

Θεατρική Αγωγή

26 Μαρτίου 2020

Αγαπημένα μου, παιδιά μικροί μου μαθητές, πόσο χαίρομαι που μου δίνεται η δυνατότητα να επικοινωνήσω πάλι μαζί σας κι ας μη σας βλέπω από κοντά, για λίγο ακόμα θα είναι. Σας υπόσχομαι όμως να σας αγκαλιάσω σφιχτά όταν έρθει η ώρα της αντάμωσης!!!!

Τι ωραία λέξη για τη συνάντηση των ανθρώπων! Συνήθως στις μέρες μας τη συναντάμε στη λογοτεχνία περισσότερο κι έχει αποκτήσει με τα χρόνια έναν πιο συναισθηματικό χαρακτήρα για τη συνάντηση των ανθρώπων που λειτουργούν με την καρδιά !!!

Δε θα είναι meeting, ούτε ραντεβού. Θα είναι το αντάμωμά μας, που θα γιορτάζει το ότι είμαστε καλά, όλοι πάλι μαζί!! Να παίξουμε, να τρέξουμε και να φωνάξουμε ή ακόμα καλύτερα, να χορέψουμε και να τραγουδήσουμε μαζί!!!

Μετά τον αναγκαστικό περιορισμό, όλοι, μικροί - μεγάλοι θα έχουμε συνειδητοποιήσει πια, πόσο σημαντικό είναι να συναντιόμαστε από κοντά και να βλέπουμε, να ακούει, να βλέπει και να αισθάνεται ο ένας τον άλλον από κοντά, χωρίς να θέλει να τον διακόψει όταν μιλάει, να του φωνάξει όταν δε συμφωνεί, να τον σπρώξει, να τον κλωτσήσει και τέτοια. Την επόμενη φορά που θα κοιταχτούμε από κοντά, τα μάτια και το χρώμα τους, τα μαλλιά, τα διάφορα χαρακτηριστικά μας, τη φωνή μας, θα τα προσέξουμε ο ένας του άλλου, περισσότερο εντατικά και θα αισθανθούμε ότι τώρα, τώρα αρχίζουμε να γνωρίζουμε καλύτερα ο ένας τον άλλον!! Για τον σκοπό λοιπόν αυτόν και για να μη βαριόμαστε και γκρινιάζουμε και στενοχωριόμαστε θα σας δώσω μερικές ασκήσεις – παιχνίδια που γίνονται στο δωμάτιό μας και μας δυναμώνουν τη μνήμη, τη φαντασία, την παρατηρητικότητα, ενεργοποιούν τις αισθήσεις μας και σταδιακά αυξάνουν την αντίληψή μας και διώχνουν την ένταση και τη νευρικότητα. Ξυπνούν όσους, από την κλεισούρα, είναι συνέχεια νυσταγμένοι και εκείνους που τρώνε συνέχεια, όπως εγώ....! Επίσης ανοίγουν την όρεξη σε όσους δεν τρώνε και κόβουν μαχαίρι την γκρίνια και την ανησυχία!!

Ας ξεκινήσουμε με τα μεγαλύτερα παιδιά της Γ΄ και της Δ΄ τάξης, αν και τα παιδιά της Β΄ σίγουρα κι αυτά μπορούν, ακόμα και στην Α΄ τάξη δεν απαγορεύεται αν κάποιος θέλει και μπορεί.

1 άσκηση . Ανάγνωση. Διαλέγουμε ένα ωραίο βιβλίο από αυτά που έχουμε ή κάτι από τη φιλιαναγνωσία, το βιβλίο του σχολείου. Αν το ξέρουμε και μας αρέσει αυτό που θα διαβάσουμε, βοηθάει πιο πολύ, γιατί αυτό που μας ενδιαφέρει είναι να το διαβάσουμε δυνατά και εκφραστικά, ανάλογα με το νόημα του περιεχομένου και το ποιος μιλάει ή σκέφτεται αλλάζουμε το ύφος και τον τόνο της φωνής μας.

Γλυκιά, σκληρή, άγρια, ήρεμη, απότομη, γκριλιάρική, νυσταγμένη, τρομαγμένη, ανήσυχη, λυπημένη, χαρούμενη, αστεία και άλλα.

