



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**«ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»**

**« Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ  
ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ (SOMATICS)  
ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΧΟΡΕΥΤΩΝ  
ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΡΟΗΣ (FLOW) »**

**Παναγιώτα Νικολοπούλου**

**Μεταπτυχιακή Διατριβή**

**ΠΕΔΙΟ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ**

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ**

**ΜΑΪΟΣ 2009**



© Copyright  
Νικολοπούλου Παναγιώτα  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Εθνικής Αντίστασης 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



**Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ**  
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Εκπαίδευσης και Αρχικής  
Επαγγελματικής Κατάρτισης



### **Μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής**

Επιπλέπουσα καθηγήτρια  
Π.Μπουρνέλλη, Επίκουρη Καθηγήτρια  
Ορχηστικής- Δημιουργικού χορού

Μέλος Επιτροπής  
Κ.Γογγάκη, Επίκουρη Καθηγήτρια  
Φιλοσοφία του Αθλητισμού

Μέλος Επιτροπής  
Β.Μπαρμπούση, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
Ιστορίας, θεωρίας και διδακτικής του σύγχρονου Χορού, τμήμα Θεατρικών  
Σπουδών Πανεπιστημίου Πελοποννήσου



**Πρακτικό Εξεταστικής Επιτροπής για την κρίση την Μεταπτυχιακής  
Διατριβής**





**Στο γιό μου...**



## Έκφραση Ευχαριστιών

Η εργασία αυτή δε θα είχε ολοκληρωθεί με επιτυχία εάν δε με στήριζαν κάποιοι άνθρωποι στους οποίους θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου. Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κ. Νίτσα Μπουρνέλλη, η οποία εξ' αρχής πίστεψε σε εμένα και με υποστήριξε σε ό,τι και αν χρειάστηκα. Η προσέγγισή της ήταν πάντα θετική και οι συμβουλές της, τόσο σε ακαδημαϊκό όσο και σε προσωπικό επίπεδο, σημαντικές.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη της συμβουλευτικής μου επιτροπής κ. Κων/να Γογγάκη και τη κ. Βάσω Μπαρμπούση που με ενέπνευσαν, η κάθε μία ξεχωριστά, να συνεχίσω να δίνω την ενέργειά μου σε αυτό το δύσκολο εκπόνημα. Απόλαυσα κάθε μου συνάντηση με την κυρία Γογγάκη, που κράτησε τον ενθουσιασμό μου ενεργό και με οδήγησε να εμβαθύνω ακόμα περισσότερο στη φιλοσοφική διάσταση του θέματός μου. Η κ. Μπαρμπούση με βοήθησε να κατανοήσω σε βάθος το θέμα μου και με στήριξε τόσο επιστημονικά όσο και ανθρώπινα καθώς ήταν πάντα στη διάθεση να μοιραστεί τους προβληματισμούς μου. Επιπλέον, ευχαριστώ πολύ την κ. Μαρία Τσουβαλά, η οποία απλόχερα μου προσέφερε τη βοήθεια της, με συμβούλευσε και μου παρείχε την πλούσια βιβλιογραφία της καθώς και μου μετέφερε τον ζήλο της για την ανάγκη επιστημονικής έρευνας στον χορό.

Ευχαριστώ την κ. Μάγδα Ζωγράφου για τις επικοδομητικές μας συζητήσεις και για τη βοήθεια της στην οργάνωση της δομής και των κεφαλαίων της εργασίας μου, γεγονός που με οδήγησε στην αποφυγή σημαντικών παραλήψεων. Η ανταλλαγή των απόψεων μας υπήρξε θυελλώδης και οδηγούσε πάντα σε νέες αναζητήσεις και ερωτήματα.

Θα αποτελούσε μεγάλη παράληψη να μην αναφέρω ως σημαντική μέντορα μου τη Χριστίνα Κλεισιούνη, η οποία ως δασκάλα μου στον αυτοσχεδιασμό και contact improvisation διεύρυνε τον κόσμο μου στη σωματοποίηση προσφέροντας γεναιόδωρα τις προσωπικές της ανακαλύψεις και την εκπαιδευτική της καθοδήγηση από την πολύχρονη εμπειρία της στις release techniques και το contact improvisation.

Επίσης θέλω να ευχαριστήσω τη Βικτωρία Νούμτα, που χρόνια τώρα ερευνά και εφαρμόζει τις σωματοποιημένες πρακτικές στο χορό και μου παρέχει τον χώρο της για την προσωπική μου έρευνα. Η πνευματικότητα που αναδύεται από την προσέγγισή της στην κίνηση είναι πηγή έμπνευσης. Επιπλέον, ένα μεγάλο ευχαριστώ στις χορογράφους Νατάσσα Ζούκα, Ιωάννα Πάραλη και Maxine Heppner για τις ατελείωτες συζητήσεις μας γύρω από το χορό και για την απλόχερη και πολύχρονη υποστήριξη και φιλία που μου προσφέρουν.

Επίσης, ευχαριστώ την κ. Ντόρα Μητροπούλου, την κ. Νίκη Κονταξάκη και όλους τους δασκάλους μου στο χορό που μου εμφύσησαν την αγάπη και την αφοσίωση για την τέχνη αυτή.

Τους αγαπημένους μου συμφοιτητές Παύλο Ευαγγελίδη και Μαργαρίτα Γερακάκη που μου στάθηκαν ακούραστα σε όλη τη διαδρομή και με βοήθησαν στα τεχνικά προβλήματα της συγγραφής, κυριολεκτικά σώζωντάς με από

ατελείωτες ώρες στον υπολογιστή. Και την αγαπημένη Κατερίνα Καρσιώτη, που δεν πρόλαβε να δει τις εργασίες μας τελειωμένες, γιατί έφυγε νωρίς, αλλά ήταν για μένα φίλη και συνοδοιπόρος. Δε θα ξεχάσω ποτέ τις ώρες που περάσαμε μαζί για να αντεπεξέλθουμε στις εργασίες των μαθημάτων της πρώτης χρονιάς.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τη Μιμή Τσιόνα για τη διόρθωση του αγγλικού κειμένου μου. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον κ. Ιορδάνη Ψημένο που με μύησε στην υπαρξιστική κοινωνιολογία και με έβαλε σε όλη αυτή τη διαδικασία καθώς και στον κ. Μανώλη Πατινιώτη για την σε βάθος φιλοσοφική προσέγγιση του μαθήματος της ιστορίας της επιστήμης.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στον σύζυγό μου Φαίδωνα και τον γιο μου Κωνσταντίνο που άντεξαν το βάρος αυτής της διαδρομής θυσιάζοντας πολλές προσωπικές και οικογενειακές στιγμές, καθώς επίσης και τους γονείς μου που με στήριξαν ουσιαστικά όσο εγώ σπούδαζα. Τους ευχαριστώ όλους ολόψυχα και ελπίζω η εργασία μου αυτή να συνεισφέρει στην σε βάθος κατανόηση του χορού και να οδηγήσει σε περισσότερες επιστημονικές έρευνες.

Μάιος 2009

## **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ (SOMATICS) ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΧΟΡΕΥΤΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΡΟΗΣ (FLOW)**

### **Περίληψη**

Η εκπαίδευση των χορευτών, παραδοσιακά, θεμελιωμένη στο πλαίσιο του καρτεσιανού δυϊστικού μοντέλου, βασίζεται σε τεχνικές που προσεγγίζουν το σώμα ως αντικείμενο κατακερματίζοντάς το, στοχεύοντας κυρίως στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων των χορευτών. Όμως, από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, νέες θεωρίες ασκώντας αυστηρή κριτική στον καρτεσιανό δυισμό, επανασυνέδεσαν το σώμα με το πνεύμα και άνοιξαν τον δρόμο για μια φαινομενολογική και υπαρξιστική προσέγγιση του χορού. Η θεωρητική αυτή στροφή οδήγησε στη δημιουργία των σύγχρονων ρευμάτων προσέγγισης της κίνησης και στην αμφισβήτηση του χορού ως τέχνη καθαρτή, εισάγοντας καινούργια αναλυτικά εργαλεία. Το φαινομενολογικό παράδειγμα της σωματοποίησης, εξισορροπώντας το σημειωτικό παράδειγμα του πολιτισμού ως κειμένου (text), αποτελεί τη βασική θεωρητική οπτική των σωματοποιημένων πρακτικών (somatics). Οι πρακτικές αυτές, όπως η Feldenkrais technique, η Alexander technique, το Body Mind Centering κ.α. αντιμετωπίζουν το σώμα ως όλον διαθέτουν δυναμική και στοχεύουν να οδηγήσουν τον εμπλεκόμενο στη βίωση ενός ενιαίου και συνεχώς μεταβαλλόμενου σώματος, απρόβλεπτου και ανοιχτού στην εμπειρία. Με τη μεταφορά της έμφασης από τη δομή στη δράση, το σώμα και η κίνησή του είναι αποτέλεσμα μιας συνεχούς και αδιάσπαστης ροής. Στο πλαίσιο αυτό η ροή (flow) δεν εκλαμβάνεται ως συστατικό της κίνησης, αλλά ως μία κατάσταση στην οποία ο άνθρωπος είναι απόλυτα μπλεγμένος με τη δράση του. Με δεδομένη τη θέση ότι ο χορός μπορεί να προάγει κοινωνικά νοήματα και ιδιαίτερα προσωπικά βιώματα μόνον όταν ο χορευτής εκληφθεί ως δρών υποκείμενο, στόχος της εργασίας είναι: α) να αναδείξει τις φιλοσοφικές διαστάσεις που διέπουν τις σωματοποιημένες πρακτικές και β) να διερευνήσει την αποτελεσματικότητά τους ως προς την ποιότητα της κίνησης των χορευτών και την εμπειρία της ροής. Μέσα από τη διαπίστωση ότι η σύγχρονη εποχή έχει ανάγκη από εμπειρικά, χειραφετημένα σώματα, η σημασία της έρευνας βρίσκεται στην ίδια την απόδειξη της αποτελεσματικότητας των σωματοποιημένων πρακτικών, ώστε να συμβάλει στην αναθεώρηση της ισχύουσας πρακτικής στην εκπαίδευση του χορού και να μεταθέσει το ενδιαφέρον στη βιωματική, σωματοποιημένη γνώση. Για την πραγματοποίηση αυτού του στόχου η μεθοδολογική οπτική που χρησιμοποιήθηκε ήταν η βιβλιογραφική. Μέσα από την κριτική παρουσίαση της σχετικής βιβλιογραφίας η έμφαση δόθηκε στις έννοιες της σωματοποίησης, της εμπειρίας της ροής και της ποιότητας της κίνησης σε συνδυασμό με τις πρακτικές που οδηγούν στη σύνδεσή τους. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δομήθηκε σε κεφάλαια τα οποία αφορούν: στις εννοιολογικές προσεγγίσεις του χορού, από τη θεωρία στο βίωμα, στις δύο κυρίαρχες φόρμες διδασκαλίας στην εκπαίδευση του χορού, στη θεωρία της ροής, στη θεωρία της σωματοποίησης, καθώς και στις σωματοποιημένες πρακτικές και την εφαρμογή τους στο χορό. Μέσα από κριτική ανάλυση αναδείχθηκαν τόσο οι φιλοσοφικές αρχές που διέπουν τις σωματοποιημένες πρακτικές, όσο και η σημασία τους. Στα συμπεράσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι οι σωματοποιημένες πρακτικές μπορούν να συμβάλουν στην βελτίωση της ποιότητας της κίνησης των χορευτών και την αποτελεσματικότερη κίνηση και να τους οδηγήσουν στην εμπειρία της ροής, καθώς προσεγγίζουν την κίνηση ως αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης, η οποία βιώνεται ως μία διαρκώς μεταβαλλόμενη, μοναδική και πολύ

προσωπική εμπειρία. Αυτή η βιωματική εμπειρία καταγράφεται και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή νέας γνώσης, συμβάλλοντας στην επανεκπαίδευση του σώματος, στη βελτίωση της λειτουργικότητάς του και στην απαλλαγή του από προηγούμενα κινητικά πρότυπα, δίνοντας τη δυνατότητα στους χορευτές να βιώσουν ιδιαίτερες αποχρώσεις και ποιότητες της κίνησης. Οι σωματοποιημένες πρακτικές προσεγγίζουν το σώμα ολιστικά, δεν το αποκόπτουν από την ενιαία του υπόσταση και αξιοποιούν τις πληροφορίες που λαμβάνονται από το υποκειμενικό, φαινομενολογικό σώμα. Μέσα από δύο βασικές λειτουργίες τους, τη συνείδηση και την αφύπνιση, οι σωματοποιημένες πρακτικές οδηγούν στη συγκέντρωση και τον έλεγχο, βασικές προϋποθέσεις για τη δημιουργία της εμπειρίας της ροής. Η εμπειρία της ροής, ως κατάσταση στο χορό, συναντά την θεωρία του Csikszentmichalyi (1972), η οποία με τη σειρά της μπορεί να δώσει το θεωρητικό υπόβαθρο για να διευκρινιστεί αυτή η κατάσταση ως πρωταρχική/βασική προκειμένου να διαθέτει ο χορός νόημα. Η προσέγγιση αυτή μετακινεί την εκπαίδευση του χορού από την επίδοση και την τεχνική των καλογυμνασμένων ποδιών στο σωματοποιημένο, μεταβαλλόμενο και απροσδιόριστο «σκέπτεσθαι κινητικά», εστιάζοντας στην ολοκληρωτική παρουσία του χορευτή στη στιγμή και τη δράση, στην αποτελεσματικότητα της κίνησης χωρίς την κακοποίηση του σώματος, στο βίωμα δηλαδή της εμπειρίας της ροής.

**Λέξεις – Κλειδιά:** σωματοποίηση (embodiment), φαινομενολογία του χορού, εκπαίδευση του χορού, εμπλουτισμός τεχνικής του χορού, Feldenkrais και χορός, release techniques.

## **THE SOMATIC PRACTICES' EFFECT ON THE DANCERS' MOVEMENT QUALITY AND FLOW EXPERIENCE**

Nikolopoulou Panayiota

Faculty of P.E. and Sports Science, University of Athens, Greece

### **Abstract**

The dance training, based on the Cartesian dualistic model's frame, traditionally depends on techniques approaching the body as an object, breaking it into fragments, with main goal to further develop the dancers' physical skills. Since the beginning of the 20<sup>th</sup> century however, new theories, strongly challenging the Cartesian dualism, have been reuniting body and mind, paving new paths to both a phenomenological as well as an existential approach to dance.

This theoretical turn has led to establishing the modern trends for movement approach and to challenging the dancing as an art itself by introducing new analytical implements. The phenomenological example of embodiment, by counterbalancing the semiotic paradigm of culture as text, is the quintessence of the somatics. These practices, like the Feldenkrais technique, the Alexander technique, the Body Mind Centering etc, approach the body as a unity, featuring dynamics and leading participators to experience an integral and continuously changeable body, unpredictable and open to experience.

Shifting the focus from structure to action results in the body and its movement coming from a continuous flow. The flow here is not regarded as a constituent element of the movement, but rather as a state wherein the dancer is completely connected with the action. Given that dancing can promote social meanings and special personal experiences only if the dancer is presumed an active subject, this research aims to: a) spotlight the philosophical aspect of somatics and b) study their efficiency as regards the dancers' movement quality and flow experience.

Insofar as our modern age needs experiential, emancipated bodies, the value of the study lies in the very proof of the somatics' efficiency, so as to promote the rethinking of the dance-training status quo and to shift the attention onto experiential, embodied knowledge. The methodological procedure used for realizing this aim was the bibliographic review. Through the critical presentation of relative bibliography, the emphasis was put on the concepts of the embodiment theory, the experience of flow and the quality of movement, in combination with the practices leading to this connection. The review has been structured into chapters on: the conceptual approach to dance, from theory to dance training, the flow theory, the embodiment theory, as well as the somatics and their implementation on dancing. Critical analysis spotlighted so much the philosophical principles derived from somatics, as their importance. In conclusion, somatics can promote the dancers' quality and potency of movement, while leading them into the flow experience, since they approach movement as an inextricable, undivided part of the human existence, experienced as a continuously changing, unique and utterly personal experience. This experience is being put down on record and can be used as a source of new knowledge, conducing to the reeducation of the body, improving its functionality and delivering it from previous moving patterns, enabling dancers to experience the delicate qualities and nuances of movement. Somatics approach the body holistically, without detaching it from its integrate being, while utilizing the information received by the subjective, phenomenological body. Through their two essential functions, namely consciousness and awareness, somatics lead to concentration and control, fundamental requisites for

the experience of flow. The experience of flow, as a state in dance, meets the Csikszentmichalyi theory (1972), which in turn provides the theoretical background to define this state as a primacy if dancing is to have meaning. This approach takes dance training a step forward, from the effort and the technique of well-trained legs to the state of the embodied, changeable and unforeseen “thinking body”, by focusing on the dancer’s utter involvement in the momentum, on the -free of body abuse- functionality of movement, i.e. on the very experience of the flow.

**Keywords:** embodiment, phenomenology of dance, dance training, enhancing the dance technique, the Feldenkrais technique and dance, the release techniques.



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρακτικό Εξεταστικής Επιτροπής για την κρίση την Μεταπτυχιακής Διατριβής .....	vii
Έκφραση Ευχαριστιών .....	xi
Περίληψη στην Ελληνική Γλώσσα .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Περίληψη στην Αγγλική Γλώσσα .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Πίνακας Περιεχομένων .....	xvii
<b>1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	1
1.1. Ορισμός του προβλήματος .....	4
1.2 Σκοπός της έρευνας .....	6
1.3. Οριοθετήσεις- περιορισμοί.....	6
1.4. Σημασία της έρευνας.....	6
1.5 Λειτουργικοί ορισμοί .....	7
<b>2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ</b> .....	9
<b>3. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ</b> .....	10
3.1. Εννοιολογικές προσεγγίσεις του χορού.....	10
3.1.1 Η οντολογική φύση του χορού .....	10
3.1.2. Οι θεωρίες σύνδεσης σώματος και πνεύματος. Από τον Descartes στον Husserl .....	11
3.1.3. Η φιλοσοφία της φαινομενολογίας .....	12
3.1.4 Χορός και φαινομενολογία.....	14
3.1.5. Η φιλοσοφία της σωματοποίησης (Embodiment) .....	15
3.2 Η σωματοποίηση στον χορό: Από τη θεωρία και τους πρώτους θεωρητικούς στο βίωμα.....	18
3.2.1 Mabel Todd .....	18
3.2.2. Laban (1879-1958).....	19
3.2.3 Margaret H' Doubler .....	20
3.3 Οι δύο βασικοί τρόποι οντολογικής προσέγγισης του χορού. Παραδοσιακοί και σύγχρονοι τρόποι εκπαίδευσης - σωματοποίηση.....	21
3.3.1 Η πρόταση της σωματοποίησης απέναντι στο δανεισμένο/ αναπαραστατικό σώμα .....	23
3.3.2 Χορός και φυσικές επιστήμες – εκπαίδευση – θεραπεία - τέχνη ....	24
3.3.3 Η εφαρμογή των σωματοποιημένων θεωριών στο χορό.....	26
3.3.4 Η ποιότητα της κίνησης σε σχέση με την κιναισθησία και τη σωματοποίηση .....	29
3.4 Η θεωρία της ροής (flow).....	31
3.5 Πρακτικές σωματοποίησης (Somatics) .....	33
3.5.1. Feldenkrais technique (1949) .....	36
3.5.1.1 Feldenkrais και χορός.....	37
3.5.2. Ιδεοκίνηση (1974) .....	38
3.5.2.1 Ιδεοκίνηση και χορός .....	38
3.5.3. Bartenieff και Lewis fundamentals (1980).....	40

3.5.4. Body-Mind Centering (1983).....	41
3.5.4.1 Body mind centering και χορός .....	42
3.5.5. Alexander technique (1985).....	43
3.5.5.1. Τεχνική Alexander και χορός.....	45
3.6. Οι σωματοποιημένες πρακτικές σε σχέση με την ποιότητα της κίνησης και την εμπειρία της ροής .....	46
3.6.1 Σωματοποιημένες πρακτικές και άριστη κίνηση .....	46
3.6.2 Σωματοποιημένες πρακτικές και εμπειρία της ροής.....	47
3.7. Η εφαρμογή των somatics στο χορό: Release techniques και Contact improvisation .....	50
3.7.1. Release techniques .....	51
3.7.2. Contact improvisation .....	54
3.7.3.Σωματοποιημένες πρακτικές και χορός .....	58
<b>4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....</b>	<b>59</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>69</b>

## **1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Ο χορός, όπως όλες οι τέχνες, είναι ένα ταυτόχρονα, αισθητικό και κοινωνικό φαινόμενο, το οποίο μέσα σε έναν περιορισμένο ορισμό, φαίνεται ότι βασίζεται στην κίνηση του ανθρώπινου σώματος, αφού δεν μπορεί να υπάρξει χορός χωρίς τη συμμετοχή του σώματος. Ο χορός, όμως, δεν αφορά μόνο το υλικό σώμα. Σύμφωνα με τον Γκαρωντύ χορός είναι η μετάδοση της έκστασης, η διδασκαλία του ενθουσιασμού, το αίσθημα της παρουσίας του Θεού και η κοινωνία της Υπαρξής Του, αποστολή που δίνει στον χορό την αιώνια δύναμή του (Γκαρωντύ, 1972, σ. 28).

Η οντολογική φύση του χορού, το τι είναι δηλαδή χορός, αποτελεί ένα σύνθετο ζήτημα, που απασχολεί καλλιτέχνες και θεωρητικούς από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Σήμερα, η αποδοχή ανοιχτών σχημάτων ερμηνείας του χορού θεωρείται συμβατή με τη μεταβλητότητα και την «αστάθεια» της ίδιας της χορευτικής παράστασης / δρώμενου, το οποίο δαιτηρεί μεν τα ζωντανά και δυναμικά ιδιαίτερα στοιχεία του χορού, αλλά ταυτόχρονα εξελίσσεται.

Στη σύγχρονη εποχή, οι κοινωνιολογικές απόψεις υποστηρίζουν ότι το σώμα και η κίνηση δεν είναι φυσικά φαινόμενα, καθώς δομούνται στην σύλληψη και στην πρακτική. Ειδικότερα, η σημαντικότητα του χορού απορρέει από το γεγονός ότι ως μέρος του πολιτισμού συνεισφέρει και αντιδρά ταυτόχρονα σε ευρύτερες σκέψεις ενός μεγαλύτερου οργανισμού. Έτσι, ο χορός διαμορφώνει μία μορφή αλληλεπίδρασης ανάμεσα σε ιδέες, τεχνικές και θεσμούς, η οποία διευρύνεται αφού βρίσκεται σε διαρκή συσχετισμό με την ζωή των εμπλεκομένων. Υπό αυτήν την έννοια, ο χορός δομεί μία φόρμα δράσεων και ιδεών, η οποία είναι πολυφωνική και ευέλικτη, όπως άλλωστε όλοι οι πολιτισμοί. Ο χορός με προφανή ή όχι στοιχεία αντανakλά ιδέες, σκέψεις και συναισθήματα, όπως την άποψή μας για την ομορφιά, την κίνηση, την αίσθησή μας για τον χωρο-χρόνο, την σχέση σώματος-νου, τις ιδέες μας για τα δύο φύλλα, την απόψή μας για τον ίδιο τον άνθρωπο (Novack, 1990, σ. 13-14).

Για το πώς και πόσο επηρεάζεται ο χορός από τις αντιλήψεις της εκάστοτε εποχής καθοριστικό ρόλο παίζει τόσο η γενική εκπαίδευση, όσο και η εκπαίδευση του χορού, διότι αυτή μπορεί τόσο να απελευθερώσει τις ενδυνάμει κινητικές ικανότητες των δρώντων, μέσα από συγκεκριμένες διδακτικές διαδικασίες, όσο και να τις περιορίσει ασφυκτικά μέσα από συγκεκριμένα συστήματα εκμάθησης τεχνικών χορού (Fortin, 1998; Fortin, Long & Lord 2002; Smith, 1998; Stinson, 1998).

Στην εποχή μας, στην εκπαίδευση του χορού, στην έντεχνη μορφή του χρησιμοποιούνται συγκεκριμένες παραδοσιακές τεχνικές προκειμένου να εξελιχθεί το «ταλέντο» των χορευτών. Οι τεχνικές αυτές είναι οργανωμένες σε «ακαδημαϊκές» τεχνικές, και συχνά δεν δίνουν σημασία στην πραγματική διάσταση του χορού καθώς εκφυλίζονται στη διδασκαλία στεγνής δεξιοτεχνίας. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα οι τεχνικές αυτές να αδυνατούν να μεταδώσουν την υπερβατική διάσταση του χορού, η οποία συνδέει τον άνθρωπο με τον εαυτό του και τον κόσμο. Αυτό συμβαίνει διότι ο δυϊσμός στην εκπαίδευση του χορού, είναι πολύ διαδεδομένος. Δίνεται ιδιαίτερο βάρος

στην τεχνική της κίνησης και τις κινητικές δεξιότητες, ενώ το σώμα θεωρείται σαν ένα τρίτο πρόσωπο και όχι σαν το σώμα που ο ίδιος ο χορευτής βιώνει. Η οπτική γωνία, δηλαδή, αλλάζει και δίνεται έμφαση στο σώμα που ο χορευτής αντιπροσωπεύει (representational body) ή δανείζεται (hired) (Fortin, 1998; Taylor & Taylor, 1995). Με αυτές τις τεχνικές δημιουργείται τεχνικοποίηση και ορθολογοποίηση του χορού, του πλέον «άνευ-λόγου» μέσου έκφρασης και επικοινωνίας. Οι τεχνικές αυτές οδηγούν σε ένα πολύ προβληματικό οξύμωρο σχήμα: ο χορός, η απόλυτη έκφραση του σώματος και του πνεύματος του ανθρώπου μπαίνει σε όρια και κώδικες. Ο Warburton, στους Critien και Ollis, 2002, επιβεβαιώνει ότι στις παραστατικές τέχνες, το ενδιαφέρον εστιάζεται στον εντοπισμό του «ταλέντου» σύμφωνα με τις σωματικές και κινητικές του ικανότητες. Στις auditions εξετάζονται οι υποψήφιοι με βάση αυτές τις ικανότητες, οι οποίες στη συνέχεια κατηγοριοποιούνται και αξιολογούνται. Ο φυσικός έλεγχος και η ανατροφοδότηση, η μουσική συναρμογή και η ελαστικότητα, η επαγρύπνηση στον χώρο, ο ρυθμός και η μουσικότητα είναι μερικές μόνο από τις μετρήσιμες ικανότητες. Ο Warburton αμφισβήτησε αυτήν την προσέγγιση, θεωρώντας ότι η συγκεκριμένη άποψη για το «ταλέντο» αγνοεί το γεγονός ότι η παρουσίαση μιας «έξυπνης», ανθρώπινης παράστασης εμπεριέχει πολύ περισσότερα στοιχεία από ένα σύνολο σωματικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Ο ίδιος επισήμανε ότι είναι σημαντικό να κατανοήσουμε περισσότερο τη λειτουργία του χορού και να λάβουμε σοβαρά υπόψη μας ότι η πράξη του χορού απαιτεί μία μεγάλη γκάμα από εκλεπτισμένες νοητικές διεργασίες. Τους χορευτές πρέπει να τους αντιλαμβανόμαστε ως άτομα που εμπλέκονται στη δράση τους με κινήσεις γεμάτες πνευματικότητα και δημιουργική αναζήτηση (Critien & Ollis, 2002). Σχετικά με την ποιότητα της κίνησης των χορευτών η έρευνά τους απέδειξε ότι είναι πολύ σημαντική η ολοκληρωτική εμπλοκή των χορευτών με τη δράση τους. Αυτό που ενισχύει το «ταλέντο» των χορευτών και τις «άριστες επιδόσεις» και αποτελεί προϋπόθεση γι αυτά, είναι η συμμετοχή του χορευτή σε όλα τα επίπεδα: φυσικό, πνευματικό και συναισθηματικό (Critien & Ollis, 2006). Επιπλέον, οι Skjaerven και συν (2002) απέδειξαν ότι η άριστη κίνηση συνδέεται με κιναισθητικές εμπειρίες, οι οποίες με τη σειρά τους συνδέονται με τα βιώματα των εμπλεκομένων. Η ποιότητα δηλαδή του χορού σχετίζεται με το «είμαι» παρά με το «κάνω» του χορευτή (Skjaerven και συν, 2002). Επίσης, η Fortin, (1998), διαπίστωσε ότι πολλοί δάσκαλοι του χορού αναφέρουν ότι οι παραδοσιακές μέθοδοι εκπαίδευσης του χορού δεν βοηθούν τους χορευτές, στη σύγχρονη εποχή, να ανταπεξέλθουν σε μία απαιτητική καριέρα. Παρόλο που τα συστήματα χορού, όπως της Graham, του Limon, του Hawkins, κ.ά, δημιουργήθηκαν ως απάντηση σε θεμελιώδη ερωτήματα, σχετικά με την καλλιέργεια και την ολοκληρωτική συμμετοχή του χορευτή, με το πέρασμα του χρόνου κωδικοποιήθηκαν και απομακρύνθηκαν από τον αρχικό τους στόχο. Το σύστημα Graham, για παράδειγμα, ξεχάστηκε σαν αποτέλεσμα προσωπικών αισθητηριακών εμπειριών, κωδικοποιήθηκε (Demster, 1993; Fortin 1998) και μηχανοποιήθηκε, με αποτέλεσμα οι χορευτές να μην εμβαθύνουν στην αίσθηση της κίνησης αλλά σε αυτό που η κίνηση αντιπροσωπεύει (Foster, 2003, σ. 256). Συχνά μάλιστα βρισκόμαστε να

παρακολουθούμε θεάματα χορού με ιδιαίτερα δεξιοτεχνικές εκτελέσεις και να νιώθουμε ότι «κάτι δε πάει καλά», ότι το καλογυμνασμένο και γεμάτο δεξιότητες σώμα του χορευτή είναι ασύνδετο, μη σωματοποιημένο, δεν επικοινωνεί με τον εσωτερικό του εαυτό, ή το πνεύμα του δεν είναι εμπλεγμένο. Το θέαμα τότε είναι ή αδιάφορο ή όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο Kleist (1810), στις «μαριονέτες» του.... φρικτό.

Η εκπαίδευση του χορού φέρνει στο προσκήνιο τον προβληματισμό πάνω στην οντολογική προσέγγιση του. και θέτει τα παρακάτω ερωτήματα: Τι χορευτές θέλουμε να δημιουργούμε, τελικά, και πόσο ο χορός που επιτελούν θέλουμε να έχει νόημα. Πόσο τα νοήματα αυτά αντανακλούν τη νοοτροπία της συγκεκριμένης εποχής που ζούμε και πόσο οι άνθρωποι που τα φέρουν επηρεάζουν μέσα από την τέχνη τους νοοτροπίες, και φέρνουν αλλαγές;

Ο Markula, 2006, θεωρεί ότι για να έχει ο χορός νόημα και να είναι ουσιαστικός, σημαντικό ρόλο παίζει ο τρόπος που χορεύει ο χορευτής. Η εμπλοκή του χορευτή στο χορό είναι αυτή που καθορίζει πότε ένα χορευτικό έργο είναι έργο τέχνης. Σύμφωνα με τον Denzin, στον Markula, 2006, η τέχνη μπορεί να μεταμορφώνει και να προάγει κοινωνική γνώση ενώ σύμφωνα με τον Guattari, (Deleuze & Guattari, 1994) όλες οι τέχνες χρειάζεται να διαθέτουν, στα υλικά που τις αποτελούν, «ροή». Στο χορό, το υλικό της τέχνης, το ανθρώπινο σώμα δηλαδή, οφείλει να μεταμορφώνεται σε κάτι πέρα από αντικείμενο, πέρα από το υλικό σώμα, σε μία «μη ανθρώπινη φύση» που μετατρέπει την αντίληψη ενός αντικειμένου, στην αντίληψη ενός συναισθήματος. Ο Massumi, στον Markula, 2006, ακολουθώντας την ίδια κατεύθυνση θεωρεί ότι για να κατανοήσουμε τις παραστατικές τέχνες χρειάζεται να απαλλάξουμε την κίνηση από προηγούμενες συλλήψεις για αυτή και να αντιληφθούμε την κουλτούρα και τη θεωρία της όπως και την παράσταση: ως συνεχώς μετακινούμενες. Πηγή αυτής της διαρκούς μετακίνησης είναι το σώμα. Όπως και οι Deleuze και Guattari, ο Massumi προσδιορίζει την αντίληψη μέσα από τη φυσική, σωματική πράξη (Markula, 2006). Σύμφωνα με την Shapiro, 1998, οι άνθρωποι που ασχολούνται, δημιουργούν και μεταφέρουν γνώση μέσα από τον χορό, είναι σημαντικό να είναι άνθρωποι που ν' αντανακλούν, όταν χορεύουν, την εμπειρία τους από τη ζωή και την αλληλεπίδραση τους από το περιβάλλον στο οποίο ζουν (Shapiro, 1998, σ. 18). Για τον λόγο αυτό σημαντικό ρόλο παίζει η προσωπικότητα του χορευτή και η προσωπική του προσέγγιση στην κίνηση (Doubler, 1949, σ. 126). Για να μπορέσουν οι χορευτές να δώσουν «τις αποχρώσεις εκείνες που φτάνουν πέρα από τις διηγήσεις στο πλάτεμα και πλούτισμα της εμπειρίας της ζωής» πρέπει να δώσουν τη δική τους, προσωπική προσέγγιση και όχι να ασχολούνται πολύ με την «τεχνική τους» (Γκαρωντύ, 1972, σ. 26).

