας μολύβια, μαρκαδόρους, πινέλα, στυλό και άλλα καλλιτεχνικά εργαλεία, περαιτέρω εργαλεία αποτύπωσης, όπως γραμμές, τελείες, γεωμετρικά σχήματα, σύμβολα, γράμματα κ.λπ. Αυτό το βήμα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εκφράσουν ελεύθερα τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ιδέες τους, εκτονώνοντας τη δημιουργικότητά τους χωρίς περιορισμούς. Η εισαγωγή του χάους στη σύνθεση μπορεί να είναι απελευθερωτική και να ανοίξει νέες εκφραστικές δυνατότητες, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να μετατρέψουν το έργο σε μια πραγματική παιδική χαρά για τη φαντασία.

4. Σύνδεση ομάδας. Κατά τη διαδικασία της καλλιτεχνικής δημιουργίας, οι συμμετέχοντες θα ενθαρρύνονται να επικοινωνούν μεταξύ τους. Αυτή η αλληλεπίδραση θα τους επιτρέψει να μοιραστούν τις ιδέες τους, να συζητήσουν την εξελισσόμενη τέχνη και να βιώσουν μια μοναδική μορφή καλλιτεχνικής επικοινωνίας, να δημιουργήσουν μια ενσυναισθητική σύνδεση μεταξύ τους.

5. Αναστοχασμός και συγκρίσεις. Στο τέλος της άσκησης, θα πραγματοποιηθεί μια συνεδρία αναστοχασμού όπου οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν τις εμπειρίες τους και τα νοήματα που αποδίδονται στο συλλογικό έργο τέχνης. Θα είναι επίσης μια ευκαιρία να συζητηθούν οι προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης και πώς αυτές οι προκλήσεις ξεπεράστηκαν μέσω της συνεργασίας και της αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της ομάδας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (ABANA)

Πρακτική 04

Τίτλος: “ΤΟ ΔΩΡΟ” (ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana04/>

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- Έργα τέχνης που δημιουργήθηκαν στην άσκηση 3.
- Υλικά τέχνης όπως ψαλίδι, χαρτί, μαρκαδόροι, χρώματα, κόλλα, υφάσματα κ.λπ.
- Ένας μεγάλος και ασφαλής χώρος στον οποίο μπορούν να μετακινηθούν οι συμμετέχοντες.

Αυτή η άσκηση στοχεύει στην προώθηση της γενναιοδωρίας και του δημιουργικού μοιράσματος μεταξύ των συμμετεχόντων, μέσω της δημιουργίας μοναδικών καλλιτεχνικών δώρων για να ανταλλάξουν μεταξύ τους.

Όλες οι ασκήσεις θα γίνονται από έναν αρχηγό και μια ομάδα ατόμων (6 έως 20). Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να εκφραστούν και να μοιραστούν τη στιγμή όπως θέλουν.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Ανασυγκρότηση της Ομάδας. Η ομάδα θα ξανασυναντηθεί και θα κανονίσει τις ολοκληρωμένες εργασίες τη μία δίπλα στην άλλη ώστε να μπορούν να παρατηρηθούν στο σύνολό τους.

2. Παρατήρηση και αναστοχασμός. Οι συμμετέχοντες θα ενθαρρύνονται να παρατηρούν προσεκτικά όλες τις λεπτομέρειες των έργων τέχνης που δημιουργήθηκαν στην προηγούμενη άσκηση, συμπεριλαμβανομένων εκείνων των έργων άλλων ομάδων. Κάθε συμμετέχων ενθαρρύνεται να αναλογιστεί εκείνες τις καλλιτεχνικές λεπτομέρειες που τον εντυπωσιάζουν περισσότερο ή που τον εμπνέουν με κάποιο τρόπο.

3. Επιλογή λεπτομερειών. Μετά τη φάση της παρατήρησης και του προβληματισμού, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να επιλέξουν μία ή περισσότερες καλλιτεχνικές λεπτομέρειες που θα ήθελαν να χρησιμοποιήσουν στη δημιουργία των καλλιτεχνικών τους δώρων. Αυτές οι λεπτομέρειες μπορούν να αντληθούν από τα έργα της δικής σας ομάδας ή άλλων ομάδων. Η επιλογή είναι προσωπική και βασίζεται στη δική σας έμπνευση.

4. Δημιουργία των δώρων. Αφού επιλέξουν τις λεπτομέρειες, οι συμμετέχοντες θα ξεκινήσουν τη διαδικασία δημιουργίας των δώρων τους, χρησιμοποιώντας τα υλικά τέχνης που έχουν στη διάθεσή τους. Θα μπορούν να κόψουν τις επιλεγμένες λεπτομέρειες σε σχήματα της επιλογής τους, τα οποία μπορεί να είναι τόσο κανονικά όσο και αφηρημένα. Ο στόχος είναι να μεταμορφώσετε αυτές τις λεπτομέρειες σε κάτι νέο και μοναδικό.

5. Ανταλλαγή δώρων. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να ανταλλάξουν τα δώρα που δημιούργησαν με άλλα μέλη της ομάδας. Αυτή η χειρονομία μοιράσματος θα συμβολίζει όχι μόνο τη δημιουργική γενναιοδωρία αλλά και την καλλιτεχνική σύνδεση που αναπτύχθηκε μεταξύ των συμμετεχόντων σε όλη τη διαδικασία. Κάθε δώρο γίνεται μια χειροπιαστή ανάμνηση εκείνης της ιδιαίτερης στιγμής, αποτυπωμένη σε ένα κομμάτι χαρτί, το οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να κρατήσουν ως μαρτυρία της κοινής τους καλλιτεχνικής εμπειρίας.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (ABANA)

Πρακτική 05

Τίτλος: “ΣΥΝΕΧΗΣ ΓΡΑΜΜΗ”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana05/>

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- Ένα φύλλο γυαλιστερό χαρτί (1 μ. x 1,5 μ.)
- Εργαλεία σχεδίασης της επιλογής σας: μολύβια, μαρκαδόρους, κραγιόνια ή άλλα.

Αυτή η άσκηση στοχεύει να προωθήσει τη σύνδεση μεταξύ του εαυτού και της δημιουργικής πράξης, σχεδιάζοντας μια συνεχή γραμμή σε ένα φύλλο χαρτιού.

Όλες οι ασκήσεις θα γίνονται από έναν αρχηγό και μια ομάδα 20 ατόμων.

Κάθε συμμετέχων θα έχει ένα φύλλο γυαλιστερό χαρτί και ένα χρώμα της επιλογής του.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Προσαρμογή και χαλάρωση. Πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να χαλαρώσουν, μέσω βαθιών αναπνοών ή άλλων τεχνικών χαλάρωσης που προτιμούν.

2. Επιλογή τοποθέτησης. Ο συμμετέχων θα είναι ελεύθερος να αποφασίσει πώς θα τοποθετηθεί στο φύλλο. Μπορείτε να επιλέξετε να στέκεστε, να καθίσετε ή να ξαπλώσετε. Επιλέξτε τη θέση που θα σας επιτρέψει να νιώσετε πιο άνετα και πιο συνδεδεμένοι με τον εαυτό σας.

3. Δημιουργία συνεχούς γραμμής. Χρησιμοποιώντας τα εργαλεία σχεδίασης, ο συμμετέχων θα αρχίσει να σχεδιάζει μια συνεχή γραμμή στο χαρτί. Αυτή η γραμμή θα αντιπροσωπεύει αυτόν και τη σύνδεσή του με τη δημιουργική πράξη. Θα πρέπει να φροντίσει ώστε η χειρονομία να ρέει ελεύθερα στο χαρτί, χωρίς διακοπές, χωρίς να χρειάζεται ένα προκαθορισμένο σχέδιο, ακολουθώντας απλώς το δικό του ένστικτο.

4. Βήμα 4: Δημιουργική Εξερεύνηση. Κατά τη χάραξη της συνεχούς γραμμής, ο συμμετέχων θα είναι σε θέση να εξερευνήσει και να συνδεθεί με τη δημιουργική διαδικασία μέσω του στοχασμού. Δεν θα χρειαστεί να κρίνουμε το αποτέλεσμα, αλλά θα συγκεντρωθούμε στην ίδια τη χειρονομία και στο πώς τον κάνει να νιώθει.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (ABANA)

Πρακτική 06

Τίτλος: “ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana06/>

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- Φύλλο χαρτιού με τη γραμμή που σχεδιάστηκε προηγουμένως.

Σε αυτή την άσκηση, ο συμμετέχων θα ενθαρρύνεται να εξερευνήσει τη γραμμή που σχεδιάστηκε προηγουμένως, περπατώντας πάνω της, ακολουθώντας διαφορετικούς ρυθμούς όπως σε έναν χορό. Θα είναι ένας τρόπος να βαθύνει η σύνδεση μεταξύ του σώματος και της δημιουργικής διαδικασίας, διερευνώντας πώς αλληλεπιδρούν το ένα με το άλλο. Η διάρκεια, ο ρυθμός και η ένταση της διαδρομής μπορούν να προσαρμοστούν βάσει προσωπικών προτιμήσεων και στόχων.

Όλες οι ασκήσεις θα γίνονται από έναν αρχηγό και μια ομάδα 20 ατόμων.

Κάθε συμμετέχων θα έχει ένα φύλλο γυαλιστερό χαρτί και ένα χρώμα της επιλογής του.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Παρατήρηση. Ο συμμετέχων θα ξεκινήσει παρατηρώντας προσεκτικά τη γραμμή που χαράσσεται στο χαρτί. Θα παρατηρήσει τις καμπύλες, τις ευθείες γραμμές, τις διασταυρώσεις ή οποιαδήποτε άλλα οπτικά χαρακτηριστικά της γραμμής που έχει χαράξει.

2. Διαδρομή. Ο συμμετέχων θα τοποθετηθεί στην αρχή της γραμμής και θα αρχίσει να περπατά κατά μήκος της, ακολουθώντας διαφορετικούς ρυθμούς. Μπορείτε να επιλέξετε να περπατάτε γρήγορα, αργά ή να κάνετε διαλείμματα σαν να ακολουθείτε τον ρυθμό της μουσικής.

3. Κινητική Εξερεύνηση. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, ο συμμετέχων θα δώσει προσοχή στις σωματικές και ψυχικές αισθήσεις που θα προκύψουν ακολουθώντας τη γραμμή σε διαφορετικούς ρυθμούς.

Αναλογιζόμενος τι νιώθεις στο σώμα σου, τι είδους σχέση έχεις με το δημιουργήμα σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (ABANA)

Πρακτική 07

Τίτλος: “ΗΧΗΤΙΚΗ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana07/>

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- Φύλλο χαρτιού με τη γραμμή που σχεδιάστηκε προηγουμένως.

