

Πρακτική 6 από ABANA "Συνεχής γραμμή"

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

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.

Βήμα 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.

Βήμα 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.

Βήμα 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 δημιούργημά σου.

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

-Φύλλο χαρτιού με τη γραμμή που σχεδιάστηκε προηγουμένως.