Αυτή η ροή (flow), για την οποία μίλησαν θεωρητικοί του χορού, όπως ο Laban, η Bartenieff, η Cohen κ.ά, δεν είναι ένα απλό συστατικό της κίνησης. Είναι μία ολική κατάσταση του εαυτού η οποία μπορεί να υπάρχει ακόμα και όταν η ίδια η κίνηση είναι «άτεχνη» (Fortin, 1999), ή, όπως αναφέρει ο Hawkins, όταν ο χορευτής βρίσκεται μέσα στην ακινησία (Celichowska, 1999, 2000).

Αυτή η σημαντικότητα της ύπαρξης ροής στον χορό φέρνει στο προσκήνιο την θεωρία της ροής (flow) του Csikszentmihalyi, η οποία αφορά στην ολοκληρωτική εμπλοκή του ατόμου στη δράση του και τη θεωρία της σωματοποίησης, η οποία αφορά στην εξήγηση της συμπεριφοράς μέσα από τη σωματική εμπειρία, η οποία εξελίσσεται και αλλάζει μέσα στην μεταβλητότητα της ζωής. Επίσης, πρέπει να σημειωθεί ότι, η εμπειρία της ροής δεν είναι προνόμιο των «ταλαντούχων χορευτών» ούτε είναι μία δεδομένη εμπειρία, αντίθετα, είναι διαδικασία που μπορεί κανείς να διδαχθεί (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 104, 105).

Σε αυτό το σημείο πρέπει να διευκρινιστεί ότι η ύπαρξη ροής δεν είναι συνώνυμα με την άριστη επίδοση. Εντοπίζεται, μεν, στις πολύ μεγάλες χορευτικές εκτελέσεις αλλά μπορεί να υπάρχει ροή ακόμα και όταν δεν φτάνει κανείς στις άριστες επιδόσεις του (οι Privette & Bundrick στον Stavrou et al, 2007). Ο Γκαρωντύ επισημαίνει την ανάγκη ύπαρξης ροής στο χορό όπως την όρισε ο Ηράκλειτος: Το σύμπαν, οι άνθρωποι αλλά και τα μικρότερα σωματίδια της ύλης, τα άτομα, είναι κομμάτια του ίδιου κόσμου και από το κάθε ένα ακτινοβολείται ενέργεια η οποία μετατίθεται και εξαφανίζεται για να εμφανιστεί κάπου αλλού σαν μικρός κυματισμός μέσα στην τεράστια αναταραχή της ύλης. Ο άνθρωπος δεν είναι εγλωβισμένος στον εαυτό του αλλά είναι υπεύθυνος για το όλο. Η ποιότητα συνδέεται με τη συμπαντικότητα και την αλήθεια που απορρέει από τη σύνδεση του κόσμου και τη συνέχεια (Γκαρωντύ, 1972, σ. 29).

Οι βάσεις για την ολοκληρωτική εμπλοκή του χορευτή με την δράση του προκειμένου να βιώσει την εύρεση της ποιότητας της κίνησης και την εμπειρία της ροής ξεκίνησαν από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Φιλόσοφοι φαινομενολόγοι, παιδαγωγοί, θεραπευτές και ψυχαναλυτές, αμφισβήτησαν τη γνωστικιστική προσέγγιση της συνείδησης και της γνώσης, μετακινώντας την εκπαίδευση και τη θεραπεία από τη διανόηση στην σωματοποιημένη εμπειρία. Στον χορό, αποτέλεσμα αυτών των θεωριών ήταν η καλλιέργεια του αυτοσχεδιασμού, ο οποίος ενίσχυσε καθοριστικά την δημιουργική παρουσία του χορευτή στη δράση του και την ολοκληρωτική εμπλοκή (σωματοποίηση), αποτελώντας τη στροφή προς το «νέο» χορό (new dance) (Fortin, 1998, σ. 50; Foster, 2003; σ. 252; Novack, 1990).

Οι σωματοποιημένες πρακτικές (somatics) προέκυψαν από τις θεωρίες αυτές. Χωρίς να έχει μεγάλη σημασία ποιά από τις πρακτικές αυτές θα επιλέξει κανείς για να εμπλουτίσει την τεχνική του, μπορεί να πετύχει μέσα από την εκπαίδευση με αυτές, την επαγρύπνηση του εαυτού, τη σύνδεση του με το εσωτερικό περιβάλλον του και τη σύνδεση με τον γύρω κόσμο. Στις σωματοποιημένες πρακτικές, μπορεί η πρόθεση, οι επιλογές και τα επίπεδα δυσκολίας στη χρήση του σώματος να διαφέρουν, η φιλοσοφία της κίνησης και τα συστατικά της είναι ίδια (Wonzy, 2006).

### **1.1. Ορισμός του προβλήματος**

Από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα πολλοί μεγάλοι χορευτές όπως ο Merce Cunningham, η Trisha Brown, η Yvonne Rainer, η Routh Emerson και άλλοι χρησιμοποίησαν σωματοποιημένες πρακτικές στη γύμνασή τους. Για

παράδειγμα, η Graham ήταν σπουδαία μαθήτρια της yoga και πιθανό σε αυτό να οφείλοντο οι θαυμάσιες ερμηνείες της (Banes, 1994; Wozny, 2006). Θα περίμενε κανείς, λοιπόν, οι πρακτικές που βοήθησαν τους χορευτές αυτούς να πετύχουν τις σπουδαίες τους ερμηνείες και να δημιουργήσουν τις τεχνικές τους να είναι ιδιαίτερα εμφανείς ώστε να μπορούν οι τεχνικές αυτές να μεταβιβάζονται αποτελεσματικά στις επόμενες γενιές. Ακόμα, όμως, και στις μέρες μας η απόσταση ανάμεσα στην εφαρμογή του χορού και την εκπαίδευσή του χορού είναι μεγάλη.

Επιπλέον, στην βιβλιογραφία δεν υπάρχουν πολλές έρευνες που να αποδεικνύουν τη σπουδαιότητα της σωματοποιημένης γνώσης ώστε να ενισχύσουν τις πρακτικές που οδηγούν σε αυτή τη σωματοποίηση. Επίσης δεν υπάρχουν έρευνες που να συνδέουν απευθείας τις σωματοποιημένες πρακτικές με την θεωρία της ροής. Υπάρχουν έρευνες για τις σωματοποιημένες πρακτικές και την ενδυνάμωση της τεχνικής, έρευνες για την εμπειρία της ροής και τους παράγοντες που βοηθούν γενικά, έρευνες για την ποιότητα της κίνησης και συγκεκριμένες σωματοποιημένες πρακτικές. Παρόλα αυτά, υπάρχει όλο το θεωρητικό υπόβαθρο που συνδέει τις δύο θεωρίες (somatics και flow).

Η εμπειρία της ροής είναι ένα φαινομενολογικό φαινόμενο, παρατηρείται από πρώτο πρόσωπο, και είναι μία κατάσταση στην οποία μπορεί ο χορευτής εν δυνάμει να φτάσει, επειδή όπως και σε άλλες καλλιτεχνικές και φυσικές/αθλητικές δραστηριότητες, χρησιμοποιεί το σώμα του και το σώμα σε όλες του τις δραστηριότητες του μπορεί να οδηγήσει σε βέλτιστη εμπειρία. Ο χορός, από την άλλη μεριά, διαθέτει δομή, αυξημένες δεξιότητες και έλεγχο, προϋποθέσεις που πρέπει να έχει μία δραστηριότητα για να οδηγήσει σε flow (Critien & Ollis, 2006; Csikszentmihalyi, 1990, σ. 99) Αυτό όμως δεν είναι ούτε αυταπόδεικτο ούτε οικουμενικό. Στη διαδικασία εμπλέκεται και το πνεύμα, οπότε εάν θέλει κάποιος να βρει τη ροή, θα πρέπει να εξελίξει τις κατάλληλες δεξιότητες και να αποκτήσει την συγκέντρωση (πόλωση) της προσοχής του (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 95), να δημιουργήσει δηλαδή, τις κατάλληλες συνθήκες εσωτερικές και εξωτερικές ώστε να απορροφηθεί στην εμπειρία της ροής.

Σύμφωνα με την άποψη συναδέλφων αλλά και της ερευνήτριας, με την ιδιότητα της χορεύτριας και χορογράφου, υπάρχει αναποτελεσματικότητα της χορευτικής εκπαίδευσης. Αυτό διαπιστώνεται από την παρακολούθηση παραστάσεων χορού, στις οποίες, παρά την ύπαρξη τεχνικής σε «σημαντικούς» κατά τα άλλα χορευτές, λείπει το συστατικό της «μεγάλης ερμηνείας». Επιπλέον, παρατηρούμε σε άλλους ανθρώπους, ακόμα και χωρίς να έχουν περάσει την εκπαίδευση του χορού, η εκτέλεση τους να είναι πιο πειστική και εν τέλει καλύτερη, πιο ουσιαστική. Αυτό μας κάνει να αμφισβητήσουμε έντονα τα παραδοσιακά συστήματα εκπαίδευσης χορού και μας οδηγεί στην αναζήτηση της ύπαρξης ροής στον χορό.

Από την άλλη, βλέπουμε «νέα είδη» χορού όπως το release technique και το contact improvisation, τα οποία διαθέτουν το υπόβαθρο κατανόησης της ανθρώπινης κίνησης και χορού, καθώς και τα δύο προέκυψαν από τις αρχές της θεωρίας των σωματοποιημένων πρακτικών (Novack, 1990, σ. 52). Και τα

δύο όμως αυτά είδη χορού, αδυνατούν να οδηγήσουν τον χορευτή σε ολοκληρωτική εμπλοκή και να καλύψουν τον πλούτο της κίνησης, να οδηγήσουν σε ροή και αποτελεσματική βιωματική, σωματοποιημένη γνώση, εκτός και αν είναι εμφανείς οι αρχές που τα διέπουν. Οι αρχές, δηλαδή, που βοηθούν τον χορευτή να συνδέει το σώμα με το πνεύμα του.

Επιπλέον, είναι εμφανής η επιλογή τέτοιων πρακτικών σε σχήματα σύγχρονου χορού στην εποχή μας, όπως της Trisha Brown, Anna Teressa keersmaeker, Vim Vandekeybus, Sasa Waltz, κ.ά. καθώς η προσέγγιση του χορού σε επίπεδο τέχνης είναι αυτή της σωματοποίησης. Επιπλέον ώθηση στην έρευνα μας, έδωσαν η βιωματική ενασχόληση της ίδιας της συγγραφέως με τις σωματοποιημένες πρακτικές και η γνώση της συμβολής τους στην εμπειρία της σωματοποίησης, καθώς και η διαπίστωση ότι δεν συμπεριλαμβάνονται τέτοιες πρακτικές στο πρόγραμμα της εκπαίδευσης των χορευτών, στην Ελλάδα, αφήνοντας το προνόμιο της «ευχαρίστησης ενός υπερβατικού χορού» μόνο στους «ταλαντούχους» χορευτές (Νικολοπούλου & Μπουρνέλλη, 2007)

## **1.2 Σκοπός της έρευνας**

Το παραπάνω ερευνητικό πρόβλημα μας οδηγεί να ορίσουμε το σκοπό της έρευνας μας: Σκοπός της έρευνας είναι α) να αναδείξει τις φιλοσοφικές διαστάσεις που διέπουν τις σωματοποιημένες πρακτικές (somatics) και, β) να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα τους ως προς την ποιότητα της κίνησης των χορευτών και την εμπειρία της ροής (flow).

Μέσα από αυτή τη διαδικασία θα αποτυπώσουμε την σημασία και τον τρόπο μεταβίβασης της σωματοποιημένης γνώσης στον χορό, ώστε να αποδείξουμε ότι τα κιναισθητικά ερεθίσματα είναι εμπειρίες που διδάσκονται και μπορούν να εφαρμοστούν από απλούστερες σε πιο απαιτητικές καταστάσεις, ώστε να αναδείξουμε τις σωματοποιημένες πρακτικές ως σημαντικές πρακτικές βιωματικής και μεταβιβάσιμης γνώσης. Τέλος, επιπλέον στόχος είναι να αναδείξουμε την εμπειρία της ροής ως απαραίτητη «συνθήκη» του χορού τόσο ως τρόπο έκφρασης και επικοινωνίας όσο και ως φόρμα τέχνης.

## **1.3. Οριοθετήσεις- περιορισμοί**

Η έρευνα μας οριοθετείται σε ενήλικους επαγγελματίες χορευτές και σε χορευτές με επαρκή χορευτική εμπειρία. Επίσης η έρευνα αφορά το Δυτικό μοντέλο εκπαίδευσης χορού, δηλαδή, το πώς επηρεάστηκε ο χορός, σε σχέση με την εμπειρία της ροής και τις σωματοποιημένες πρακτικές, στην Αμερική και Ευρώπη. Η έρευνα μας είναι ποιοτική. Το θέμα που ασχολούμαστε επιβάλλει μία κριτική, ερμηνευτική προσέγγιση οπότε και η έρευνα περιορίζεται από τον κίνδυνο ωραιοποίησης.

## **1.4. Σημασία της έρευνας**

Η σημασία της έρευνας έγκειται στην ίδια την σημασία της σύνδεσης της θεωρίας της σωματοποίησης, βασική θεωρία των σωματοποιημένων πρακτικών με τη θεωρία της ροής και ξεκινά από την ανάγκη να διαθέτει ο χορός ροή προκειμένου να έχει νόημα. Μέσα από τη διαπίστωση ότι η



σύγχρονη εποχή έχει ανάγκη από εμπειρικά, δημιουργικά και χειραφετημένα σώματα η σημασία της έρευνας βρίσκεται στην ίδια την απόδειξη της αποτελεσματικότητας των σωματοποιημένων πρακτικών. Εάν οι σωματοποιημένες πρακτικές, που προωθούν τη θεώρηση του σώματος ως όλον βοηθούν στην βελτίωση της ποιότητας της κίνησης και στην εμπειρία της ροής τότε η έρευνα μπορεί να συμβάλλει στην αναθεώρηση της παντοδυναμίας της τεχνικής και να οδηγήσει στην αλλαγή της κουλτούρας της εκπαίδευσης του χορού.

Κατ' επέκταση, η σύνδεση αυτή θα βοηθήσει στην ενίσχυση της μετακίνησης της εκπαίδευσης από την μη σωματοποιημένη γνώση στη σωματοποιημένη, ενισχύοντας την αμφισβήτηση της παραδοσιακής παιδαγωγικής (Shapiro, 1998, σ. 15). Εφόσον διαπιστωθεί η σύνδεση και η σημασία της, η έρευνα μπορεί να προωθήσει την ενσωμάτωση των σωματοποιημένων πρακτικών στην εκπαίδευση των χορευτών. Η εκπαίδευση με τις πρακτικές αυτές μπορεί να επηρεάσει και να αλλάξει την νοοτροπία στην εκπαίδευση του χορού και να προωθήσει το σώμα ως όλον και τον χορό ως μέσο προσωπικής και κοινωνικής βελτίωσης. Και φυσικά, να δημιουργήσει ερωτήματα και να εντοπίσει ανεξερευνήτα πεδία ώστε να δημιουργηθούν συνθήκες για επόμενες έρευνες πάνω στη σωματοποιημένη γνώση.

### **1.5 Λειτουργικοί ορισμοί**

**Σωματοποιημένες πρακτικές (somatics):** Είναι σωματικές πρακτικές που στοχεύουν στην σωματική και πνευματική ενοποίηση του ανθρώπου με απώτερο σκοπό την λειτουργικότητα, επανοργάνωση και θεραπεία. Η ενοποίηση αυτή συμβαίνει μέσα από τις δύο κυρίαρχες λειτουργίες των πρακτικών αυτών τη συνειδητοποίηση και την αφύπνιση. Ο όρος **somatics** καθιερώθηκε από τον Thomas Hanna, το 1976, ο οποίος συμπεριέλαβε σε αυτόν τις πρακτικές που ασχολούνται με το σώμα όπως αυτό βιώνεται από πρώτο πρόσωπο. Η λέξη έρχεται από το ελληνικό σωματικός που σημαίνει «από το σώμα», και δίνει έμφαση στις συνεχόμενες πληροφορίες που έρχονται από το ζωντανό και υποκειμενικό σώμα, διαφοροποιώντας το από το «body/ κορμί» που είναι αντικειμενικό, αναλύεται και παρατηρείται από τρίτο πρόσωπο. Οι πληροφορίες αυτές με διαρκή ανατροφοδότηση μπορούν να ανακαλεστούν και να πετύχουν επανοργάνωση (Hanna, 1995, σσ. 341-348).

Από τις πιο διαδεδομένες πρακτικές somatics είναι τα (Fortin, 1998, σ. 50):

- Feldenkrais technique (1949)
- Ideokinesis (Sweigard, 1974)
- Bartenieff και Lewis Fundamentals (1980)
- Body Mind Centering (Bainbridge Cohen, 1983)
- Alexander technique (1985)

Ως σωματοποιημένες πρακτικές χαρακτηρίζονται και πολλές άλλες πρακτικές σωματικής εκπαίδευσης όπως η yoga, το Thai chi, η authentic movement, το Laban Movement Analysis, η χοροθεραπεία, το contact improvisation κ.ά. (Girard, 2005; Fortin, 1998; Novack, 1990; Wonzy, 2006; Μπαρμπούση, 1999), ενώ πολλοί δάσκαλοι χρησιμοποιούν στοιχεία από

διάφορες πρακτικές somatics, για να εμπλουτίσουν το μάθημά τους, χωρίς να εστιάζουν συγκεκριμένα σε μία (Fortin, 1998, σ. 53).

**Θεωρία της ροής (flow)** : Δημιουργήθηκε από τον Ουγγρικής καταγωγής Αμερικάνο ψυχολόγο Csikszentmihalyi το 1975, ο οποίος υποστήριξε και απέδειξε ότι η εμπειρία της ροής είναι μία κατάσταση ψυχολογικής ροής, κατά την οποία ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται τον κόσμο ως ολότητα. Είναι μία θετική, αυτοτελής εμπειρία, μία δυναμική κατάσταση κατά την οποία ο δρων είναι απόλυτα εμπλεγμένος με τον εαυτό του και τη δράση του, βιώνει χαρά και υπερβατικότητα, ενώ τα κίνητρα του είναι καθαρά εσωτερικά. (Csikszentmihalyi, 1990).

## **2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Για την πραγματοποίηση αυτού του στόχου η μεθοδολογική οπτική που χρησιμοποιήθηκε ήταν η βιβλιογραφική. Μέσα από την κριτική παρουσίαση της σχετικής βιβλιογραφίας η έμφαση δόθηκε στις έννοιες της σωματοποίησης, της ροής και της ποιότητας της κίνησης σε συνδιασμό με τις πρακτικές που οδηγούν στη σύνδεση τους. Η ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας δομήθηκε σε κεφάλαια και ενότητες τα οποία αφορούν: Στις εννοιολογικές προσεγγίσεις του χορού, από τη θεωρία στο βίωμα, στις δύο κυρίαρχες φόρμες διδασκαλίας στην εκπαίδευση του χορού, στη θεωρία της ροής, στη θεωρία της σωματοποίησης, στις πρακτικές somatics και στην εφαρμογή τους στο χορό. Η βιβλιογραφική έρευνα είναι κομμάτι της αναλυτικής μεθόδου και περιλαμβάνει τη σε βάθος μελέτη και αξιολόγηση των διαθέσιμων πληροφοριών. Περιλαμβάνει την ανάλυση, αξιολόγηση και ενσωμάτωση της δημοσιευμένης βιβλιογραφίας προκειμένου να εξηγήσει πολύπλοκα φαινόμενα (Thomas & Nelson 2003 ,σ. 24-25).

### 3. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

#### 3.1. Εννοιολογικές προσεγγίσεις του χορού

##### 3.1.1 Η οντολογική φύση του χορού

Πολλοί ανθρωπολόγοι του χορού προσεγγίζουν και εξηγούν τον χορό μέσα από την κοινωνική και την δημόσια φύση του, αλλά και μέσα από τους τρόπους, με τους οποίους η κίνηση παράγει νοήματα. Αναφέρουμε ότι, η κοινωνική ανθρωπολογία της Mary Douglas, τα γραπτά του Michel Foucault, οι μελέτες του Erving Goffman, και μελέτες άλλων θεωρητικών πάνω στην ιστορία του ανθρώπινου σώματος, αναδεικνύουν το ενδιαφέρον για το σώμα τόσο στις παραδοσιακές κοινωνίες, όσο και στις σύγχρονες. Στις παραδοσιακές κοινωνίες το σώμα αποτελούσε μια σημαντική επιφάνεια πάνω στην οποία αναδεικνυόταν δημόσια η κοινωνική θέση, η ηλικία, η φυλή, η θρησκεία. Το σώμα συμμετείχε, επίσης, ενεργά στις τελετές μύησης και κοινωνικής εξέλιξης. Αντίστοιχα, στις σύγχρονες κοινωνίες, το σώμα αποτελεί καθοριστικό κοινωνικό σύμβολο γεγονόσ που αποδεικνύεται από τα εκθέματα του σώματος (ρουχισμός, καλλυντικά, παράστημα) τα οποία είναι καθοριστικά για την επίδειξη πλούτου και τρόπου ζωής (Desmond, 2003, σ. 255). Στις παραδοσιακές κοινωνίες αλλά και τις σύγχρονες το σώμα ήταν και είναι ένας σημαντικός και πανταχού παρών στόχος κοινωνικού συμβολισμού ενώ συχνά ο χορός αποτελεί τόπο δημιουργίας εθνικών ταυτοτήτων (Ζωγράφου, 2006).

Στην σύγχρονη εποχή, το ανθρώπινο σώμα κατακερματίζεται και ερμηνεύεται από την πλευρά των βακκίλων, της ιατρικής, της θρησκείας, της οικονομίας, της αισθητικής. Το σώμα πάσχει, τιμωρείται, πουλιέται, κατευθύνεται. Γενικότερα, το σώμα και όλες οι συμπεριφορές που το αφορούν, αντανακλά την νοοτροπία που φέρουν αυτοί που κινούνται, σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο. Είναι ένα σώμα πολιτικό, το οποίο ελέγχεται και ρυθμίζεται (Foucault, 1989. σσ. 38, 41). Ο Foucault, τοποθετεί το σώμα στο επίκεντρο της πολιτικής διαμάχης και διεκδίκησης, αφαιρώντας του κάθε ουδέτερο, απολιτικό χαρακτήρα. Το σώμα υπόκειται σε κανόνες, πρακτικές και ελέγχους, διαφορετικούς από αυτούς των προνεωτερικών εποχών. Σύμφωνα με τον Bourdieu η κίνηση υπηρετεί την αγορά του φύλου, της φυλής, των εθίμων, της κοινωνικής κλάσης, και των εθνικών ταυτοτήτων. Όλα αυτά αντανακλούν στον τρόπο που χειριζόμαστε το σώμα δίνοντας στον χορό ιδιαίτερη αξία ως προς τα νοήματα που εκφράζει. Κάθε χορός είναι ένα πολύπλοκο πλέγμα από σχέσεις ανάμεσα σε όλους τους χορούς αλλά και σε άλλους τρόπους κίνησης, που μπορούν να αναλυθούν και να εξηγήσουν την νοοτροπία των εμπλεκομένων. Ανάλογα με το επιθυμητό αποτέλεσμα και την αισθητική που ο καθένας επιζητά, το σώμα μπορεί να δανείζεται στοιχεία από άλλα είδη χορού, π.χ. το μπαλέτο, ή τους κοινωνικούς χορούς και να μεταβάλλεται σε σύμβολο της κατάστασης (Foster, 2003, σ. 255). Το σώμα, δηλαδή, μπορεί να διαβάζεται ως σημάδι σεξουαλικής ταυτότητας, ηλικίας, υγείας, ασθένειας και άλλα (Desmond, 2003, σ. 31).

Από τα παραπάνω είναι κατανοητό ότι το χορεύον σώμα μπορεί να δώσει υλική υπόσταση στις αξίες, στις προδιαθέσεις και στις αγωνίες ενός

πολιτισμού. Ο πολιτισμός διαμεσολαβεί στις βιολογικές ιδιότητες του σώματος και τις μεταφράζει σε σύμβολα με σημασία. Από τη στιγμή που διαμεσολαβεί σε μεγάλο βαθμό ο πολιτισμός, το σώμα μεταφέρει την κοινωνική πίεση που του ασκείται και η αυθόρμητη έκφρασή του αναστέλλεται. Οι εκάστοτε κοινωνικές περιστάσεις, επιβάλλονται στο σώμα και το ωθούν να ενεργήσει με συγκεκριμένο τρόπο (Foster, 2003, σ. 256).

Αυτό δημιουργεί έντονο προβληματισμό σχετικά με τους εκάστοτε επιστημονικούς λόγους περί σώματος και τις δεσμεύσεις που αυτοί επιβάλλουν, ή τα συμφέροντα που εξυπηρετούν. Οι διαδικασίες που οικοδομούνται τα «φυσιολογικά» και τα «παρεκκλίνοντα» σώματα μπορούν να τεθούν υπό αμφισβήτηση (Μακρυγιάννη, 2004, σ. 16).

Για όλους αυτούς τους λόγους είναι σημαντικό να προσδιοριστεί η σημασία που έχει ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζεται ο χορός, τόσο στην εκπαίδευση του όσο και ως φόρμα τέχνης. Στον χορό, όπως και σε όλες τις εκδηλώσεις του, ο άνθρωπος, μπορεί να προσεγγιστεί μέσα από έναν κατακερματισμό, ο οποίος απορρέει από τον διαχωρισμό του σώματος από το πνεύμα, ως ανεξάρτητο στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης. Με αυτή την προσέγγιση ο χορευτής είναι ένα δρων αντικείμενο που υπακούει σε συγκεκριμένους κανόνες, οι οποίοι με τη σειρά τους μπορούν να αναλύονται και να ερμηνεύονται. Σε αντιδιαστολή, όμως, με αυτή την προσέγγιση υπάρχουν οι θεωρίες που εννοποιούν το σώμα με το πνεύμα, και αντιμετωπίζουν την ύπαρξη ως όλον. Οι θεωρίες αυτές βρίσκουν την εφαρμογή τους στο χορό μόνο όταν ο χορευτής εκλαμβάνεται ως δρων υποκείμενο, που δρα και επιδρά με τον χορό του δημιουργώντας κοινωνικά μηνύματα με σημασία.

### **3.1.2. Οι θεωρίες σύνδεσης σώματος και πνεύματος. Από τον Descartes στον Husserl**

Οι θεωρίες γύρω από τη σύνδεση του σώματος και του πνεύματος (οι οποίες επεξηγούν την ολότητα σώματος-νου) αφορούν τη σχέση του πνεύματος με το υλικό σώμα και πώς μπορεί να επηρεάζει το ένα το άλλο. Το πρόβλημα αφορούσε τόσο τις φυσικές επιστήμες που από νωρίς ασχολήθηκαν να το λύσουν, ήταν όμως και βαθιά φιλοσοφικό. Από την ελληνική αρχαιότητα ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης μίλησαν για την ασώματη ψυχή (incorporeal soul) που πράττει με εφύια και σοφία. Για διαφορετικούς λόγους για τον καθένα, αυτή η εφύια δεν μπορούσε να εξηγηθεί στο φυσικό σώμα. Στην Ευρώπη, τον 17<sup>ο</sup> αιώνα, οι θεωρίες αυτές διαβάστηκαν μονόπλευρα και οδήγησαν μεγάλη μερίδα της ευρωπαϊκής φιλοσοφίας στη δημιουργία του δυισμού, ενώ οι φιλόσοφοι αυτοί θεωρούνται οι πρώτοι δυϊστές (Αλατζόγλου-Θεμέλη, 2000, σ. 96). Η θεωρία του δυισμού έδωσε έμφαση μόνο στο πνεύμα και αδιαφόρησε για το σώμα, με εκπρόσωπο τον Rene Descartes (1641). Ο Descartes μίλησε για το πνεύμα σε ένα μη φυσικό/σωματικό επίπεδο όπου το πνεύμα ή η ψυχή αποτελεί την αμιγώς σκεπτόμενη ύπαρξη, ενώ το σώμα την φθαρτή ύλη (Μπαρμπούση, 1999, σ. 29). Η θεωρία αυτή ενισχύθηκε πολύ και από την χριστιανική εκκλησία και οδήγησε στη δημιουργία του μηχανιστικού μοντέλου και στην γνωστικιστική θεωρία, όπου ο εγκέφαλος του ανθρώπου λειτουργεί σαν μηχανή, ακολουθώντας συγκεκριμένους κανόνες.

Συγκεκριμένα, η τόσο περίπλοκη διαδικασία της αντίληψης, μνήμης, αιτιολόγησης, μάθησης και δράσης περιορίστηκε στη μελέτη του πώς το μυαλό επεξεργάζεται πληροφορίες και μάλιστα μόνο μέσα από τρία στάδια: της υποδοχή της πληροφορίας, της επεξεργασίας της πληροφορίας σύμφωνα με συγκεκριμένα προγράμματα και δομές και της εφαρμογής της στην αλληλεπίδρασή μας με τον κόσμο (in put- program- output) (Moe, 2007). Η θεωρία αυτή αμφισβητήθηκε από τις μονιστικές θεωρίες, αυτές που δεν αποδέχονται την ύπαρξη δύο ξεχωριστών οντοτήτων, συμπεριλαμβανομένων της φαινομενολογίας και της θεωρίας της σωματοποίησης.

Από τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα έως σήμερα, στο πνεύμα της αμφισβήτησης, οι έλληνες κλασικοί διαβάστηκαν εκ νέου από σύγχρονους φιλοσόφους, οι οποίοι ανέδειξαν όλον τους τον πλούτο και όχι μεμονωμένα χωρία που εξηγούνται διφορούμενα. Σε μια τέτοια ανάγνωση μπορεί κάποιος να διαπιστώσει την πορεία του ίδιου του Πλάτωνα στη θεωρία του για την ψυχή και το σώμα. Στους πρώιμους διαλόγους, όπως στον *Φαίδωνα - Περί Ψυχής*, ο διαχωρισμός είναι σαφής και η θέση του σώματος υποδεέστερη της ψυχής: το σώμα μας ξεγελά και μας εμποδίζει να φτάσουμε στη αλήθεια. Ακόμα και σε αυτόν τον διάλογο, όμως, το σώμα δεν μπορεί να διαχωριστεί απόλυτα από την ψυχή: Η ψυχή το κυβερνά, το δαμάζει (Πλάτων, 1993, σ. 50). Τελικά, στο σύνολο του έργου του, ο Πλάτωνας, περισσότερο συνδέει την ψυχή με το σώμα παρά την αποσπά, αφού θεωρεί την αρμονική τους συνύπαρξη απαραίτητη για την ολοκλήρωση του ανθρώπου (Γογγάκη, 2005, σ.128, 140; Πλάτων, 1993, σ.189-193). Στον Τιμαίο βάζει την όρχηση σε πρωταρχική θέση στην εκπαίδευση των νέων και εντοπίζει τη σημασία των χορευτικών αυτοσχεδιασμών για την έκφραση των χορευτών και τη άσκηση του σώματος τους (Γογγάκη, 2003, σ. 129-130).

Ο Νίτσε, στην νεωτέρη εποχή, σε όσους περιφρονούν το σώμα απαντά ότι το σώμα είναι ο μεγάλος Λόγος. Χαρακτηριστικά αναφέρει ότι το σώμα έχει περισσότερη λογική από την καλύτερη σοφία. Πίσω από τις σκέψεις μας βρίσκεται ένας κύριος, ισχυρότερος και άγνωστος σοφός: ονομάζεται εαυτός και κατοικεί στο σώμα μας (Νίτσε, 1998, σ. 33).