Σε αυτή την άσκηση, ο συμμετέχων θα καθοδηγηθεί να εξερευνήσει τον ήχο μέσω παρατήρησης της γραμμής που σχεδιάστηκε προηγουμένως, δημιουργώντας ήχους που ακολουθούν τα οπτικά χαρακτηριστικά της γραμμής. Αυτή η άσκηση θα προσφέρει στον συμμετέχοντα έναν μοναδικό τρόπο να εξερευνήσει τη σύνδεση μεταξύ της εικαστικής τέχνης και της ηχητικής τέχνης, ενθαρρύνοντας μια βαθύτερη κατανόηση του πώς η τέχνη μπορεί να είναι πολυαισθητηριακή.

Όλες οι ασκήσεις θα γίνονται από έναν αρχηγό και μια ομάδα 20 ατόμων.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Παρατήρηση της γραμμής. Ο συμμετέχων θα αρχίσει να παρατηρεί προσεκτικά τη γραμμή που σχεδιάζεται στο χαρτί, τα καμπυλωτά μέρη του, τις ευθείες γραμμές, τις διασταυρώσεις ή οποιοδήποτε άλλο οπτικό χαρακτηριστικό της γραμμής.

2. Δημιουργία ήχου. Ξεκινώντας από την οπτική παρατήρηση, ο συμμετέχων θα κληθεί να κάνει έναν ήχο ακολουθώντας την κατεύθυνση της γραμμής. Οι ήχοι θα είναι εμπνευσμένοι από τη ροή της ίδιας της γραμμής. Για παράδειγμα, εάν η γραμμή είναι κυρτή, ο ήχος που παράγεται μπορεί να είναι μια νότα με βιμπράτο. Εάν η γραμμή είναι ευθεία, ο ήχος μπορεί να είναι πιο γραμμικός.

3. Εξερεύνηση των χαρακτηριστικών του ήχου. Ο συμμετέχων θα ενθαρρυνθεί να εξερευνήσει μια ποικιλία χαρακτηριστικών ήχου, όπως τον τόνο (υψηλό ή χαμηλό), το ηχώχρωμα (όπως μουσικά όργανα ή ήχους ζώων), τη διάρκεια (μεγάλη ή μικρή) και τη συχνότητα (συχνότητα ήχων) ή να πειραματιστεί με απαλούς ήχους, χαλίκια, σφυρίχτρες ή οποιονδήποτε άλλο ήχο ακούτε να ταιριάζει στο μοτίβο της γραμμής.

4. Οπτική και ακουστική σύνδεση. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, ο συμμετέχων θα δημιουργήσει μια σύνδεση μεταξύ του οπτικού κόσμου (η γραμμή) και του ακουστικού κόσμου (οι ήχοι). Κάθε ήχος που κάνετε θα πρέπει να επηρεάζεται από το σχήμα της γραμμής.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (ABANA)

Πρακτική 08

Τίτλος: “ΣΥΝΔΕΣΗ”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana08/>

Διάρκεια: 60 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- Κάθε συμμετέχων έχει το δικό του φύλλο χαρτιού που είχε σχεδιάσει προηγουμένως.
- Ξυλάκια (ένα για κάθε ζευγάρι).
- Μια μπάλα από κλωστή.
- Μουσική για να συνοδεύει το τελετουργικό.

Αυτή η συναρπαστική άσκηση στοχεύει να δημιουργήσει ουσιαστικές συνδέσεις μεταξύ των συμμετεχόντων, διερευνώντας πώς οι ανθρώπινες σχέσεις μπορούν να αναπαρασταθούν μέσω εικαστικών τεχνών, μουσικής, χορού και υποκριτικής σε ένα μοναδικό τελετουργικό.

Όλες οι ασκήσεις θα γίνονται από έναν αρχηγό και μια ομάδα 20 ατόμων. Από την ομάδα θα σχηματιστούν ζευγάρια.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Σχηματισμός ζευγαριών. Κάθε συμμετέχων θα ενθαρρύνεται να επιλέξει έναν συνεργάτη για να σχηματίσει ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι, οι δύο συμμετέχοντες θα προσδιορίζονται ως Α και Β.

2. Επικάλυψη φύλλων. Στη συνέχεια, κάθε ζευγάρι θα επικαλύπτει τα φύλλα του με τις γραμμές που σχεδιάζονται. Μέσω της διαφάνειας των φύλλων γυαλιστερού χαρτιού, θα είναι ορατά τα σημεία τομής μεταξύ των δύο διαδρομών. Κάθε σημείο τομής θα συμβολίζει τη σύνδεση που θα αναπτυχθεί μεταξύ των δύο συμμετεχόντων, παρόμοια με τις συνάψεις του νευρικού συστήματος που λειτουργούν ως γέφυρες μεταξύ των νευρώνων για να επιτρέψουν τη μετάδοση πληροφοριών. Αυτή η καλλιτεχνική διαδικασία θα αναπαραστήσει τις μοναδικές συνδέσεις και αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών των ζευγαριών με οπτικό και συμβολικό τρόπο.

3. Επιλογή μιας σημαντικής σύνδεσης. Μεταξύ όλων των αναγνωρισμένων συνδέσεων, κάθε ζεύγος θα επιλέξει μία ως την πιο σημαντική. Αυτό θα αντιπροσωπεύει το ιδιαίτερα σημαντικό σημείο συνάντησης στη σχέση που δημιουργείται.

4. Τακτοποίηση των ζευγαριών των φύλλων. Ολόκληρη η ομάδα, που αποτελείται από 20 συμμετέχοντες, θα τακτοποιήσει τα φύλλα σε ζευγάρια, επικαλύπτοντας το ένα το άλλο. Κάθε ζευγάρι θα τοποθετηθεί στο κοινό σημείο που έχει επιλέξει, αντιπροσωπεύοντας τη σημαντική σύνδεσή τους.

5. Δημιουργία Δικτύου. Κάθε ζευγάρι θα έχει ένα ραβδί. Το πρώτο ζευγάρι που θα ξεκινήσει τη διαδρομή, (θα επιλέγει από όλη την ομάδα), θα έχει επίσης τη μπάλα του νήματος, το οποίο και θα δέσει την άκρη του νήματος στο ραβδί του συνεργάτη Β. Ο συμμετέχων Α του πρώτου ζευγαριού θα κατευθυνθεί προς τον συμμετέχοντα Α ενός άλλου ζευγαριού που θα επιλέξει με βάση τη συγγένεια και θα δώσει τη μπάλα του νήματος. Αυτή η λειτουργία θα επαναληφθεί έως ότου όλοι οι συμμετέχοντες Α έχουν ολοκληρώσει τις συνδέσεις τους με τους συμμετέχοντες Α κάθε ζεύγους. Στη συνέχεια θα είναι η σειρά των συμμετεχόντων Β.

6. Κίνηση και χορός. Καθώς το τελετουργικό συνεχίζεται, ένα σύνθετο δίκτυο συνδέσεων θα αναπτυχθεί μεταξύ όλων των συμμετεχόντων. Από αυτό το περίπλοκο δίκτυο νημάτων, θα αναδυθεί ένας μοναδικός χορός. Οι κινήσεις θα εμπνέονται και θα καθοδηγούνται από την υφή των νημάτων και θα συγχρονίζονται με τον ρυθμό της μουσικής, δημιουργώντας έτσι αυθόρμητες και ενδιαφέρουσες καλλιτεχνικές χορογραφίες.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ

(Supercluster)

Πρακτική 01

**Τίτλος: “ΟΙ ΟΜΟΚΕΝΤΡΟΙ
ΚΥΚΛΟΙ ΤΗΣ
ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ”
(ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ)**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster01/>

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- a sheet of paper
- a pencil for each participant

Στόχος της δραστηριότητας είναι να εισάγει την τέχνη της βαθιάς ακρόασης και της βαθιάς ματιάς κατά προτίμηση σε εξωτερικούς χώρους. Είναι μια πρακτική να επεκτείνουμε την ικανότητά μας να ακούμε και να κοιτάμε προσεκτικά γύρω μας σε 360 μοίρες και σε μεγάλη απόσταση. Η πρακτική καλύπτει διάφορες από τις αισθήσεις και προσπαθεί να βοηθήσει τα άτομα που βρίσκονται σε δύσκολες συνθήκες υγείας να κατανοήσουν ότι μπορούμε να βελτιώσουμε την αίσθησή του χώρου και να βελτιώσουμε την κινητικότητά μας, χωρίς να χρειάζεται να κινηθούμε σωματικά. Η πρακτική είναι οργανωμένη σε 3 φανταστικούς ομόκεντρους κύκλους, από την αντίληψη του ίδιου του σώματός μας μέχρι τους οπτικούς και ηχητικούς ορίζοντες. Εμπνευσμένοι από το πώς οι κουκουβάγιες και οι νυχτερίδες χαρτογραφούν το χώρο με ήχους, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να χαρτογραφούν ένα πολύ λεπτομερές και ποικίλο τοπίο στο οποίο μπορούν να περιηγηθούν με τη φαντασία τους με μεγάλη ακρίβεια. Βρείτε ένα ενδιαφέρον σημείο σε έναν ανοιχτό χώρο για να καθίσετε όπου μπορείτε να δείτε μακριά και να ακούσετε καθαρά πολλούς ήχους. Σχεδιάστε 3 ομόκεντρους κύκλους σε ένα χαρτί και χαρτογραφήστε τους ήχους που ακούτε γύρω σας για 15 λεπτά. Μπορείτε και να σχεδιάσετε την κίνηση των ήχων αν θέλετε. Μπορείτε επίσης να επισημάνετε πιθανούς ήχους, αυτούς που δεν μπορείτε να ακούσετε αλλά που μπορείτε να μαντέψετε χρησιμοποιώντας την όραση σας. Ανακαλύψτε τον οπτικό και ηχητικό σας ορίζοντα στην άκρη του τρίτου μεγαλύτερου κύκλου. Αποκτήστε επίγνωση του πώς κινούνται τα ζώα στον χώρο γύρω σας, έφυγαν ή ήρθαν πιο κοντά;

ΒΗΜΑΤΑ

1. Ξεκινήστε την πρακτική μιλώντας για το πώς μπορούμε να αντιληφθούμε τους ήχους σε 3D με τα αυτιά μας (κάντε λίγη έρευνα σχετικά με τους αμφιωτικούς ήχους). Ψιθυρίστε πίσω από την πλάτη ενός από τους συμμετέχοντες, πηγαίνοντας απαλά από το ένα αυτί στο άλλο. Παρατηρήστε πώς το άτομο που σας ακούει μπορεί να αντιληφθεί ξεκάθαρα από πού προέρχεται η φωνή σας χωρίς να σας κοιτάξει.