Στην αρχή, με τη φωνή μας εκφράζουμε το νόημα του βιβλίου, προσπαθούμε να εκφράσουμε το νόημα αυτών που διαβάζουμε, αν σχεδόν το ξέρουμε απ' έξω, τολμάμε να περπατήσουμε και να κινηθούμε, όπως ο κάθε ήρωας του βιβλίου και ως αφηγητές επίσης. Πολλά, μπορούμε να εκφράσουμε, πολλά περισσότερα από ένα τυπικό διάβασμα που απλώς λέμε τις λέξεις τη μία μετά την άλλη.

Περιγράφουμε με τη φωνή μας, το πρόσωπο, το σώμα και την κίνησή μας, όλα όσα αφηγείται το ίδιο μας το κείμενο. Για να εξασκηθούμε σ' αυτό το **παιχνίδι - άσκηση** μπορούμε να διαβάζουμε ιστορίες ή παραμύθια με τον τρόπο αυτό, στα μικρότερα αδέρφια μας και βέβαια να προσέξουμε να μην κάνουμε φασαρία και ενοχλούμε τους γονείς μας που έχουν πάντοτε σκοτούρες στο κεφάλι τους, μα τώρα είναι πάρα πολλές. Αν έχουμε μεγαλύτερα αδέρφια να μην τα ενοχλούμε γιατί κι αυτά διαβάζουν ή ασχολούνται με κάτι και αν έχουμε μικρότερα αλλά δεν τους αρέσει να μας ακούν δεν πρέπει να επιμένουμε. Εμείς μπορούμε να φανταστούμε ένα φίλο, έναν φανταστικό φίλο που μας ακούει με ευχαρίστηση και να μιλάμε για να μας ακούσει μόνο αυτός, σε μια μεριά του σπιτιού που δεν ενοχλούμε τους άλλους, στο δωμάτιό μας ή στην κρυψώνα μας. Θυμηθείτε παιδιά, τι λέγαμε για την ενσυναίσθηση, δηλαδή την ικανότητα να αισθάνομαι και να καταλαβαίνω τους άλλους, πώς νιώθουν και τις δύσκολες αυτές μέρες, να μην κάνω φασαρίες, να μην ζαλίζω και ενοχλώ κανέναν μεγάλο ή μικρό, αφού έτσι κι αλλιώς ενδιαφέρομαι και αγαπώ την οικογένειά

μου και θέλω να είμαστε όλοι αγαπημένοι , ήρεμοι και χαρούμενοι που είμαστε μαζί!!

Αυτή η **άσκηση 1** όπως και οι άλλες που ακολουθούν έχουν προεκτάσεις που θα πούμε άλλη φορά. Είναι καλό να γίνεται κάθε μέρα από λίγο.

Άσκηση 2 κινητική.

Στο διαδίκτυο προτείνω για αρχή, να βάλουμε μουσικές που δεν ακούμε συχνά και υπάρχει λόγος γι αυτό (για θυμηθείτε εκείνο το τραγούδι σε στίχους του Γιάννη Ρίτσου, **αν όλα τα παιδιά της γης πιάναν γερά τα χέρια κορίτσια, αγόρια στη σειρά και στήνανε χορό, ο κόσμος θα γινότανε πολύ- πολύ μεγάλος κι ολόκληρη τη γη μας θα αγκάλιαζε θαρρώ...** Μουσικές απ' όλον τον κόσμο, ας πούμε με Αφρικάνικα κρουστά, αρκεί να γράψουμε Αφρικάνικη μουσική ή Αφρικάνικα κρουστά και θα διαλέξουμε ό,τι μας ταιριάζει.