Ακολουθώντας το ρεύμα σύνδεσης σώματος - πνεύματος σύγχρονοι φιλόσοφοι αμφισβήτησαν την ιδέα ερέθισμα - ανταπόκριση, βασική θεωρία του γνωστικισμού, και δημιούργησαν ένα νέο θεωρητικό πλαίσιο κατανόησης της ανθρώπινης ζωής μέσα από το φαινόμενο της εμπειρίας, την φαινομενολογία (Moe, 2007).

### 3.1.3. Η φιλοσοφία της φαινομενολογίας

Αναλυτικά, η φαινομενολογία είναι η επιστήμη που περιγράφει την ζωή από την πλευρά του υποκειμένου. Με βασικούς εκπρόσωπους τον Husserl, τον Heidegger, αλλά αργότερα και τον Merleau Ponty, η φαινομενολογία υποστηρίζει ότι η αντίληψη είναι συνδεδεμένη τόσο με σωματικές όσο και πνευματικές λειτουργίες, και εδράζεται στις αισθήσεις. Η φαινομενολογία συνδιάζει την υποκειμενική εμπειρία του καθενός με την αλληλεπίδρασή του με τον κόσμο, τα φυσικά φαινόμενα, τα αντικείμενα και τα άλλα άτομα, τα οποία είναι αντίστοιχα, υποκειμενικές πραγματικότητες. Αυτός ο συνδιασμός

δίνει στην φαινομενολογία οικουμενικό χαρακτήρα. Σύμφωνα με τον Husserl, η συνείδηση είναι η προϋπόθεση του «είναι» του κόσμου και αυτή έχει πάντα προθετικότητα. Στις απρόβλεπτες γνωσιακές μας συμπεριφορές, τα όντα με τα οποία σχετιζόμαστε είναι αντικειμενικά επιτεύγματα των υποκειμενικών μας αντιλήψεων. Επίσης η εμπειρία μπορεί να μελετηθεί μόνο μέσα από άμεσες συνειδητές διαδικασίες (Husserl, 2005, σ. 30).

Σύμφωνα με τον Maurice Merleau Ponty «το σώμα δεν είναι αντικείμενο αλλά συνθήκη και πλαίσιο μέσω του οποίου βιώνουμε, συλλέγουμε εμπειρίες και τους προσδίδουμε σημασίες. Η πηγή της συνείδησης βρίσκεται στο ανθρώπινο σώμα και ο πολιτισμός δε συνδέει μόνο αντικείμενα και αναπαραστάσεις αλλά και σωματικές διαδικασίες αντίληψης μέσω των οποίων οι αναπαραστάσεις αυτές υπάρχουν και ισχύουν (Μακρυγιάννη, 2004, σ. 18). Αναλυτικά, ο Ponty θεωρεί ότι ο οργανισμός δεν μπορεί να υπάρξει ξεχωριστά από τον ψυχισμό και το υλικό σώμα (Μακρυγιάννη 2004, σσ. 133-148).

*Αντίθετα: «...Η εμπειρία του σώματος είναι μία παράσταση, ένα ψυχικό γεγονός που βρίσκεται στο τέρμα μιας αλληλουχίας συμβάντων φυσικής και φυσιολογικής τάξης τα οποία είναι τα μόνα που μπορούν να χρεωθούν στο πραγματικό σώμα.*

Ο φιλόσοφος επισημαίνει ότι δεν μπορεί να έχει κάποιος για το σώμα του την ίδια {εσωτερική} αντίληψη (ενδοδεκτικότητα) με αυτήν που έχει για τα εξωτερικά αντικείμενα (εξωδεκτικότητα). Για να επιβεβαιώσει τη θεωρία του δίνει το παράδειγμα του ακρωτηριασμένου ποδιού ως μέλος-φάντασμα, το οποίο λειτουργεί σαν να ήταν εκεί. Ο ασθενής νιώθει το πόδι να είναι εκεί ως αποτέλεσμα της προσωπικής του ιστορίας, των αναμνήσεων, των συγκινήσεων και της βούλησής του. Μπορεί να μην αναγνωρίζουμε τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να συνδεόνται γεγονότα φυσιολογικής τάξης που είναι στον χώρο και ψυχικά γεγονότα που δεν είναι πουθενά, είναι όμως διεργασίες που εμπλέκονται συνεχώς: «Ψυχολογικά κίνητρα και σωματικές αφορμές διαπλέκονται διότι δεν υπάρχει καμμία κίνηση στο ζωντανό σώμα που να είναι απολύτως τυχαία σε σχέση με τις ψυχικές προθέσεις, ούτε ένα ψυχικό ενέργημα που τουλάχιστον τα πρώτα του σπέρματα ή το γενικό του σχέδιο να μη βρίσκονται σε διαθέσεις σωματικής / φυσικής τάξης. Δεν έχουμε ποτέ μία ακατανόητη συνάντηση δύο αιτιοτήτων, ούτε μία σύγκρουση ανάμεσα στην τάξη των αιτιών και την τάξη των σκοπών. Ανεπαίσθητα, μία οργανική διεργασία εκβάλλει σε συμπεριφορά, ένα ένστικτο γίνεται συναίσθημα, ή αντίστροφα ένα ανθρώπινο ενέργημα μπορεί να υπνώττει και να συνεχίζεται αφηρημένα ως ανακλαστικό. Ποτέ δεν μπορεί να ξέρει κανείς για μία συμπεριφορά εάν είναι αποτέλεσμα ψυχικής ή φυσικής αιτίας. Όπως επίσης ένα ψυχοφυσικό συμβάν δεν μπορεί να συλληφθεί ως συλλογισμός (cogitation) όπως το συνέλλαβε ο Καρτέσιος. Η ένωση ψυχής και σώματος δεν είναι μία ένωση δύο εξωτερικών όρων, αντικείμενου- υποκείμενου. Επιτελείται ανά πάσα στιγμή μέσα στην κίνηση της ύπαρξης. Και την ύπαρξη την βρήκαμε στο σώμα, την προσεγγίσαμε αρχικά από τη φυσιολογία και τώρα μπορούμε να μάθουμε γι αυτή μέσα από την ψυχολογία», (Μακρυγιάννη, 2004, σ. 15).

Η θεωρία της φαινομενολογίας μαζί με αυτή της κοινωνικής ανθρωπολογίας του Φουκώ, εμπλουτίζουν την προβληματική με επίκεντρο το

σώμα. Εξετάζουν το σώμα στις συνθήκες της ύστερης νεωτερικότητας και μετατοπίζουν το ενδιαφέρον από το σταθερό και δεδομένο στο αβέβαιο, ρευστό και μεταβαλλόμενο, με ασαφή όρια σώμα (Μακρυνιώτη, 2004, σ. 15).

### 3.1.4 Χορός και φαινομενολογία

Ο χορός επηρεάστηκε από τις θεωρίες σύνδεσης σώματος-νου καθώς είναι ένα φαινόμενο που βιώνεται και γίνεται κατανοητό με την περιγραφή της αμεσότητας της εμπειρίας. Η απόρριψη της δυιστικής θέσης από τη φαινομενολογία προώθησε μία νέα αντίληψη γαι τον χορό. Αμφισβήτηθηκαν τόσο η επιδίωξη της τελειότητας όσο και οι πρακτικές που αποσυνδέουν τον χορό από την ζωή. Σύμφωνα με την φαινομενολογία, ο χορός είναι η τέχνη που αποτυπώνει τις πλευρές της ζωής. Το νόημα του αναδύεται καθώς δημιουργείται και εκτυλίσσεται χωρίς να περιορίζεται από προγενέστερες αντιλήψεις για το τι είναι χορός. Ο χορευτής είναι ένα δρων υποκείμενο του οποίου η ανάγκη εξωτερίκευσης της αλήθειας του σώματος του, σε ένα άμεσα εκφραζόμενο σύστημα αξιών, οδήγησε στη δημιουργία των σύγχρονων ρευμάτων της κίνησης και στην αμφισβήτηση του χορού ως μορφή αναπαράστασης (representation) (Τσουβαλά, 2008, σ. 406).

Η Sheets Johnstone, φαινομενολόγος του χορού, δεν απαντά στο οντολογικό ερώτημα «τι είναι χορός» με την εμπειρική τοποθέτηση «χορός είναι κίνηση στο χώρο και τον χρόνο», διότι, όπως υποστηρίζει, ο χορός δημιουργείται ως ολότητα δυναμικής ροής. Αναφέρει, επίσης, ότι οι χορευτές δεν εκφράζουν τις σκέψεις τους με κινήσεις, αλλά κινούνται ακολουθώντας το «σκεπτόμενο σώμα» τους μέσα από μία σωματοποιημένη και όχι εγκεφαλική διαδικασία. Οι χορευτές, δηλαδή, είναι ενσωματωμένοι στη δράση τους και προσεγγίζουν τον χορό με μια υποκειμενική προσωπική διαδικασία. Τα αντικειμενικά στοιχεία του χωροχρόνου αλλάζουν και ο εαυτός βιώνεται ως μία δυναμική ολότητα χωροχρονικών διαδοχών με συνειδητή πρόθεση. Ο χορευτής δημιουργεί τον χορό ως απόρροια της σχέσης συνειδητότητας με το «σκεπτόμενο» σώμα. Μέσα σε ένα πλαίσιο δυνατών επιλογών, γνωρίζοντας τόσο τη σημασία του σώματος όσο και το μεταβλητό του κοινωνικοπολιτικού πλαισίου μέσα στο οποίο υπάρχει, μπορεί να αναδεικνύει με τον χορό συνειδητές προθέσεις. Ένα παράδειγμα της ικανότητας του χορευτή να ακολουθεί την «σκέψη της κίνησής του» και όχι «να σκέφτεται και να κινείται» είναι ο αυτοσχεδιασμός. Ο αυτοσχεδιασμός οδηγεί στη σύνδεση σκέψης και κίνησης και τη συνειδητότητα του χορευτή, αφού έμφυτες ποιοτικές δομές της κίνησης διαμορφώνονται σε αισθητικά σωματικά-κινητικά σχήματα. Ο αυτοσχεδιασμός είναι μία σωματοποιημένη διαδικασία, απρόβλεπτη, ανοιχτή στην εμπειρία καθώς η δομή της κίνησης είναι αποτέλεσμα της αδιάσπαστης ροής. Οι χορευτές χωρίς κωδικοποιημένα βήματα δίνουν ζωή σε κάτι που δεν υπήρχε πριν (Sheets Johnstone, 1999, σ. 483-513).

Η Sheets Johnstone έφερε στο προσκήνιο την ερώτηση «όταν παρακολουθούμε χορό, τι βλέπουμε; Και ως χορευτές και χορογράφοι, τι δημιουργούμε; Η ερώτηση οδηγεί στην θεωρία της σωματοποίησης και στους τρόπους που προσεγγίζουμε τον χορό οντολογικά.



### **3.1.5. Η φιλοσοφία της σωματοποίησης (Embodiment)**

Σύμφωνα με τη φιλοσοφία της σωματοποίησης ο νους μπορεί να κατανοηθεί μόνο λαμβάνοντας υπόψη το σώμα και τις πιο αρχέγονες (πρωταρχικές) θεμελιώσεις του πνεύματος, δομές οι οποίες έχουν βαθιά αλληλεπίδραση με το περιβάλλον. Επηρεασμένοι από τις μεταμοντέρνες θεωρίες, τις φεμινιστικές θεωρίες και του παραδείγματος των κοινωνικών δομών, φιλόσοφοι όπως οι Lakoff και Johnson (1999) συμφωνούν πως η υπόθεση της σωματοποίησης συνεπάγεται πως η δομή των συλλήψεων και η δομή της γλώσσας μας χαρακτηρίζονται από τις ιδιαιτερότητες των αντιληπτικών μας δομών υπογραμμίζοντας τις επιπτώσεις όλων των κωδικοποιημένων τεχνικών (Lakoff & Johnson, 1999). Οι φιλόσοφοι αυτοί αμφισβήτησαν τα σύμβολα και τη γλώσσα στο κατά πόσο μπορούν να περιγράψουν τον πλούτο της βιωματικής πληροφορίας, αφού τα πρώτα χαρακτηρίζονται από την αποσπασματικότητα, τον διαχωρισμό της εμπειρίας και την τμηματοποίηση της ενιαίας υπόστασης. Η σωματική εμπειρία είναι πέραν του χώρου της λογικής, απαξιώνει την βεβαιότητα της υπόστασης και τη λογική της πληροφορίας (Γύφτουλας, 2002). Ο Best (1999) θεωρεί πως καμμία αναπαραστατική γλώσσα δεν μπορεί να περιγράψει τον εσωτερικό πνευματικό κόσμο του άλλου. Οι άνθρωποι έχουν δημιουργήσει τα σύμβολα από ανάγκη επικοινωνίας και την ανάγκη να μεταφέρουν σε δημόσιες εικόνες αυτό που έχουν σωματοποιήσει. Ποτέ όμως δε μπορεί ένα σύμβολο, λεκτικό ή σωματικό στο επίπεδο της τέχνης (και του χορού) ως αναπαράσταση, να περιγράψει καμμία πνευματική εμπειρία. Αυτό πραγματεύεται ο Best στο κεφάλαιο *The slipperiness of movement* (1978). Χρησιμοποιώντας τα λόγια του Wittgenstein τονίζει την ανάγκη της μη λεκτικής- συμβολικής επικοινωνίας : «...εάν ένα θέμα ή μια φράση σημαίνει κάτι σε εσένα, τότε δεν χρειάζεται να το εξηγήσεις. Απλά αυτή η κίνηση βρήκε πρόσβαση σε εσένα.»

Στην σύγχρονη εποχή, ο χορός ως προοπτική αναπαράστασης και φορέας συμβολισμών αμφισβητήθηκε και τελικά απορρίφθηκε. Αυτό συνέβει διότι ο χορός, ως σημαντικός τρόπος έκφρασης και επικοινωνίας, βασίζεται σε μία γλώσσα, η οποία μοιάζει περισσότερο με την ποίηση παρά με την απλή αναπαράσταση σωματικών ή κινητικών / εκφραστικών συμβόλων.

Σύμφωνα με τους Massumi, Deleuze και Guattari μόνο μέσα από το σώμα μπορούμε να αντλήσουμε έλλογη γνώση τόσο για τις κοινωνικές επιστήμες όσο και τη φιλοσοφία (Markula, 2006). Και η τέχνη του χορού είναι ένας πρόσφορος χώρος για να παράγουμε και να αντλήσουμε κοινωνική γνώση, αλλά μόνο μέσα από μία σωματοποιημένη προσέγγιση.

Ο Csordas (1990, 1993) προσεγγίζει την έννοια της σωματοποίησης ως μεθοδολογικό φαινομενολογικό παράδειγμα, ως μεθοδολογικό πλαίσιο δηλαδή, αντάξιο της κειμενικότητας (textuality) και της αναπαράστασης για να εξηγήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά. Η σωματοποίηση σαν παράδειγμα ή μεθοδολογικό πλαίσιο εκλαμβάνει το σώμα ως υπαρξιστικό πολιτιστικό πεδίο. Εκλαμβάνει δηλαδή το σώμα όχι σαν ένα αντικείμενο που «καλώς σκεφτόμαστε» αλλά σαν υποκείμενο που είναι «απαραίτητο να υπάρχει». Το φαινομενολογικό παράδειγμα της σωματοποίησης εξισορροπεί το σημειωτικό παράδειγμα του πολιτισμού ως κείμενο (text).

Σε αυτό το σημείο αναφέρουμε ότι, σήμερα, κάθε χορός μπορεί να θεωρηθεί ως κείμενο, το οποίο μπορεί να διαβάσει ο θεατής-αναγνώστης. Σύμφωνα με την Lansdale, η εξέταση του χορού ως ένα κείμενο, μέσα από την έννοια της «διακειμενικότητας», της ύπαρξης διαφορετικών μικρότερων (υπό) ή ευρύτερων (υπέρ) «κειμένων» ή αναφορών, μέσα σε ένα δεδομένο κείμενο, επιτρέπει στο χορό να παραμένει ανοιχτός σε μία ποικιλία διακριτών ή και παρεμφερών ερμηνειών (Lansdale, 2008, σ. 1).

Ο Csordas μέσα από την ανάλογη με τον Best (1999) διαπίστωση, ότι η αναπαράσταση και τα σύμβολά δεν μπορούν να δώσουν το εύρος της ανθρώπινης εμπειρίας αντιπαραθέτει τις θεωρίες των Merleau Ponty και Bourdieu ως εναλλακτικά πλαίσια προσέγγισης της ανθρώπινης δράσης και εμπειρίας. Οι αντίστοιχες θεωρίες των φιλοσόφων για τη σωματοποίηση είναι από την σκοπιά της αντίληψης (perception) του πρώτου και από την πλευρά της πρακτικής και έξης (practice - habitus) του δεύτερου. Σύμφωνα με τον Ponty το σώμα είναι το μέσο για να έχουμε τον κόσμο, και περιέχει όλα τα περιβάλλοντα που έχει ο κόσμος (Moe, 2005). Ο Ponty θεωρεί την αντίληψη σαν μια διαδικασία που προηγείται των αντικειμένων και ότι η μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς έχει αφετηρία της αυτή την προ-αντικειμενικότητα (preobjective) και τέλος της τα αντικείμενα (Csordas, 1990, 1993). Ο Bourdieu εξηγεί τη θεωρία της σωματοποίησης από την πλευρά της πρακτικής και της έξης (practice / habitus): Οι ανθρώπινες πρακτικές εδράζονται στο σώμα, και εγκαθίστανται εκεί επειδή ο άνθρωπος τις βιώνει και τις επαναλαμβάνει (Csordas, 1990, 1993). Σύμφωνα με τον Csordas, με τις δύο αυτές θεωρίες, του Ponty και Bourdieu, οδηγούμαστε στην κατάρρευση της δυαδικότητας και ερχόμαστε στην εξήγηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς μέσα από την αέναη απροσδιοριστία και ρευστότητα της ενήλικης πολιτισμικής ζωής. Για τον Ponty αυτή η απροσδιοριστία οφείλεται στην υπερβατικότητα (transcendence) με την οποία ο καθένας εμπλέκεται με την δράση του και είναι μία πράξη εσωτερική (όχι εξωτερική). Παρ' όλα αυτά δεν είναι μυστικιστική, αλλά εδράζεται στον κόσμο και αποτελεί την βάση της ανθρώπινης, μη αλλοτριωμένης ελευθερίας. Η αντίληψη διεκδικεί περισσότερο από αυτά που μπορεί να συλλάβει. Για τον Bourdieu, η απροσδιοριστία εξηγείται με τη λογική και την προσδιορίζει ως «τον αέναο αυτοσχεδιασμό του ανθρώπου μέσα σε έναν προ-δομημένο κόσμο πρακτικών» (Csordas, 1990, 1993).

Ο Moe (2005) θεωρεί ότι σώμα είναι μία βιολογική, υλική οντότητα και η σωματοποίηση είναι το ενδιαμέσο μεθοδολογικό πεδίο που διευκρινίζεται από την αντιληπτική εμπειρία και από τον τρόπο που παρουσιάζεται και εμπλέκεται με τον κόσμο. Το σώμα δεν μπορεί να ειπωθεί ως ένα υποκείμενο ανεξάρτητο από το πνεύμα και τον κόσμο γιατί είναι βαθιά αλληλοεξαρτώμενο. Στην κριτική του αντιπαραθέτει ισχυρά επιχειρήματα απέναντι στο γνωστικιστικό μοντέλο ερμηνείας των κινήσεων πρόθεσης παραθέτοντας τις θεωρίες των Searle και Dreyfus. Οι φιλόσοφοι βασίζονται αντίστοιχα στις θεωρίες του Merleau Ponty και Heidegger. Ο Dreyfus πιστεύει ότι ο γνωστικιστικός τρόπος του φορμαρίσματος της γνώσης δε μπορεί να περιγράψει τον πλούτο και την διαφορετικότητα της ανθρώπινης εμπειρίας, ούτε να αναμετρηθεί με τον πρακτικό και σωματοποιημένο (embodied) τρόπο

που συνδιαλέγεται (coping) με το περιβάλλον. Οι φιλόσοφοι ερμηνεύουν την προθετική συμπεριφορά και σε αυτή την περίπτωση μέσα από τη σωματοποίηση (embodiment) και μια γνώση που ήδη προυπάρχει στο σώμα (bodily background knowledge).

Ο Dreyfus δανείζεται από τον Heidegger την φαινομενολογική περιγραφή και εμβαθύνει στο τι σημαίνει κάτι (αντικείμενα, άνθρωποι, αφηρημένες έννοιες, γλώσσα, κ.ά): *«Είμαστε πεταμένοι σε έναν κόσμο που βιώνεται στιγμιαία»*. Με αυτή την θεώρηση ο Dreyfus πιστεύει ότι: *«...τα πράγματα δεν τα συναντάμε σαν μεμονωμένες οντότητες, στα οποία συμπεριφερόμαστε με μεμονωμένες αντιδράσεις (...) Τίποτα δεν είναι κατανοητό σε εμάς εκτός αν είναι συνδεδεμένο ήδη με τον κόσμο μας και ταιριαστό με τις πρακτικές ανταπόκρισης»*. Εξ άλλου, τα ίδια τα αντικείμενα σύμφωνα με τον Heidegger: *«...είναι πάντα έτοιμα. Είναι ένα ενοποιημένο μέρος του παρελθόντός τους (Background). Είναι φυσικές οντότητες που συνδέονται με νόημα με τον κόσμο μας, από ένα παρελθόν «πρακτικών ανταπόκρισης»*.

Αντίθετα με την καρτεσιανή στάση, όπως λέει Dreyfus: *« Είμαστε στο σπίτι μας στον κόσμο και μπορούμε να βρούμε το δρόμο για αυτόν επειδή είναι ο κόσμος μας, που παράγεται από εμάς σαν το πλαίσιο (context) της πραγματικής μας δράσης*. Ο Dreyfus δίνει το εξής παράδειγμα: όταν μπαίνει στο δωμάτιο δεν κάνει μία σειρά συλλογισμών και υπολογισμών. Απλά, μπαίνει στο δωμάτιο και συνανδιαλλάγεται με αυτό έχοντας την εμπειρία του δωματίου από τις πολλές φορές που έχει μπει στο δωμάτιο από τη νηπιακή ηλικία έως τώρα. Με αυτό το παράδειγμα ο Dreyfus υπογραμμίζει ότι : *«Ο ανθρώπινος κόσμος είναι προδομημένος, υπό τον όρο της ανθρώπινης πρόθεσης και ασχολίας με έναν τέτοιον τρόπο όπου αυτό που μετράει σαν αντικείμενο ή είναι σημαντικό για ένα αντικείμενο είναι ήδη μια λειτουργία ή είναι ενσωματωμένο σε αυτόν που ασχολείται»* (Moe, 2007).

Αυτή η στιγμιαία εμπειρία είναι σύμφωνα με τον Merleau Ponty ένα σωματοποιημένο (embodied) απρόβλεπτο. Ο Searle ακολουθώντας τον φιλόσοφο εξελίσσει την θεωρία του από βιολογική- αναλυτική πλευρά και θεωρεί πως η ύπαρξη είναι αδιαχώριστη. Σύμφωνα με τον Searle για να θεωρήσουμε πως ο εγκέφαλος έχει μία υπερέχουσα ή πρωταρχική θέση στη διαδικασία της συνείδησης τότε θα πρέπει να αποδείξουμε πως ο εγκέφαλος παράγει σκέψη όπως η καρδιά αίμα και τα φύλλα φωτοσύνθεση (Moe, 2005).

Εδώ θα πρέπει για λίγο να θυμηθούμε και πάλι τον Πλάτωνα και τη θεωρία ότι η μάθηση είναι ανάμνηση (Πλάτων, 1993, σ. 53). Σύμφωνα με την θεωρία αυτή του Πλάτωνα, η γνώση δεν αποκτάται ούτε προσφέρεται έτοιμη αλλά κατακτάται με την ανάμνηση και την πρόκληση προς την ανάμνηση. Αυτό επιδιώκει να πετύχει και ο Σωκράτης με την μαιευτική τέχνη. Ο Πλάτωνας εδώ αναφέρεται στην μεταφυσική διάσταση της ψυχής, η οποία μπορεί να ανακαλέσει τη γνώση που είχε αποκτήσει η ψυχή στον υπερουράνιο τόπο, πριν έρθει στον κόσμο (Αλατζόγλου-Θεμέλη, 2000, σσ. 94, 95).

Η ενσάρκωση ή σωματοποίηση του ανθρώπου στον κόσμο γίνεται αντιληπτή ως σωματικός τρόπος ύπαρξης, ενώ κοινωνιολογικά η σωματοποίηση αφορά τον πολιτισμό και την εμπειρία του σωματικού τρόπου να είναι κανείς στον κόσμο (Μακρυνιώτη, 2004, σ. 18).

Συμπερασματικά καταλήγουμε ότι οι αντιλήψεις των φαινομενολόγων φιλοσόφων Husserl, Merleau-Ponty, Heidegger και άλλων, είχαν πολλά κοινά χαρακτηριστικά με τη θεωρία της σωματοποίησης.

### **3.2 Η σωματοποίηση στον χορό: Από τη θεωρία και τους πρώτους θεωρητικούς στο βίωμα**

Οι πρώτοι θεωρητικοί που μελέτησαν την κίνηση, προσπάθησαν να ανακαλύψουν τις αρχές της μέσα σε αυτό το πλαίσιο ενοποίησης του σώματος με το πνεύμα και με εμφανή την ανάγκη σύνδεσης του ανθρώπου με το σύμπαν που τον δημιουργήσε. Θεωρώντας ότι το σώμα είναι αδιαίρετο από το πνεύμα ή τη ψυχή, ότι η συμπεριφορά μας είναι η κινητική αντίδραση των συναισθημάτων μας και ότι όλα υπακούουν στους φυσικούς νόμους, προσέγγισαν την κίνηση μέσα από όλες τις επιστήμες: την ανατομία, την κινησιολογία, την ψυχολογία, τις φυσικές επιστήμες, κ.ά. Η γλώσσα του σώματος απαλάσσεται από συμβολισμούς και συνειδητοποιείται ότι το σώμα μπορεί να εκφράζεται, να επικοινωνεί και να θεραπεύεται μέσα από ενοποιημένες διαδικασίες.

Στη συνέχεια θα αναφερθούμε σε τρεις πολύ σημαντικούς θεωρητικούς του χορού, που άλλαξαν την προσέγγιση που ίσχυε έως τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα στη χορευτική κοινότητα, την Todd, τον Laban, και την H' Doubler. Έπειτα, θα αναφερθούμε σε ορισμένους πολύ σημαντικούς χορευτές που με τη δράση τους επιβεβαίωσαν τις νέες θεωρίες και συνέβαλλαν σε αυτή την αλλαγή.

#### **3.2.1 Mabel Todd**

Η Todd, ήταν καθηγήτρια στο Columbia University και δίδασκε τη θεωρία της για την οικονομία του σώματος στο τμήμα Δασκάλων. Έγραψε το βιβλίο *The thinking body (Το σκεπτόμενο σώμα, 1937)* το οποίο υπήρξε σημαντικός σταθμός για την δημιουργία της εμπειρικής ανατομίας και την αντιμετώπιση του σώματος ως «σκεπτόμενο» σώμα. Η Todd υποστήριξε πως η συμπεριφορά είναι καθ' ἑξιν συναισθηματική (habitually emotional). Μπορεί να την εξηγούμε με τη λογική αλλά όλη η ύπαρξη είναι οι αντιδράσεις μας στα συναισθήματα. Για κάθε σκέψη που συνοδεύει ένα συναίσθημα υπάρχει μία μυϊκή αλλαγή. Τα πρωταρχικά πρότυπα κληρονομούνται βιολογικά, ενώ όλη η ύπαρξη καταγράφει τη συναισθηματική της σκέψη (Todd, 1997, σ. 1). Ο άνθρωπος διαθέτει μία φυσική οικονομία κατά τη οποία όλα τα επιμέρους συστήματα δουλεύουν σε ενότητα και ισορροπία και η σκέψη είναι ένα μεγάλο κομμάτι αυτής της διαδικασίας. Η Todd συνειδητοποίησε ότι η αντίληψη μας προϋπάρχει της δράσης μας και μόνο το 15% από αυτή την αντίληψη προέρχεται από μία συνειδητή διαδικασία. Την «black box» περιοχή του ασυνείδητου, την ονόμασε «black bone» και επισήμανε τη σημασία της κινητοποίησης αυτής της περιοχής. Επίσης πίστευε πως το «κλειδί» στην καλή λειτουργία του οργανισμού είναι η «σωστή» τοποθέτηση των οστών καθώς προυπήρχαν της σκέψης και πολύ περισσότερο από «ατσάλι» που παρομοιάζονται (τα οστά) ως προς την αντοχή και τη στήριξη που προσφέρουν, είναι ζωντανά (σκληρά, άκαμπτα ελαστικά) και αρχαία. Ένα έξυπνο άτομο βιώνει το σκελετικό του σώμα ζωντανό και ενιαίο. Οι

«μηχανές» είναι οι μύες και το νευρομυϊκό σύστημα είναι αυτό που κινεί τα «ζωντανά» οστά (Todd, 1997, σ. 3-7). Η Todd πίστευε πως η αλληλεπίδραση των συστημάτων οδηγεί στην οικονομία της επιφόρτησης. Το νευρικό σύστημα είναι αυτό που συνδέει το ένα μέλος με το άλλο προσφέροντας επικοινωνία και υποστήριξη για όλες τις λειτουργίες, της αναπνοής, της κυκλοφορίας, της πέψης, ενώ η σπονδυλική στήλη, είναι το «δυνατό κέντρο» που προστατεύει και οργανώνει τη δομή και τον ρυθμό των οργάνων (Todd, 1997, σ. 18).

Η Todd μελέτησε τη μηχανική του σώματος και εξήγησε πώς μπορεί κανείς να βιώσει το σώμα του εκ τω έσω. Έδωσε λεπτομέρειες λειτουργίας όλων των επιμέρους μελών και περιοχών του σώματος συνδέοντας την κάθε επιμέρους λειτουργία με το υπόλοιπο σύστημα. π.χ. ως αναφορά στη λειτουργία του διαφράγματος, ενώ άλλοι υποστήριζαν ότι το διάφραγμα είναι ένας μυς που συσπάται και διαστέλεται οριζόντια κατά τη διάρκεια της αναπνοής, η ίδια θεωρούσε ότι το οριζόντιο μέρος του διαφράγματος είναι ένα «έδαφος» για τον θωρακικό θώλο, πάνω στο οποίο ξεκουράζονται η καρδιά και οι πνεύμονες, και ένα «ταβάνι» για την κοιλιά, του οποίου οι ρίζες φτάνουν πολύ πιο κάτω, μέχρι τα ισχία. Η κίνηση του διαφράγματος είναι πάνω - κάτω, όπως το πιστόνι σε έναν κύλινδρο, που βαθαίνει την κοιλότητα του θώρακα αντί να τη διευρύνει, σε κάθε αναπνοή. Ένας ισορροπημένος θώρακας με ελευθερία στις πλευρές θα ελευθερώσει το διάφραγμα και θα πετύχει βαθιά αναπνοή (Todd, 1997, σ. 80).

Η Todd θεώρησε πως παρεμβάσεις στην κίνηση μπορούμε να κάνουμε μόνο εαν βυθιστούμε στο σώμα και φτάσουμε στα αρχικά στάδια της κίνησης. Θεώρησε ότι εκεί που συμβαίνουν οι θεμελιώδεις αρχές λειτουργίας των κινήσεων, είναι που αξίζει κανείς να παρέμβει για να διορθώσει πρότυπα και να βρει λειτουργικότερους τρόπους κίνησης. Αυτά έχουν τις ρίζες τους στην εξέλικτική πορεία του ανθρώπου, στα στάδια ανάπτυξής του όπως π.χ όταν από τη στήριξη στα τέσσερα πόδια, το νήπιο, σηκώνεται στην όρθια στάση (Todd, 1997, σ. 45).

Η ίδια συμφωνεί πως παραδοσιακά όταν εκτελούμε κινήσεις που βλέπουμε από τον δάσκαλο, χάνουμε την αίσθηση της κίνησης. Αναπαράγουμε, προβάλλουμε ή κάνουμε αυτό που «επιθυμούμε» σαν ένα συνδυασμό ανακλαστικών αλλά σπάνια βιώνουμε την αίσθηση της κίνησης (Todd, 1999, σ. 33).

### **3.2.2. Laban (1879-1958)**

Ο Laban ήταν από τους πρώτους που κατανόησε τη σύνδεση των κινήσεων με το συναίσθημα, την έννοια του «σκεπτόμενου σώματος» καθώς και τη σπουδαιότητα των εικόνων «images» για την λειτουργικότερη κίνηση. Δημιούργησε το Laban Movement Analysis (LMA), το οποίο είναι ένα σύστημα και γλώσσα παρατήρησης, περιγραφής και κατανόησης της κίνησης σε όλες της τις φόρμες.