... **συνεχίζεται** >

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ

(Supercluster)

Πρακτική 01

(συνέχεια)

2. Προσκαλέστε κάθε συμμετέχοντα να καθίσει κατά προτίμηση στο πάτωμα αν είναι δυνατόν και επιλέξτε μια κατεύθυνση για να κοιτάξετε. Προτείνετε να ορίσουν την κύρια κατεύθυνση που κοιτάζουν (Β, Α, Ν, Δ), την κατεύθυνση που θα πρέπει να γράψουν και στο φύλλο τους αργότερα.

3. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο χαρτιού και ένα στυλό και ζητήστε να σχεδιάσει 3 ομόκεντρους κύκλους (ή μπορείτε να δώσετε ήδη εκτυπωμένα φύλλα χαρτιού με τους ομόκεντρους κύκλους). Εξηγείστε ότι ο πρώτος μικρός κεντρικός κύκλος αφορά στον ήχο που παράγει το σώμα και ο δεύτερος ομόκεντρος κύκλος αντιστοιχεί στους ήχους που ακούγονται σε απόσταση 50 μέτρων. Ο τρίτος κύκλος αντιστοιχεί σε μια μεγαλύτερη απόσταση που ορίζεται από το βάθος του τοπίου, μπορεί να είναι από 500m έως αρκετά χιλιόμετρα, μέχρι όπου μπορείτε να δείτε μερικά βουνά για παράδειγμα.

4. Χρησιμοποιείτε ένα ρολόι ή ένα κουδούνι για να ρυθμίσετε ένα ξυπνητήρι 15 λεπτών και διευκρινίστε ότι οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να κοιτάξουν το ρολόι ή το κινητό τους τηλέφωνο, αλλά απλώς να εστιάσουν με τις αισθήσεις τους. Όταν τελειώσει η ώρα θα ενημερωθούν.

5. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να καθίσουν σιωπηλοί για 15 λεπτά και δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: «Σημειώστε στο χαρτί τον προσανατολισμό σας στην κορυφή της σελίδας. Τώρα σημειώστε τη σχετική θέση κάθε ήχου που μπορείτε να ακούσετε χρησιμοποιώντας τους 3 ομόκεντρους δακτυλίους. Αν θέλετε, σχεδιάστε ένα μικρό σύμβολο της επιλογής σας για κάθε είδος ήχου».

6. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τη ζωγραφιά μεταξύ τους μετά την πρακτική. Μπορούν να τραβήξουν φωτογραφίες με το κινητό τους και να εξερευνήσουν τις διαφορές και τα κοινά τους σημεία.

7. Προτείνετε την ανακάλυψη εφαρμογών για κινητά τηλέφωνα:

- Merlin Bird, αναγνωρίζει τα πουλιά από τα τραγούδια τους (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)
- Decibel X, ή κάποιο παρόμοιο για τη μέτρηση των ντεσιμπέλ και του πιθανού ορίου θορύβου στην πόλη.

Αξιολόγηση: Η επιτυχία της δραστηριότητας μπορεί να αξιολογηθεί από τη δημιουργικότητα και την πολυπλοκότητα των σχεδίων.

Άλλα σχόλια: Εάν η πρακτική πρέπει να γίνει σε εσωτερικούς χώρους, μπορούμε να ανοίξουμε ένα παράθυρο και να προσκαλέσουμε όλους να ακούσουν από το παράθυρο και να χαρτογραφήσουν τι συμβαίνει σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους ταυτόχρονα.

Αναφορές: Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από σπουδαίους δασκάλους, τη Φύση φυσικά, αλλά και τον Rich Blundell και το έργο *Oika*, τον Jon Young από το έργο *8 Shields* και τους συνεργάτες από το έργο *No One Forgotten*.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 02

Τίτλος: “ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΑΥΤΙΑ, ΟΙ ΑΛΕΠΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΟΥΚΟΥΒΑΓΙΕΣ” (ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster02/>

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

-Χρησιμοποιήστε μερικά κομμάτια υφάσματος για να κλείσετε τα μάτια στις κουκουβάγιες, αλλά μπορείτε επίσης να βασιστείτε στην εμπιστοσύνη και να προσκαλέσετε τις κουκουβάγιες να κλείσουν πραγματικά τα μάτια τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Μπορείτε να μιλήσετε για την εμπιστοσύνη στη φύση, πώς κάθε είδος γνωρίζει ακριβώς σε ποια απόσταση μπορεί να είναι το ένα από το άλλο, άλλοτε πολύ κοντά και άλλοτε όχι.

Στόχος της δραστηριότητας είναι να αναπτύξουμε επίγνωση του σώματος μας και των αισθήσεων μας καθώς του ενός για τον άλλον. Σκοπός του είναι να γιορτάσει τη νοημοσύνη των αλεπούδων και των κουκουβαγιών ως πηγή έμπνευσης για να μάθουμε από τη φύση και να βελτιώσουμε την επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων. Η πρακτική καλύπτει διάφορες από τις αισθήσεις και το σώμα σε κίνηση, και προσπαθεί να βοηθήσει τα άτομα που βρίσκονται σε δύσκολες συνθήκες υγείας να υπερβούν τους περιορισμούς της βασικής ανθρώπινης επικοινωνίας. Γινόμαστε ζώα στη φαντασία μας για να κατανοήσουμε τη δημιουργικότητα της Φύσης και να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε μέρος της. Είναι μια επίδειξη της διαφοράς μεταξύ των σωμάτων και των αισθήσεων μας, όχι ως εμπόδιο, αλλά ως η ίδια δύναμη της διαφορετικότητας και της δημιουργικότητας που συντηρεί τη ζωή στη Γη.

Η νύχτα πέφτει στο δάσος που κατοικείται από κουκουβάγιες, μια οικογένεια αλεπούδων πρέπει να διασχίσει το δάσος χωρίς να εντοπιστεί από τα εκπληκτικά αυτιά των κουκουβαγιών. Δύο ομάδες παικτών γίνονται διαδοχικά μια κουκουβάγια για να ακούνε προσεκτικά με κλειστά μάτια. Το να γίνεις αλεπού σημαίνει να μάθεις το «περπάτημα της αλεπούς-the fox walk» και να είσαι όσο πιο σιωπηλός γίνεται για να μην ξυπνήσεις τις κουκουβάγιες. Αυτή η πρακτική γίνεται συνήθως σε εξωτερικούς χώρους σε φυσικό περιβάλλον με λίγη βλάστηση, κλαδιά και μικρές πέτρες στο έδαφος.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Εισάγετε τις δυνάμεις της κουκουβάγιας και των αλεπούδων. Η αλεπού είναι αυθεντία στο να γίνεται αόρατη με το σιωπηλό της περπάτημα. Η κουκουβάγια είναι αυθεντία στο να ακούει σε 2 διαφορετικές κατευθύνσεις ταυτόχρονα και στις 360 μοίρες. (κάντε προηγουμένως κάποια έρευνα για αυτά τα ζώα). Διευκρινίστε ότι δεν πρόκειται για παιχνίδι αρπακτικών / θηραμάτων. Όλα τα ζώα γνωρίζουν το ένα το άλλο με σεβασμό. Αυτή η άσκηση αφορά την εξάσκηση των αισθήσεων μας αλλά και την κατανόηση της φύσης ως

... συνεχίζεται >

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 02 (συνέχεια)

ενός γιγαντιαίου ιστού διασυνδέσεων μεταξύ ενός μεγάλου αριθμού ειδών.

2. Χωριστείτε σε 2 ομάδες: τις κουκουβάγιες και τις αλεπούδες. Τοποθετήστε τις κουκουβάγιες σε ελάχιστη απόσταση 3 έως 5 μέτρων μεταξύ τους για να δημιουργήσετε ένα δίκτυο «αυτιών». Διδάξτε στις αλεπούδες την τεχνική «περπάτημα της αλεπούς-the fox walk» (θα βρείτε πόρους στο διαδίκτυο που εξηγούν αυτήν την τεχνική που χρησιμοποιούν οι ιθαγενείς και οι ιχνηλάτες). Εάν το έδαφος είναι μαλακό, οι αλεπούδες μπορούν να δοκιμάσουν με και χωρίς παπούτσια, για να νιώσουν τη διαφορά. Οι αλεπούδες θα πρέπει να διασχίσουν την αντίστοιχη περιοχή που καλύπτουν οι κουκουβάγιες.

3. Εξηγήστε τους κανόνες «Κουκουβάγιες πρέπει να έχετε τα μάτια σας κλειστά και να ακούτε προσεκτικά. Εάν ακούτε μια αλεπού, πείτε δυνατά «αλεπού» ή «Χου Χουου» μία φορά. Τώρα αλεπούδες, διασχίστε το δάσος με τον πιο αθόρυβο δυνατό τρόπο, πάρτε το

χρόνο σας.

4. Αλλάξτε τους ρόλους στο τέλος της πρακτικής.

5. Προσκαλέστε τους ανθρώπους να καθίσουν σε έναν κύκλο και να σχολιάσουν την αίσθηση που είχαν όταν έγιναν κουκουβάγιες και αλεπούδες καθώς και την αίσθηση που είχαν όσον αφορά την επίγνωση του χώρου και των άλλων. Τι ζώο προτιμούν να παίζουν και γιατί;

6. Προσκαλέστε τους παίκτες να γίνουν πότε πότε ένα από αυτά τα ζώα στην καθημερινή τους ζωή και να εξασκήσουν την τέχνη του να ακούνε βαθιά και να γίνονται αόρατοι. Προσκαλέστε τους να μάθουν περισσότερα για τη νοημοσύνη τους και τη νοημοσύνη της φύσης γενικότερα ως τον απόλυτο μεγάλο δάσκαλο.

7. Προτείνετε την ανακάλυψη εφαρμογών για κινητά τηλέφωνα:

- Merlin Bird, αναγνωρίζει τα πουλιά από τα τραγούδια τους (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)

Αξιολόγηση: Ο τρόπος αξιολόγησης της δραστηριότητας μετρίεται από τον ενθουσιασμό, τη χαρά και την ευγνωμοσύνη για τα ζώα, που μπορεί να προκαλέσει αυτή η πρακτική. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε μια πραγματική ιστορία για μια συνάντηση με άγρια ζώα για να αξιολογήσετε το επίπεδο οικειότητας που έχουν οι συμμετέχοντες με τη φύση.