Δε χρειάζεται να ξεσηκώσουμε τον κόσμο, μπορούμε να τα ακούσουμε χωρίς να ενοχλήσουμε κανέναν. Στην Αφρικάνικη μουσική θα προσπαθήσουμε να χορέψουμε πάνω σε ένα χαλί και χωρίς παπούτσια. Θα προσπαθήσουμε, χωρίς να φωνάζουμε πολύ να διώξουμε όλη την ένταση του σώματός μας. Να προσέξουμε τον ρυθμό, να συντονίσουμε τα χέρια και τα πόδια μας και να νιώσουμε την ενέργεια της γης να μας δυναμώνει. Να την ονειρευτούμε, με το στέρεό της χώμα τις λίμνες, τα ποτάμια, τους καταρράκτες, τα δέντρα , τα λουλούδια, τα δάση, τα βουνά, τα ζώα, τα πουλιά και τη θάλασσα, τον ουρανό με τ' άστρα, τον ήλιο και το φεγγάρι, μα πιο πολύ τη **γη με τα βράχια της, τις πέτρες και το χώμα της**. Στις ίδιες αυτές Αφρικάνικες μουσικές χορέψτε και **τη φωτιά**. Όχι μια φωτιά τεράστια που θα τα κάψει όλα στο διάβα της, δηλαδή στο πέρασμά της . Όχι.

Μια φλόγα που κρύβουμε βαθιά μες την καρδιά μας, η φλόγα της ψυχής μας. Ξεκινάει μικρή και δυναμώνει. Αρχίζει από κάτω σιγανά και αναπτύσσεται. Είναι ζωηρή και προς τα πάνω ανεβαίνει, ή σβήνει σιγά-σιγά, μα και πάλι φουντώνει ξαφνικά και πετάγονται χέρια πόδια δεξιά κι αριστερά, μπρος πίσω σα νευρόσπαστο (μαριονέτα), το σώμα μας κινείται και κυκλικά σαν σβούρα πριν μαλακά πέσουμε στο πάτωμα για να ξεκουραστούμε και να αφήσουμε την αναπνοή μας να έρθει στον κανονικό ρυθμό της και να τη νιώσουμε πιο πολύ στο στομάχι και την

κοιλιά μας, παρά στο στήθος μας αλλά αυτό θα γίνει σιγά σιγά και εμείς με κλειστά τα μάτια θα το παρακολουθούμε βάζοντας τα χέρια στην κοιλιά ή το στομάχι μας. Μετά απ' αυτήν την άσκηση ταιριάζει πολύ η **άσκηση 3 της εξάσκησης της ακοής και αντίληψης** που γίνεται με κλειστά μάτια στο πάτωμα πάνω σε μαξιλάρι λίγο ξαπλωμένοι, στον καναπέ, στην πολυθρόνα, ή το κρεβάτι μας. Θα σας τη δώσω την επόμενη φορά, όταν θα έχετε εξασκηθεί αρκετά με την άσκηση 2 και δε θα σας παίρνει πολύ ώρα. Επανερχόμαστε στην **άσκηση 2** για να σας προτείνω να συνεχίσετε με Ινδιάνικους σκοπούς, που μπορεί να μας κάνουν να νιώσουμε σαν αετοί που πετούν στις ψηλές οροσειρές. Σηκώνουμε τα χέρια μας στο ύψος των ώμων μας και σαν φτερά που ακολουθούν το σώμα μας που κάνει αργές περιστροφές, όσο εμείς χορευτικά κουνάμε τα πόδια μας ρυθμικά και κινούμαστε σε μεγάλα οχτάρια στο δωμάτιο, νιώθουμε τον αέρα, είμαστε στον αέρα και πετάμε από κορφή σε κορφή, είμαστε δέντρα και έχουμε φουντωτά κλαδιά που κουνιούνται και θροΐζουν τα φύλλα μας, ή είμαστε ένα φύλλο που ταξιδεύει στον αέρα. Ο αέρας έχει σημασία στο παιχνίδι αυτό. Να νιώσουμε ότι πετάμε, είμαστε ανάλαφροι, πάμε παντού και ίσως στην άσκηση προς το τέλος να νιώσουμε πως είμαστε εμείς οι ίδιοι ο άνεμος. Για τον αέρα θα μπορούσαμε επίσης να ακούσουμε Ινδικά φλάουτα, φλογέρες, νεί (αυλός), μόνο πνευστά ή μαζί με άλλα όργανα, σαντούρια, λαούτα, κ.λ.π, από πολλές Ασιατικές χώρες και Ευρωπαϊκή μουσική φυσικά ethnic ή κλασική. Ότι σας αρέσει, σας ενθουσιάζει ή σας ηρεμεί. Και φτάσαμε στο στοιχείο του νερού. Θα βρούμε μια μουσική που να μας το θυμίζει από χώρες με λίμνες, ποτάμια, η θάλασσα, από μελωδικά μουσικά θέματα από όλον τον κόσμο αλλά και κλασική μουσική με έντονο συναίσθημα που ταιριάζει στο νερό αλλά και σε όλα τα στοιχεία βέβαια γιατί είναι κλασική. Αν μπορούμε να βρούμε μουσική με άρπα, πιάνο, μια γάργαρη κιθάρα, βιολί. Θα χορέψετε τώρα το νερό που είναι πιο βαρύ απ' τον αέρα αλλά είναι απαλό και κυλάει παντού κι όταν εμείς γλιστράμε μέσα του κι αυτό μας αγκαλιάζει κολυμπάμε σαν δελφινάκια, για θυμηθείτε...!