Ο Laban ανάμεσα στις αρχές και τις διαστάσεις της κίνησης τοποθέτησε τα στοιχεία χρόνος, χώρος, βάρος και ροή (flow) ως τα στοιχεία που την αποτελούν. Η αρμονία της δουλειάς του με τον χώρο ήταν αποτέλεσμα της

μελέτης του στις πολεμικές τέχνες, από την οποία δημιούργησε την αλληλεπίδραση μεταξύ χώρου και ενέργειας (effort) (Rubenfeld, 1995, σ.224). Ήταν από τους πρώτους που έβαλε το στοιχείο της ροής σε πρωταρχική θέση, θεωρώντας την ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της έκφρασης της κίνησης. Με το flow εννοούσε τη ροή της κίνησης συνεχόμενη και χωρίς βία. Εντόπισε πως αυτή η «δύναμη», με την οποία «ρέει» μία κίνηση, είναι σημαντική και χαρακτηρίζει τις σχέσεις και την επικοινωνία. Ανάλογα με τους βαθμούς ελευθερίας της κίνησης, υποστήριζε, εντοπίζουμε την ροή και βλέπουμε την αντίθεση μεταξύ του «free in» και «free from» όταν η κίνηση ρέει, ξεχωρίζοντάς την από τη σταματημένη ροή που βλέπουμε όταν μία κίνηση σταματά και ξεκινά. Επίσης όταν η κίνηση είναι ελεύθερη και δεν μπορεί να τη σταματήσει κανείς εύκολα συμβαίνει το free flow (π.χ ελεύθερη κίνηση των χεριών) ενώ όταν την ροή την ελέγχεις στις μικρές κινήσεις ή όταν ξέρεις ακριβώς τι κάνεις (π.χ η μικρή κίνηση με το πινέλο με προσοχή) τότε συμβαίνει το bound flow (Newlove & Dably, 2004, σ. 127-128; Σαβράμη, 1990, σ. 16-36).

Ο Laban προσπάθησε να απομακρύνει τα στερεότυπα από την κίνηση και την αποσυνέδεσε από την ωραιότητα και την άριστη επίδοση. Ενδιαφέρθηκε για τις απλές, καθημερινές κινήσεις και παρότρυνε τους μαθητές του να δημιουργούν προσωπικές κινήσεις, ωθούμενοι από εσωτερικές παρορμήσεις. Ενθάρρυνε τη δημιουργικότητα, καλλιέργησε τον αυτοσχεδιαστικό χορό και πίστευε πως η δημιουργικότητα καλλιεργείται και δε σταματά όταν το παιδί μεγαλώνει (Μπουρνέλλη, 2009). Πίστευε ότι κάποιοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να αντιστέκονται στη βαρύτητα και ότι η διαφορά στην ικανότητα της κίνησης μεταξύ των ανθρώπων δε βρίσκεται στην τεχνική αλλά στην ικανότητα προ-σύλληψης (preconception) της κίνησης. Η σκέψη εξασφαλίζει όλους τους απαραίτητους μύες σε μία αρμονική συνακολουθία για να γίνει η κίνηση. Δεν πρόκειται όμως για μια καθαρά διανοητική διαδικασία, αλλά συμπεριλαμβάνει όλο το σώμα. Αυτό συμβαίνει ανάμεσα σε δύο αθλητές που πηδάνε μήκος και έχουν διαφορετική επίδοση όπως και στην περίπτωση της μάνας που σηκώνει ένα αυτοκίνητο για να βγάλει από κάτω το εγκλωβισμένο παιδί της (Newlove & Dably, 2004, σ. 119-120).

### 3.2.3 Margaret H' Doubler

Η H'Doubler υπήρξε από τις πρώτες παιδαγωγούς που έδωσε βαρύτητα στο σώμα και το καθιέρωσε στην παιδαγωγική διαδικασία (Μπαρμπούση, 1999, σ. 35). Όπως και ο Laban ασχολήθηκε με την επιστημονική κατανόηση της κίνησης και πέτυχε την αποδοχή του δημιουργικού χορού σε σχολεία και πανεπιστήμια (Μπουρνέλλη, 2002).

Η H'Doubler, επίσης, έβλεπε τον χορό συνδεδεμένο με ψυχολογικές και φυσικές διαδικασίες και όπως πίστευε και η Todd θεωρούσε πως σε κάθε κίνηση προϋπάρχει φόρμα, (Todd, 1997, σ. 1-5). Ο ρυθμός και η λειτουργικότητα του (ρυθμού) υπάρχει στη δομή του ίδιου του σώματος και οι πιο μικρές αυθόρμητες, πρωταρχικές κινήσεις μπορεί να γίνουν τέχνη επειδή εμπεριέχουν φόρμα. Η φύση έχει φόρμα και όλα υπακούουν στους φυσικούς νόμους (H'Doubler, 1957, σσ. 116, 135). Η H' Doubler εντόπισε την σημασία

της δημιουργικότητας και του αυτοσχεδιασμού, αλλά και της σωματοποίησης του χορευτή θεωρώντας πως η ποιότητα της εμπειρίας της καθημερινότητας μας προσδιορίζει και την ποιότητα της αισθητικής μας έκφρασης. Θεωρούσε, πως στην εμπειρία του χορού ως εμπειρία τέχνης τα συναισθήματα θα πρέπει να συνδέονται με τις κινήσεις (H'Doubler, 1957, σ. 117). Τα συναισθήματα αυτά αναδύονται από εικόνες «images» που μπορεί να είναι αισθητηριακές, φυσικές, υποκειμενικές ή συναισθηματικές. Ο χορευτής θυμάται τις εντάσεις, την αίσθηση και τις δυναμικές ποιότητες των κινήσεων μέσα από τις εικόνες που τις προκαλούν, ενώ η δύναμη του συναισθήματος εξαρτάται από την καθαρότητα της εικόνας. Η H'Doubler πίστευε πως το εύρος των εικόνων στο μυαλό επιδρά στο πόσο από την εικόνα θα αναδυθεί στην κίνηση (H' Doubler, 1957, σ. 118).

Η H'Doubler, ιδιαίτερα στον εκφραστικό χορό και όχι τόσο στον χορό αναπαράστασης (representational), έδινε πολύ μεγάλη σημασία στην προσωπικότητα του χορευτή αφού θεωρούσε τον χορό ως προέκταση του εσωτερικού του κόσμου και των εμπειριών του (H' Doubler, 1957, σ. 126).

### **3.3 Οι δύο βασικοί τρόποι οντολογικής προσέγγισης του χορού.**

#### **Παραδοσιακοί και σύγχρονοι τρόποι εκπαίδευσης - σωματοποίηση**

Οι παραπάνω θεωρίες καθώς και το γενικότερο παιδαγωγικό κλίμα της εποχής των αρχών του 20ου αιώνα μετακινούσε τη γνώση από τη διανόηση στην ενσώματη εμπειρία. Ο χορός επηρεάστηκε πάρα πολύ από τις θεωρίες αυτές και χορευτές, όπως ο Eric Hawkins, και η Isadora Duncan, αρχικά, αλλά και αργότερα ο Merce Cunningham, το Judson Church κίνημα και ο Steve Paxton, άλλαξαν τους τρόπους με τους οποίους προσεγγιζόταν έως τότε η κίνηση. Έδωσαν «νέες» εναλλακτικές μεθόδους εκπαίδευσης του χορού σε σχέση με τον παραδοσιακό τρόπο που διδασκόταν το μπαλέτο, τόσο στην Ευρώπη όσο και την Αμερική (Foster, 2003, σ. 245-252).

Οι «νέες» πρακτικές έφεραν μία νέα οπτική η οποία συμπεριλάμβανε μία νέα φιλοσοφία ως προς τι όφειλε να αντανακλά ο χορός την εποχή που συνέβαινε, εγείροντας τον προβληματισμό για την οντολογική προσέγγιση του χορού. Οι πρακτικές αυτές έφεραν επαναστατικές προτάσεις και αμφισβητούσαν σοβαρά τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας, και τη φιλοσοφία που αυτές αντανάκλουν : στις παραδοσιακές πρακτικές το σώμα υπηρετεί τον χορογράφο, υπακούει στην πρακτική που θα τον οδηγήσει στην παράσταση, οι τάξεις είναι οργανωμένες, και οι σχέσεις ιεραρχούνται, αναπαράγοντας τις ιδέες για την ομορφιά την ιεραρχία και την αρμονία που οι άνθρωποι είχαν τον 17ο αιώνα. στις αυλές των παλατιών, από όπου καταγόταν και το μπαλέτο. Το μπαλέτο υπηρετούσε την νοοτροπία των Αυλών, σπάνια διέθετε ουσιαστικό νόημα, τα θέματά του είχαν σχέση με τον έρωτα και τη φύση χωρίς τον μυστικισμό και την θρησκευτικότητα των προηγούμενων χρόνων. Το κοινό πήγαινε στις παραστάσεις για να διασκεδάσει και να θεάσει, ενώ ασχολείτο περισσότερο με την ερμηνεία της χορεύτριας και τα μακριά της πόδια παρά με το νόημα του ίδιου του χορού (Doubler, 1949, σ. 17-190). Το μπαλέτο ήταν μια «μεταμορφωμένη» φόρμα, μακριά από τον αυθορμητισμό και την παρόρμηση των χορών από τους οποίους γεννήθηκε, των μασκαράτων

και των γιορτών του μεσαίωνα. Ακόμα και στις μέρες μας, στο μπαλέτο, η επιτυχία εξαρτάται από την δέσμευση του χορευτή σε σκληρή εξάσκηση, ενώ η ανικανότητα να πετύχεις στο μπαλέτο υπονοεί αποτυχία γενικά στον χορό (Foster, 2003, σ. 243).

Τέθηκε λοιπόν το πολύ σοβαρό ερώτημα τι εξυπηρετούσε και τι προσέφερε αυτός ο χορός τον 20<sup>ο</sup> αιώνα; Και πόσο αποτελεσματικοί πλέον μπορεί να είναι οι παραδοσιακοί τρόποι διδασκαλίας του χορού, οι οποίοι αναφέρονται στις μεθόδους εκείνες όπου ο δάσκαλος παρουσιάζει τη συγκεκριμένη τεχνική στο μαθητή και αυτός την εκτελεί; Οι μέθοδοι αυτές σχετίζονται με τις άμεσες μεθόδους διδασκαλίας όπου ο δάσκαλος κρατά τον κυρίαρχο ρόλο ως προς τις αποφάσεις που παίρνονται (Μπουρνέλλη, 2006, σ. 61).

Ο σύγχρονος χορός, από την άλλη μεριά, ερχόταν από τις ιδέες των αρχών του 20ου αι., τις απεργίες και τα συνδικάτα, τις νέες απόψεις για την ζωή και τον πλούτο, διακηρύσσοντας τις ιδέες για την δημοκρατία, την ελευθερία, την ανάγκη για αλήθεια, την επιστροφή στη ζωώδη, ενστικτώδη φύση και την εμπειρική εφαρμογή των φυσικών νόμων που διέπουν την ύπαρξη (Foster, 2003, σ.245; Μπαρμπούση, 1999, σ. 35). Οι μέθοδοι διδασκαλίας ήταν πιο δημιουργικές, (έμμεσες μέθοδοι διδασκαλίας) (Μπουρνέλλη, 2006, σ. 61) και άφηναν πρωτοβουλία στους χορευτές να εμπλουτίσουν την τεχνική τους μέσα από την προσωπική αυτοσχεδιαστική εμπλοκή. Και ο σύγχρονος χορός όμως, συχνά, αποδεχόταν το φορτίο ως νόρμα, και έπεφτε στην «παγίδα» της κωδικοποίησης και του αναπαραστατικού – δανεισμένου σώματος. Αυτό συνέβει γιατί με το πέρασμα του χρόνου οι κινήσεις ξεχάστηκαν ως αποτέλεσμα βαθιάς ενασχόλησης με κιναισθητικές εμπειρίες, αναπαράχθηκαν, εντάχθηκαν σε βηματολόγια και δημιούργησαν τεχνικές. Οι τεχνικές εξ' ορισμού τεχνικοποιούν και απομακρύνουν τον άνθρωπο από τη σύνδεση του με το όλον. Το σύστημα Graham για παράδειγμα, ενώ ξεκίνησε από κιναισθητικές εμπειρίες με το πέρασμα του χρόνου κωδικοποιήθηκε και στις μέρες μας διδάσκεται με τον παραδοσιακό τρόπο (Fortin, 1999). Στις παραδοσιακές προσεγγίσεις δίνεται μεγάλο βάρος στη τεχνική και αυτό ευνοεί τον δυϊσμό, ο χορευτής θεωρείται σαν ένα τρίτο πρόσωπο, η οπτική γωνία αλλάζει και δίνεται έμφαση στο σώμα που ο χορευτής αντιπροσωπεύει ή δανείζεται. Επίσης, στα παραδοσιακά συστήματα εκπαίδευσης χορού, η ένταξη αισθητηριο-κινητικών ερεθισμάτων επαφύεται στην βούληση του χορευτή (Fortin, 1998) και μόνο ιδιαίτερα ικανοί και «ταλαντούχοι» χορευτές μπορούν πραγματικά να ερμηνεύσουν τον χορό και να εμβαθύνουν στην κίνηση.

Η παραδοσιακή προσέγγιση του χορού ενισχύει το αναπαραστατικό κατακερματισμένο σώμα. Σύμφωνα με τη Foster, το «δανεισμένο» αναπαραστατικό σώμα δημιουργείται μέσα από κάποιες πρακτικές οι οποίες ορίζουν τις ανάγκες του σώματος και στοχεύουν σε συγκεκριμένους στόχους. Για παράδειγμα στη Φυσική Αγωγή δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, το κολύμπι, η άρση βαρών, κ.ά. έχουν συγκεκριμένους στόχους οι οποίοι μπορούν να καταμετρούνται και να αναλύονται. Αυτή η προσέγγιση χρησιμοποιεί συγκεκριμένο λεξιλόγιο, το σώμα αντιμετωπίζεται σαν ένα υλικό αντικείμενο και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το σώμα να απέχει πολύ από το



πραγματικό. Αρχικά ιεραρχεί τις ανάγκες του ανάλογα και τις επιδεικνύει, αρνείται την ύπαρξη ενός βαθύ, αληθινού εαυτού και χάνει την ευκαιρία, που ανοίγεται μπροστά του, τον 21<sup>ο</sup> αιώνα, να βιωθεί (το σώμα), σαν ένα πολύπλευρο, ικανό, πρωτεύικό και εκφραστικό μέσο, σε πολλά επίπεδα (Foster, 2003, σ. 256).

Οι «νέες» πρακτικές χορού που άρχισαν να εμφανίζονται από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, ήταν αποτέλεσμα αυτής ακριβώς της διαπίστωσης: η δυτική προσέγγιση της κίνησης με μιλιταριστικό, αθλητικό, και αυταρχικό ύφος ήταν αντίθετη από τη χάρη που αποζητούσε ο χορευτής, χάρη που συνδεόταν περισσότερο με την ποιητική ευαισθησία που αποπνέει από τη χάρη των ζώων (Celichowska, 1999). Και ο χορός είναι πάνω από όλα ποίηση.

### **3.3.1 Η πρόταση της σωματοποίησης απέναντι στο δανεισμένο / αναπαραστατικό σώμα**

Στον χορό, αυτός ο κατακερματισμός της ανθρώπινης ύπαρξης οδηγεί τον άνθρωπο μακριά από το σημαντικότερο «στοιχείο» του, την ελεύθερη έκφραση του. Η κωδικοποίηση και η μηχανοποίηση μετατρέπει το αυθόρμητο σε αυτόματο, ενώ πολλές φορές οδηγεί στην αδράνεια, την αλλοτρίωση, την υπολειτουργία και την παθητικότητα. Το σώμα ακολουθεί πρότυπα που δεν μπορεί να φτάσει, είναι δυστυχημένο και μη δημιουργικό (Γογγάκη 2008).

Εντοπίζοντας το πρόβλημα αυτό, οι άνθρωποι που προαναφέρθηκαν (Isadora Duncan, Eric Hawkins, Merce Cunningham, Steve Paxton κ.ά) εξέλιξαν στην εκπαίδευση του χορού μια «νέα», πιο σωματοποιημένη προσέγγιση (Foster, 2003, σ. 245; Μπαρμπούση, 1999, σ. 35). Έχοντας επηρεαστεί από την ανατολική φιλοσοφία, τις ζεν θεωρίες, τις πολεμικές τέχνες και τη yoga, συνέδεσαν την κίνηση με το πνεύμα και στόχευσαν στη ολοκληρωτική εμπλοκή του δρώντα με τον εαυτό και τη δράση του. Παρόλο που οι προσεγγίσεις τους δεν έγιναν τις ίδιες χρονικές περιόδους από όλους και δεν άφησαν όλοι πίσω τους συστήματα χορού, οι άνθρωποι αυτοί είχαν κοινή φιλοσοφία: έβλεπαν την κίνηση συνδεδεμένη με το πνεύμα και «διακύρηξαν» την ανάγκη για ολοκληρωτική εμπλοκή και ροή. Με τις πρακτικές τους δεν επιδίωκαν ένα ιδανικό - αναπαραστατικό σώμα, που να έχει συγκεκριμένο καρδιακό παλμό, μυϊκή δύναμη, ελαστικότητα, ανάλογα με το συγκεκριμένο life style της εποχής, αλλά, μέσα από τον χορό, στόχευαν να ανακαλύψουν έναν ελεύθερο, δημιουργικό και αληθινό εαυτό.

Οι θεωρίες που συνέδεαν το σώμα με το πνεύμα, είχαν διαδωθεί ήδη σε πολλούς τομείς από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Πολλές κοινωνικές και ανθρωπιστικές επιστήμες επηρεάστηκαν από τις θεωρίες της ενοποίησης του ανθρώπου οι οποίες με τη σειρά τους επηρέασαν άλλες. Από τις δεκαετίες του 1920 στη Φυσική Αγωγή οι γυμνάστριες Ginder και Selver εφαρμόζαν νέους τρόπους γύμνασης που εστίαζαν στην κιναισθηση: η Selver δημιούργησε τη μέθοδο γύμνασης sensory awareness (Μπαρμπούση, 1999, σ. 42). Ταυτόχρονα οι παιδαγωγικές μέθοδοι που άρχισαν να επικρατούν καθώς και οι νέες θεωρίες στην θεραπεία και ψυχανάλυση ενίσχυσαν την προσέγγιση αυτή (Celichowska, 1999).

### 3.3.2 Χορός και φυσικές επιστήμες – εκπαίδευση – θεραπεία - τέχνη

Η εκπαίδευση που ο Hawkins, η Duncan, ο Paxton κ.ά, πρότειναν διακύρρητε πως ο χορός θα πρέπει να είναι η εμπειρική εφαρμογή των φυσικών επιστημών (Novac, 1990, σ. 31; Μπαρμπούση, 1999, σ. 35, 36, 69).

Από την πλευρά της επιστήμης, η κίνηση δεν αναλυόταν πλέον μόνο ως νευρομυοσκελετικό γεγονός αλλά και ως αποτέλεσμα της συναλλαγής μας με το περιβάλλον, εσωτερικό και εξωτερικό. Πειράματα με ηλεκτρομυογράφο του Robert Malmö, (McGill University), κατέγραψαν πώς μεταβάλλεται η μυϊκή ένταση όταν αλλάζουν οι σκέψεις, το εύρος των οποίων καθορίζει την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα της ζωής, καθώς η σκέψη είναι πράξη ολόκληρου του σώματος (Μπαρμπούση, 1999, σ. 48). Η αλληλεπίδραση όλων των συστημάτων του σώματος και του περιβάλλοντος είναι πολύ ισχυρή και οφείλουμε να συνεχίσουμε να τη σεβόμαστε, ακόμα και όταν η επιστήμη αποκωδικοποιεί πολλές από τις λειτουργίες της ζωής (Todd, 1997, σ. 3). Μόνο όταν το σώμα συλλαμβάνεται εκ των έσω είναι αμέσως πραγματικό (factual), ενοποιημένο, συνεχιζόμενο (ongoing) και μας ανατροφοδοτεί συνεχώς με αληθινές πληροφορίες (Hanna, 1995, σ. 341).

Επιπλέον, για τον άνθρωπο και την ζωή του, παίζει μεγάλη σημασία η συναλλαγή του «εσωτερικού του εαυτού» με το περιβάλλον του. Παιδαγωγοί, όπως ο Dewey και η Montessori, πίστευαν πως μόνο μέσα από την ελεύθερη συνάντηση του ανθρώπου με το περιβάλλον μπορεί να επιτύχουμε γνώση, θεωρώντας πως η αυτοδιδασκαλία είναι το σημαντικότερο μέσο για αυτή (Gelb, 1994, σ. 112). Σύμφωνα με τον Dewey, η εμπειρική δράση και η πράξη οδηγεί στη γνώση. Η βούληση, το συναίσθημα και η νόηση, σαν μία ενότητα που ο ίδιος ονομάζει «αρχέγονη ορμή», δημιουργούν τις συνθήκες για τις διαρκείς προσαρμογές του ανθρώπου στο διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον. Η βούληση θέτει τους στόχους, το συναίσθημα αναστέλει ή ενθαρρύνει την διαδικασία της μάθησης και η νόηση συγκεντρώνει τα μέσα για την πραγμάτωση αυτού του σκοπού. Η εμπειρία δεν είναι ποτέ οριστική, ο άνθρωπος την ανοικοδομεί και την ανασυνθέτει διαρκώς. Επίσης για τον Dewey η νόηση αποκτιέται μέσα από τη διαρκή δράση στη ζωή, δεν κληρονομείται ούτε είναι έμφυτη, αλλά, αποτελεί τρόπο συμπεριφοράς του πνεύματος στην επικοινωνία του με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον (Δανασσής-Αφεντάκης, 1980, σσ.120, 122). Η Μοντεσσόρι επίσης, θεωρεί την ελεύθερη συνάντηση με το περιβάλλον αναγκαία για την αυτοέκφραση του παιδιού (Δανασσής-Αφεντάκης, 1980, σ. 201). Επιπλέον ότι ανασταλλεί από το περιβάλλον αποτελεί απόσπαση από το «ιδανικό» που ο άνθρωπος εν δυνάμει φέρει και μπορεί να φτάσει (Γουδέλη, 1975, σ. 43). Έρευνες δείχνουν πως η Montessori μέσα από τη συγκέντρωση της προσοχής και την επανάληψη οδηγούσε τα παιδιά σε βέλτιστη εμπειρία (flow), και στην απολαβή των οφελών του διαλογισμού (Rathunde, 2001).

Επιπλέον, θεωρητικοί της ψυχανάλυσης όπως ο Freud, ο Reich και ο Jung, έθεταν το σώμα σε κυρίαρχη θέση εντοπίζοντας τις ασθένειες του μυαλού στο σώμα. Ο Jung ειδικότερα δημιούργησε την μέθοδο ελέγχου και θεραπείας των νευρώσεων μέσα από την έκφραση τους στην τέχνη. Πίστευε πως μπορούμε να συνδιαλλαγόμαστε με το ασυνείδητό μας ακόμα και όταν δεν κοιμόμαστε,

εκτός ονείρων (Μπαρμπούση, 1999, σσ. 38, 74). Ο Jung εξελίσσοντας τη θεωρία των ονείρων του Freud υποστήριξε πως η φαντασία μπορεί να λειτουργεί ενεργά και εκτός ύπνου. Οι εμπειρίες μας «βυθίζονται» σε μία περιοχή της διάνοιάς μας, την οποία ονόμασε ασυνείδητο και «ομαδικό ασυνείδητο» και η οποία, υποστήριξε, είναι κοινή σε όλους τους ανθρώπους. Ο Jung ανέπτυξε τη δική του ψυχαναλυτική πρακτική, την τεχνική της ενεργητικής φαντασίας. Η τεχνική αυτή είναι μία διαδικασία «συνειδητοποίησης των εικόνων» που είναι αποτέλεσμα της ερμηνείας των ονείρων, αλλά, μπορεί να αγγίξει βαθύτερες όψεις του εαυτού. Η μέθοδος αυτή απαιτεί συνειδητή εμβάθυνση στο ασυνείδητο, παρατήρηση, απεικόνιση και στοχασμό επί των περιεχομένων του. Τα περιεχόμενα μπορούν να ζωγραφίζονται, να μορφοποιούνται, ενίοτε να χορεύονται, να δραματοποιούνται ή να καταγράφονται σε μια φανταστική σειρά, ως δράση ή διάλογος με εσωτερικές μορφές. Η θεωρία του Jung εφαρμόστηκε στη κίνηση μέσα από την πρακτική της authentic movement.

Η επιστροφή αυτή στο σώμα αποτελούσε μία κοινωνική επανάσταση και οδηγούσε στην οντολογική αναζήτηση του χορού. Από τις αρχές του 20ου αιώνα ο χορός, τόσο σαν έκφραση και επικοινωνία όσο και ως φόρμα τέχνης όφειλε πλέον να είναι υπερβατικός, να ρέει, να προάγει τις αισθήσεις και να μεταφέρει κοινωνικά νοήματα. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσα από την εμπλοκή του χορευτή με τη δράση του, τη σύνδεση του με τον εαυτό και τον κόσμο γύρω του (Markula, 2006; Stinson, 2006). Τα καλογυμνασμένα σώματα δεν αναπαράγουν απαραίτητα τη γνώση που προέρχεται από την ιστορία τους, που κατά τα άλλα είναι εμφανής όταν δεν χορεύουν, καθώς δεν μπορούν να ανακαλέσουν συναισθήματα. Σύμφωνα με πολλούς θεωρητικούς του χορού, τα εξελιγμένα συναισθήματα βρίσκονται στα πολύ ώριμα μυαλά γι' αυτό και η προσωπικότητα του χορευτή είναι πρωτεύουσας σημασίας, καθώς δε μας ενδιαφέρει τι κάνει ο χορευτής αλλά πώς το κάνει (Doubler, 1957, σ.126; Stinson, 2006).

Έρευνες αποδεικνύουν ότι αυτή η ενοποιητική σωματοποιημένη και μη παραδοσιακή προσέγγιση της διδασκαλίας του χορού, μπορεί να μας δώσει περισσότερες πληροφορίες τόσο για τις σκέψεις και δράσεις των χορευτών όσο και για τον τρόπο που σκέφτεται ο δάσκαλος. Επίσης, οι ίδιοι οι χορευτές βιώνοντας το σώμα τους εκ των έσω μπορούν να παίρνουν περισσότερες πληροφορίες για τις δομές και τη λειτουργία ολόκληρου του σώματος τους, καθώς και του κόσμου μέσα στο οποίο ζουν, κατανοώντας και τις κοινωνικές δομές του σώματός τους (Green, 1999; Fortin & Siedentop, 1995).

Αντίστροφα, οι αλλαγές στις κοινωνικές δομές συνδέονται με τις αλλαγές στο σώμα, εξελικτικά, και τα όρια συνδέονται με τις σωματικές πρακτικές. Ο τρόπος που οι άνθρωποι εκπαιδεύονται στη Δύση και αυτή η προσκόληση στο γνωστικιστικό μοντέλο και τον δυισμό μας οδηγεί στην απομάκρυνση από το φυσικό. Οι άνθρωποι συνηθίζουν να συγχέουν την έννοια της πνευματικότητας με τη θρησκεία, προσέγγιση που οδηγεί σε συγκεκριμένες συμπεριφορές, και είτε προσκολούνται ή απομακρύνονται από αυτή. Η πνευματικότητα, όμως, δεν συνδέεται μόνο με τη θρησκεία, αλλά εμπεριέχει

συναισθηματικές εμπειρίες και μπορεί να βρίσκεται σε κάθε μέλος ή όλα τα μέρη του σώματος μας (Eddy, 2002).

### 3.3.3 Η εφαρμογή των σωματοποιημένων θεωριών στο χορό

Η Duncan χόρευε ελεύθερα και επιδίωκε από τους μαθητές της να φτάνουν σε πρωτόγονες κινητικές καταστάσεις πιστεύοντας ότι το ιδανικό σώμα είναι αυτό που φέρει έμφυτα στην πρωτόλεια έκφραση του τη σύνδεση σώματος και πνεύματος (Foster, 2003, σ. 245).

Για την Duncan το χορεύον σώμα διακυρίσσει την φυσικότητά του. Αντίθετα από το σώμα που η εποχή της απαιτεί, η περιοχή που το πνεύμα/ψυχή και το σώμα συναντούν το σύμπαν είναι μέσα στο σώμα, στο ηλιακό πλέγμα. Το ιδανικό σώμα υπάρχει μέσα σε όλους αλλά με την επίδραση της κοινωνίας αυτή η σύνδεση χάνεται. Η Duncan ακολουθούσε τη μουσική των μεγάλων συνθετών του 19<sup>ου</sup> και επιδίωκε χαλαρή ευδαιμονία, με μοτίβα που ξεκινούσαν από την αναπνοή. Είχε μαθητές που επιδίωκε να τους κάνει να συμμετέχουν ολοκληρωτικά και στη διδασκαλία της υπεράσπιζε τις φυσικές κινήσεις: το περπάτημα, το τρέξιμο, το ξάπλωμα, το πήδημα, τη στροφή. Περισσότερο από τα μακριά πόδια πίστευε στην εμπλοκή του χορευτή, την ποιότητα της κίνησης και τη χάρη που προερχόταν από τη σύνδεση στα μέλη, κριτήρια που δυσκόλευαν την αξιολόγηση των χορευτών. Οι χορευτές έφταναν στην απελευθερωτική τους χάρη μέσα από την επανάληψη κοινών κινήσεων και μουσικής και η αρμονία ερχόταν από τα συλλογικά καλλιεργημένα σώματα. Επίσης οδηγούσε τους μαθητές της μέσα από εικόνες και τους ενίσχυε τη συλλογικότητα και τον μη ανταγωνισμό. Τους ενθάρρυνε να ακούν το σώμα τους και πίστευε πως το σώμα έχει τη δική του νοημοσύνη. Η Duncan δεν οργάνωσε σύστημα μένοντας πιστή στην ιδέα της ελευθερίας (Foster, 2003).

Ο Hawkins πίστευε πως ο χορός είναι η μεταφορά της ύπαρξης του. Αυτή η ύπαρξη είναι «απελευθερωτική» (releasing), και δεν υπάρχει διαχωρισμός ανάμεσα στον τρόπο που κανείς ζει ή κινείται. Πίστευε πως η κοσμοθεωρία καθενός, αυτό που σκέφτεται για τη ζωή και για το πως συνδέονται οι άνθρωποι μεταξύ τους, αυτό που νομίζει για τη φύση και ανάλογα ποιοι είναι οι στόχοι του για τη ζωή, προσδιορίζει ακόμα και το πώς νιώθει τους μύες μέσα στο σώμα του. «Η ασχήμια στη κίνηση», έλεγε ο ίδιος «δείχνει ότι ο χορευτής δεν ακολουθεί τη φύση, ούτε τους νόμους της κίνησης» (Celichowska, 1999, 2000).

Ο Cunningham που ήταν μαθητής της Graham, έφερε έναν πιο «ανοιχτό» τρόπο διδασκαλίας στον οποίο παρουσίασε την φυσικότητα του ανθρώπινου σώματος. Ο Cunningham ζητούσε τη σωματική τελειότητα μέσα από την επαγρύπνηση και τη συγκέντρωση, βάζοντας τους μαθητές τους να λύνουν κινητικά προβλήματα. Ζητούσε από τον χορευτή να είναι παρόν και να «είναι γρήγορος στα πόδια του». Στην τεχνική Cunningham ο δάσκαλος παρουσιάζει τις σειρές των κινήσεων σαν προβλήματα που πρέπει να επιλυθούν και ζητά από τους μαθητές να συγκεντρωθούν ώστε μέσα από τη λειτουργικότητα των προτάσεων τους (των μαθητών) να εμπλουτίζεται ο συνδιασμός. Δεν δίνεται σημασία στο ύψος των πηδημάτων αλλά στη μεταφορά του βάρους στο χώρο,

στη πολυρρυθμία των διαφορετικών μελών του σώματος και στις γρήγορες αλλαγές. Ο χορός δεν πρέπει να ακολουθεί ακριβώς τη μουσική, αλλά δίνεται προσοχή στη σχέση που μπορεί να υπάρξει ανάμεσα στη μουσική και το χορό, διαχωρίζοντας τα σα δύο διαφορετικές τέχνες (Foster, 2003). Και οι δύο, και ο δάσκαλος και ο μαθητής αντί να εκπαιδεύονται μέσα από προδομημένες φόρμες, καθόριζαν τις καταλληλότερες κινητικές αντιδράσεις για κάθε στιγμή. Μέσα σε αυτή την απρόβλεπτη, δημοκρατική και υψηλής σωματικής κατάστασης στιγμή ο εαυτός του χορευτή βαθαίνει στην κίνηση. Το σώμα δεν περιβάλλεται από μία συγκεκριμένη ταυτότητα, διευκρινίζεται και συναλλάσσεται διαρκώς μέσα στο μεταβαλλόμενο πλαίσιο του αυτοσχεδιαστικού χορού. Το ιδανικό σε αυτή τη διαδικασία είναι να μπορεί ο χορευτής να διαχειρίζεται τις φυσικές δυνάμεις, και να πηγαίνει με τη ροή (Foster, 2003, σ. 252).