Άλλα σχόλια: Εάν η πρακτική πρέπει να γίνει σε εσωτερικούς χώρους, μπορείτε να πετάξετε διαφορετικά υλικά στο πάτωμα, ίσως μερικά ξερά φύλλα που μπορείτε να πάρετε από το πάρκο που βρίσκεται κοντά.

Αναφορές: Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από σπουδαίους δασκάλους, τη Φύση φυσικά, αλλά και τον Rich Blundell και το έργο *Oika*, τον Jon Young από το έργο *8 Shields* και τους συνεργάτες από το έργο *No One Forgotten*.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 03

Τίτλος: “ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΝΑ ΜΕ ΤΗ
ΦΥΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ ΜΑΣ”
(ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ)

[https://nooneforgotten.eu/toolkit/
supercluster03/](https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster03/)

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Στόχος της πρακτικής είναι να δείξει πώς **είμαστε πάντα συνδεδεμένοι με το περιβάλλον μας**, είτε είναι με ανθρώπους ή με άλλα όντα στη φύση. Ακόμα κι αν δεν είναι συνειδητό, η παρουσία μας σε ένα μέρος **μας κάνει μέρος μιας συνεχούς πολυφωνίας φωνών και ήχων**. Οι άνθρωποι σε δύσκολες συνθήκες υγείας μπορούν να συνειδητοποιήσουν ότι είναι πάντα μέρος αυτής της πολυφωνίας και να καλλιεργήσουν την αίσθηση ότι ανήκουν στον πλανήτη στο εδώ και τώρα.

Εμπνευσμένη από τα ψαρόνια, αυτή η δραστηριότητα προσκαλεί τους ανθρώπους να συνηχίσουν μαζί με το άμεσο περιβάλλον τους μιμούμενοι τους ήχους του περιβάλλοντος. Αυτή η πρακτική μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε περισσότερο τη δραστηριότητα γύρω μας και να αναπτύξουμε την ενσυναίσθηση με το να γίνουμε ο άλλος για μια στιγμή.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο, διαλέγουμε ένα σημείο όπου υπάρχει μεγάλη ποικιλία ήχων και προσπαθούμε να αποφύγουμε τις πολύ θορυβώδεις τοποθεσίες. Ας σχηματίσουμε έναν κύκλο όρθιοι. Ας μιλήσουμε για το ψαρόνι και τη μεγάλη ικανότητα του να κάνει ήχους και να μιμείται τον ήχο άλλων πουλιών, ακόμη και τον ήχο των μηχανών.
2. Όταν είμαστε έτοιμοι, ας αρχίσουμε να ακούμε και μετά, διαλέγουμε έναν ήχο που μας αρέσει και μιμούμαστε τον ήχο και το ρυθμό του. Μπορεί να είναι οποιοσδήποτε ήχος, μηχανές, πουλιά, φωνές... κλπ. Αν θέλουμε μπορούμε να κινηθούμε για να ακολουθήσουμε τη διαδρομή του ήχου. Ανά πάσα στιγμή μπορούμε να σωπάσουμε και να διαλέξουμε έναν άλλο ήχο της αρεσκείας μας.
3. Μετά από 5 λεπτά, ας σχηματίσουμε έναν κύκλο και ας μοιραστούμε για μια στιγμή το πως συνηχήσαμε στο χώρο και το «τι ή ποιοι γίναμε». Σημειώστε τη διαφορά μεταξύ ήχων (γλώσσα;) και θορύβων

... συνεχίζεται >

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 03 (συνέχεια)

(απουσία γλώσσας;). Ρωτήστε αν ο ήχος του ανέμου, του ποταμού και του ωκεανού είναι ήχοι ή θόρυβοι. Μπορείτε να κατηγοριοποιήσετε τους ήχους σε 3 ομάδες με βάση την ταξινόμηση της Βιοακουστικής από τον Bernie Krause: γεωφωνία (ήχοι της Γης), βιοφωνία (ήχοι των ζωντανών όντων) και ανθρωποφωνία (ήχοι που παράγονται από τον άνθρωπο και τις μηχανές τους)

4. Προτείνετε την ανακάλυψη εφαρμογών για κινητά τηλέφωνα:

- Merlin Bird, για να αναγνωρίζουν τα πουλιά από τα τραγούδια τους (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)
- Decibel X, ή κάποιο παρόμοιο για τη μέτρηση των ντεσιμπέλ και του πιθανού ορίου θορύβου στην πόλη
- Deep Time Walk app, ανακαλύψτε πότε εμφανίστηκαν οι πρώτοι ήχοι ζωντανών όντων στον πλανήτη (<https://www.deeptimewalk.org/>)

Αξιολόγηση: Αυτή η πρακτική θα πρέπει να αφυπνίσει την ικανότητα των συμμετεχόντων να ακούνε προσεκτικά και να παίζουν με τη φωνή τους για να μιμηθούν τη φύση. Εάν οι συμμετέχοντες συνεχίσουν να κάνουν ήχους μετά την πρακτική, αυτό είναι ένα καλό σημάδι ότι τους αρέσει να μιμούνται ήχους και ότι θα το κάνουν φυσικά στο μέλλον. Σημειώστε ότι η μίμηση των τραγουδιών των πουλιών είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να μάθετε να αναγνωρίζετε την παρουσία τους και ότι μερικοί άνθρωποι είναι μεγάλοι δεξιότητες στη μίμηση των πουλιών.

Άλλα σχόλια: Εάν η δραστηριότητα πραγματοποιείται σε εσωτερικούς χώρους, χρησιμοποιήστε μια ηχογράφηση με τραγούδια πουλιών από την περιοχή σας, μαζί με άλλα από το τροπικό δάσος του Αμαζονίου, για να εξερευνήσετε π.χ. ομοιότητες και διαφορές της βιοποικιλότητας μεταξύ των ηπείρων.

Αναφορές: Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από σπουδαίους δασκάλους, τη Φύση φυσικά, αλλά και τον Rich Blundell και το έργο *Oika*, τον Jon Young από το έργο *8 Shields* και τους συνεργάτες από το έργο *No One Forgotten*.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 04

Τίτλος: “ΤΟ ΓΙΓΑΝΤΙΟ ΑΥΤΙ ΤΟΥ ΙΣΤΟΥ ΤΗΣ ΑΡΑΧΝΗΣ” (ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster04/>

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- ένα κουβάρι (κατά προτίμηση) κόκκινο μαλλί,
- μερικές πινέζες,
- μερικά μικρά κουδουνάκια.

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εισάγει τη **χρήση του σώματος ως αισθητήριου οργάνου για να ακούει τους άλλους**. Βασίζεται στην ευφυΐα των αραχνών που χρησιμοποιούν τους ιστούς τους ως γιγάντιο αυτί για να ανιχνεύουν τις δονήσεις του αέρα. Αυτή η πρακτική απευθύνεται σε άτομα σε δύσκολες συνθήκες υγείας, δείχνοντας πώς μπορούμε να εκπαιδεύσουμε τις αισθήσεις μας και να αμφισβητήσουμε την ιδέα των αυστηρά χωριστών αισθητήριων οργάνων, εξετάζοντας μια πιο **ολιστική προσέγγιση του σώματός μας**.

Γνωρίζετε ότι οι αράχνες δεν έχουν αυτιά όπως εμείς αλλά μπορούν να σας ακούσουν με τα πόδια τους! Πώς; Χρησιμοποιώντας τον ιστό τους ως μεγάλο αυτί. Ας φτιάξουμε μαζί έναν τεράστιο ιστό αράχνης και ας τον χρησιμοποιήσουμε για να ακούσουμε ο ένας τον άλλον.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Πείτε την ιστορία της αράχνης με τα απαλά μακριά πόδια, που υφαίνει πολύ μεγάλους ιστούς στο σπίτι, περιμένοντας υπομονετικά τις μικρές μύγες να αγγίξουν τον ιστό. Αυτές οι αράχνες αισθάνονται τους ήχους με τα πόδια τους και είναι ακόμη σε θέση να γνωρίζουν ποιος άγγιξε τον ιστό τους από τη συγκεκριμένη δόνηση που έχει κάθε έντομο. Για παράδειγμα, ο ήχος μιας μύγας δεν είναι ίδιος με του κουνουπιού, καθένα έχει τη δική του δόνηση και τα φτερά τους έχουν διαφορετική ταχύτητα. Χρησιμοποιούν τον ιστό ως αυτί κατανοώντας τη δόνηση των κλωστών!
2. Ας φτιάξουμε έναν ιστό μαζί καρφιστώνοντας τις πινέζες στον τοίχο ή χρησιμοποιώντας καρέκλες ή έπιπλα για να τεντώσουμε μια μάλλινη «χορδή» όπως το κορδόνι ενός μουσικού οργάνου.

... συνεχίζεται >

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ

(Supercluster)

Πρακτική 04

(συνέχεια)

3. Όταν ο ιστός είναι έτοιμος, επιλέξτε 2 συμμετέχοντες ως αράχνες με μακριά πόδια, τεντώνοντας κάθε άκρο της χορδής μεταξύ του δείκτη και του αντίχειρα. Προσκαλέστε τους άλλους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να διασχίσουν τον ιστό χωρίς να αγγίξουν τη «χορδή». Οι αράχνες με μακριά πόδια θα αναφέρουν οποιαδήποτε αλλαγή έντασης στη «χορδή» λέγοντας με τη φωνή τους «Σε ακούω». Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μικρά κουδουνάκια που συνδέονται με τις «χορδές» για να το κάνετε πιο δύσκολο και να συνδυάσετε το άγγιγμα με τη βαθιά ακρόαση.

4. Αφού κάθε συμμετέχων έχει παίξει το ρόλο μιας αράχνης, αναφέρετε με την ομάδα την εμπειρία. Μπορούσατε να ακούσετε με το σώμα σας; Ήταν δύσκολο να διασχίσεις τον ιστό της αράχνης χωρίς να αγγίξεις τη «χορδή»;

5. Θυμηθείτε πόσο απαραίτητες είναι οι αράχνες στο οικοσύστημα και πόσο σημαντικό είναι να αναγνωρίσετε τη νοημοσύνη τους και να αποφύγετε να τις σκοτώσετε. Να θυμάστε ότι η ακοή δεν έχει να κάνει μόνο με τα αυτιά μας, ότι μπορούμε να νιώσουμε ήχο με το σώμα μας. Διευκρινίστε ότι δεν αγγίζουμε τις αράχνες γιατί κάποια είδη μπορεί να μας δαγκώσουν και πρέπει να τηρούμε πάντα μια απόσταση ασφαλείας. Οι αράχνες δεν θα προσπαθήσουν ποτέ να μας δαγκώσουν αν δεν τις ενοχλήσουμε και σεβόμαστε τον ζωτικό τους χώρο.

