

NOF toolkit Συνδυαστική Πρακτική Voarte 02

Τίτλος: Αναγνώριση σώματος

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.

Βήμα 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.

Βήμα 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 χωροχρόνο, 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.

Βήμα 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.

Επόμενο βήμα: 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.