Στην περίπτωση της Graham αρκετοί θεωρούν πως η τεχνική της, αντίθετα από τις ενοποιητικές πρακτικές, διαθέτει μεγάλο φορτίο και ένταση. Παρόλο που το σύστημά της κωδικοποιήθηκε, και δεν είναι πλέον προφανείς οι σωματοποιημένες θεωρίες που το διέπουν, πρέπει να αναφερθεί ότι η ίδια το δημιούργησε ως αποτέλεσμα κιναισθητικών εμπειριών στοχεύοντας στην ολοκληρωτική σύνδεση του χορευτή με τον εαυτό και τη δράση του. Παρόλο που η ίδια πίστευε ότι ο εαυτός βαθιά είναι πολύ σκοτεινός και πιεσμένος, συνθήκες που καταδεικνύουν την κίνηση και δεν την αφήνουν να γίνει ελαφριά και φωτεινή, ήταν άριστη μαθήτρια της yoga και δημιούργησε τις ασκήσεις της ως αποτέλεσμα πολύ βαθιάς ενδοσκόπησης. Η εναλλαγή του contaction και του release, όροι που χρησιμοποιούσε στο μάθημα της, χρησιμοποιούνταν μεταφορικά και πρότειναν τη σύνδεση μεταξύ φυσικής και ψυχολογικής λειτουργίας του χορευτή (Foster, 2003). Η ίδια αναφέρει πως είναι μία φυσική εναλλαγή αντίστοιχη αυτής των δύο φάσεων της αναπνοής (Michelson, 1999). Οι μαθητές της ερευνούσαν «σκάβοντας» στο εσωτερικό τους σώμα όταν έκαναν contraction και συσχέτιζαν τον εσωτερικό με τον εξωτερικό χώρο μέσα από διαφορετικούς τρόπους release. Δε συμφωνούσε στη μεγάλη πίεση και μυϊκή καταπόνηση και όταν έβλεπε τους χορευτές να ιδρώνουν πολύ τους επισήμανε ότι μία σταγόνα ιδρώτα τους θα μπορούσε να καταστρέψει ένα ολόκληρο κτήριο (Michelson, 1999). Η ίδια συμφωνούσε με τη σκληρή εξάσκηση, προκειμένου όμως να κατακτήσει ο χορευτής τον χορό ως μια αρχετυπική φόρμα. Παρόλο που η ακρίβεια των κινήσεων έδινε ένα μιλιταριστικό ύφος στην αίθουσα, υπερίσχυε τελικά μία εκτατή ελαστικότητα στο σύνολο των κινήσεων και η ίδια πίστευε πως το ιδανικό σώμα φαίνεται μέσα από τη δυναμική ποιότητα και καθαρότητα της μυϊκής δοκιμασίας της έκφρασης. Παρόλα αυτά, το σύστημα κωδικοποιήθηκε καθώς η Graham οργάνωσε το σύστημα της με συγκεκριμένες ασκήσεις που στην αρχή, όπως στο μπαλέτο στη μπάρα, οργανώνονταν στο πάτωμα, και στην καθιστή θέση. Στη συνέχεια οι χορευτές μετακινούνταν στην όρθια θέση και μετά στο χώρο. Ο δάσκαλος έδειχνε τις ασκήσεις και οι κινήσεις οργανώνονταν στο θώρακα ακτινοβολώντας συγκρατημένα στην περιφέρεια του σώματος. Επιπλέον, αντίθετα από τη Duncan, η Graham, δε χρησιμοποιούσε εικόνες για να διορθώσει τους μαθητές της, αλλά αναφερόταν στο ψυχολογικό κομμάτι

έμμεσα. Οι δάσκαλοι, για να οδηγήσουν τους χορευτές να γίνουν καλύτεροι καλλιτέχνες, υπονοούσαν αποσπασματικά τις ψυχολογικές διορθώσεις (Foster, 2003).

Στις Release techniques καλλιτέχνες του χορού, όπως οι Barbara Clark, Joan Skinner, Nancy Topf, Mary Fulkerson κ.ά. εστίασαν στην επανεκπαίδευση του νευρικού συστήματος ώστε οι μύες να δουλεύουν με μικρότερη επιφόρτηση, μέσα από το let go, το αφήνω. Οι καλλιτέχνες αυτοί οργάνωσαν πρακτικές που μέσα από μία σωματική προσέγγιση «απελευθέρωσης» του σώματος από τις μυϊκές εντάσεις ενίσχυαν ακριβώς αυτή τη φιλοσοφική προσέγγιση: Μέσα από χαλάρωση και εικόνες ο χορευτής επιδίωκε να γίνει δημιουργικός, ευαίσθητος, συνειδητός, αποδεκτικός (Osberg, 1999; Alexander, 1999; Fulkerson, 1999; Moss, 1999; Fortin, 1999). Οι πρακτικές αυτές είχαν μεγάλη εφαρμογή και ενισχύθηκαν ή ήταν αποτέλεσμα των σωματοποιημένων πρακτικών που θα αναλυθούν στη συνέχεια.

Το Contact improvisation (1972), απόρροια των κινητικών πειραματισμών του Steve Paxton, και του Judson Church κίνημα στην Ν.Υόρκη του 1960, επιδίωκε την ρευστότητα της κίνησης και την επικοινωνία μέσα από τη ανταλλαγή του βάρους των εμπλεκόμενων. Η καινοτομία του βρισκόταν στο συλλογικό και ιδεολογικό του χαρακτήρα. Έφερνε μαζί του την ιδεολογία των χορών της Αμερικής της δεκαετίας 1960-1970, ιδιαίτερα του ροκ, και επιδίωκε έναν δημοκρατικό, ανεξάρτητο και ελεύθερο από τις κοινωνικές συμβάσεις εαυτό. Τόσο στο contact improvisation όσο και στο Judson κίνημα της δεκαετίας του 1960, ο χορός γινόταν “for nothing special” ενώ «όλα μπορούσαν να συμβούν». Αφού μπορούσε κανείς να αυτοσχεδιάζει κινητικά πάνω σε ένα στρώμα, συμβολικά, μπορούσε να «κατακτήσει τον κόσμο». Η τεχνική του χορού αμφισβητήθηκε και καταργήθηκε η θεατρικότητα. Ο χορός γινόταν σαν την μουσική, έρεε (flow) και ακολουθούσε φυσικές οδηγίες. Ο συνθέτης Robert Dunn επηρέασε πολύ σε αυτούς τους πειραματισμούς και δίδαξε σύνθεση στον χορό όπως στη μουσική. Κάθε κίνηση, όπως κάθε νότα, είχε ιδιαίτερη αξία, και μπορούσε να παραλλαχθεί, να επαναληφθεί, να επιταχυνθεί. Ερεθίσματα από φυσικούς χώρους έγιναν πηγές άντλησης χορευτικού και χορογραφικού υλικού (Banes, 1994, σ. 212). Ο χορευτής αντιδρούσε με τον προσωπικό του τρόπο στις οδηγίες. Ο χορός μεταφέρθηκε από το θέατρο στα λόφτες και τις γκαλερύ, και έφερε το κοινό στη διαδικασία να αποτελεί μέρος της δράσης. Απαλλαγμένοι από την τυραννία της τεχνικής αλλά και της αφήγησης μιας ιστορίας, οι χορευτές, ακολουθούσαν την ροή της κίνησης. Αυτό που είχε σημασία ήταν η ολοκληρωτική εμπλοκή των δρόντων, η σωματοποίηση, και αυτό δημιούργησε αισθητική, διαφορετική από αυτή που ήθελε τη χορεύτρια να έχει λεπτά και μακριά πόδια (Novack, 1990, σ. 68). Η Routh Emerson ένιωσε ανακούφιση ως χορεύτρια όταν μπορούσε να ακολουθήσει με τον δικό της τρόπο την οδηγία, και μόνη της να φτάνει στο αποτέλεσμα χωρίς κάποιος να της λέει ότι είναι ο λάθος τρόπος. Ο χορευτής είναι παρόν, με μία φυσικότητα. Η κίνηση δεν είναι απαραίτητο να σημαίνει κάτι, το σώμα παίρνει τον κύριο λόγο. Το σώμα υπάρχει με τις φυσικές του αντιδράσεις, υπακούει στις οδηγίες της φύσης, και του δίνεται ο χώρος και ο

χρόνος να εξερευνηθεί εμπειρικά, με όλα τα συστήματα παρόντα, μυϊκό, σκελετικό, σπλάχνα (Banes, 1994, σ. 216).

### **3.3.4 Η ποιότητα της κίνησης σε σχέση με την κιναισθησία και τη σωματοποίηση**

Σύμφωνα με αυτές τις «νέες» πρακτικές εκπαίδευσης του χορού, για να μπορέσει κανείς να αναπτύξει την ολοκληρωτική εμπλοκή με τη δράση του, την σωματοποίηση, πρέπει να αναπτύξει την κιναισθησία του. Η κιναισθησία είναι η αίσθηση να αντιλαμβανόμαστε το σώμα εκ των έσω. Σύμφωνα με την Todd η κιναισθησία είναι η αίσθηση της κίνησης και του βάρους, αίσθηση που μας δίνει πληροφορίες μέσω των οποίων έχουμε την ικανότητα να προκαλέσουμε καλύτερη ισορροπία και συντονισμό. Η κιναισθησία είναι η μία εκ των τριών ιδιοδεκτικών (ή οργανικών) αισθήσεων και συνδέεται με την αίσθηση της κίνησης μέσα από μυϊκές και σκελετικές δομές. Και για την Todd όμως, η κιναισθησία δεν λειτουργεί μόνο μέσα από τον όγκο και την δύναμη των μυών αλλά μέσα από μία βαθύτερη σχέση με το σώμα μας, που είναι αποτέλεσμα ενός συνδυασμού ανακλαστικών. Τα ανακλαστικά αυτά ρυθμίζονται συνεχώς κατά την διάρκεια των αλλαγών των μελών του σώματος, σύμφωνα με τις πληροφορίες που έρχονται από τον λαβύρινθο και τις αλλαγές του κεφαλιού σε σχέση με τη γη. Κανένα από αυτά τα ανακλαστικά δεν μπορεί να επιλεγεί ως αυτό που προκαλεί την κίνηση και η αίσθηση της κίνησης είναι συνολική και όχι στους μεμονωμένους μύες (Todd, 1997 σ. 31-33). (Οι άλλες δύο ιδιοδεκτικές αισθήσεις είναι η λαβυρινθία, η αίσθηση της θέσης στον χώρο που προέρχεται από τα όργανα του έσω αυτιού και η σπλαχνική, αίσθηση που προέρχεται από τα εσωτερικά όργανα (Todd, 1997, σσ. 26, 27).

Η Todd θεωρούσε ότι σπάνια είμαστε συνειδητά ενήμεροι για το τι κάνουμε, διότι η κίνηση συμβαίνει λόγω και των δύο, exteroceptive (της αίσθησης των εξωτερικών από τον εαυτό ερεθίσματα) και proprioceptive (της αίσθησης του εαυτού) αισθήσεων. Ένα αξιοσημείωτο νούμερο από τις κινήσεις που κάνουμε έχουν αυτοματοποιηθεί, παρόλο που μπορεί να έρχονται κάποιες στιγμές στη συνείδηση, όπως το περπάτημα, η χρήση εργαλείων, κ.ά. Παρόλα αυτά, ο άνθρωπος μπορεί με συγκεκριμένη εκπαίδευση της κιναισθησίας να φέρει αυτές τις οργανικές «εντυπώσεις» στη συνείδηση.

Σύμφωνα με την Cohen η κιναισθησία είναι η αίσθηση της κίνησης που έρχεται μέσα από την ενεργοποίηση όχι μόνο όλων των άλλων αισθήσεων αλλά και από την αίσθηση των οργάνων και των υγρών του σώματος. Όλα τα συστήματα αλληλοσυσχετίζονται και μπορούν να δώσουν πληροφορίες που να μας οδηγήσουν να ξεχωρίσουμε τις λεπτές ποιότητες της κάθε μας δράσης (Cohen, 2007, xxx ; Μπαρμπούση, 1999 σσ. 14, 17). Η Cohen θεωρεί πως όταν βρει ο δρων τη δική του κίνηση είναι «σαν να προσεύχεται». Η σύνδεση του είναι τόσο μεγάλη με τον εσωτερικό του κόσμο και τον κόσμο γύρω που ανακαλύπτει τη συμπαντική ενέργεια. Αρκεί να συνειδητοποιήσει την κίνηση της σπονδυλικής του στήλης. Από εκεί μπορεί να κάνει τα πάντα (Eddy, 2002).

Στον χορό, σύμφωνα με άλλους θεωρητικούς, κιναισθησία ή «έκτη αίσθηση» είναι ένας κοινός κώδικας επικοινωνίας μεταξύ χορευτών και

θεατών, ο οποίος δρα ως προ-γλωσσική και ενστικτώδης επικοινωνία, όπου οι διαθέσεις κάποιου γίνονται αντιληπτές από το σώμα του άλλου και αντίστροφα, αφού κάθε άνθρωπος ακόμα και εάν δεν έχει υπάρξει χορευτής κατανοεί τι σημαίνει τρέχω ή πηδάω. «Οι χορευτές με την εκπαίδευση τους και τα χρόνια εκγύμνασης έχουν ενεργοποιήσει αυτή την ικανότητα να ξεχωρίζουν τις ιδιαίτερες αξίες κάθε κίνησης όπως ο γευσσιγνώστης τις λεπτές ποιότητες στη γεύση του κρασιού» (Πολυχρονιάδη, 2002).

Η κιναισθησία παίζει ενεργό και σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της μάθησης καθώς μέσα από τη λειτουργία της (κιναισθησης) γίνεται η εγκατάσταση και η μεταφορά της γνώσης. Η κατανόηση της σπουδαιότητας αυτής της βιωματικής γνώσης είναι πολύ σημαντική, αφού πολλά πράγματα δεν μπορούμε να τα περιγράψουμε, όπως τη γεύση ενός μήλου, ή τον ήχο από τα πλήκτρα του πιάνου. Στον χορό, όσο πιο άγνωστες και περίπλοκες είναι οι κινήσεις τόσο είναι αναγκαίο η πληροφορία να έρχεται από το βίωμα και την κιναισθηση. Οι οπτικές ή λεκτικές πληροφορίες δεν είναι αρκετές για να μπορέσει ο χορευτής να εμβαθύνει στο χορό του, και το γεγονός αυτό τον οδηγεί στο να υπακούει στους κανόνες μερικώς. Για να μπορέσει να εμπλουτίσει τον χορό του, ο χορευτής, χρειάζεται βιωματικές πληροφορίες. (Bloom & Chaplin, 1998, σ. 16). Επιπλέον, η βιωματική εμπειρία επιτρέπει στον χορευτή να εφαρμόσει τη γνώση που άντλησε από αυτή και σε άλλες συνθήκες και αυτό δίνει στη βιωματική, σωματοποιημένη γνώση πρωταρχική σημασία (Stinson, 2006 ; Fortin, Long & Lord, 2002; η Preston Dunlop στην Τσουβαλά, σ. 142).

Για την κιναισθησία, οι φαινομενολόγοι δίνουν την δική τους εξήγηση : το σώμα προκειμένου να μάθει μια κίνηση αρχικά μπορεί να υπακούει σε κανόνες που συνδέονται με οπτικές και λεκτικές πληροφορίες. Όσο εμβαθύνει, όμως κανείς, τόσο οι κανόνες αυτοί ξεμακραίνουν και η κίνηση έρχεται από ένα ήδη κατεγγραμμένο σωματικό πρακτικό παρελθόν γνώσης (bodily background knowledge) που είναι διαφορετικό για τον καθένα, αλλά είναι γεμάτο νόημα. Σύμφωνα με τον Dreyfus (1929), αυτό το υλικό δεν μπορεί να εκφραστεί μέσα από κανόνες και γεγονότα αλλά μόνο κιναισθητικά. Σύμφωνα με τον Marleau Ponty (1908), υπάρχει μία εσωτερική πρακτική ετοιμότητα (readiness) να κινηθεί το σώμα σε μία ευνοϊκή σχέση με τα γύρω του. Να αποκτήσει, δηλαδή, ισορροπία όχι μόνο με τον εσωτερικό του εαυτό αλλά και την περίσταση, ενώ, την τελειότητα ή το άριστο, το σώμα, μπορεί να το νιώσει μόνο όταν απομακρύνεται από αυτό (Moe, 2005).

Σύμφωνα με τις θεωρίες του εγκεφάλου, θεωρίες που προσομοιώνουν τον εγκέφαλο με επεξεργαστή πληροφοριών όπως το computer, η γνώση που αποκτούμε και βρίσκεται γραμμένη στο μυαλό μας είναι η εμπεδωμένη γνώση (declarative) ενώ η γνώση που καλούμαστε να εφαρμόσουμε κάθε φορά π. χ για να κάνουμε ένα plie είναι η διαδικαστική (procedural). Στον χορό, κατά τον Poretz, (1997), η διαδικαστική γνώση είναι αυτή που ενεργοποιείται πρώτα και έγκειται στον μηχανισμό της κίνησης, στη μνήμη και στη κωδικοποίηση. Στα επόμενα στάδια, όμως, και στην ερώτηση εάν πραγματικά μπορεί η διαδικαστική γνώση να καλύψει όλες τις πληροφορίες που χρειαζόμαστε για να κινηθούμε «σωστά» θα πρέπει, για να απαντήσουμε



θετικά, η διαδικαστική γνώση να συνδέει τόσο την νοητική όσο και την κιναισθητική κατανόηση μας για την κίνηση (Fortin et al, 2002). Η υψηλή απόδοση συνδέεται με τη μακροχρόνια διαδικαστική γνώση κάτω από ποιοτικές πληροφορίες και με ένα σύστημα εκπαίδευσης που στοχεύει στην εξέλιξη των ικανοτήτων μέσα από τη βαθιά εμπλοκή και την κιναισθητική αφύπνιση (Crittien & Ollis, 2006). Για την υψηλή απόδοση βασικότερο είναι η αποφυγή διχοτόμησης μεταξύ εαυτού και χορού, κάτι που μπορεί να επιτευχθεί μόνο με τη σωματοποίηση της γνώσης και τη μεταφορά της μέσω του εμπειρικού σώματος (Stinson, 2006). Η επαναλαμβανόμενη εμπειρία δημιουργεί φυσικές ικανότητες μέσα από νευρικές διαδρομές που κάνουν τους κανόνες άσχετους. Τελικά, η πρακτική είναι αυτή που δημιουργεί την τελειότητα όχι σαν απάντηση στην τέλεια απομνημόνευση κανόνων αλλά γιατί καθιστά το σώμα να αναλάβει και αφήνει τους κανόνες να ξεμακραίνουν πίσω, στο σωματικό background (Moe, 2005).

### **3.4 Η θεωρία της ροής (flow)**

Σύμφωνα με τη θεωρία της ροής του ψυχολόγου Csikszentmihalyi, (Beyond Boredom and Anxiety, 1975), ο άνθρωπος βρίσκεται σε συναισθηματική ροή όταν εισέρχεται σε μία «ζώνη ηρεμίας» την ώρα που είναι απόλυτα συγκεντρωμένος σε μία δράση του. Η εμπειρία της ροής είναι μία ψυχολογική / πνευματική κατάσταση όπου ο δρων είναι απόλυτα εμπλεγμένος. Είναι μία αυτοτελής (εαυτός και τέλος / σκοπός) εμπειρία, που σημαίνει ότι ο άνθρωπος δεν υπακούει σε εξωτερικά αλλά μόνο σε εσωτερικά κίνητρα, βιώνοντας μεγάλη εσωτερική ικανοποίηση. Ο δρων χάνει την αίσθηση του χρόνου, συνδέεται απόλυτα με τον εαυτό και τη δράση του, και αισθάνεται πληρότητα και χαρά (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 48).

Η έρευνα που εξέλιξε ο Csikszentmihalyi βασίστηκε στο θεωρητικό μοντέλο της συνείδησης ως φαινομενολογικό φαινόμενο που βασίζεται όμως στη θεωρία της πληροφορίας (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 25). Πιστεύει δηλαδή στις εν δυνάμει απεριόριστες δυνατότητες της συνείδησης αλλά συμφωνεί πως οι δυνατότητες αυτές περιορίζονται από τους νευρολογικούς περιορισμούς συλλογής και επεξεργασίας των πληροφοριών (40 κομάτια πληροφορίας το δευτερόλεπτο) (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 29).

Αυτά που επιλέγουμε να κάνουμε στην ζωή ιεραρχούνται (κάτι που πρώτος έκανε ο Maslow) ανάλογα με τις συνθήκες, τις εσωτερικές και εξωτερικές και εμείς μπορούμε να επιβληθούμε σε αυτή την ιεραρχία μέσα από τον έλεγχο. Ο έλεγχος αυτός μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την διαδικασία της συγκέντρωσης της προσοχής (ψυχική ενέργεια). Κάποιοι μαθαίνουν να χρησιμοποιούν αυτή την ανεκτίμητη πηγή αποτελεσματικά τη στιγμή που άλλοι την αφήνουν να πάει χαμένη. Μέσω της προσοχής μπορεί η συνείδηση να μπει σε σειρά ώστε να εξυπηρετήσει τους στόχους του δρώντος (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 31).

Ο Csikszentmihalyi μελέτησε ανθρώπους σε θετικές εμπειρίες. Προσπάθησε να ανακαλύψει τι κοινό συνέδεε τους ανθρώπους αυτούς. Τα βασικά σημεία που εξέπληξαν τον Csikszentmihalyi στη έρευνα του πάνω σε αυτή την κατάσταση ήταν το ότι αντιδιαμετρικά αντίθετες δράσεις

περιγράφονταν παρόμοια όταν πήγαιναν ιδιαίτερα καλά (π.χ ο κολυμβητής μακριών αποστάσεων ένιωθε σχεδόν ολόγεια με τον παίκτη του σκάκι σε τουρνουά ή με τον αναρριχητή πάνω στον βράχο). Επίσης, ασχέτως με την κουλτούρα, το επίπεδο εκμοντερνισμού, την κοινωνική τάξη ή το φύλλο, οι εξεταζόμενοι περιέγραψαν την εμπειρία της ροής με πανομοιότυπο τρόπο. Αυτά που βίωσαν και τους έκαναν να νιώσουν χαρά ήταν εντελώς διαφορετικά αλλά οι αιτίες που έκαναν τις δράσεις αυτές είχαν περισσότερες ομοιότητες παρά διαφορές.

Τα βασικά στοιχεία αυτής της φαινομενολογίας της ευχαρίστησης συνοψίζονται σε 8 βασικά συστατικά ή αιτίες (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 48):

1) Οι στόχοι που ο δρων βάζει είναι καθαροί και σαφείς και η ανατροφοδότηση είναι άμεση. Για παράδειγμα, ο παίκτης του τέννις ξέρει ότι έχει να χτυπήσει το μπαλάκι στο αντίπαλο γήπεδο και παίρνει ανά σύντομα διαστήματα πληροφορίες για το εάν η δράση πλησιάζει τον στόχο της. 2) Η πρόκληση είναι ανάλογη των προσόντων του, ούτε μεγαλύτερη για να τον απογοητεύει ούτε μικρότερη ώστε να βιώνει την ανία. Υπάρχει δηλαδή, ισορροπία ανάμεσα στην πρόκληση και τα προσόντα. 3) Η δράση ενώνεται με την αφύπνιση. Όταν τα προσόντα χρειάζεται να συνδιαλαγούν με την πρόκληση της κατάστασης ο δρων είναι απόλυτα συγκεντρωμένος. Γίνεται ένα με τη δράση και όλη η ψυχική του ενέργεια συγκεντρώνεται προς τη δράση αυτή. Ένας χορευτής όταν η παράσταση του πάει καλά, περιγράφει: *«Έχω απόλυτη συγκέντρωση. Ο νους δεν σκέφτεται άλλα, δεν ταξιδεύει αλλού. Είμαι απόλυτα μπλεγμένος με αυτό που κάνω. Η ενέργεια ρέει πολύ απαλά. Νιώθω χαλαρός, άνετος και γεμάτος ενέργεια»*. (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 53). 4) Ο νους ξεχνάει όλες τις δυσάρεστες πλευρές της ζωής. Δεν σκέφτεται τις υποχρεώσεις, τα προβλήματα της καθημερινότητας και ό,τι τον δυσαρεστεί. Αυτό είναι το υποπροϊόν της απόλυτης συγκέντρωσης στο αντικείμενο/θέμα (concentration on task) (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 58). 5) Η αίσθηση της επιτυχίας και του ελέγχου υπάρχει ως δυνατότητα και όχι ως πραγματικότητα. Στην εμπειρία της ροής υπάρχει η αίσθηση πως η τελειότητα είναι εφικτή (sense of potential control και το παράδοξο του ελέγχου). Ο χορευτής νιώθει την εμπειρία της ροής παρόλο που μπορεί να πέσει, η να μην καταφέρει να κάνει μια τέλεια στροφή, ή ο παίκτης του σκακιού μπορεί να χάσει και να μη γίνει ποτέ πρωταθλητής. (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 60). 6) Στην απόλυτη συγκέντρωση δεν υπάρχει χώρος για την αίσθηση του εαυτού, κάτι που μας απασχολεί τις άλλες ώρες της ημέρας. Υπάρχει δηλαδή έλλειψη αυτοσυνείδησης ως ξεχωριστό ον από το περιβάλλον, ο δρων βιώνει την ολότητα (ο δρων δεν αποκόπτει τον εαυτό του από το περιβάλλον). Ο αναρριχητής καταθέτει ότι όταν αναρριχάται βρίσκεται σε κατάσταση διαλογισμού, μία zen κατάσταση όπου χάνεται η αίσθηση του εαυτού και του εγώ. Η συγκέντρωση βρίσκεται μόνο σε αυτά που είναι σημαντικά για την αναρρίχηση. Ο κολυμβητής μεγάλων αποστάσεων στη θάλασσα βλέπει μόνο όσα υπάρχουν γύρω του (loss of self-consciousness) (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 62). 7) Ο χρόνος μεταμορφώνεται και χάνεται η πραγματική του αίσθηση. Η αντικειμενική εξωτερική διάρκεια σχετική με τις εξωτερικές συνθήκες χρόνου, όπως η μέρα και η νύχτα, ή οι ώρες του ρολογιού μετατρέπονται.

Αυτή η μεταμόρφωση χρόνου, χαρακτηριστικό της εμπειρίας ης ροής, συμβαίνει γιατί ο χρόνος δεν μετράει όπως συνήθως. Λεπτά διαρκούν ώρες και ώρες λεπτά. Το ενδιαφέρον είναι ότι παράλληλα με τις ώρες που περνάνε σαν δευτερόλεπτα, υπάρχουν στιγμές που διογκώνονται και διαρκούν πολύ. Η χορεύτρια περιγράφει μία στροφή που διαρκεί δευτερόλεπτα ως υπόθεση που διαρκεί αρκετά λεπτά. Και ο χειρούργος ξέρει ακριβώς σε ποιο λεπτό της εγχείρισης βρίσκεται χωρίς να κοιτάει ρολόι (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 66). 8) Το στοιχείο κλειδί της εμπειρίας της ροής είναι ότι είναι μία αυτοτελής εμπειρία. Η δράση δηλαδή αποφέρει σημαντικό εσωτερικό όφελος στον δράντα και την κάνει για να ικανοποιήσει τον εαυτό του (self-rewarding) (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 67).

Η εμπειρία της ροής, σύμφωνα με τον Csikszentmihalyi, μπορεί να συμβεί αυθόρμητα, μέσα από μια δομημένη δράση ή εξ' αιτίας ενός ανθρώπου ο οποίος μπορεί να προκαλέσει την εμπλοκή των υπολοίπων.π.χ σε ένα τραπέζι, ή εξ αιτίας μιας συζήτησης, η οποία μπορεί να εμπλέξει τους φίλους σε μια ευχάριστη κατάσταση. Επίσης υπάρχουν δραστηριότητες που εμπεριέχουν από μόνες τους τις συνθήκες για να βιώσουν οι εμπλεκόμενοι την εμπειρία της ροής όπως είναι οι δραστηριότητες που έχουν κανόνες, καθαρούς στόχους, κοντρόλ και ανατροφοδότηση, όπως η μουσική, τα σπορ, ο χορός, κ.ά. (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 72). Αυτό φυσικά δεν είναι αυτονόητο αλλά οι δραστηριότητες αυτές μπορούν εν δυνάμει να προκαλέσουν εμπειρία ροής. Επιπλέον είναι διαδικασία που μπορεί να διδαχθεί αφού, η εμπειρία της ροής, μπορεί να είναι προϊόν βαθιάς συγκέντρωσης μέσα από τεχνικές που ευνοούν τον έλεγχο του νου και του σώματος όπως οι πολεμικές τέχνες και η yoga (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 104-106).

Ο ερευνητής συμφωνεί πως ο δυτικός τρόπος σκέψης δεν βοηθά τον άνθρωπο να πετυχαίνει καταστάσεις συγκέντρωσης και συνειδητότητας όταν δεν απασχολείται με μία συγκεκριμένη δράση (με δράσεις που δεν ξεχωρίζουν από τις αξίες τους). Στη Δύση, ο τρόπος που μεταφράζουμε τον έλεγχο ή μαθαίνουμε δράσεις εστιάζει πρωτίστως στον έλεγχο και την κυριαρχία του υλικού κόσμου. Τελικά κυριαρχούμε στα πράγματα και καταναλώνουμε χωρίς να ισορροπούμε την σχέση μας με τον υλικό και πνευματικό κόσμο. Η ανατολική φιλοσοφία και οπτική οι οποίες διαφέρουν απόλυτα από τον δυτικό τρόπο σκέψης, μπορεί να οδηγήσουν στη εκπαίδευση τέτοιων δεξιοτήτων (Csikszentmihalyi, 1990, σ.103).

### **3.5 Πρακτικές σωματοποίησης (Somatics)**

Ο Tommas Hanna, (1928-1990), έδωσε το όνομα somatics σε όλες τις διαφορετικές σωματοποιημένες / embodied πρακτικές δημιουργώντας ένα κοινό καμβά πάνω στον οποίο μπορούν αυτές να συνδιαλέγονται. Ο ίδιος ήταν φιλόσοφος και πρακτικός της μεθόδου Feldenkrais ο οποίος δημιούργησε μέσα από αυτή, την δική του μέθοδο όχι μόνο για να θεραπεύει αλλά για να κατανοήσει ο ίδιος τι πραγματικά συμβαίνει στο ανθρώπινο σώμα (Hanna, 1995, σ. 340).

Το “soma” διαφέρει από το κορμί υπό την έννοια του “body”. Το πρώτο δηλώνει το φαινόμενο που γίνεται αντιληπτό εκ των έσω, από πρώτο

πρόσωπο, ενώ η λέξη body δηλώνει το φαινόμενο που γίνεται αντιληπτό από «έξω», από ένα τρίτο πρόσωπο (Hanna, 1995, σ. 341). Το soma σε αντίθεση με το body (που σημαίνει κάτι στατικό και συμπαγές), δεν είναι αντικείμενο αλλά διαδικασία, μεταβάλλεται συνεχώς, και προσαρμόζεται στο περιβάλλον του. Η ελληνική λέξη «σώμα» σημαίνει το ζωντανό σώμα στην ολότητα του (Μπαρμπούση, 1999, σ. 45). Είναι βασικό να κατανοήσουμε την διαφορά της αντίληψης του σώματος όταν συλλαμβάνεται από πρώτο ή από τρίτο πρόσωπο, καθώς η μη κατανόηση της διαφοράς αυτής οδηγεί σε παρανοήσεις τόσο στην φυσιολογία όσο και στην ψυχολογία και την ιατρική. Παραδείγματα αντίληψης του σώματος από τρίτο πρόσωπο στην φυσιολογία είναι η αντιμετώπιση του ως αντικείμενο, παρατηρήσιμο, που μπορεί να αναλυθεί και να μετρηθεί. Μπορεί να υπακούει σε κανόνες και αρχές. Στην ψυχολογία γίνεται αντιληπτό ως σώμα συμπεριφοράς, που αντίστοιχα, αναλύεται, μετράται, και υπακούει σε αρχές. Το ίδιο και στην ιατρική, ως πεδίο βάκιλλων που μπορεί να θεραπευθεί με συγκεκριμένες πρακτικές. Αντίθετα το σώμα όταν συλλαμβάνεται εκ των έσω είναι αμέσως πραγματικό, ενοποιημένο, συνεχιζόμενο και μας ανατροφοδοτεί συνεχώς με αληθινές πληροφορίες (Hanna, 1995, σ. 341).