Αξιολόγηση: Αυτή η μεταμορφωτική εμπειρία θα πρέπει να προκαλέσει στους συμμετέχοντες μια αίσθηση εκτίμησης για τις αράχνες, μετατοπίζοντας την κυρίαρχη αρνητική αντίληψη για αυτές. Εντοπίστε εάν στα σχόλια κάποιος είναι θετικός για την αράχνη και εκτιμήστε αυτή τη νέα αλλαγή κατανόησης στην ομάδα.

Άλλα σχόλια: Είναι καλύτερα να κάνετε αυτή την πρακτική σε εσωτερικό χώρο όπου υπάρχει ησυχία και δεν υπάρχει αέρας.

Αναφορές: Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από σπουδαίους δασκάλους, τη Φύση φυσικά, αλλά και τον Rich Blundell και το έργο *Oika*, τον Jon Young από το έργο *8 Shields* και τους συνεργάτες από το έργο *No One Forgotten*.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 05

Τίτλος: “ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΒΟΥΙΣΜΑΤΟΣ-ΠΑΡΤΙΤΟΥΡΑ ΒΟΥΙΣΜΑΤΩΝ” (ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster05/>

Διάρκεια: 30 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- μια λευκή κάρτα για κάθε συμμετέχοντα
- στυλό και χαρτί

Βασισμένη σε κάτι περισσότερο από την ανθρώπινη γλώσσα, τη γλώσσα μεταξύ των ειδών, ή την επικοινωνία των φυτών (βιοακουστική) αυτή η συνεδρία εισάγει την επικοινωνία πέρα από τις λέξεις, την επικοινωνία μέσω της σύνδεσης με τον ήχο και τη δόνηση, εμπνευσμένη από τη γλώσσα των μελισσών. Αυτή η πρακτική συνίσταται στη συλλογική απαγγελία ενός ποιήματος στη γλώσσα της φύσης και δημιουργήθηκε μαζί με τον καλλιτέχνη Stefaan van Biesen, ο οποίος έκανε μια οπτική παρτιτούρα ήχων βούισματος που έγραψε ο ποιητής Geert Vermeire.

Η γλώσσα των μελισσών είναι μια γλώσσα πέρα από τον ήχο, είναι κυρίως χωρική και δονητική. Η σύνταξή της βασίζεται σε κάτι πολύ διαφορετικό από την ανθρώπινη γλώσσα: τον τύπο, τη συχνότητα, τη γωνία και το εύρος των δονήσεων που προκαλούν οι μέλισσες, καθώς κινούνται στο χώρο. Στην περίπτωση

των μελισσών κινούνται σε σχήμα 8. Ο Stefaan van Biesen και ο Geert Vermeire προσκαλούν το κοινό να περπατήσει - βυθιζόμενο και δονούμενο στη φύση ενώ ακούει τι υπάρχει γύρω τους. Η γλώσσα των μελισσών συμβαίνει μέσα από κινήσεις με πολλές αποχρώσεις, ήχους και δονήσεις που δύσκολα ακούγονται και είναι διακριτικές. Αυτή η άσκηση αφορά ακριβώς τη σχέση με τη φύση και τους άλλους ανθρώπους, ως μέρος αυτής της φύσης, τις δονήσεις και τη βαθιά αφούγκραση. Στο βίντεο που παρουσιάζει την άσκηση, ο ποιητής Geert Vermeire «διευθύνει» μια οπτική παρτιτούρα του Stefaan van Biesen. Η ομάδα των συμμετεχόντων απαγγέλλει κάθε έναν από τους 14 ήχους βουπού μέχρι να δονηθούν ως ένας. Η άσκηση είναι αυθόρμητη, η παρτιτούρα είναι μια πρόσκληση για να ακούσετε και να βρεθείτε στην ύπαιθρο, συνηκώντας, τόσο με τους άλλους παρόντες, όσο και με τον τοπίο, και ως εκ τούτου το αποτέλεσμα είναι διαφορετικό κάθε φορά.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Καθένας από τους συμμετέχοντες καταγράφει ήχους με αλφαβητικά γράμματα, αντιπροσωπεύοντας για κάθε ήχο διαφορετικές εκφράσεις της δονούμενης γλώσσας των μελισσών. Η τελική επιλογή των ήχων γράφεται σε μια μικρή κάρτα που θα διαβάσει και θα απαγγείλει ο συμμετέχων.
2. Ο επικεφαλής του εργαστηρίου ξεκινά τη συνεδρία προσκαλώντας κάθε συμμετέχοντα να απαγγείλει τον προσωπικό του ήχο και τον αφήνει να πειραματιστεί με τους ήχους μέχρι να δονηθεί.
3. Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου έχει ένα χαρτί μπροστά του που αναφέρει όλους τους ήχους. Για την τελική παράσταση θα «διευθύνει» την ομάδα ορίζοντας ένας προς έναν, και μετά σε ομάδες, να απαγγέλλουν τους ήχους και να ρυθμίζουν την ένταση των ήχων των συμμετεχόντων με χειρονομίες. Αυτό συνεχίζεται έως ότου η ομάδα δονείται ως μία.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ

(Supercluster)

Πρακτική 06

Τίτλος: “ΣΕ ΒΛΕΠΩ,
ΦΥΣΗ” (ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster06/>

Διάρκεια: 30 -60 λεπτά

Αυτή η άσκηση είναι εμπνευσμένη από το «Σε βλέπω» της Hopeart και σκοπό έχει να αναπτύξει την ικανότητα της ενσυναίσθησης για τη φύση και να διατηρήσει την ελπίδα μας. Όταν περπατάμε σε ένα πάρκο, στην εξοχή ή στο δάσος, μας βλέπουν πάντα ένας μεγάλος αριθμός μικροσκοπικών ματιών. Ο τρόπος που περπατάμε ή ακόμα και σκεφτόμαστε έχει τεράστιο αντίκτυπο στο πως μας αντιλαμβάνονται τα άλλα όντα. Η στάση μας που αντανακλά ποιοι είμαστε, μπορεί να δημιουργήσει αυτοπεποίθηση ή φόβο. Βρισκόμαστε στη μέση μιας μυριάδας πολύ ευαίσθητων συνδέσεων που δημιουργούνται συνεχώς, ακόμα κι αν δεν το γνωρίζουμε. Αυτή η άσκηση δημιουργεί μια αίσθηση οικειότητας και του ανήκειν, είναι ένας τρόπος να διευρύνουμε την ταυτότητά μας και να βρίσκουμε πάντα συναισθηματική υποστήριξη, αναγεννώντας μια αίσθηση ελπίδας που εκδηλώνεται από την εκπληκτική ομορφιά, την ανθεκτικότητα και την ευφυΐα της φύσης που συνεχίζεται για εκατοντάδες εκατομμύρια χρόνια.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Επιλέξτε ένα μέρος για να περπατήσετε όπου μπορείτε να ακούσετε τη φύση. Ορίστε ρόλους ως παρατηρητής και παρατηρούμενος ταυτόχρονα.

Μοιραστείτε την ακόλουθη ένδειξη: κάντε έναν ήσυχο περίπατο, ανοίξτε τις αισθήσεις σας. Αναγνωρίστε τα άλλα ζώα και φυτά που βρίσκονται εκεί και κοιτάξτε τα με την περιφερειακή σας όραση και πείτε με την εσωτερική σας φωνή «σε βλέπω, σε αγαπώ, εμπιστεύσου με» και έτσι θα αποκτήσεις τη σωστή νοοτροπία για να σε «δουν» και να «δεις». Κάθε βήμα που κάνετε βασίζεται πλέον στην αμοιβαία εμπιστοσύνη και επίγνωση της παρουσίας του άλλου. Πρόκειται για το πως οπτικοποιούμε τα αόρατα νήματα που μας συνδέουν με τους άλλους στη φύση και τα φροντίζουμε με ανοιχτό μυαλό και σώμα, με αγάπη.

Κολυμπήστε σε αυτόν τον ωκεανό ομορφιάς, νιώστε τις ψυχές γύρω σας, τη μικροσκοπική καρδιά να χτυπά και τα φυτά να ρέουν προς τα πάνω, είστε ένα κομμάτι από το χτυποκάρδι της φύσης.

2. Που και που, κάντε μικρές στάσεις και κοιτάτε γύρω σας σε 360°, έπειτα συνεχίστε να περπατάτε.

3. Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα θα χρησιμοποιήσει ένα ρολόι ή ένα κουδούνι για να ρυθμίσει ένα ξυπνητήρι 15 λεπτών και να διευκρινίσει ότι οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν όταν τελειώσει η ώρα της πρακτικής.

4. Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα θα προσκαλέσει τους ανθρώπους να καθίσουν σε κύκλο για 15 λεπτά και να σχολιάσουν αυτό που βίωσαν.

Σημαντική σημείωση:

Γιατί η περιφερειακή όραση (ή η όραση της κουκουβάγιας) είναι σημαντική σε αυτήν την άσκηση; Δυστυχώς, μάλλον έχουμε χάσει την ικανότητα να χρησιμοποιούμε την περιφερειακή μας όραση, που χρησιμοποιείται συχνά με ασυνείδητο τρόπο, δίνοντάς μας πολλές πληροφορίες για το περιβάλλον μας. Το να έχουμε όλο και μεγαλύτερη

... ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ >

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ

(Supercluster)

Πρακτική 06

(συνέχεια)

συνείδηση της περιφερειακής μας όρασης είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να γνωρίζουμε την παρουσία ο ένας του άλλου με πολύ χαλαρό τρόπο. Το να κοιτάς τα ζώα στα μάτια (tunnel vision) μπορεί σίγουρα να γίνει σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά σχεδόν πάντα ερμηνεύεται ως απειλή στον κόσμο των ζώων και προκαλεί μια άμεση αντίδραση και δεν είναι αυτός ο σκοπός αυτής της άσκησης.

Αξιολόγηση: Αυτή η μεταμορφωτική εμπειρία θα πρέπει να προκαλέσει στους συμμετέχοντες την αίσθηση ότι ανήκουν στη φύση. Ρωτήστε με ποιον ένωσαν ιδιαίτερα συνδεδεμένοι και αν μπορούσαν να οραματιστούν αυτό το δίκτυο συνδέσεων.

