

NOF toolkit Πρακτική Voarte 06

Τίτλος: Λευκός καμβάς

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.

Βήμα 1: Παρατηρήστε τον κενό χώρο, προετοιμαστείτε για το Σημείο Συνάντησης με το Σώμα και φανταστείτε έναν λευκό καμβά

Βήμα 2: Εξερευνήστε μια πρόταση-ιδέα της σωματικότητας στο χώρο με διαφορετικά θέματα/συναισθήματα (φόβος, αγάπη, χρόνος...)

Βήμα 3: Ζωγραφίστε/τυπώστε το σώμα στον λευκό καμβά με τα προτεινόμενα θέματα/συναισθήματα

Βήμα 4: Π.χ. σκεφτείτε τη λέξη χρόνος, μπίτε στο χώρο χωρίς να προσχεδιάζετε τι θα κάνετε και αυθόρμητα τοποθετήστε το σώμα σας σε μια φυσική θέση που συμβολίζει το χρόνο.

Βήμα 5: Κάθε συμμετέχων προσθέτει τη δική του αίσθηση στον πίνακα/καμβά σε μια θέση με το σώμα του που συμβολίζει το χρόνο

Βήμα 6: Όταν όλοι οι ασκούμενοι είναι τοποθετημένοι στον καμβά/σανίδα εντός του χώρου, προτείνεται μια λεπτή φυσική αλλαγή στη στάση/θέση που βρήκαμε

Βήμα 7: Αυτή η αλλαγή μπορεί να φέρει τα σώματα σε σχέση ή και όχι

Βήμα 8: Αναπνέουμε τον πίνακα/καμβά ζωντανό και καθαρίζουμε το χώρο με μια συλλογική ανάσα όλων όσων συμμετέχουν

Επόμενο βήμα: 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