Ο άνθρωπος όταν γεννιέται, μέσα από την ανταλλαγή χημικών ουσιών, φέρνει μια πολύ προσωπική σχέση με τη ζωή, που όμως περιορίζεται από τα πρότυπα που η κάθε εποχή επιβάλλει. Στη σύγχρονη εποχή, σε αντίθεση με την πρωτόγονη στην οποία, ο άνθρωπος, λόγω επιβίωσης είχε μεγάλη επαφή με την αυτοσυνείδηση, κινδυνεύει να καταστραφεί από την έλλειψη αυτής της επαφής με τον εαυτό του. Οι αρρώστιες στη μεγάλη ηλικία είναι ενδείξεις της έλλειψης αυτοσυνείδησης (Μπαρμπούση, 1999, σ. 44). Ειδικότερα, στις δυτικές κοινωνίες η αποσύνδεση του πνεύματος από το σώμα είναι τόσο μεγάλη που οδηγεί όχι μόνο στην ίδια την απομάκρυνση, αλλά εστιάζει πάρα πολύ στην αντικειμενικοποίηση του σώματος, προσκολλώντας μας στην ιδέα του ιδανικού σώματος, επιφέροντας τις ανάλογες συνέπειες. Η απομάκρυνση από την εσωτερική αίσθηση του εαυτού μας αφήνει σε σκοτάδι σχετικά με τις δυνάμεις που ο καθένας διαθέτει μέσα του (Green, 1999). Επιπλέον αναφέρει ο Hanna, η εξέλιξη του ανθρώπου σύμφωνα με την θεωρία του Δαρβίνου είναι διαρκής. Οι δομές της κοινωνίας αλλάζουν ακριβώς λόγω αυτής της εξελικτικής ικανότητας του ζωντανού οργανισμού του ανθρώπου. Το όριο της εξέλιξης τόσο των κοινωνικών όσο και των σωματικών δομών βρίσκονται στις σωματικές πρακτικές (Eddy, 2002).

Η συνείδηση μαζί με την αφύπνιση αποτελούν τις δύο βασικές λειτουργίες πάνω στις οποίες βασίζονται οι σωματοποιημένες πρακτικές. Η συνείδηση περιλαμβάνει το εύρος των εκούσιων λειτουργιών που απαιτούνται για την μάθηση και είναι μια λειτουργία που καλλιεργείται. Δεν περιλαμβάνει μέσα της τις ακούσιες ατιδράσεις αλλά αυτό μπορεί να γίνει μέσα από την εκπαίδευση και τον έλεγχο πάνω σε αυτές. Η συνείδηση ωστόσο δεν είναι ένας «φακός εστίασης» στα εξωτερικά ερεθίσματα (κάτι που αποτελεί εξήγηση από τρίτο πρόσωπο). Το «ρεπερτόριο» της σχηματίζεται σύμφωνα με έναν εσωτερικό μηχανισμό αλλά και σε σχέση με το περιβάλλον, κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του ανθρώπου από την εμβρυακή ηλικία σε σχέση με

τις αισθητηριο-κινητικές αντιδράσεις του (Hanna, 1995, σ. 447-348). Η ανάπτυξη των αισθήσεων και των αντιλήψεων συντελείται ταυτόχρονα με την ανάπτυξη της κίνησης, η μυέλωση του πρώτου νεύρου συνιστά το πιο σημαντικό βήμα (κίνηση) για την επιβίωση (ο Καραπέτσας στην Μπαρμπούση, 1999, σ. 20). Οι παράγοντες αυτοί καθορίζουν το πόσο θα εξελιχθεί η συνείδηση, το πόσο όμως από αυτό το εύρος της συνείδησης θα αναδυθεί συνδέεται με τα ερεθίσματα, τόσο τα εξωτερικά όσο και τα εσωτερικά και αυτό καλλιεργείται (Hanna, 1995, σ. 447-348).

Η αφύπνιση από την άλλη λειτουργεί σαν «φακός εστίασης»: χρησιμοποιεί την αναχέτηση για να αποκλείσει κάποια ερεθίσματα, εσωτερικά ή εξωτερικά, σε αντίθεση με άλλα στα οποία εστιάζει. Αυτή η λειτουργία είναι η πλέον χρήσιμη για να εξασκεί κανείς εκούσιο έλεγχο πάνω στις αισθητηριο-κινητικές δεξιότητες (skills). Μέσω αυτής της λειτουργίας, το ακούσιο γίνεται εκούσιο, το άγνωστο γνωστό και το αδύνατο δυνατό. Οι πληροφορίες που παίρνουμε από αυτό το υποκειμενικό, σωματικό βίωμα είναι πάρα πολύ σημαντικές (Hanna, 1995, σ. 343, 348).

Υπάρχουν πολλές πρακτικές που χρησιμοποιούν αυτόν τον εννοποιητικό τρόπο για να προσεγγίζουν την κίνηση. Οι παλαιότερες από αυτές είναι οι ιαπωνικές και κινέζικες πολεμικές τέχνες και η yoga. Και στις δύο περιπτώσεις, μέσα από τη βαθιά χαλάρωση, το νευρικό σύστημα ελέγχει και προσαρμόζει τις λειτουργίες του, με αποτέλεσμα να επέρχεται εξισορρόπηση στον οργανισμό (Μπαρμπούση, 1999, σσ. 49, 50).

Ο Hanna με τον προσδιορισμό των somatics «συναντήθηκε» με την θεωρία των φαινομενολόγων περί υποκειμενικού βιώματος, και τις σωματοποιημένες θεωρίες, μέσα από την θεώρηση πως μέσα από την «σωματοποιημένη/embodied» εξάσκηση ο εμπλεκόμενος ανακαλύπτει την κρυμμένη αίσθηση της σοφίας, μαζί με ένα ευφάνταστο και δημιουργικό σώμα. (Μπαρμπούση, 1999, σ. 49). Ο Hanna «συναντήθηκε» επίσης με τη θεωρία του Csikszentmihalyi, αφού η Yoga και οι πολεμικές τέχνες είναι οι πιο παλιές και συστηματικές μέθοδοι για τη δημιουργία της εμπειρίας της ροής.

Άλλες χαρακτηριστικές πρακτικές somatics είναι οι Feldenkrais technique (1949), Ideokinesis (Sweigard, 1974), Bartenieff και Lewis Fundamentals (1980), Body Mind Centering (Bainbridge Cohen, 1983), Alexander technique (1985), το Laban Movement Analysis, η χοροθεραπεία, η Authentic Movement κ.ά. (Girard, 2005; Fortin, 1998; Novack, 1990; Wonzy, 2006; Μπαρμπούση, 1999). Επίσης, δάσκαλοι του χορού, χρησιμοποιούν στοιχεία από διάφορες πρακτικές somatics, οι οποίες μαζί με την πολύ προσωπική προσέγγιση τους στην κίνηση, εμπλουτίζουν το μάθημά τους, χωρίς να εστιάζουν συγκεκριμένα σε μία (Fortin, 1998, σ. 53). Χαρακτηριστικά η Wonzy (2006) αναφέρει ότι με τις σωματοποιημένες πρακτικές, ο χορευτής νιώθει το σώμα του «σα στο σπίτι του», είναι απόλυτα δικό του και οι κινήσεις του βγαίνουν εύκολα σαν να πιλοτάρει αυτόματα.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το ότι όσο κι αν προσπάθησε ο Hanna να προσδιορίσει λεκτικά τη φιλοσοφία της έννοιας «σώμα» που να τη διαχωρίζει ως προς αυτή την φιλοσοφία, από το body, η λέξη “embodiment” και η

μετάφραση της “σωματοποίηση” ή “ενσωμάτωση”, φανερώνει την αδυναμία των συμβόλων και της γλώσσας να περιγράψουν το πλούσιο περιεχόμενο της βιωματικής εμπειρίας, οδηγώντας μας και πάλι στη φαινομενολογική, σωματοποιημένη εξήγηση της ανθρώπινης δραστηριότητας.

Οι σωματοποιημένες πρακτικές εμφανίζουν μεταξύ τους πολλές ομοιότητες αφού όλες ακολουθούν την ίδια φιλοσοφία. Έχει όμως μεγάλο ενδιαφέρον να δούμε λεπτομερέστερα τις διαφορετικές προσεγγίσεις της κάθε μίας ώστε να διαπιστώσουμε τον πλούτο των προσεγγίσεων αυτών αλλά και τη μεγάλη γκάμα της ανθρώπινης κίνησης. Επιπλέον θα μπορούσαμε να διαπιστώσουμε τη συμβολή της κάθε μιας ξεχωριστά αλλά και συνολικά στην βελτίωση της ποιότητας της κίνησης των χορευτών και την εμπειρία της ροής (Νικολοπούλου & Μπουρνέλλη, 2007)

### 3.5.1. Feldenkrais technique (1949)

Ο Feldenkrais (1904-1984) πίστευε στη σχέση μεταξύ της ποιότητας της κίνησης με την αίσθηση όλου του εαυτού. Οι πληροφορίες για τους τρόπους που μπορούμε να κινηθούμε και οι κινητικές μας συνήθειες, έλεγε, μπορούν να συνδιαστούν, να εξεταστούν και να μας δώσουν επιλογές. Όταν ξέρουμε τι κάνουμε μπορούμε να κάνουμε ότι θέλουμε (Feldenkrais, 1994, σ. 85). Ο ίδιος στόχευε σε «ελαστικά μυαλά» παρά σε ελαστικά σώματα.

Η μέθοδος Feldenkrais είναι μία εκπαιδευτική πρακτική που στοχεύει να δώσει μεγαλύτερη αφυπνιστική λειτουργικότητα στον εαυτό, η οποία χρησιμοποιεί την κίνηση και την αφύπνιση σαν όχημα μάθησης. Λόγω αυτής της προσέγγισης ο Feldenkrais θεωρείται ως ολισθικός και εναλλακτικός γιατρός. Η μέθοδος Feldenkrais στοχεύει στην συνειδητοποίηση μέσω της κίνησης και τη λειτουργική ολοκλήρωση. Η φιλοσοφία της είναι ότι με τη βελτίωση της κίνησης υπάρχει ολοκληρωτική βελτίωση. Με λεκτικές οδηγίες και απτικές πληροφορίες ο εμπλεκόμενος οδηγείται στην συνειδητοποίηση. Ο Feldenkrais πίστευε πως πρέπει να απαλλάξουμε τους εαυτούς από την περισσή προσπάθεια και να επιστρέψουμε στην αναγνώριση της ιδανικής θέσης, στο στάδιο που εξαφανίζεται η οποιαδήποτε μυϊκή προσπάθεια για τη διατήρηση της ισορροπίας.

Μερικές από τις βασικές αρχές της πρακτικής είναι πως δεν υπάρχει όριο στη βελτίωση, η βαριά εργασία πρέπει να γίνεται από τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, οι δυνάμεις που δρουν υπό γωνία προκαλούν βλάβες, υπάρχει ιδανική οδός ενέργειας για κάθε μεταφορά: π.χ στο σήκωμα από την ξαπλωτή θέση στην όρθια, το σώμα πρέπει να οργανωθεί ώστε τα οστά να ακολουθήσουν την πορεία που υποδεικνύεται από έναν σκελετό που έλκεται από το κεφάλι προς τα πάνω, με τον πιο λειτουργικό τρόπο (Feldenkrais, 1994)

Ο ίδιος ο Feldenkrais, Ισραηλινός στην καταγωγή, γεννήθηκε στη Ρωσία και σπούδασε στο Παρίσι. Απέκτησε διδακτορικό δίπλωμα στη Φυσική και μαύρη ζώνη στο judo. Αφού εργάστηκε στο Υπουργείο Άμυνας του Ισραήλ, ένας σοβαρός τραυματισμός στο γόνατο, τον οδήγησε να αχοληθεί και να εξελίξει τη μέθοδο του (Feldenkrais, 1995). Όπως και ο Laban, μελέτησε πολύ τις πολεμικές τέχνες και εφάρμοσε τις αρχές τους (Rubinfeld, 1995, σ. 225). Έδωσε ιδιαίτερη σημασία στην επίδραση της βαρύτητας στο σώμα και

διαπίστωσε την επίδραση που έχει η επαναφορά της χαμένης κινητικότητας στην ψυχολογία. (Feldenkrais 1994, σ. 12). Ο Feldenkrais πίστευε στην ολική θεραπεία και όχι στη συμπτωματολογική πιστεύοντας στην επίδραση του νου στην αρρώστια. Έβλεπε το σώμα ως όλο. Για παράδειγμα, εάν ένας ασθενής είχε πρόβλημα με το νεφρό του, ενετασσόταν στη θεραπεία ακόμα και το αυτί του. Πίστευε στη γιαπωνεζική ιατρική και τον βελονισμό (Hanna, 1995, 133-134).

Πίστευε πως η διόρθωση του εαυτού και η εξέλιξη του ανθρώπου γενικά είναι αρμονική (Feldenkrais, 1994, σ. 74), αλλά μπορεί να μπλοκαριστεί. Πίστευε στην ωριμότητα θεωρώντας πως μόνο η αυτοεκπαίδευση μπορεί να αντιμετωπίσει την καταπίεση που υφίσταται ο εαυτός από την πρώτη μέρα της ζωής του. (Εκτός από την αυτοεκπαίδευση, η κληρονομικότητα και η γενικότερη εκπαίδευση επηρεάζουν τον άνθρωπο στην ανάπτυξη του) (Feldenkrais, 1994, σ. 9- 13).

Ο Feldenkrais πίστευε στην μεγάλη επίδραση του περιβάλλοντος καθώς παρατήρησε εξελικτικά την οργάνωση του νευρομυϊκού συστήματος απέναντι στη βαρύτητα. Οι διαφορετικές συναισθηματικές μας αντιδράσεις διαφοροποιούν π.χ τον τρόπο που στεκόμαστε. Σε άλλη περίπτωση το σώμα μας θα αντιδρούσε στη βαρύτητα σε όλους το ίδιο, όπως στις γάτες, ή τα πουλιά. (Feldenkrais, 1994, σ.101).

Η μέθοδος Feldenkrais έχει δύο τρόπους εφαρμογής: τη συνειδητοποίηση μέσω της κίνησης / Awareness through movement και τη λειτουργική ολοκλήρωση. Στη συνειδητοποίηση μέσω της κίνησης ο δάσκαλος λεκτικά οδηγεί τον μαθητή στη συνειδητοποίηση μέσω της κίνησης. Με λεκτικές οδηγίες τον οδηγεί στην παρατήρηση του τρόπου που κάνει την κίνηση. Τον οδηγεί στη συνειδητοποίηση διαφορετικών τρόπων δράσης από τις συνηθισμένες. Αυτό το πετυχαίνει ενεργοποιώντας τη σκέψη, την αίσθηση και τη φαντασία. Στη λειτουργική ολοκλήρωση, ο δάσκαλος σε ατομική εργασία με τον μαθητή χωρίς λεκτικές οδηγίες αλλά με επαφή με τα χέρια τον κινεί, τον διορθώνει και του μεταδίδει άμεσα τις πληροφορίες στο νευρικό σύστημα. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται συνειδητοποίηση νέων τρόπων λειτουργίας του σώματος (Feldenkrais, 1994, σ.17-24).

### **3.5.1.1 Feldenkrais και χορός**

Οι Fortin, Long & Lord , (2002), σε έρευνά τους παρενέβαλαν ασκήσεις Feldenkrais στο μάθημα επαγγελματιών χορευτών και διαπίστωσαν ότι όταν εντάσσονται στην καθημερινή εκγύμναση τους εμπλουτίζουν την τεχνική τους. Ο τρόπος μεταβίβασης της γνώσης μαθαίνεται. Οι χορευτές τις απλές αρχικές οδηγίες κατάφεραν να τις μεταβιβάσουν σε άλλους συνδιασμούς, να βελτιώσουν την ποιότητα της κίνησης και να πετύχουν υψηλής ποιότητας αποτέλεσμα. Από την έρευνα διαπιστώθηκε ότι η μέθοδος Feldenkrais συμβάλλει στη δόμηση σωμάτων σαν όλον, ειδωμένα από πρώτο πρόσωπο, αυτό του χορευτή, προκειμένου να ανταπεξέλθει στην τεχνική που του ζητάται. Ο χορευτής βιώνει το σώμα ως εμπειρικό-experimental body. Σώμα, εαυτός και άλλος αποτελούν ένα ενιαίο σύνολο.

Οι Buchanan & Ulrich (2001) συγκρίνοντας το σύστημα Feldenkrais με την διαδεδομένη θεωρία του Dynamic System Theory διαπίστωσαν πως η εκπαίδευση με ασκήσεις Feldenkrais είναι απόλυτα σημαντική σε αυτούς που ασχολούνται επαγγελματικά με τη κίνηση γιατί οδηγούν σε προσωπική εξέλιξη και αλλάζουν την κινητική συμπεριφορά. Γεφυρώνουν τη θεωρία με την πράξη και μας οδηγούν στη κατανόηση του μηχανισμού της εξέλιξης της κίνησης.

### 3.5.2. Ιδεοκίνηση (1974)

Η ιδεοκίνηση είναι η μέθοδος που χρησιμοποιεί εικόνες για να διορθώσει και να βελτιώσει τα κινητικά μοντέλα. Η Todd έβαλε τις θεωρητικές βάσεις και η Lulu Sweigard απέδειξε με πειράματα σε φοιτητές πως οι βασικές αρχές της λειτουργίας του σώματος μπορούν να ανακαλυφθούν και να διδαχθούν με την εμπειρική ανατομία, μέσα από εικόνες (Todd, 1997, σ. Xi).

Ideo, η ιδέα, είναι το μοναδικό ερέθισμα στην διαδικασία, και διευκρινίζεται ως η σύλληψη που εξελίσσεται μέσα από εμπειρική νοητική διαδικασία. Η ιδέα, η σύλληψη της κίνησης είναι μία εκούσια δράση, το μοναδικό εκούσιο συστατικό των κινήσεων. Οποιαδήποτε άλλη εκούσια εμπλοκή αναστέλλει παρά εξυπηρετεί την εκτέλεση (Sweigard, 1974, σ. 7).

Η συμβολή του συμπαθητικού νευρικού συστήματος θα πρέπει να περιοριστεί στην ελάχιστη ώστε να μειωθούν οι επιδράσεις των εγκατεστημένων νευρομυικών συνηθειών. Η σημαντική συνεισφορά του συμπαθητικού συστήματος είναι η ιδέα της κίνησης. Η συγκέντρωση στην εικόνα της κίνησης θα «αφήσει» το νευρικό σύστημα να επιλέξει τον πιο λειτουργικό νευρομυικό συντονισμό για την εκτέλεση μιας κίνησης, συγκεκριμένα τα αρχικά ανακλαστικά και τον μηχανισμό ανατροφοδότησης. Η ιδέα της κίνησης επιτρέπει να αρχίσουν και να εξελιχθούν οι κινήσεις από το πλέον κατάλληλο «μονοπάτι» (Sweigard, 1974, σ. 6).

Η Lulu Sweigard (1968) πρώτη εισήγαγε τον όρο ιδεοκίνηση, ή ιδεοκινητική λειτουργικότητα, ενώ ο όρος χρησιμοποιήθηκε επίσης και από τον Bonpesier (Sweigard, 1974, σ. 7).

Η Sweigard θεωρούσε πως η γυμναστική ιδιαίτερα στο στρατό όπως και η κλασική γυμναστική οδηγούσε τους ασκούμενους στην υπερβολική κατανάλωση ενέργειας. Τα πρότυπα κίνησης είναι βαθιά εγγεγραμμένα από την αρχή της ζωής, εξελικτικά, από το μπουσούλημα στην όρθια στάση, και σε σχέση με τον τρόπο που συνδιαλεγόμαστε με το περιβάλλον. Από εκεί σε συνδιασμό με το κληρονομημένο υλικό δομείται το νευρικό μας σύστημα το οποίο είναι υπεύθυνο για όλες μας τις λειτουργίες, σε ένα τόσο μεγάλο βαθμό που είναι δύσκολο να προσδιοριστεί. Οι κινήσεις αυτοματοποιούνται και δεν είναι δυνατόν να αλλάξουν ουσιαστικά εκτός και αν κινητοποιήσουμε το ίδιο το νευρικό σύστημα (Sweigard, 1974, σ. 3-5).

#### 3.5.2.1 Ιδεοκίνηση και χορός

Από τους πρώτους που εφάρμοσε την ιδεοκίνηση στον χορό ήταν ο Hawkins, ο οποίος μελέτησε ανατομία, τις αρχές της κίνησης και ιδεοκίνηση με την Todd, τη Sweigard και τη Barbara Clark. Ο βασικός του στόχος στην



ανάλυση των προτύπων κατά την κίνηση ήταν να προωθεί τη σωστή κίνηση μέσα από διορθώσεις στο νευρομυϊκό σκελετικό σύστημα και στην ευθυγράμμιση της όρθιας στάσης. Χρησιμοποιώντας εικόνες και την κινητική φαντασία, άφηγε τους χορευτές με κλειστά μάτια να φαντάζονται την κίνηση στην ακινησία. Πίστευε πως με τον τρόπο αυτό μπορούσε να αλλάξει τις κινητικές εγγατεστημένες συνήθειες για να πετύχει μέγιστη λειτουργικότητα. Η κιναισθητική αίσθηση, έλεγε, είναι η καρδιά του χορού. Όταν φτάνουμε στην επιστημονική αιτία που υπάρχει πίσω από την κινησιολογία φτάνουμε σε τέτοια σημεία ένωσης του σώματος και του πνεύματος που τελικά, «απλώς κάνουμε την κίνηση». Είναι η διαδικασία της κατευθείαν ενδοσκοπησης (introspection) του πώς το σώμα νιώθει μέσα στους μυες και τα οστά, ένα κοινό αδιαχώριστο αίσθημα αίσθησης και έντασης. Ο νους δεν «θέλει» να εμπλέκεται στη διαδικασία εντείνοντας τους μύες λανθασμένα. Οι σφικτοί μύες δεν αισθάνονται και ο Hawkins πίστευε πως το να χορεύεις με bound flow είναι σα να οδηγάς αυτοκίνητο με πατημένα τα φρένα (Celichowska, 2000, σ. 19).

Χρησιμοποιώντας ιδέες της Todd και Sweigard, ο Hawkins, χρησιμοποίησε για να διορθώσει «στάσεις» κάποιες εικόνες όπως: «το νήπιο που λυκνίζεται» (teeterbabe) για την στήριξη της λεκάνης, το «boomerang» για την αιώρηση των ποδιών, ο κυματισμός της σημαίας (tasseling) για τη ροή (flow) των χεριών και των ποδιών και το ανεβοκατέβασμα μιας σπονδυλικής σκάλας (spiral staircase) μέσα από τον άξονα των ποδιών (Celichowska, 2000, σ. 20-21)

Πολλοί άλλοι ακόμα χορευτές, ιδρυτές συστημάτων και θεωρητικοί του χορού στήριζαν την πρακτική της ιδεοκίνησης και εστίασαν στη σύνδεση και τη συνέχεια του ανθρώπου με το σύμπαν.

Η Down (1981), για παράδειγμα, ανέλυσε την ανθρώπινη κίνηση ανατομικά δίνοντας τα μονοπάτια πάνω στα οποία ταξιδεύει η κίνηση θεωρώντας ότι το σώμα είναι έτσι σχεδιασμένο όπου τα σημεία στήριξης δημιουργούν άγκυρες με τη γη, ώστε το υπόλοιπο σώμα να μπορεί να «αιωρείται». Εικόνες, όπως ένα διαμάντι όπου λαμπυρίζει, του οποίου οι έδρες του ακουμπούν στα τοιχώματα της λεκάνης και του θώρακα, ή ενός καταρράχτη που ρέει από τον θώρακα προς τη λεκάνη βοηθούν τον χορευτή να βιώνει εσωτερική ενεργοποίηση και διαφορετικές ποιότητες.

Οι Heferson & Ollis (2006) πήραν συνεντεύξεις από επαγγελματίες χορευτές που είχαν βιώσει την εμπειρία της ροής και τους ζήτησαν να ορίσουν τους παράγοντες που μπορεί να την προκάλεσαν. Όλοι συμφώνησαν στα χαρακτηριστικά που αποτελούν την εμπειρία της ροής: ο χορευτής δε μπορεί να ξεχωρίσει τον εαυτό του από τη δράση, γίνεται ένα με τον χορό, χάνει την αίσθηση του χρόνου, έχει απόλυτη αίσθηση της διαδοχής των κινήσεων, δε ξεχωρίζει τον εαυτό από το περιβάλλον, τη διέγερση από την ανταπόκριση, δεν υπάρχει χώρος για κριτική και αντλεί εσωτερικά ωφέλη. «*It just clicks !*», αναφέρουν. Ανάμεσα στις άλλες προϋποθέσεις, που πρέπει να υπάρχουν για να πετύχουν τη εμπειρία, εστίασαν στην φάση των ασκήσεων ρουτίνας πριν την παράσταση όπου τη θεώρησαν απόλυτα σημαντική για τη λειτουργική τους οργάνωση. Οι ασκήσεις τους περιελάμβαναν ιδεοκίνηση και ασκήσεις

χαλάρωσης όπως αναπνοές, stretching και νοερή πρόβα όπως και θετική σκέψη. Αυτοί που δεν έκαναν ανάλογες ασκήσεις είχαν και μειωμένη απόδοση στην εμπειρία της ροής (flow).

### 3.5.3. Bartenieff και Lewis fundamentals (1980)

Η Batrenieff συνέδεσε τη θεωρία του Laban με τους εθνικούς χορούς από διάφορες χώρες καθώς και με τις πολεμικές τέχνες δηλώνοντας την οικουμενικότητά του χορού. Η Bartenieff, χορεύτρια και δασκάλα χορού η ίδια, ενδιαφέρθηκε για την ανάλυση της κίνησης σύμφωνα με τις αρχές του Laban (Eddy, 2002). Μέσα από τις αρχές της εφαρμόστηκαν οι αρχές της κίνησης του Laban στη χοροθεραπεία, στο Movement/dance therapy (Bartenieff & Lewis, 2001, σ. 143) όπως επίσης και στην αυθεντική κίνηση. Η αυθεντική κίνηση (authentic movement) είναι η κίνηση που δημιουργείται χωρίς κανένα εξωτερικό ερέθισμα. Ο δρων κινείται με τα μάτια κλειστά αφήνοντας την παρόρμηση να τον κινήσει εκ των έσω. Με τον τρόπο αυτό, ο δρων, συνδέεται με τη συμπαντική ενέργεια και μπορεί να διεκτονεί τις κινητικές του ικανότητες ανακαλύπτοντας ιδιαίτερες και νέες ποιότητες κίνησης (Bartenieff & Lewis, 2001, σ.138; Eddy, 2002). Η Bartenieff πίστευε πως η θεραπεία δεν μπορεί να είναι ούτε καθαρά φυσιοθεραπευτική ούτε πνευματική. Τα δύο αυτά, σώμα και πνεύμα συνδέονται διαρκώς. Η Bartenieff πίστευε πως μέσα από την παρατήρηση της κίνησης κάποιου μπορούσες να καταλάβεις αιτίες για τη συμπεριφορά του. Η φυσικοθεραπεία με την στατική διόρθωση των τεταμένων μυών δεν μπορεί να λειτουργήσει. Το σώμα θεραπεύεται με την μετακίνηση του στον χώρο, ενώ η πρόθεση της κίνησης πρέπει να συνειδητοποιείται από τον δρώντα, ώστε να μπορεί να παρέμβει για την προσωπική του βελτίωση (Bartenieff & Lewis, 2001, σ. 3). Για τη Bartenieff, η ροή (flow) είναι η αρχή της κάθε κίνησης και χαρακτηρίζει τα υπόλοιπα στοιχεία της. Ακόμα και όταν δεν είναι κυρίαρχη ούτε χαρακτηρίζεται ξεκάθαρα σαν free ή bound η ρευστότητά της θα χαρακτηρίσει όλα τα υπόλοιπα, χρόνος, χώρος, βαρύτητα. (Bartenieff, & Lewis, 2001, σ. 55).

Μαζί με την Doris Lewis, η Bartenieff περιέγραψε αναλυτικά τι μπορεί να κάνει το σώμα, πώς το κάνει, πώς συνδιαλλάσσεται με το περιβάλλον και πώς η ποιότητα της κίνησης επηρεάζει τη λειτουργικότητα και την επικοινωνία, ενώ η ανάλυση της έχει επηρεαστεί και από τους Mattias Alexander και Moshe Feldenkrais (Bartenieff, & Lewis, 2001, σ. viii). Η πρακτική της θεωρείται από τις πλέον σημαντικές και έχει επηρεάσει πολύ τη χορευτική και θεραπευτική οπτική ως προς την ποιότητα της κίνησης και την κιναισθητική αφύπνιση. Μαζί με τις Bainbridge Cohen, Emilie Conrad, Anna Halprin, και Sondra Fraleigh θεωρείται από τις σπουδαιότερες προσωπικότητες του φεμινιστικού παραδείγματος καθώς μετακίνησε τις πρακτικές εκπαίδευσης του σώματος, από «κλειστές» σε «ανοιχτές», εντοπίζοντας τη σπουδαιότητα των τεχνικών του σώματος στη διαρκή ροή τους σύμφωνα με ένα ζωντανό και διαρκώς μεταβαλλόμενο σώμα (Eddy, 2002).

Η P.Hackney (2002), εφάρμοσε το σύστημα Bartenieff και απέδειξε την αποτελεσματικότητά του ως προς την ποιότητα της κίνησης των εμπλεκομένων.

#### **3.5.4. Body-Mind Centering (1983)**

Το Body Mind Centering (BMC<sup>tm</sup>) είναι μία ενοποιητική / ολοκληρωτική προσέγγιση της μεταφερόμενης εμπειρίας μέσω της επανεκπαίδευσης της κίνησης και της διόρθωσης προτύπων. Γίνεται με λεκτικές οδηγίες από τον δάσκαλο προς τον μαθητή ή με βοήθεια με τα χέρια. Σύμφωνα με την Bonnie Bainbridge Cohen, ιδρύτρια της πρακτικής αυτής: *«Είναι ένα συνεχές ταξίδι εμπειρίας μέσα στη ζωντανή και συνεχώς μεταβαλλόμενη (changing) περιοχή του σώματος. Εξερευνητές ο νους, τα συναισθήματα, η ενέργεια, η ψυχή. Μέσα από αυτό το ταξίδι οδηγούμαστε στη κατανόηση του πώς το πνεύμα εκφράζεται μέσα από το σώμα και την κίνηση»*, (Cohen, 2008, σ. 1).

Η Cohen, φυσικοθεραπεύτρια η ίδια, προκειμένου να βρει απαντήσεις στα ερωτήματα της για τη σωματική θεραπεία, το 1964 εκπαιδεύτηκε στον χορό κοντά στον Hawkins. Εφάρμοσε τις ιδέες του Hawkins για την ελαφρότητα (effortless), την οικονομία στην ενέργεια, και την διάταση παρά τη σύσπαση των μυών και παρατήρησε μεγάλη βελτίωση σε ασθενείς με παραλύσεις (Cohen, 2008, σ. 8).