Άλλα σχόλια: Είναι απαραίτητο να κάνετε αυτή την πρακτική σε εξωτερικούς χώρους. Σχολιάστε ότι τα κύτταρα των φύλλων των δέντρων, που συλλαμβάνουν το φως για φωτοσύνθεση, μπορούν να θεωρηθούν ως μικροσκοπικά πρωτόγονα μάτια που αιχμαλωτίζουν το φως του ήλιου. Νιώσατε ότι ένα δέντρο μπορούσε να σας δει κατά τη διάρκεια της βόλτας σας; Σχολιάστε πως το πουλάκι στην κορυφή του κλαδιού, με την απaráμιλλη θέα του τοπίου, γνώριζε την παρουσία μας, πολύ πριν από εμάς.

Αναφορές: Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από σπουδαίους δασκάλους, τη Φύση φυσικά, αλλά και τον Rich Blundell και το έργο *Oika*, τον Jon Young από το έργο *8 Shields* και τους συνεργάτες από το έργο *No One Forgotten*.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ

(Supercluster)

Πρακτική 07

Τίτλος: “ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ...
ΕΜΕΝΑ, ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ”
(ΕΚΦΡΑΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster07/>

Διάρκεια: 30 λεπτά

Αυτή η άσκηση εμπνευσμένη από το “Μεγαλώνοντας... Εμένα” της Vo’Arte έχει σκοπό να αναπτύξει την ικανότητα έκφρασης μέσα από τη μεγάλη ποικιλία των σωμάτων στη φύση. Πριν από πολύ καιρό, όταν η καθημερινή ζωή ήταν στενά συνυφασμένη με τα ζώα και τα φυτά, οι άνθρωποι ανέπτυξαν τρόπους για να γιορτάσουν και να γνωρίσουν τη φύση μιμούμενοι τον φυσικό κόσμο στη γλώσσα, την τέχνη και το σώμα τους. Οι αρχαίοι άνθρωποι των πρώτων εθνών, όπως οι φυλές των Βουσμάνων της Καλαχάρι στη Νότια Αφρική, διατηρούν μια πολύ ισχυρή σχέση με τον φυσικό κόσμο που εκφράζεται από την ικανότητά τους να γίνονται τα ζώα σε κίνηση. Είναι ένας τρόπος να προβλέπουν πως ζουν και ποια θα είναι η επόμενη κίνησή τους, είναι επίσης ένα κάλεσμα. Σε αυτή την άσκηση, θα γίνετε το ζώο της επιλογής σας μιμούμενοι τον τρόπο που κινείται. Είναι μια ευκαιρία να γνωριστούμε καλύτερα και ακόμη και να γίνουμε ο άλλος για μια στιγμή. Είναι εύκολο να βρεις έναν δάσκαλο εκεί έξω, για παράδειγμα διάλεξε ένα έντομο, είναι σχεδόν παντού, αν κοιτάξεις προσεκτικά και κινείσαι σαν μυρμήγκι!

ΒΗΜΑΤΑ

1. Επιλέξτε ένα μέρος σε εξωτερικό χώρο όπου μπορείτε να δείτε εύκολα ζώα, σκύλοι, γάτες, πουλιά και έντομα είναι σχεδόν παντού. Μην ντρέπεστε και αρχίστε να μιμείστε το ον της επιλογής σας. Γίνε σιγά σιγά όλο και περισσότερο ο άλλος στην πρακτική. Προσπαθήστε να προβλέψετε την επόμενη κίνηση, κοιτάξτε τον κόσμο από τις αισθήσεις του άλλου όντος, νιώστε την επίδραση του ανέμου, τη ζέση του ήλιου ή το κρύο και την υφή του εδάφους στο νέο σας σώμα.

Παραλλαγή Βήματος 1 για δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους: Αντί να επιλέγουμε τα όντα της επιλογής μας, οι συμμετέχοντες μας λένε ποιο είμαστε καθώς κινούμαστε και γινόμαστε ένας συνδυασμός διαρκώς μεταβαλλόμενων όντων. Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από την οριζόντια μεταφορά γονιδίων από βακτήρια, ανταλλάσσοντας κομμάτια DNA μεταξύ τους.

... συνεχίζεται >

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 07 (συνέχεια)

2. Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα θα χρησιμοποιήσει ένα ρολόι ή ένα κουδούνι για να ρυθμίσει ένα ξυπνητήρι 15 λεπτών και να διευκρινίσει ότι οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν όταν τελειώσει η ώρα της πρακτικής.

3. Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα θα προσκαλέσει τους ανθρώπους να καθίσουν σε κύκλο για 15 λεπτά και να σχολιάσουν αυτό που βίωσαν. Είναι σημαντικό να παρατηρήσουμε ότι, όπως και οι άνθρωποι, κάθε ον είναι μοναδικό και δεν χρειάζεται να το περικλείουμε σε ένα φανταστικό πλαίσιο που ορίζεται από το όνομα του είδους τους.

4. Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα μπορεί να προτείνει να κατεβάσει και να περπατήσει με τη δωρεάν εφαρμογή για κινητά Antventure. Είναι μια περιπατητική ιστορία που δημιουργήθηκε από τον αφηγητή David Merleau σε συνεργασία με τη Supercluster. Μπορούμε να ζήσουμε τον κόσμο μέσα από τον φακό τεσσάρων διαφορετικών ειδών μυρμηγκιών (<https://antventure.ca>). Αυτό το πείραμα δείχνει πώς κάθε ον έχει τη δική του προσωπικότητα.

Αξιολόγηση: Ρωτήστε με ποιον ταυτίστηκαν και αν αλλάζει την αντίληψή τους για τον χώρο και τον χρόνο. Είναι τα όντα που ενσάρκωσαν αργά ή γρήγορα, ήσυχα ή ταραγμένα; Τι κοινό έχουν με το επιλεγμένο ζώο ή φυτό και ποια είναι η μεγάλη διαφορά, αν υπάρχει; Αυτή η μεταμορφωτική εμπειρία θα πρέπει να προκαλέσει στους συμμετέχοντες μια αίσθηση μοναδικότητας του όντος που μιμούνταν.

Αναφορές: Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από σπουδαίους δασκάλους, τη Φύση φυσικά, αλλά και τον Rich Blundell και το έργο *Oika*, τον Jon Young από το έργο *8 Shields* και τους συνεργάτες από το έργο *No One Forgotten*.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ

(Supercluster)

Πρακτική 08

Τίτλος: “ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ ΜΕ ΙΧΝΗ ΖΩΩΝ” (ΕΚΦΡΑΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster08/>

Διάρκεια: 30 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- ένα ρολόι ή ξυπνητήρι για
ρύθμιση κουδουνίσματος 15
λεπτών

Αυτή η άσκηση, εμπνευσμένη από τη «δημιουργία συνδέσεων», από την Academia di Belle Arti di Napoli έχει σκοπό να αναπτύξει την ικανότητα της έκφρασης μέσω της συνειδητής δημιουργίας πατημασιών σε αρμονία με άλλα ίχνη. Οι παλαιολιθικοί καλλιτέχνες συνήθως αντιπροσώπευαν άγρια ζώα που ζούσαν στην περιοχή τους. Μπορούμε να βρούμε επίσης πολλά σχήματα χεριών στις βραχογραφίες 36.000 ετών, όπως το σπήλαιο Chauvet στη Γαλλία ή στο σπήλαιο Altamira στην Ισπανία. Αυτές οι ζωγραφιές γιορτάζουν τις βαθιές σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων και των ζώων που μοιράζονται τον ίδιο βιότοπο. Σήμερα, ακόμα κι αν δεν το κάνουμε έτσι, αποτυπώνουμε τα χέρια μας πια στον βράχο με φυσική χρωστική ουσία, αποτυπώνουμε τα βήματά μας στο πάτωμα όπου κι αν πάμε. Αλλά είναι επίσης μια μεγάλη ποικιλία από πουλιά και θηλαστικά που αφήνουν το σημάδι τους στο έδαφος. Είναι ιδιαίτερα εύκολο να ανακαλύψουμε αυτή τη μεγάλη ποσότητα ενώ περπατάμε στην άμμο κατά μήκος της ακτής της θάλασσας. Αυτή είναι η αρχαία τέχνη του εντοπισμού, η ικανότητα να παρατηρούμε και να αναγνωρίζουμε τα ίχνη. Αυτή η άσκηση έχει σκοπό να ξυπνήσει την ικανότητά μας να παρατηρούμε και να αναγνωρίζουμε όντα που διέσχισαν το μονοπάτι μας εγκαίρως και να ξεκλειδώσετε ένα μυστικό μήνυμα. Τα ίχνη είναι σαν τις λέξεις σε ένα βιβλίο που μπορούμε να διαβάσουμε και το να ακολουθούμε τα ίχνη μπορεί να γίνει πράξη ποίησης. Αλλά μπορείτε επίσης να αρχίσετε να γράφετε τα δικά σας λόγια με συνειδητό τρόπο και σε αρμονία με τη Φύση.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Βρείτε ένα μέρος όπου μπορείτε να δείτε ίχνη, στην άμμο ή στη λάσπη σε ένα δάσος για παράδειγμα. Μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας τις 6 ερωτήσεις σχετικά με αυτά τα κομμάτια: τι, ποιος, πώς, πότε, πού, γιατί.
2. As ερευνήσουμε το «που» προς το παρόν και as προσπαθήσουμε να ακολουθήσουμε τα ίχνη. Φανταστείτε το βάρος του ζώου, που αποκαλύπτεται από το βάθος και το σχήμα του αποτυπώματος. Προσέξτε να μην περπατήσετε πάνω από αυτά τα ίχνη.

... συνεχίζεται >

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 08 (συνέχεια)

3. Τώρα που έχετε εντοπίσει μια διαδρομή, είναι καιρός να προσθέσετε τα ίχνη σας και να βγάλετε τα παπούτσια σας αν είναι δυνατόν. Νιώστε το χώμα της Γης σαν ένα γιγάντιο καμβά όπου άπειρα όντα σχεδιάζουν-γράφουν λέξεις και προτάσεις με το σώμα τους σε κίνηση. Αρχίστε να σχεδιάζετε με τα πόδια σας, σε αρμονία με το άλλο όν, πατημασιές σαν να ήταν μια μουσική παρτιτούρα όπου θα προσθέσετε το δικό σας όργανο.

4. Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα θα χρησιμοποιήσει ένα ρολόι ή ένα ξυπνητήρι για να ρυθμίσει μια ειδοποίηση σε 15 λεπτά και να διευκρινίσει ότι οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν όταν τελειώσει η ώρα της πρακτικής.

5. Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα θα προσκαλέσει τους ανθρώπους να καθίσουν σε κύκλο για 15 λεπτά και να σχολιάσουν αυτό που βίωσαν. Καθιερώστε μια συζήτηση σχετικά με τις συνδέσεις μεταξύ του αποτυπώματος του σώματός μας και του παγκόσμιου οικολογικού μας αποτυπώματος.

6. Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα θα προτείνει να κατεβάσει και να περπατήσει τη δωρεάν εφαρμογή για κινητά Deep Time Walk. Είναι μια ιστορία περιπάτου που δημιουργήθηκε από το Κολέγιο

Schumacher σε συνεργασία με το Supercluster. Είναι ένας νηπτικός περίπατος της ιστορίας της εξέλιξης της ζωής στη Γη όπου κάθε βήμα που κάνουμε είναι ένα εκατομμύριο χρόνια.

- Deep Time Walk app, ανακαλύψτε πότε εμφανίστηκαν οι πρώτοι ήχοι ζωντανών όντων στον πλανήτη (<https://deeptimewalk.org/>)

Σημαντική σημείωση:

Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι το να αφήνουμε ίχνη μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στο περιβάλλον, μπορεί να βλάψει και να ενοχλήσει. Σαν ένας ζωγράφος που ζωγραφίζει σε καμβά κάθε λεπτομέρεια του τοπίου, γνωρίζοντας ότι τα ίχνη είναι χρήσιμα για να εξερευνήσεις τρόπους να είσαι σε αρμονία με τον φυσικό κόσμο και με τον εαυτό σου, επειδή είμαστε και εμείς φύση.

Αξιολόγηση: Αυτή η μεταμορφωτική εμπειρία θα πρέπει να προκαλέσει στους συμμετέχοντες μια αίσθηση εκτίμησης για το έδαφος, έχοντας επίγνωση ότι κάθε ίχνος έχει νόημα. Μπορεί να προκαλέσει το ενδιαφέρον να μάθουμε την τέχνη της παρακολούθησης άγριων ζώων.

Αναφορές: Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από σπουδαίους δασκάλους, τη Φύση φυσικά, αλλά και τον Rich Blundell και το έργο *Oika*, τον Jon Young από το έργο *8 Shields* και τους συνεργάτες από το έργο *No One Forgotten*.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ

(Supercluster)

Πρακτική 09

Τίτλος: “ΑΣ ΧΤΙΣΟΥΜΕ ΕΝΑ ΔΑΣΟΣ ΜΑΖΙ” (ΕΚΦΡΑΣΗ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster09/>

Διάρκεια: 60 λεπτά

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- κινητό (με σύνδεση στο internet)
- laptop

Αυτή είναι η προσαρμογή σε εσωτερικούς χώρους της άσκησης «οι ομόκεντροι δακτύλιοι αντίληψης» όταν δεν έχουμε τις προϋποθέσεις να πάμε σε πάρκο ή δάσος. Θα φέρετε τη φύση στο δωμάτιό σας δημιουργώντας μια χωρική ηχητική σύνθεση με τους ήχους των άγριων ζώων, του ανέμου, του ποταμού και του ωκεανού. Για να το κάνουμε αυτό, θα χρησιμοποιήσουμε μια βιβλιοθήκη ήχου που ετοιμάσαμε για εσάς και θα προσκαλέσουμε κάθε συμμετέχοντα να παίξει τον ήχο της επιλογής του στο κινητό του τηλέφωνο. Κάθε συμμετέχων θα επιλέξει μια τοποθεσία στην αίθουσα για να βάλει το τηλέφωνο στο πάτωμα και να παίξει τον ήχο σε αρμονία με τους ήχους των άλλων συμμετεχόντων. Αυτή η άσκηση θα μας φέρει σε ένα μαγεμένο δάσος που ενεργοποιείται από τις αναμνήσεις μας.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Ας σχηματίσουμε έναν κύκλο όρθιοι, για λίγα λεπτά. Εάν είναι δυνατόν, να έχετε ζητήσει την προηγούμενη μέρα να φέρετε στην ομάδα μια ανάμνηση μιας ειδικής συνάντησης με ένα άγριο ζώο, έντομο ή φυτό. Προσκαλέστε κάθε συμμετέχοντα να φέρει αυτή τη μνήμη κάνοντας τον ήχο ή/και χειρονομία αυτού του όντος, αλλά μην αποκαλύψετε το όνομα. Δεν πειράζει αν μπουκ στον κύκλο πολύ λίγοι άνθρωποι. Αυτό αποκαλύπτει το γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν χάσει τη σύνδεση τους με τον υπόλοιπο κόσμο, πυροδοτεί την ευαλωτότητά μας.
2. Τώρα ας προσκαλέσουμε όλους να φτιάξουμε ένα δάσος μαζί! Ας σχηματίσουμε ομάδες τουλάχιστον 5 ατόμων. Κάθε ομάδα θα ακούσει τη συλλογή των ήχων που είναι διαθέσιμη στον ιστότοπο και θα μιλήσει για 10 λεπτά για το τι είδους δάσος μπορεί να χτίσει, αν υπάρχει ποτάμι, πού είναι ο ωκεανός... κλπ. Θα συμφωνήσουν για το που θα βρίσκεται το κάθε κινητό τηλέφωνο στο πάτωμα για να φτιάξετε μια χωροθετημένη ηχητική σύνθεση. Το πρόγραμμα αναπαραγωγής ήχου με τη λίστα των ήχων είναι διαθέσιμο εδώ: <https://nooneforgotten.eu/forest>
3. Τώρα που κάθε ομάδα είναι έτοιμη, προσκαλέστε τις ομάδες μία προς μία να τοποθετήσουν τις συσκευές τους στο πάτωμα και να παίξουν τους ήχους (από προεπιλογή σε λούπα) . Ας περπατήσουμε μαζί αυτό το δάσος για 5 λεπτά και ας κλείνουμε τα μάτια μας μερικές φορές για να νιώσουμε τον φυσικό χώρο.
4. Αφού περπατήσετε και ακούσετε κάθε τοπίο, ζητήστε από την ομάδα να περιγράψει το τοπίο και τις αισθήσεις που προκαλεί αυτή η εμπειρία. Κάντε ερωτήσεις όσον αφορά τις ηχητικές συνθέσεις. Για παράδειγμα, ρωτήστε αν τα πουλιά τραγουδούν πάντα στην ίδια τοποθεσία και αν σκέφτονταν να κινήσουν κάποιους ήχους κατά την παρουσίαση του δάσους τους. Ας εξερευνήσουμε και να κατανοήσουμε τη σύνθεση του ήχου από την οπτική γωνία της οικολογικής νοημοσύνης. Κάθε είδος ανήκει σε ένα συγκεκριμένο είδος περιβάλλοντος και δύσκολα μπορούμε να ακούσουμε έναν βάτραχο στον ωκεανό ή ένα τζιτζίκι στη μέση του ποταμού.

... συνεχίζεται >

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 09 (συνέχεια)

Σημαντική σημείωση:

Σε αυτήν την άσκηση προσκαλούμε τους συμμετέχοντες να αποκαλύψουν ένα ον χωρίς να πουν το όνομα του γιατί θέλουμε να αποφύγουμε την ταξινόμηση ενός ζώου ή ενός φυτού με βάση την ταξινόμηση του, αλλά μάλλον να κατανοήσουμε ότι κάθε ον είναι μοναδικό και δεν πρέπει να περιορίζεται σε ένα κοινό όνομα. Ένας άλλος λόγος είναι ότι πολύ συχνά μπορεί να αισθανόμαστε άσχημα που δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε ένα πουλί για παράδειγμα. Υπάρχουν τόσα πολλά είδη που χρειάζονται χρόνια για να αναγνωριστεί η άγρια ζωή. Πρέπει να εξασκηθούμε στο να απολαμβάνουμε το γεγονός, ότι δεν γνωρίζουμε και δε νιώθουμε χαρά κάθε φορά που ακούμε και βλέπουμε ένα νέο ον που μας ήταν άγνωστο.

Αξιολόγηση: Αυτή η ειδική ηχητική εμπειρία πιθανώς να προκαλέσει έντονα συναισθήματα και αναμνήσεις ευεξίας στη φύση σε ορισμένους συμμετέχοντες. Δείτε πώς οι άνθρωποι ενεργοποιούνται φέρνοντας τη φύση μέσα στο χώρο. Αξιολογήστε πόσο αποκαλυπτική είναι αυτή η άσκηση για τους ανθρώπους. Σε ποιο βαθμό απομονωνόμαστε από τη φύση όταν ζούμε μέσα σε κτίρια.

Αναφορές: Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από σπουδαίους δασκάλους, τη Φύση φυσικά, αλλά και τον Rich Blundell και το έργο *Oika*, τον Jon Young από το έργο *8 Shields* και τους συνεργάτες από το έργο *No One Forgotten*.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 10

Τίτλος: “ΝΙΩΘΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ LOCATIVE MEDIA”

Διάρκεια: 5 ώρες

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

- κινητό τηλέφωνο,
- δεδομένα κινητής τηλεφωνίας ή wifi,
- φορτιστής υπολογιστή.

Τα ψηφιακά μέσα και τα μέσα που χρησιμοποιούν τοποθεσίες (locative media) έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής των ατόμων με αναπηρία. Ο φόβος για την τεχνολογία, το αίσθημα εξάρτησης από τις ψηφιακές συσκευές και η έλλειψη τεχνογνωσίας αποτελούν εμπόδια για τη χρήση ψηφιακών μέσων τοποθεσίας. Οι ολοένα και πιο περίπλοκοι ιστότοποι και οι εφαρμογές δημιουργούν πρόσθετα εμπόδια. Αυτό ισχύει τόσο για τους καλλιτέχνες όσο και για άλλους χρήστες με ειδικές ανάγκες.

Η λύση μας είναι η υποστήριξη και η εκπαίδευση καλλιτεχνών, ανάπηρων και μη για συλλογική εργασία, η δημιουργία χαρτών που χρησιμοποιούν τοποθεσίες και η δημιουργία έργων ήχου και βίντεο που εμπλέκουν και πάλι τοποθεσίες ως εργαλείο σύνδεσης και συλλογικής δημιουργίας.

Το «multiplier workshop» προτείνει μια συνεργασία μεταξύ ατόμων με αναπηρία και μη, εστιασμένη στις φωνές και τις τοποθεσίες τους, εξερευνώντας πώς οι χάρτες και οι περίπατοι μπορούν να επεκτείνουν τις αισθήσεις και τις συνδέσεις μας στον τόσο ανθρώπινο κόσμο μας.