Αυτές οι ασκήσεις – παιχνίδια είναι καλό να γίνονται πρώι όταν δεν έχουμε ασκήσεις για το σχολείο, αλλιώς τις κάνουμε μετά όταν

μπορέσουμε και δεν χρειάζονται πολύ χρόνο 20 με 30 λεπτά και μια ζωγραφιά μετά, αυτό που φανταστήκαμε και είναι αρκετά.

Τις επόμενες φορές, όπως έγραψα και πιο πριν θα σας πω για την άσκηση **3 της εξάσκησης της ακοής και αντίληψης**

άσκηση **4 της όρασης και παρατήρησης του χώρου και των αντικειμένων γύρω μας**

άσκηση **5 της αφής**

άσκηση **6 της όσφρησης**

άσκηση **7 της γεύσης**

Και με όλες αυτές τις ασκήσεις, που οι περισσότερες, αν όχι όλες, έχουν εξέλιξη σε στάδια, κλείνουμε ένα κύκλο. Τα βασικά τέσσερα στοιχεία της δημιουργίας του κόσμου και οι πέντε αισθήσεις του ανθρώπου.

Η ανάγνωση βιβλίων προτείνεται σε όλα τα παιδιά ανάλογα με την κλίση τους. Δε χρειάζεται να πιέσουμε κάποιον που δυσκολεύεται. Όποιος δυσκολεύεται μπορεί να θυμηθεί μια σκηνή από ένα παραμύθι, μια ιστορία, ένα μύθο και να την παίξει χωρίς να τη διαβάζει. Στα μεγαλύτερα παιδιά η εξέλιξη στην άσκηση αυτή είναι το διαφορετικό τέλος που θα μπορούσε να έχει η ιστορία που διαλέξανε, ή μια δική τους ιστορία γραπτή ή προφορική.

Για τις μέρες που ακολουθούν έχω να προτείνω, αν υπάρχει τρόπος, διαδικτυακά πάντα, χρόνος και διάθεση, τις εξής παραστάσεις:

Κάρμεν Ρουγγέρη σκηνοθεσία, **η ωραία κοιμωμένη,**

ο τσάρος με τη μακριά γενειάδα από το Εθνικό θέατρο.

Μαριάννα Τόλη, **ο γύρος του κόσμου σε 80 μέρες,** αρχείο Εθνικού

θεάτρου και ο **Δον Κιχώτης,** διασκευή, σκηνοθεσία Σταύρος Τσακίρης από το αρχείο του Εθνικού θεάτρου πάλι.

Σας έχω επιθυμήσει παιδιά, γιατί μου λείπετε πολύ. Θα κάνω όμως υπομονή και θα σας σκέφτομαι κάθε μέρα. Είμαι σίγουρη ότι δε θα με ξεχάσετε μέχρι να σας ξαναδώ κι αυτό δε θα αργήσει πολύ. Μέχρι τότε θα επικοινωνούμε με την τεχνολογία και τα μέσα που μας προσφέρει, που τόσο πολύ σας αρέσουν και που είσαστε τόσο καλοί σ' αυτά.

Λοιπόν, Καλή σας μέρα!!!! και καλή μας αντάμωση!!!!