Η Cohen έδωσε πολύ μεγάλη σημασία, για τη κίνηση, όχι μόνο στο μυοσκελετικό σύστημα αλλά και σε όλα τα άλλα: αρθρωτικό, ενδοκρινολογικό, νευρικό, σπλαχνικό, όργανα, υγρά, λίπος, δέρμα, προσδιορίζοντας την λειτουργία τους και τη συνεισφορά τους στην κίνηση (Cohen, 2008, σ. 2-4). Δημιούργησε μία πρακτική επανεκπαίδευσης της κίνησης μέσα από τη θεωρία της ενοποιητικής προσέγγισης της μεταφερόμενης εμπειρίας. Διαπίστωσε ότι η ποιότητα της κίνησης αλλά και τα συναισθήματα που αναδύονται κάθε φορά διαφέρουν ανάλογα με την αφετηρία τους. Εάν η κίνηση ξεκινά από διαφορετικά συστήματα, μυϊκό, ενδοκρινολογικό, νευρικό, όργανα, υγρά, διαφέρει, όπως και όταν ξεκινά η κίνηση από το «δοχείο» ή το «περιεχόμενο». Σύμφωνα με τη Cohen, η αντίληψη που έχουμε τόσο για τον εσωτερικό μας εαυτό όσο και για το εξωτερικό μας περιβάλλον εδράζει στις αισθήσεις μας, και μπορεί να διευρυνθεί. Για να αντιληφθούμε ενεργοποιούμε την δράση εστίασης “active focusing” και είναι αυτή που κάνει την αντίληψη μας πλούσια. Η αφή και η κίνηση είναι η βάση για τη μελλοντική αντίληψη μέσω της γεύσης, όσφρησης, ακοής και όρασης (Cohen, 2008, σ. 5-6). Το δέρμα είναι η φυσική μεμβράνη που μας συνδέει με το περιβάλλον, και μας καλλιεργεί συνεχώς τη συνείδηση του «εγώ». Με ενεργή εστίαση στην αφετηρία της κίνησης μας, μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε και να παρέμβουμε στην κίνηση. Ό,τι έχει γραφτεί ήδη στο σώμα μας έχει γίνει στη διαδικασία της ανάπτυξης (η ανάπτυξη αυτή γίνεται με δύο τρόπους: οντογενικό-όπως αναπτύσσεται το βρέφος και φυλογενετικό-η εξελικτική διαδικασία στο ζωικό βασίλειο), η οποία δεν είναι γραμμική αλλά κατά κύμματα, όπου το ένα ξεπερνά το άλλο και κάθε επόμενο περιέχει τα στοιχεία όλων των προηγούμενων. Ακόμα και μια μικρή παράληψη στο κάθε στάδιο μπορεί να οδηγήσει σε ανισορροπία, σε

προβλήματα κίνησης και αντίληψης, στην οργάνωση, στη μνήμη και στη δημιουργικότητα (Cohen, 2008, σσ. 4, 134). Αυτό συμβαίνει διότι το υλικό ανάπτυξης περιέχει πρωταρχικά ανακλαστικά (ρεφλέξ), αντιδράσεις διόρθωσης (righting reactions) και ανταποκρίσεις ισορροπίας, τα οποία είναι τα βασικά στοιχεία των κινήσεων μας και συνδιάζονται για να δημιουργήσουν τα Βασικά Νευρολογικά Πρότυπα (Patterns), τα οποία βασίζονται στα προσπονδυλικά και σπονδυλικά πρότυπα. Τα προσπονδυλικά πρότυπα είναι η δόνηση, η κυτταρική αναπνοή, το sponging και ο παλμός, η μεταφορά της κίνησης σε όλο το σώμα μέσω του ομφάλιου λώρου, η κίνηση του σώματος που ξεκινά από το στόμα και η προ-σπονδυλική κίνηση (η μαλακή κίνηση της σπονδυλικής στήλης ανάμεσα στο σπονδυλικό σωλήνα και το γαστρεντερικό σύστημα). Τα σπονδυλικά πρότυπα είναι 12 και βασίζονται: Στη κίνηση της σπονδυλικής στήλης (από το κεφάλι έως η ουρά) και μας συνδέει με την κίνηση του ψαριού. Στην ομόλογη κίνηση (συμμετρική των 2 άνω και 2 κάτω άκρων ταυτόχρονα) που μας συνδέει με τα αμφίβια. Στην ομοπλάγια κίνηση, (ασύμμετρη κίνηση του πάνω και κάτω άκρου προς την ίδια πλευρά) που μας συνδέει με τα ερπετά και στην πλαγιοαντίθετη κίνηση (contralateral), (διαγώνια κίνηση του ενός πάνω άκρου με το αντίθετο κάτω) που μας συνδέει με τα θηλαστικά.

Στα βασικά νευρολογικά πρότυπα βασίζονται όλα τα κινητικά πρότυπα και αντιδράσεις στις αντιληπτικές συσχετίσεις και είναι τα βασικά στοιχεία μάθησης και επικοινωνίας. Η κίνηση των υγρών του σώματος (περιεχόμενο) είναι πολύ σημαντική και διαφέρει σε ποιότητα από την κίνηση των οργάνων (δοχεία), άρα και η κίνηση του σώματος ανάλογα με την αφετηρία της διαφέρει (Cohen, 2008, σ. 5).

Επιπλέον, η Cohen συνέδεσε την ποιότητα της κίνησης με την ολοκληρωτική παρουσία του δρώντα στη στιγμή, το τώρα. Αυτό το διαπίστωσε από τη μελέτη της λειτουργίας του δικού της σώματος όσο και το σώμα των μωρών. Τα μωρά είναι καθόλα παρόντα και δεν κάνουν προβολή του εαυτού τους. Αντιδρούν άμεσα χωρίς κριτική και είναι εύκολο να διακρίνει κανείς εαν ξεκινούν την κίνηση τους από τον έξω χώρο, τα οστά τους ή τα όργανα τους. Οι ενήλικες συνήθως παρατηρούν το μυοσκελετικό σύστημα, με μια καλή παρατήρηση όμως θα δούνε την αρχή της κίνησης ακόμα και μέσα από τα όργανα. Επίσης εάν πιάσει κανείς ένα μωρό θα καταλάβει εάν η κίνηση υποστηρίζεται από τα όργανα, σαν ένα μπαλόνι γεμάτο νερό, ή ο σκελετός είναι αστήριχτος, σαν ένα χαλαρό (flabby) μπαλόνι χωρίς αρκετό αέρα (Cohen, 2008, σ 34-35).

#### **3.5.4.1 Body mind centering και χορός**

Η Cohen πίστευε πως το ασυνείδητο με το συνειδητό είναι σε διαρκή διάλογο και η αλληλεπίδραση των δύο ρέει και προς τις δύο κατευθύνσεις συνεχώς. Αντί να δίνουμε υλικό για εκμάθηση στους χορευτές σπουδαιότερο είναι να τους βοηθάμε να κρατήσουν την «πόρτα» του ασυνείδητου και του συνειδητού ανοιχτή, μέχρι να έρθει η πληροφορία για το πώς θα κινηθεί το σώμα από την προσωπική εμπειρία. Επιπλέον, μέσα από την κιναισθητική αφύπνιση μπορούμε να κατανήσουμε πώς ο νους κινεί ή μπλοκάρει το σώμα.

Αυτές τις πληροφορίες τις παίρνουμε από τις ποιότητες της κίνησης μας και σε σχέση με τα πρότυπα της κίνησης (Hurtley, 1998, σ. xxix).

Στον χορό μπορεί να έχει πολλές εφαρμογές. Από το ζέσταμα έως τους πολύπλοκους συνδιασμούς, παρατηρώντας τα όργανα και τα μέλη του σώματος, ο χορευτής μπορεί να διευκρινίζει ποιότητες και να διευρύνει επιλογές. Με την εξάσκηση μπορεί ο χορευτής να κατανοήσει πότε κινείται από το δοχείο ή το περιεχόμενο και να καταφέρει να αντιληφθεί τα διαφορετικά επίπεδα σκέψης και συναισθημάτων που εγείρονται ανάλογα. Μέσα από αυτή την κατανόηση μπορεί να αναμορφώσει τα πρότυπα της κίνησης του. Αυτές οι αναμορφώσεις σχετίζονται τόσο με το εσωτερικό, όσο και το εξωτερικό περιβάλλον (Hurtley, 1998, σ. 134).

Η Martha Eddy (2006) σχεδίασε μαθήματα χορού που ονόμασε Body Mind Dancing στα οποία εφάρμοσε τις αρχές του Body Mind Centering. Στην έρευνά της κατέγραψε τις διδακτικές εφαρμογές της θεωρίας του BMC και ανέλυσε τα στάδια κατά τα οποία ο χορευτής μπορεί να βιώσει διαφορετικές ποιότητες ανάλογα με την αφετηρία της κίνησης κάθε φορά. Παρόλο που χρειάζεται περισσότερη έρευνα, ο τομέας αυτός, η Eddy διαπίστωσε με τη μέθοδο της παρατήρησης εμφανείς διαφορές στην ποιότητα της κίνησης των χορευτών της: Η εφαρμογή των αρχών αυτών μπορεί να συμβάλλει στην καθαρότερη και πιο εκλεπτυσμένη ανατομική αφύπνιση, καλύτερη νευρομυϊκή συναρμογή, την κατανόηση μιας πιο δυναμικής σχέσης με το πάτωμα, μεγαλύτερη ευκολία στην χρησιμοποίηση διαφορετικών συστημάτων του σώματος. Αυτά βοηθούν στο να καταφέρει ο χορευτής να βρει ακρίβεια στη έκφραση του, να μπορεί να εξελίξει το προσωπικό του στυλ, να το ξεπερνά ώστε να μπορεί να χορέψει το στυλ ενός άλλου χορογράφου, να επικοινωνεί καλύτερα με τους γύρω του και να βρίσκει διόδους σε άλλες μορφές έκφρασης. Η βελτίωση στην ποιότητα της κίνησης του γίνεται εμφανής στην παρακολούθηση της εκτέλεσης του χορευτή και αποδεικνύει ότι αυτή η βελτίωση της ποιότητας μπορεί να μαθευτεί και να επιτευχθεί μέσα από τις αρχές του body mind centering (Eddy, 2006).

Σε προηγούμενη έρευνα από τους Fortin & Siedentop (1995) σε σχέση με τη διδασκαλία της Eddy, και την αποτελεσματικότητα μιας μη παραδοσιακής διδασκαλίας επηρεασμένης από μία σωματοποιημένη προσέγγιση σε χορευτές, η Eddy διαπίστωσε πως οι αρχές του BMC ήταν ένα πολύ σημαντικό εργαλείο ώστε να κατανοήσουν τόσο οι χορευτές όσο και η ίδια τις διαφορετικές ποιότητες κίνησης με τις οποίες μπορούν να συνδιαλλέγονται. Επιπλέον, με τις αρχές του Body Mind Centering μπορούσε να οδηγήσει τους χορευτές να γίνουν ενεργοί συμμετέχοντες στη γνώση και να βιώνουν πιο δυναμικά την προσωπική αντίληψη τους για την κίνηση.

Σε συνέντευξη στην Nansy Stark Smith στο Contact Quarterly το 1980, η Bonie Bainbridge Cohen συνέδεσε το flow με την κίνηση των υγρών του σώματος.

### **3.5.5. Alexander technique (1985)**

Η τεχνική Alexander είναι ένας νέος τρόπος επανοργάνωσης του εαυτού και ακολουθεί την υπόθεση ότι εάν χρησιμοποιήσουμε (use) το σώμα μας με

το σωστό τρόπο (new order) θα συμβεί μία αλλαγή προς μία νέα προσωπική εξέλιξη (Barlow, 1973, σ. 34). Η πρακτική αυτή είναι πολύ επηρεασμένη από την παιδαγωγική προσέγγιση του Dewey, προσωπικό φίλο του Alexander, προσέγγιση που εστιάζει στην αυτοεκπαίδευση και την ελεύθερη συναλλαγή με το περιβάλλον.

Βασικές αρχές της πρακτικής Alexander είναι: η αναστολή (inhibition), στην κακή χρήση (misuse), ώστε να βρει ο δρων πιο λειτουργικούς τρόπους (means whereby), για να φτιάξει τη νέα διαδρομή (direction), ενώ η σχέση κεφαλιού- σπονδυλικής στήλης είναι πρωταρχική (primary).

Ο Alexander θεώρησε ότι δεν υπάρχει απαραίτητα ένα σύνολο από τέλεια προ-υπάρχοντα φυσικά μοντέλα αντίδρασης που εμείς πρέπει να ανακαλύψουμε, σε αντίθεση με προηγούμενες θεωρίες για τη θεϊκή εν δυνάμει τελειότητα του ανθρώπου (π.χ του W. Cannon που αργότερα ονόμασε wisdom of the body). Το βήμα για τη προσωπική εξέλιξη βρίσκεται στις προσωπικές επιλογές που μας δίνουν τους τρόπους (means whereby) (Barlow, 1973, σ. 34). Για τον Alexander το υποσυνείδητο διδάσκεται, διορθώνεται (Alexander, 1969 σ. 52) καθώς η ιστορία της ανθρώπινης ανάπτυξης είναι πολύ πιο μακριά από την ερέθισμα-ανταπόκριση θεωρία των Freud, Piaget, Gesell, Winnicott κ.α (Barlow, 1973, σ. 137). Ο Alexander μίλησε για τη συνειδητή κίνηση και παρενέβαλε ανάμεσα στη θεωρία της εποχής για το ερέθισμα και την ανταπόκριση το throughput /«ανάμεσα»: input-throughput-output. Το output είναι το end gain, το τελικό αποτέλεσμα και όπως λέει ο ίδιος : είμαστε end-gainers πάμε στο αποτέλεσμα χωρίς να σκεφτόμαστε τα «μέσα» (means whereby). Και η συνήθεια οδηγεί τη διαδρομή στο αποτέλεσμα (output) ακόμα κι όταν αυτό γίνεται λάθος (Barlow, 1973, σ. 160).

Οι βασικές αρχές πάνω στις οποίες ο Alexander στήριξε την τεχνική του ήταν ότι κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, έχει δηλαδή τις δικές του συνήθειες τον δικό του ρυθμό, το δικό του παρελθόν και τη δική του εκπαίδευση. Αυτά επηρεάζουν τον τρόπο που κάνει τα πράγματα καθώς και τη λειτουργικότητα του εαυτού. Αυτό το ονόμασε Use. Ανάμεσα στη κληρονομημένη μας δυναμική και στο μέγεθος ενεργοποίησης της υπάρχει ο τρόπος: the Use. Ο τρόπος που χρησιμοποιούμε το εργαλείο λύνει κάθε φορά το puzzle και προσδιορίζει την αποτελεσματικότητα. Επίσης, η συνήθεια πολλές φορές μπορεί να αποσπάσει τον εαυτό από τη λειτουργικότητα του (Gelb, 1995, σ. 27). Ο Alexander επέμεινε πως πριν την αντίδραση στο ερέθισμα, ο εαυτός, πρέπει να μην κάνει τίποτα και αυτό το ονόμασε αναστολή (inhibition). Με την αναστολή, πριν ο οργανισμός αντιδράσει (output), μπορεί να ακολουθήσει την σωστή προετοιμασία (throughput) και διαδρομή (direction) για την επιτυχή αντίδραση (Barlow, 1973, σ. 161). Ο άνθρωπος από τα ταμπού και τις συμβάσεις του δυτικού κόσμου χρησιμοποιεί λάθος τη διαδικασία της αναστολής. Από τη στιγμή που μία αντίδραση θα χαρακτηριστεί απρεπής το σώμα με τον καιρό την αναστέλλει ενώ υιοθετεί άλλες που ανταμοίβονται με εύσημα ή είναι αποδεκτές κοινωνικά. (Alexander, 1969, σ. 53).

Οι συνεδρίες γίνονται ατομικά και ο δάσκαλος αγγίζει με τα χέρια μέλη του σώματος, π.χ το κεφάλι του εμπλεκόμενου, και προσπαθεί λεκτικά να τον οδηγήσει στη χαλάρωση και να μην αντιδράσει στο ερέθισμα της κίνησης

(inhibition), ώστε να του μάθει μία «νέα γραμμική του σώματος». Δεν υπάρχει συγκεκριμένο λεξιλόγιο, αλλά οδηγίες για να δώσει ο εμπλεκόμενος προσοχή στο σώμα του: π.χ ισχύο ελεύθερο, γόνατο προς την οροφή, γόνατο έξω από το ισχύο και μετά να κατευθύνει συνειδητά (direction) την κίνηση με άλλο τρόπο (means whereby) (Barlow, 1973, σ. 166-7). Ο ασκούμενος οδηγείται στο να βρει τις διαδρομές που συνδέονται τα μέλη: πόδια, φτέρνες, γόνατα, πλάτη, κεφάλι. Σε έρευνα του Girard (2005), μία χορεύτρια αναφέρει ότι αυτές οι διαδρομές σύνδεσης των μελών είναι σαν ένα τεράστιο ζικ-ζακ μέσα στο σώμα.

Η μέθοδος Alexander έχει εφαρμοστεί ευρέως σε διάφορες παθήσεις, αναπνευστικές δεισλειτουργίες, πάρκινσον, ενώ έχουν γίνει ποιοτικές έρευνες σε αθλητές και μουσικούς.

### **3.5.5.1. Τεχνική Alexander και χορός**

Η ποιοτική έρευνα του Girard (2005) σε δύο χορεύτριες σύγχρονου χορού έδωσε ενδιαφέροντα αποτελέσματα: στην αρχή οι χορεύτριες δυσκολεύτηκαν να εφαρμόσουν τις αρχές και να συνηθίσουν τις διαφορετικές αισθήσεις που ένιωσαν. Η απουσία της «μυϊκής έκρηξης» (muscles firing) τις δυσκόλεψε να καταλάβουν εάν «κάνουν» μία σειρά κινήσεων ή όχι. Αργότερα, με την νέα εμπειρία διαπίστωσαν πως όταν κινούνταν οδηγούνταν από άλλες αισθήσεις, διαφορετικές των συνηθισμένων αισθήσεων των μυϊκών εντάσεων και καλλιέργησαν μία ανοιχτή αφύπνιση του σώματος. Επίσης, διαπίστωσαν πως η προσοχή στον τρόπο και όχι στο αποτέλεσμα άλλαξε τον τρόπο χρήσης του σώματος. Συγκεκριμένα η μία χορεύτρια αναφέρει: «...όλα οργανώνονταν καλύτερα, με λιγότερη προσπάθεια. Υπήρχε μεγαλύτερη πιθανότητα η λεκάνη να αιωρείται γύρω από τα πόδια. Φαίνεται πως μη συγκεντρώνοντας την προσοχή και την προσπάθεια στην περιοχή της λεκάνης την αφήνω (allows) αντί να την πιέζω (forces) στην ευθυγράμμιση και την πτώση της με το φυσικό της βάρος. Επίσης δεν πιέζω (force) να επανευθυγραμμίσω την λεκάνη αλλά δημιουργώ έναν κάθετο χώρο ώστε να την αφήσω να βρει τη θέση της γύρω από τα πόδια, τη στιγμή που εναρμονίζεται με τη σπονδυλική στήλη και το κεφάλι.». Η χρήση της λέξης αφήνω (allow) δείχνει την αλλαγή στην διαδικασία. Οι χορεύτριες διαπίστωσαν ότι η προσέγγιση αυτή τους διεύρυνε το πεδίο για περισσότερες επιλογές στην ανακάλυψη νέων ποιτήτων, αλλά, ταυτόχρονα, τους δημιούργησε αδεξιότητα και απουσία εμφανών αποτελεσμάτων. Παράλληλα, τους δημιουργήθηκε η ανάγκη για απλότητα και καθαρότητα, συνθήκη που τις οδήγησε στο να αποφύγουν να χρησιμοποιήσουν επιπλέον προσπάθεια, συνήθεια που είχαν παλαιότερα. Δυσκολεύτηκαν να εφαρμόσουν τις αρχές στην πρόβα και έπρεπε να τεμαχίζουν τις κινήσεις προκειμένου να τις εκτελέσουν. Λειτουργούσαν καλύτερα όταν έμπαιναν στον δικό τους ρυθμό, ενώ επισήμαναν ότι μπορούσαν να εφαρμόσουν τις αρχές περισσότερο στο μπαλέτο παρά στο σύγχρονο χορό, λόγω της πολυπλοκότητας του δεύτερου. Διαπίστωσαν, όμως, αλλαγές στην καθημερινή τους ζωή και για να περιγράψουν τις αισθήσεις τους, χρησιμοποίησαν λέξεις που δήλωναν ολιστικότητα, όπως: πνεύμα/σώμα, εαυτός, ο εαυτός μου, εσωτερική αίσθηση, άνοιγμα στον κόσμο, άφησα το σώμα να βρει την καθαρότητα και την ακρίβεια,

*αίσθηση του βάθους και του μήκους, ακαθόριστη αίσθηση του βάθους, ευχάριστη αίσθηση της σφαιρικότητας και του όλου, κ, ά (Girard, 2005).*

### **3.6. Οι σωματοποιημένες πρακτικές σε σχέση με την ποιότητα της κίνησης και την εμπειρία της ροής**

#### **3.6.1 Σωματοποιημένες πρακτικές και άριστη κίνηση**

Έρευνα, των Skjaerven και συν (2002) έδειξε πως υπάρχει μια βαθιά ενσώματη γνώση που ασχολείται με την ποιότητα της κίνησης και την άριστη κίνηση, η οποία με της σειρά της συνδέεται με κιναισθητικές εμπειρίες, αφού προϋποθέτει σταθερότητα θέσης, ελεύθερη αναπνοή, νοητική αφύπνιση στο φυσικό, πνευματικό, κοινωνικό και συναισθηματικό πεδίο. Η κίνηση έχει πάντα μία ψυχολογική, κοινωνική και πολιτισμική διάσταση και ανάλογα με την πρόθεση και την προσοχή αποκτά συναισθηματικές αποχρώσεις και ανθρώπινη διάσταση: *«Υπάρχει ένα χαρακτηριστικό που ενδυνάμει μπορεί να οδηγήσει στην καθαρή αίσθηση του εσωτερικού εαυτού. Λειτουργεί περισσότερο σαν αναλαμπή και όχι σαν μία σταθερή αποκάλυψη και η λειτουργία του σχετίζεται με το «είμαι» παρά το «κάνω». Στη κίνηση εκφράζεται με τις ιδιαίτερες ποιότητες της αφύπνισης του εαυτού, της σταθερότητας, της ελευθερίας και της ολότητας».*

Σύμφωνα με την ίδια έρευνα, ο τρόπος που δομείται ο σκελετός επιτρέπει στις κινήσεις να αναπτύσσονται σε σφαιρικά μονοπάτια στο χώρο, ενώ οι κανόνες του μυϊκού συστήματος και ο τρόπος που συνδέονται τα άκρα με τον κορμό επιτρέπουν ατελείωτες παραλλαγές της φόρμας της κίνησης. Επιπλέον, αφού η ποιότητα της κίνησης σχετίζεται με τη σύνδεση του δρώντα με το όλον του, ο δρων πρέπει να είναι συνδεδεμένος με το «κέντρο» του. Αυτό το κέντρο οι ίδιοι το εντοπίζουν στο διάφραγμα τονίζοντας την ανάγκη ελεύθερης αναπνοής: *«...Μόλις σταδιακά αποκτήσει ο κινούμενος μια πιο κλειστή σχέση με την ύπαρξή του, και έρθει σε επαφή με το όλον, θα μπορέσει να δράσει και σαν όλον. Π.χ ένα μπλοκάρισμα στην αναπνοή θα επηρεάσει την σταθερότητα θέσης και την πιθανότητα να ανταποκριθεί ως όλον. Και αντίστροφα, μία ασταθής στάση σώματος μπορεί να επιφέρει εντάσεις, ανελεύθερη αναπνοή και κακό συντονισμό».*

Επιπλέον, οι ίδιοι ερευνητές για την καλύτερη ποιότητα της κίνησης θεωρούν σημαντική τη ροή: *« Εάν δεν ανακαλύψει ο κινούμενος αυτή την εσωτερική ροή δεν μπορεί να φτάσει στη «σαν κύμματα» ελαστικότητα της κίνησης και τον ρυθμό της».*

Η έρευνα των Skjaerven και συν εστιάζει στη σημαντικότητα της αλληλεπίδρασης της προσωπικής γνώσης, ώστε να κατανοηθεί κιναισθητικά το φαινόμενο της ποιότητας της κίνησης, ως νέα γνώση, και να εντοπιστεί η καθαρότητα και η ελευθερία του πνεύματος. Η εξάσκηση δεν πρέπει να περιορίζεται σε μεμονωμένα σημεία του σώματος αλλά στο «να είμαι στο σώμα μου σαν όλο». Μόνο τότε μπορεί να πετύχει ο κινούμενος λειτουργικότητα και οικονομικότερη χρήση της ενέργειας του. Ο τρόπος κίνησης δεν είναι το σύνολο μικρότερων κινήσεων, αλλά κάθε κίνηση αποτελείται από την ολότητα των μερών της.



Επιπλέον έρευνες δείχνουν ότι οι σωματοποιημένες πρακτικές διαθέτουν τις προϋποθέσεις για να οδηγήσουν τον χορευτή στην άριστη κίνηση, καθώς βασίζονται σε 5 βασικές αρχές: χρησιμοποιούν αισθητηριακή ανατροφοδότηση (feedback), αργή ταχύτητα και συγκέντρωση, εκμάθηση εκ των έσω παρά από την μίμηση, αφήνουν τον χορευτή να ξεδιπλώσει τον εσωτερικό του ρυθμό, και να διευρύνει παρά να εκτελέσει την κίνηση. Βασικότερο από όλα είναι το ότι βοηθούν στην ενσωμάτωση του εαυτού, στη σωματοποίηση (embodiment) (Hartley, 1995; Μπαρμπούση, 1999). Στο αρχικό στάδιο, η αισθητηριακή ανατροφοδότηση από μύς και κεντρικό μηχανισμό δίνουν ποσοτικές και ποιοτικές πληροφορίες όπως επιβάρυνση, ένταση, κατεύθυνση, δόνηση, γωνίες αρθρώσεων, ταχύτητα και ισοροπία. (Hannon, 2002). Αυτή η «εμπειρική ανατομία» δίνει πολύτιμες πληροφορίες σε σχέση με την ποιότητα των κινήσεων (Olsen, 1991). Ο χορευτής βιώνει τις φυσικές έννοιες και τις χειρίζεται, ενώ αποκτά εργαλεία για να διερευνήσει πιο βαθιά και να εμπλουτίσει τις πηγές άντλησης του κινησιολογικού του υλικού. Επιπλέον, όπως και στο authentic movement, έτσι και γενικότερα μέσα από τη σωματοποιημένη διαδικασία ο χορευτής μπορεί να χρησιμοποιεί πληροφορίες από το ασυνείδητο. Μέσα από την ενεργή φαντασία, μπορεί να πετύχει σύνδεση του ασυνείδητου με το συνειδητό και να βιώσει τη δυναμική τους σχέση (Posey, 2007).

Με τις σωματοποιημένες πρακτικές και μέσα από αυτή τη διαδικασία, οι απλές αρχικές πληροφορίες συνδέονται με τις προσωπικές εμπειρίες και δίνουν πληροφορίες αντίληψης, που αργότερα ο χορευτής μπορεί να ανακαλέσει. Σύμφωνα με φαινομενολόγους φιλόσοφους, το «ρεπερτόριο» αυτό (background), είναι μια ετοιμότητα που μας καλεί να εξελίξουμε τα εργαλεία μας, να πάμε μπροστά και δημιουργεί πιθανές ικανότητες και προσόντα ανταπόκρισης (Moe, 2005). Αυτό συμβαίνει γιατί η σχέση μάθησης, παρακολούθησης και δράσης ξεκινά και αλλάζει από την ικανότητα της προσοχής, η οποία με τη σειρά της βασίζεται στην αφύπνιση και την ικανότητα να προσεγγίζουμε στόχους με διαφορετικούς τρόπους (Fortin et al, 2002). Για να μπορέσει να ανακαλύψει αυτές τις ποιότητες ο εμπλεκόμενος και να μπορέσει να τις εφαρμόσει σε άλλες περιπλοκότερες συνθήκες πρέπει να βιώσει τη γνώση αυτή ως μεταβιβάσιμη και αυτή η πληροφορία πρέπει να έρθει από τον δάσκαλο (Tardif, 1999).

### **3.6.2 Σωματοποιημένες πρακτικές και εμπειρία της ροής**

Όταν ο Csikszentmihalyi αναφέρεται στον έλεγχο και την προσοχή μας παραπέμπει στη συγκέντρωση της προσοχής που βρίσκουμε στη yoga και τις πολεμικές τέχνες, πανάρχαιες πρακτικές ενοποίησης του εαυτού. Στον κόσμο της yoga και των πολεμικών τεχνών υπάρχουν στάδια συγκέντρωσης της προσοχής που σχετίζονται με την αναπνοή, τον ρυθμό, το σώμα και αυτά που συμβαίνουν στον νου. Στο 5<sup>ο</sup> στάδιο της yoga οι ασκήσεις και η πρακτική καλούνται pratyahara (απόσυρση). Σε αυτό μαθαίνει κανείς να αποσύρει την προσοχή του από τα γύρω αντικείμενα και να επικεντρώνεται στις αισθήσεις: να μπορεί να ακούσει, να δει, να νιώσει μόνο αυτά που θα τον αφυπνίσουν. Παρόλο που πολλοί διαφωνούν για τις ομοιότητες που μπορεί να έχουν η yoga

και η εμπειρία της ροής, αφού η εμπειρία της ροής τονώνει τον εαυτό ενώ η yoga τον καταργεί ο ερευνητής εστιάζει στις ομοιότητες. Το 8ο, τελευταίο στάδιο της yoga, το Samadhi, είναι το στάδιο όπου εισέρχεται κανείς σε νιρβάνα και ο εαυτός ενώνεται με το σύμπαν, όπως το ποτάμι ενώνεται με τον ωκεανό. Παρόλο που μπορεί σε αυτό το τελευταίο στάδιο οι δύο αυτές καταστάσεις να χωρίζουν υπάρχουν τα προηγούμενα 7 στάδια που τις ενώνουν, καθώς σε όλα τα προηγούμενα η yoga προετοιμάζει τη δημιουργία ιδιαιτέρως υψηλών δεξιοτήτων στον έλεγχο της συνειδητότητας. Το Samadhi είναι το ίδιο σημαντικό όπως η κορυφή ενός βουνού, για να επιβεβαιώσει την επιχείρηση της αναρρίχησης. Επίσης ο yogi στο τελευταίο στάδιο της απελευθέρωσης δεν μπορεί να παραδώσει τον εαυτό του παρά μόνο μέσα από τον απόλυτο έλεγχο. Το να παραδίνει κανείς ένστικτα, συνήθειες και επιθυμίες γίνεται μόνο μέσα από υπέρτατο έλεγχο (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 105-106).

Οι πολεμικές τέχνες είναι οι judo, jujitsu, aikido, T'ai Chi ch'uan, kung fu, tae kwon do, φόρμες που έρχονται από την Κίνα και Kendo, Kyudo και nunchitsu φόρμες περισσότερο Γιαπωνέζικες. Είναι επηρεασμένες από τη φιλοσοφία Zen Buddhism και τον Ταιοισμό και κοινό σημείο τους είναι η εστίαση στη συνειδητότητα και στις δεξιότητες ελέγχου. Σε αντίθεση με τις δυτικές πολεμικές τέχνες που εστιάζουν αποκλειστικά στη σωματική εκτέλεση στοχεύουν στη βελτίωση της πνευματικής και ψυχικής κατάστασης του δρώντος. Οι άνθρωποι που ασχολούνται μαρτυρούν πως κάνοντας πολεμικές τέχνες φεύγουν από τη δυαδική σχέση νου και σώματος και μεταμορφώνονται σε ένα αρμονικό όλον.

Η εμπειρία της ροής, μέσα από αυτή τη σύνδεση της με τη yoga και τις πολεμικές τέχνες, συνδέεται και με τις σωματοποιημένες πρακτικές γενικότερα: Σύμφωνα με τον Csikszentmihalyi, όταν ακολουθούμε την εμπειρία της ροής η οργάνωση του εαυτού είναι πιο περίπλοκη από πριν. Αυτή η πολυπλοκότητα απορρέει ταυτόχρονα από δύο ψυχολογικές διαδικασίες: την εμπλοκή και την διαφοροποίηση. Η διαφοροποίηση έγγειται στη μοναδικότητα της δράσης και τη διαφοροποίηση του εαυτού από τους άλλους, ενώ η εμπλοκή εστιάζει στην ένωση με τους άλλους μέσα από ιδέες που ξεπερνούν τον εαυτό. Μετά την εμπειρία της ροής ο εαυτός είναι διαφορετικός επειδή το πέρασμα μιας πρόκλησης τον οδηγεί να βιώσει έναν εαυτό ικανό, με δεξιότητες, πιο περίπλοκο, που είναι ταυτόχρονα μοναδικός, απρόβλεπτος και ώριμος. Αυτή η πολυπλοκότητα δεν θα πρέπει να θεωρηθεί αρνητική διότι στη θεωρία της ροής όταν μιλάμε για περίπλοκο άτομο εννοούμε τον ώριμο, ατομικό άνθρωπο που εξελίσσει τις δυνατότητες του (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 41).