«Οι χάρτες είναι κάπως ντροπαλοί. Τείνουν να κρύβουν τη συναισθηματική τους πλευρά πίσω από τις σαφείς γραμμές, τα ακριβή σημεία, τις μινιμαλιστικές λέξεις, τα αριθμητικά δεδομένα και τον ενημερωτικό σκοπό τους. Αλλά όταν ξύνουμε τη χαρτογραφική επιφάνεια, οι χάρτες φαίνεται να είναι εμποτισμένοι με όλα τα είδη των συναισθημάτων». (Συναισθηματική Χαρτογραφία: Caquard & Griffin).

Η εκπαιδευτική και δημιουργική μας πρακτική αναδύεται από την εμπειρία των μέσων που χρησιμοποιούν τοποθεσίες και του «sound walking», δημιουργώντας πρωτοποριακές μορφές καλλιτεχνικής και δημιουργικής πρακτικής με βάση την τεχνολογία του 20ου και του 21ου αιώνα για να αυξήσει, να επεκτείνει και να ενισχύσει (ή να συμπληρώσει) τις αισθήσεις και να προσφέρει καθηλωτικές εμπειρίες βαθύτερης σύνδεσης με άλλους ανθρώπους, με άλλα μέρη και με το περιβάλλον μας.

... συνεχίζεται >

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 10 (συνέχεια)

Τα εργαστήρια (workshops) επικεντρώνονται γύρω από τις φωνές και τις τοποθεσίες. Αυτό το «multiplier workshop» σε ευρωπαϊκή κλίμακα εκτείνεται σε εργαστήρια με λογοτεχνία και κείμενα που παράγονται από ανθρώπους με ειδικές ανάγκες και μετατρέπονται σε ήχο, πολυμέσα και παραστάσεις, από άτομα με ειδικές ανάγκες και μη, εξερευνώντας πώς οι χάρτες και οι περίπατοι μπορούν να επεκτείνουν τις αισθήσεις και τις συνδέσεις μας. Οι συμμετέχοντες θα βοηθηθούν στη δημιουργία υλικού για έναν διαδραστικό ψηφιακό χάρτη με έμφαση στους τόπους που ζουν και τους τόπους των άλλων συμμετεχόντων (σε τοπική, εθνική και ευρωπαϊκή κλίμακα) σε μια έξυπνη οικολογική προσέγγιση, τόσο σε σχέση με τους άλλους όσο και με το φυσικό μας περιβάλλον. Στη δεύτερη φάση των εργαστηρίων οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα βιβλίο, ιστορίες, μικρά κείμενα ή ποιήματα γραμμένα από ένα συγγραφέα που είναι τυφλός ή με προβλήματα όρασης και μας συστήνει τη γραφή του μέσα από ένα δημιουργικό πάντρεμα. Το έργο συνδέεται με το πώς αναπτύσσουμε δημιουργικές ιδέες για να κάνουμε το πρόσιτο, προσιτό.

Ο χάρτης θα περιέχει ήχους, βίντεο, κείμενο και εικόνες. Θα είναι προσβάσιμο σε τηλέφωνα και σε φορητό υπολογιστή εάν δεν μπορείτε να εμπλακείτε με

φυσικό τρόπο στη βόλτα. Θα περιέχει στοιχεία έκπληξη και κρυφές καταχωρήσεις που θα αποκαλύπτονται σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Ο περίπατος θα δημιουργήσει συνδέσεις με το πώς ξεπερνάμε δύσκολα γεγονότα στη ζωή μας.

Θα επεκτείνουμε τον χάρτη σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης τους επόμενους μήνες μέσω ανοιχτών προσκλήσεων και μέσω των εταίρων, διευκολύνοντας έτσι την αλλαγή και προάγοντας τη θεραπεία.

Το «multiplier workshop» γίνεται πιλοτικά με τους εταίρους, συστήνοντας τους στα Locative media, τη μεθοδολογία και τα εργαλεία οδηγώντας σε ένα συλλογικό αποτέλεσμα.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Μια πιλοτική φάση με συνεχή διαδικτυακή συνάντηση «γύρω από τη φωτιά», ένα κανάλι «βιντεοσυναντήσεων», είναι ήδη ενεργό από τον Απρίλιο του 2023 μέχρι σήμερα. Δημιουργήσαμε αυτόν τον εικονικό ανοιχτό χώρο για συνάντησεις, συζήτηση, μοίρασμα και συλλογική δράση. Το κανάλι επιτρέπει σε όλους τους συνεργάτες και στη δεύτερη φάση τους συμμετέχοντες/καλλιτέχνες του έργου να συμμετάσχουν όποια στιγμή επιλέξουν και να συναντήσουν άλλους που είναι παρόντες, να μιλήσουν ή να ακούσουν. Είναι ένα μέρος γύρω από μια «φωτιά» από κοινές ιδέες και ένα «έδαφος» για περαιτέρω συνδέσεις.

2. Το συλλογικό “multiplier workshop”: μια «πολυφωνία». Μια ποικιλία γλωσσών, που συνδέονται σε έναν συνεργατικό, διαδραστικό χάρτη. Πώς: καταγράφοντας τις φωνές και τα καλλιτεχνικά μηνύματα καλλιτεχνών απαντώντας σε μια απλή ερώτηση “ποιο είναι το νόημα της σύνδεσης για εσάς;” Το να ακούς τις φωνές είναι το πρώτο βήμα για γνωριμία. Οι συνεργάτες κλήθηκαν πιλοτικά να στείλουν (ένα ή περισσότερα) ηχητικές εγγραφές ή βίντεο που εξηγούν το νόημα της σύνδεσης για αυτούς. Το υλικό τους εντοπίζεται

... συνεχίζεται >

ΠΡΑΚΤΙΚΗ / ΗΧΟΣ (Supercluster)

Πρακτική 10 (συνέχεια)

γεωγραφικά σε έναν διαδραστικό χάρτη και σε μια ιστοσελίδα-κοινότητα του πρότζεκτ. Οι συνεισφορές ενθαρρύνονται να περιέχουν μια καλλιτεχνική γεύση, που θα εκφράζεται σε μια σύντομη νηπτική εγγραφή ή βίντεο. Κάθε συνεισφορά θα συστήνεται με ένα βίντεο και ήχο σε μια μικρή λούπα, «συλλαμβάνοντας» την ουσία της σύνδεσης για τον κάθε συμμετέχοντα.

Αυτό θα επεκταθεί τώρα σε ένα «multiplier workshop» για καλλιτέχνες στην Ευρώπη, στους οποίους θα τεθεί η ίδια ερώτηση. Οι καλλιτέχνες μπορούν να μας στείλουν τις συνεισφορές τους σε βίντεο ή ήχο, με μια καλλιτεχνική πινακιά (κίνηση, χρώμα, μουσική,...). Οδηγός εκμάθησης για τον τρόπο δημιουργίας καλλιτεχνικού περιεχομένου θα είναι διαθέσιμος στη σελίδα του έργου. Από το 2024 θα παρέχουμε επίσης μια εφαρμογή NOF (Roundware) που θα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να καταγράφουν και να μοιράζονται «γεωγραφικές εγγραφές» επί τόπου, για να ενσωματώνονται στον διαδραστικό χάρτη.

Αυτή η εφαρμογή θα προωθηθεί μέσω της ιστοσελίδας του έργου NOF. Θα βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες καλλιτέχνες να βελτιστοποιήσουν τις δικές τους δημιουργίες μέσω ενός ανοικτού καναλιού (βίντεο)

όπου σε συμφωνηθείσες ώρες, η ομάδα της Supercluster θα είναι διαθέσιμη αυτοπροσώπως για απευθείας συνομιλία με τους συμμετέχοντες για να αξιολογήσει την κατανόηση και τις ανάγκες τους σχετικά με την επεξεργασία δημιουργίας της εγγραφής μέσω εντοπισμού, να εκπαιδεύσει καλλιτέχνες και να διευκολύνει τον πολλαπλασιασμό της δραστηριότητας στα δίκτυά τους. Περιλαμβάνουμε μια σειρά από εκπαιδευτικά βίντεο που σχετίζονται με την επεξεργασία ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν ένα σαφές εγχειρίδιο αναφοράς για τον πολλαπλασιασμό της δράσης. Προσφέρουμε μια λίστα διαδικτυακών εργαλείων για τους συμμετέχοντες να εργαστούν στα πολυμέσα τους και να βελτιστοποιήσουν τις καταχωρήσεις τους.

3. «Χαρτογράφηση των φωνών». Ένας συνεργατικός διαδικτυακός χάρτης θα δείχνει τους ήχους και τα βίντεο όλων των συμμετεχόντων σε όλη την Ευρώπη. Ο χάρτης είναι προσβάσιμος μέσω μιας απλής διεύθυνσης url, ως διαδραστικός χάρτης στην επιφάνεια εργασίας σας για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα και, ως διαδικτυακή εφαρμογή σε οποιαδήποτε φορητή συσκευή, που θα επιτρέπει να γνωρίσετε το υλικό ενώ περπατάτε. Με την εξερεύνηση του χάρτη σε επιτραπέζιο υπολογιστή ή φορητή συσκευή, θα αναπαράγει όλους τους ήχους και τα βίντεο που συνεισφέρετε ως πολυφωνία γλωσσών και συνδέσεων.

Αξιολόγηση:

Αριθμός επισκεπτών της ιστοσελίδας του έργου, αριθμός ερωτήσεων, αριθμός συμμετεχόντων (στις διαδικτυακές συναντήσεις και τους καλλιτέχνες-συντελεστές), αριθμός ατόμων με ειδικές ανάγκες, έργα που υποβλήθηκαν, γεωγραφική εξάπλωση, αριθμός χρηστών της διαδικτυακής εφαρμογής, αριθμός χρηστών του διαδραστικού χάρτη, αριθμός καλύψεων πολυμέσων και κοινών αναρτήσεων/σχολίων σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ιστολόγια και άλλους ιστότοπους, σχόλια καλλιτεχνών και χρηστών (μέσω δημοσκοπήσεων), τελική έκθεση αξιολόγησης.

Βιβλιογραφία

- Δανέζης, Μάνος, *Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για μια Νέα Φυσική Φιλοσοφία της Σύγχρονης επιστημονικής Γνώσης* [Breaking the Mirror. For a New Philosophy of Modern Scientific Knowledge]. ΔΙΑΥΛΟΣ 2023
- Τσέργας, Νικόλαος, *Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω Τέχνης* [Therapeutic Approaches through Art]. ΤΟΠΟΣ, 2014
- Voulgari, Angeliki-Ariadni, *The Art of Connection*. iWrite 2022