Η εμπειρία της ροής βοηθά στην ολοκληρωτική εμπλοκή του εαυτού διότι ο εαυτός οργανώνεται καλύτερα σε αυτό το στάδιο της βαθιάς συγκέντρωσης. Οι σκέψεις, οι προθέσεις, τα συναισθήματα και οι αισθήσεις είναι όλα εστιασμένα στον ίδιο στόχο. Η εμπειρία βιώνεται αρμονικά. Και όταν η εμπειρία φτάσει στο τέλος της ο δρων νιώθει πιο συνενωμένος όχι μόνο εσωτερικά αλλά και σε σχέση με τους άλλους και τον κόσμο ολόκληρο. Η εμπειρία της ροής περνώντας από τη μέση, ανάμεσα στον εγωισμό και την

αλλοτρίωση, οδηγεί το δρώντα στην ωριμότητα και την ευχαρίστηση που νοσταλγεί να ξαναζήσει (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 42).

Οι συνθήκες της προσοχής και του ελέγχου, που οδηγούν στην εμπειρία της ροής και που επιβεβαιώνονται από τις πολεμικές τέχνες και τη yoga, είναι συνθήκες που υπάρχουν σε όλες τις σωματοποιημένες πρακτικές και αποτελούν τόσο προϋποθέσεις όσο και στόχους τους. Ο Csikszentmihalyi θεωρεί πως γενικότερα στο χορό μπορεί κανείς να βιώσει την εμπειρία της ροής όπως και σε άλλες δραστηριότητες που εμπλέκεται το σώμα. Ωστόσο συμφωνεί πως αυτό δεν είναι αυταπόδεκτο και δεν αποτελεί δεδομένο. Δε μπορεί κανείς να βιώσει την εμπειρία της ροής μόνο επειδή ασχολείται με μία δράση που φέρει τις προϋποθέσεις. Είναι απόλυτα σημαντική η προσωπική του διαθεσιμότητα στον τρόπο που θα προσεγγίσει τη δράση αυτή (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 72).

Επιπλέον, έρευνες βεβαιώνουν ότι οι χορευτές για να βιώσουν την εμπειρία της ροής έχουν ανάγκη να συμμετέχουν στη δράση τους σε όλα τα επίπεδα, νοητικό και συναισθηματικό. Έχουν ανάγκη να γνωρίζουν την αιτία της κίνησης, τον σκοπό της και τι την οδηγεί στην επόμενη. Πρέπει να γνωρίζουν τις γραμμές και τα σχήματα των κινήσεων μαζί με τις κατευθύνσεις των οστών και των γραμμών των σωμάτων τους. Πρέπει να έχουν πολύ καλή σχέση με τους άλλους, να είναι κιναισθητικά αφυπνισμένοι και συνδεδεμένοι με τη δουλειά τους βρίσκοντας έναν πολύ προσωπικό – δεσμευτικό λόγο. Έχουν ανάγκη οι οδηγίες να συνδέονται με τον κόσμο τους γιατί έτσι έχουν νόημα για αυτούς και μόνο τότε μπορούν να τις κάνουν, να τις εξελίσσουν αλλά και να τις επαναλάβουν. Για τους χορευτές μεταξύ άλλων είναι πολύ σημαντική η φάση της προετοιμασίας στην οποία περιλαμβάνονται ασκήσεις ιδεοκίνησης. Χορευτές που δεν ενέταξαν στην προετοιμασία τους τέτοιες ασκήσεις είχαν μειωμένη επίδοση στην εμπειρία της ροής (Critien & Ollis, 2006).

Σε πιλοτική έρευνα με συνέντευξη της γράφουσας σε δύο σημαντικούς, με διεθνή καριέρα, χορευτές διαπιστώθηκε πως η πρόσέγγιση της κίνησης τους είναι η σωματοποιημένη ενώ στην προετοιμασία τους, μεταξύ άλλων, χρησιμοποιούν και ιδεοκίνηση. Επιπλέον, η εμπειρία της ροής περιγράφηκε με τα χαρακτηριστικά που έθεσε ο Csikszentmihalyi: η ροή σχετίζεται με την εμπλοκή τους στη δράση τους, είναι απόλυτα παρόντες στη διαδικασία και «ανοιχτοί» σε όσα σχετίζονται με αυτή, η ροή μπορεί να υπάρχει ακόμα και όταν βρίσκονται στην ακινησία, ο χρόνος μεταμορφώνεται και τα κίνητρα τους είναι εσωτερικά. Ο σωματοποιημένος τρόπος που δημιουργούν κινήσεις και ανακαλούν ποιότητες απορρέει από την προσωπική τους έρευνα και την ανάγκη να πετυχαίνουν ιδιαίτερες ποιότητες και ολοκληρωτική συμμετοχή στο χορό τους. Η εκπαίδευση και των δύο χορευτών προέρχεται από τις release τεχνικές και τις πολεμικές τέχνες. Οι χορευτές, για να πετύχουν τις ιδιαίτερες και λεπτές ποιότητες ανακαλούν βιωματικές εμπειρίες: π.χ ανακαλούν την ποιότητα της κίνησης του σηκώματος του χεριού μέσα από την εικόνα του νερού που κυλάει ανάμεσα στα δάκτυλα. Η προσέγγιση αυτή, της σωματοποίησης, τους επιτρέπει να βιώνουν ένα ικανό και έμπειρο σώμα, να εμπλουτίζουν και να εξελίσσουν το χορό τους πετυχαίνοντας εμπλοκή με τη δράση τους με έναν πολύ προσωπικό τρόπο. Αυτό που είναι σημαντικό για

αυτούς είναι η σύνδεση του σώματος με το πνεύμα. Ο χορός τους αποκτά νόημα και γίνεται μέσο έκφρασης και επικοινωνίας μόνο όταν διαθέτει πνευματικότητα και οι χορευτές συνδέονται μέσα από αυτή τη διαδικασία με την ενέργεια που διέπει τα πάντα (το σύμπαν). Αυτή η προσέγγιση τους επιτρέπει να είναι παρόντες, ανοιχτοί, συνδεδεμένοι και διαθέσιμοι στη στιγμή ώστε να επιτρέπουν στο χορό τους να μεταβάλλεται κάθε φορά μέσα στη ροή της δράσης τους (Νικολοπούλου, 2008).

### **3.7. Η εφαρμογή των somatics στο χορό: Release techniques και Contact improvisation**

Οι πρακτικές της σωματοποίησης βρίσκουν την εφαρμογή τους στον χορό μέσα από τις release techniques (δεκαετία 1960) και το contact improvisation (δεκαετία 1970). Οι παραπάνω «τεχνικές» έχουν κοινά στοιχεία, καθώς αλληλοεπηρεάστηκαν, όπως ότι βασίζονται στην ανάγκη ανάπτυξης της δημιουργικότητας, στην πειραματική διερεύνηση της κίνησης, στην επαναδιευκρίνιση των αρχών του σώματος, τη σχέση του σώματος με την βαρύτητα (βάρος) και κυρίως στην έρευνα του χορού. Οι τεχνικές release εστιάζουν στην σχέση του βάρους των μελών του σώματος και την βαρύτητα, ενώ το contact στην σχέση του βάρους ενός χορευτή με τον άλλον (Cowing et al, 1999).

Στο contact improvisation και τις release techniques όπως και στη τεχνική της Duncan, ο δάσκαλος διευκολύνει τους μαθητές να ανακαλύψουν την κίνηση και την ένωση με τον εαυτό και το περιβάλλον. Οι τεχνικές αυτές δημιουργήθηκαν εξ' αιτίας της αναζήτησης, από τους χορευτές, τρόπων να χορεύουν με έναν πιο φυσικό τρόπο, χωρίς να τραυματίζονται. Δεν χρειαζόντουσαν, άλλωστε, ένα άλλο νέο στυλ χορού αλλά χρειαζόνταν έναν πιο φυσικό τρόπο να χορεύουν. Στις αρχές του 20<sup>ου</sup> η ανάπτυξη των σωματοποιημένων πρακτικών τους έδωσαν τα εργαλεία. Μέσα από την εξερεύνηση της κίνησης που έφεραν οι πρακτικές αυτές στο προσκήνιο, τους διεύρυναν το πεδίο και έβαλαν τα θεμέλια για την πιο βαθιά ενασχόληση. Οι εμπνευστές του «νέου χορού», ασχολήθηκαν με τις πολεμικές τέχνες, το aikido και το Tai Chi, έκαναν Alexander, Feldenkrais, Body mind centering και ιδεοκίνηση. Η zen φιλοσοφία χαρακτήριζε τον τρόπο πρόσεγγισης. Ο αυτοσχεδιασμός ήταν το κύριο χαρακτηριστικό, ο κάθε ένας «έμπαινε» στην κίνηση με τον δικό του τρόπο και κατέθετε τη δική του εκδοχή. Η υγεία και η φυσικότητα, η αίσθηση της ροής και του «εύκολου» δημιούργησαν αισθητική. Στη Νέα Υόρκη τη δεκαετία του 1960 μέσα από τους νέους πειραματισμούς (ιδιαίτερα του μουσικού John Cage) υπήρχε η αίσθηση ότι ο χορός δεν χρειαζόταν να έχει τεχνική. Όσο πιο κατευθείαν και ρέουσα ήταν η κίνηση, τόσο καλύτερα. Στο στούντιο του Merce Cunningham, ο Robert Dunn (μουσικός της Graham) που ενδιαφερόταν πολύ για τους μουσικούς πειραματισμούς του Cage εφάρμοσε τις τεχνικές του Cage στην κίνηση. Καθημερινές κινήσεις, επαναλαμβάνονταν, αποδομούνταν, άλλαζαν περιεχόμενο, επανασυνδέονταν από τους χορευτές με στόχο να τις νιώσουν, να τις κατανοήσουν και να τις χρησιμοποιήσουν. Ο Steve Paxton, αντίστοιχα, από την προσωπική του ανάγκη να αποφύγει τραυματισμούς μέσα από αυτές τις καθημερινές κινήσεις πειραματίστηκε στα πηδήματα και τα πιασίματα του

ενός χορευτή από τον άλλον (Novack, 1990, σ. 11). Από τους πειραματισμούς αυτούς οργανώθηκε αργότερα το contact improvisation (1972).

Στις release techniques και το contact improvisation οι χορογράφοι δεν ακολουθούσαν μία καθαρή τεχνική ούτε ζητούσαν στους χορευτές να μάθουν καινούργιες. Αντίθετα τους ενθάρρυναν να χρησιμοποιούν ό,τι ήθελαν από όλες τις υπάρχουσες τεχνικές και μην υιοθετούν την αισθητική κανενός (Foster, 2003).

### **3.7.1. Release techniques**

Στις release techniques οι εικόνες (**images**) είναι το βασικό μέσον. Μέσα από διαδρομές που αναφέρονται σε ανατομικές γνώσεις του σώματος, όπως η προσέγγιση του Matthias Alexander και της Mabel Todd, καλλιτέχνες του χορού, όπως η Joan Skinner, η Barbara Clark, η Nancy Topf, και η Mary Fulkerson, οδήγησαν τους χορευτές στην εξέλιξη της τεχνικής τους μέσα από αυτοσχεδιασμό. Η Skinner βασίστηκε στην θεωρία του Jung για την ενεργητική φαντασία κατά την διερεύνηση της κίνησης, αλλά και την ακινησία, δημιουργώντας την μέθοδο «Skinner Releasing Technique». Το 1975 το «**Language of axis**» συνέδεσε τις εικόνες του release με τις σκέψεις και περιγραφόταν ως **action flows** (Fulkerson, 2007, σ. 47). Η Skinner δεν χρησιμοποιούσε επαναλήψεις της κίνησης και στόχευε να επανεκπαιδεύσει το νευρικό σύστημα, ώστε οι μύες να δουλεύουν με μικρότερη επιφόρτηση. Αυτό, όπως η ίδια επισημαίνει, έχει θετική επίδραση στην δύναμη και στην αντοχή, όπως και σε άλλες δεξιότητες. Η προσέγγιση μέσα από εικόνες που βιώνονται βαθιά, πέρα από την συνείδηση, γίνονται πραγματικότητα. Μέσα από ανατομικές περιγραφές, ποιητικές και μέσα από τη φύση, οι οδηγίες βοηθούν τους χορευτές να εμπλακούν με την κιναισθητική αίσθηση και να πετύχουν καλύτερες ποιότητες. Οι κινητικές εικόνες (image actions) οδηγούν τους χορευτές σε βαθύτερα επίπεδα τα οποία ονομάζει totalities (ολότητες). Η προσέγγιση της κίνησης αφορά στην ολότητα του εαυτού, μέσα από βαθιά κιναισθητική εμπειρία. Το κέντρο βάρους, θεωρεί ότι είναι πολύ-διαστασιακό και πολύ-κατευθυνόμενο (multi dimensional- directional). Υπάρχει αιώρηση (suspension), αντί για υποστήριξη (support), και ο χορευτής ενώνεται ενεργειακά με το σύμπαν (Alexander, 1999).

Η Topf θέλησε να απελευθερώσει τους χορευτές ξεκινώντας μια εσωτερική διαδικασία όπου ακολουθούν εικόνες από το σκελετικό σύστημα. Με τον τρόπο αυτό η «μυϊκές συσπάσεις έπονται των σκελετικών κινήσεων», οπότε ελευθερώνεται η μυϊκότητα (muscularity) από την κίνηση. Οι χορευτές επιτυγχάνουν βαθιά χαλάρωση, συναισθηματική απελευθέρωση και οδηγούνται στη ρευστότητα της κίνησης, όπως και σε ευθυγράμμιση (**alignment**), χωρίς πιέσεις και τραυματισμούς (Cowing et al, 1999). Η Topf, καθοδηγεί τον χορευτή να είναι δημιουργικός, ευαίσθητος, συνειδητός, να ακολουθεί, να δέχεται, να παίζει, να διασκεδάζει. Όλα αυτά είναι αποτέλεσμα εσωτερικής εμπλοκής με το σώμα του (Osberg, 1999).

Η Fulkerson συμμετείχε στους αρχικούς πειραματισμούς του Steve Paxton στο contact improvisation. Σύμφωνα με την ίδια «ο χορός είναι η τέχνη που συνδέει το πνεύμα με το σώμα, κάθε χορογράφος είναι φιλόσοφος, ενώ η

απόφαση να γίνει κάποιος χορευτής είναι υπαρξιακή. Για την Fulkerson η εμπειρία της ροής είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ίδιας της εμπειρίας του χορού, αφού για αυτήν, ο χορός είναι δράση απόλυτης συνένωσης των διαστάσεων του ανθρώπου. Για τη Fulkerson τεχνική είναι το γεγονός που συμβαίνει τη στιγμή που η σωματική-ζωική (animal) φύση του χορευτή και η πνευματική του φύση (spiritual) βρίσκονται σε μία υψηλού επιπέδου πραγματοποίηση μίας δράσης. Όταν οι φύσεις αυτές βρίσκονται σε συνεργασία ο χορευτής ενσωματώνεται στην στιγμή του χρόνου, και τότε συμβαίνει κάτι που ξεπερνάει και τον χορευτή και την φόρμα. Το γεγονός αποκτά ζωή από μόνο του γεμάτο από ενστικτώδη, φυσική και αισθητηριακή γνώση ενώ ταυτόχρονα διαθέτει καθαρότητα και ακρίβεια. Η εμπειρία της στιγμής από τον χορευτή είναι ότι δεν ξεχωρίζει τον εαυτό του από τη δράση, νιώθει μέρος αυτής και η ύπαρξη του γεγονότος βρίσκεται ταυτόχρονα μέσα και έξω (ως προς τους άλλους). Τα τεχνικά δημιουργήματα συμβαίνουν μόνο όταν η τελική φόρμα διαλύει τα όρια μεταξύ του χορευτή και της δράσης, της διάκρισης μεταξύ εαυτού και των άλλων. Το σώμα και το σύμπαν γίνονται ένα σε μία στιγμή που πλέον δεν εκτελείται, αλλά βιώνεται. Η τεχνική συμβαίνει στην συνέχεια του εαυτού. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με αναφορές στην ανατομική ανάλυση και με δεξιότητες που δημιουργούνται από τις εικόνες (Fulkerson, 2007, σσ. 14, 97).

Οι εικόνες του σώματος είναι βασικές στις τεχνικές release, οι λέξεις γίνονται ποίηση μέσα από την εξερεύνηση της κίνησης και της ακινησίας. Κάθε εικόνα είναι μεταφορά που περιγράφει το σώμα. Οι εικόνες ξεκινούν από την ενσωματωμένη συνείδηση που αφορά στο σώμα, περιγράφει το σώμα και δημιουργεί ανατομικές, φυσικές κατανοήσεις. Οι εικόνες δεν περιορίζονται στο επίπεδο της συνείδησης του σώματος (ζώνη 1, πληροφορίες για το κρύο, τον πόνο, την πείνα, τον χώρο), αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως μεταφορές και στην εξερεύνηση του σώματος-πνεύματος. Οι εικόνες, μπορούν να φτάσουν στην ανώτατη ζώνη, όπου ο χορευτής ξεφεύγει από την σωματικότητα και εισέρχεται σε μία αέναη αντανάκλαση (ζώνη 7) (Fulkerson, 2007, σσ. 8, 13).

Για την σύνδεση σώματος-πνεύματος και την «υλικότητα» των συναισθημάτων (physicality of emotion), η Fulkerson προτείνει να οδηγούμε τους χορευτές να επανα-ανακαλύψουν το σώμα τους, να είναι παρόντες στην αίσθηση, στις αλλαγές και να τις καθοδηγούν. Να είναι ενήμεροι για τα συστήματα του σώματος, να εμπλουτίζουν την δουλειά τους, να χρησιμοποιούν μεταφορές, να αυξάνουν την κατανόηση, να χρησιμοποιούν τη ζωή ως πεδίο έρευνας, να παίρνουν χαρά από την στιγμή, να βασίζονται στην φαντασία, στην αίσθηση, στο συναίσθημα, να βρίσκουν σύνδεση στις στιγμές, να αφήνουν την ενέργεια να τους πηγαίνει στην κίνηση ή την ακινησία. Να αφήνουν το σώμα στην παρόρμηση της στιγμής και την επιθυμία, να επιδιώκουν οικονομία στην κίνηση (Fulkerson, 2007, σσ. 102, 126).

Η Fulkerson, προκειμένου να μπορέσουν οι χορευτές να ακολουθήσουν τις εικόνες, εντοπίζει στο φιλοσοφικό υπόβαθρο της διαδικασίας την αγάπη, τον επαναπροσδιορισμό, την συνέχεια, την επιβεβαίωση, την αναζήτηση μέσα στον χρόνο και την αλλαγή στην αφύπνιση. Όλα αυτά οδηγούν στην

πραγματική δουλειά, και στοχεύουν στην πνευματικότητα, την ένωση του χορευτή με τη δράση του και τη συνέχεια του κόσμου. Η ματαιώση της προκατάληψης, της αδιαφορίας, η επιλογή της αθωότητας που εμπερικλύει τη συγχώρεση και η κατανόηση, οδηγούν στην έρευνα και την γνώση. Η τιμιότητα και η απόσταση, το άφημα στην ολοκλήρωση της στιγμής, η λαχτάρα και η παρουσία ακόμα και όταν κάτι πονά οδηγεί στη δουλειά. Τέλος η αποδοχή της ομορφιάς του διαφορετικού και του αντίθετου είναι το ζωντανό λεξιλόγιο που δημιουργείται από τις τεχνικές release (Fulkerson 2007, σ. 73). Παρόλα αυτά, ο όρος «release» δεν περιγράφει την κιναισθησία του χορευτή.

Οι release τεχνικές δεν έχουν συγκεκριμένο λεξιλόγιο, είναι μία φιλοσοφική προσέγγιση της κίνησης του σώματος και για το λόγο αυτό έχει συζητηθεί πολύ κατά πόσο η ονομασία περιγράφει αυτή τη φιλοσοφία. Ο όρος release προσπάθησε να περιγράψει την ελευθερία με την οποία οφείλει να κινείται το ανθρώπινο σώμα. Το σώμα έχει αναλυθεί ώστε να μπορεί να κινείται ελεύθερα γύρω από τις αρθρώσεις και οι μύες να κινούνται με ρευστότητα και μαλακότητα. Στις release τεχνικές οι χορευτές κινούνται ελευθερώνοντας τους μύες από πρότυπα σύσφιξης (**holding patterns**) (Moss, 1999). Η Moss, χορεύτρια και χορογράφος, άκουσε τον όρο release technique, το 1991, από την Trisha Brown. Και ενώ τον χρησιμοποίησε, τελικά τον αμφισβήτησε. Από την εμπειρία της στο Feldenkrais βίωσε και κατανόησε την χαλάρωση των μυών. Για τη Moss, ο όρος release περιέγραφε την χαλάρωση των μυών και την ελεύθερη κίνηση των χορευτών. Αυτοί που χρησιμοποιούσαν αυτήν την τεχνική, αισθητικά διέθεταν εύκολη ποιότητα (π.χ. χωρίς υπερβολικά εκταμένα δάχτυλα ποδιών ή συσπασμένο θώρακα), έκαναν εύκολες κάμψεις και χόρευαν με συνεχόμενες σειρές κινήσεων, που ξεκινούσαν από συγκεκριμένα μέρη, κάνοντας την κίνηση να ρέει. Για τη Moss, πάνω από όλα, το release ήταν εργαλείο κιναισθησίας. Για να εμβαθύνει στην κατανόηση της κίνησης διδάχθηκε Alexander, body mind centering, contact improvisation και ιδεοκίνηση. Οι δάσκαλοι της, (Bonnie Bainbridge Cohen, Andre Bernard, Steve Paxton, Nancy Stark Smith), σπάνια χρησιμοποιούσαν τον όρο release. Και όσο εμβαθύνει στην γνώση της κίνησης, τόσο ο όρος release φάνταζε ανίκανος να περιγράψει την δουλειά. Τελικά, αναγνωρίζει μόνο ότι ο όρος release μπορεί να δώσει μόνο γενική ιδέα για αυτήν τη «νέα» προσέγγιση της κίνησης. Αμφιβάλλει όμως ότι μπορεί να περιγράψει την κιναισθητική δουλειά που απαιτείται για να κάνεις «καλούς χορευτές» (Moss, 1999).

Η Klein, αν και βασίζεται στις ίδιες φυσικές, «απελευθερωτικές» αρχές της κίνησης, διαχωρίζει επίσης το συστήμά της από τον όρο release. Δίνει σημασία στην σύνδεση του χορευτή με το πάτωμα, το περιβάλλον, τους άλλους (Klein, 1999). Η Fortin, επίσης, δεν συμφωνεί με την μονομέρεια του όρου release. Για να βελτιώσει την τεχνική της, παρατήρησε τα ζώα, και αντιλήφθηκε ότι η χελώνα, η αρκούδα, ο βάτραχος πριν την συνεχόμενη αρμονική τους κίνηση έχουν μία στιγμή αιώρησης, που αν την ακολουθήσει κάποιος νιώθει ελευθερία και αρμονία. Ωστόσο όταν η χελώνα εκτείνει τα πόδια της εγκλωβίζει το κέντρο βάρους ανάμεσα τους. Δεν μπορεί να κινηθεί λειτουργικά, και η κίνηση αν και άβολη, είναι επίσης υπέροχη. Η κίνηση λοιπόν μπορεί να έχει και ελευθερία και σφίξιμο. Και παρόλο που η λέξη

κλειδί είναι «*let*», «*άφησε την ροή της κίνησης να σε κινεί*», η ζωή και ο χορός είναι περισσότερο από «*letting και flowing*» (Fortin, 1999).

### 3.7.2. Contact improvisation

Το contact improvisation (CI) (1972) είναι μία φόρμα αυτοσχεδιασμού, από τις πλέον διαδεδομένες και χαρακτηριστικές μεταμοντέρνες φόρμες, που έχει τις ρίζες του στους κινητικούς πειραματισμούς της εποχής του 1960, καθώς ο Steve Paxton προερχόταν από τη χορευτική ομάδα των ανθρώπων που πειραματίζονταν κινητικά επηρεασμένοι από τους μουσικούς πειραματισμούς του John Cage στο Judson Church Theatre. Ο Paxton, γυμναστής και χορευτής του Merce Cunningham ψάχνοντας να βρει τρόπους να μη τραυματίζεται περπατούσε στις συγκρούσεις με το σώμα ακόμα ενός χορευτή, τις πτώσεις, τα σηκώματα και τις αιωρήσεις. Με μια ομάδα ανθρώπων από το Bennington και το Oberlin College αυτοσχεδίασαν σε ντουέτα οργανώνοντας σιγά σιγά το σύστημα αυτό (Stark Smith & Koteen, 2008. xi).

Σύμφωνα με τον Paxton στο contact improvisation η φυσική επαφή ανάμεσα στα σώματα είναι το σημείο αφετηρίας για την κινητική εξερεύνηση. Οι χορευτές βασικά εστιάζουν στη χαλαρή, συνεχή, αφυπνισμένη και ρέουσα κίνηση. Μένουν σε φυσική επαφή, ακολουθώντας τους νόμους της φυσικής όπως της βαρύτητας, της ορμής, της αδράνειας και της τριβής. Δεν επιδιώκουν κάποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα, αλλά αντίθετα εστιάζουν στο να «συναντήσουν» τη διαρκώς μεταβαλλόμενη πραγματικότητα με την κατάλληλη ενέργεια και τοποθέτηση (Smith & Koteen, 2008, σ. xiii). Οι χορευτές, δηλαδή, επιδιώκουν, την αφύπνιση ώστε να είναι ολοκληρωτικά παρόντες στη στιγμή και τη δράση τους. Κατά κάποιον τρόπο το σώμα και η κίνηση γίνονται συνώνυμα της φύσης διότι ακολουθούν τους φυσικούς νόμους. Όταν νιώθει κανείς σωματικά αυτές τις δυνάμεις και παρασύρεσαι από τον «αποπροσανατολισμό» (όρος της Stark Smith) αντικατροπτίζεται η πραγματικότητα του contact improvisation: Συνδέεται ταυτόχρονα η ηρεμία και ο άγριος «αποπροσανατολισμός». Η ύπαρξη αυτών των δύο αφήνουν τη σκέψη και την κουλτούρα να ξεμακρύνουν για να αφήσουν το σώμα και τη φύση να αποκαλύψουν τις καλύτερες πλευρές του ανθρώπου.

Μέσα από την πρακτική αυτή οι εμπλεκόμενοι μπορούν να βιώσουν ιδιαίτερες ποιότητες και να ανακαλύψουν τους φυσικούς τρόπους εξέλιξης της σωματικότητάς τους. Σύμφωνα με τη Nansy Stark Smith, το σώμα προκειμένου να «ανοίξει» και να νιώσει τις φυσικές αυτές ποιότητες: «...πρέπει να χαλαρώσει από τη μυϊκή ένταση και από την επιθυμία. Πρέπει να αφεθεί στην φυσική ροή της κίνησης. Το contact improvisation είναι ένα ελεύθερο παιχνίδι με την ισορροπία και την αυτοδιόρθωση των εσφαλμένων κινήσεων και ανάδυση των σωστών. Επίσης, φέρνει μία φυσική και συναισθηματική αλήθεια σχετικά με τη μοιρασμένη στιγμή της κίνησης αφήνοντας τους εμπλεκόμενους εμπλουτισμένους, ενημερωμένους, κεντραρισμένους και αναζωογονημένους» (Stark Smith & Koteen, 2008, xiv).

Μέσα από τη τεχνική του contact improvisation μπορεί κανείς να ανακαλύψει τον ενοποιητικό του χαρακτήρα: Σε αντίθεση με τον υπόλοπο αμερικάνικο χορό, η πρακτική αυτή δεν επηρεάστηκε από την ιδέα του



δυϊσμού και της διχοτόμησης κουλτούρας-φύσης, τέχνης-συμπεριφοράς, χορογραφίας-διαδικασίας, δομής-αυθορμητισμού, σκέψης-συναισθήματος, κοντρόλ-παρόρμησης, πνεύματος-σώματος, άντρα-γυναίκας. Στο contact improvisation, η ιδέα του ανταποκρινόμενου σώματος που είναι ταυτόχρονα φυσικό και καλλιτεχνικό και η διαδικασία του αυτοσχεδιασμού που χρησιμοποιεί την αυθόρμητη κίνηση για να κάνει χορό και συνδέει τον χορό με την συμπεριφορά, δηλώνει τη διαφορετικότητα του και το κάνει μοναδική εμπειρία. Η απουσία ανδρικών και γυναικείων κινήσεων καθώς και η μη χρήση συμβόλων οδήγησαν στο να εξαλήψει και η διάκριση μεταξύ ανδρών και γυναικών (Novack, 1990, σ. 193).

Ο ενοποιητικός του χαρακτήρας καθώς και η φιλοσοφία της σωματοποίησης φαίνονται και από το γεγονός ότι στο contact improvisation η εξωτερική εμφάνιση δε έχει σημασία και άνθρωποι όλων των μεγεθών και βάρους έχουν δικαίωμα σε αυτό. Επίσης, μπορούν να χορέψουν άνθρωποι με κινητικά προβλήματα και αναπηρίες. Η χορεύτρια Simone Fortin προβληματίστηκε για το εάν το contact είναι πράγματι χορός ή art-sport, κάτι που έδωσε άλλη προοπτική στη νέα φόρμα. Ο Paxton θεωρεί πως δεν έχει σημασία το να το προσδιορίσουμε αφού τελικά η ίδια η φόρμα εξέλιξε αυτούς. Μετά από τόσα χρόνια και μαθήματα δεν υπάρχει διαχωρισμός στο ποιός δημιούργησε τι. Και η πιο μικρή πρόταση μπορεί να είναι υψίστης σημασίας για αυτό που συμβαίνει. Βασικότερη προϋπόθεση είναι μόνο ένα σώμα που αποδέχεται (acceptable body), καθώς το σημαντικό είναι η ίδια η εμπειρία να κινηθεί κανείς με ένα άλλο σώμα. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει την ενοποιητική, σωματοποιημένη φιλοσοφία της τεχνικής αυτής, καθώς είναι μία ανοιχτή, μεταβαλλόμενη πρακτική που ακολουθεί τους εμπλεκόμενους, επηρεάζεται από τις αλλαγές και επηρεάζει αντίστοιχα, δείχνοντας ότι τίποτα δεν είναι αποκομμένο από το πλαίσιο μέσα στο οποίο τελείται και από τους ανθρώπους που το δημιουργούν. Αυτή η προοπτική ξεχώρισε το contact improvisation από τις πολεμικές τέχνες και το έφερε πιο κοντά στους κοινωνικούς χορούς (Novack, 1990, σσ. 174, 178). Επειδή όμως στον χορό υπάρχει πάντα ένα επίπεδο κριτικής στις δεξιότητες και χορευτική ικανότητα, τελικά υπήρξε διαχωρισμός χορευτικής ικανότητας σε επίπεδο παράστασης και απλής συμμετοχής.

Παράλληλα επειδή δεν υπάρχει χορογράφος ο χορός αντανakλά μια ιδανική κοινωνία όπου όλοι είναι ίσοι και κανείς δεν κυριαρχεί. Αρχικά οι άνθρωποι που ασχολούνταν με αυτό ήταν «σαν οικογένεια», όπου καθένας μπορούσε εκτός από το μάθημα να μοιραστεί και την καθημερινή του ζωή με τους άλλους “contacters” (Novack, 1990, σ. 86). Αυτός ο κοινωνικός, συλλογικός χαρακτήρας του contact improvisation ήταν το επιπλέον βασικό πλεονέκτημα του (Fortin, 1999). Ακριβώς επειδή ο χορός αυτός ερευνούσε και επιδίωκε τη σύνδεση του ανθρώπου με τον εαυτό και τον κόσμο που υπάρχει γύρω του, τη ροή και τη συνέχεια, ο χορευτής δεν αποκόπηκε από το περιβάλλον του. Ο χορός του εξέφραζε τη θέση του και την άποψη του για την εποχή μέσα στην οποία ζούσε. Τη δεκαετία του 1970 οι άνθρωποι εξέφραζαν μέσα από την κίνηση αυτά που αισθάνονταν για την ζωής τους. Το στυλ της κίνησης φαινόταν φυσικό, σύγχρονο, ανοιχτό, σύμφωνα με τις ιδέες της εποχής.

Επικρατούσε άλλωστε μία νέα άποψη για την εικόνα του εαυτού: Ανεξάρτητος και κοινωνικός, ελεύθερος, αισθησιακός, απαιτητικός. Παράλληλα οι ιδέες αυτές συνδέθηκαν με τις πολιτικές ιδέες της εποχής. Σε μία κοινωνία που αγαπά, είναι δίκαιη, ελεύθερη, σεξουαλικά ελεύθερη και ο κάθε ένας μπορεί να έχει ίσα κοινωνικά δικαιώματα, ο χορευτής μπορούσε να εκφράζεται ελεύθερα. Το να χορεύεις με τον δικό σου τρόπο μέσα σε ένα στούντιο αντανakλούσε τις πολιτικές ιδέες της Νέας Αριστεράς και των φεμινιστικών οργανώσεων και εναντιωνόταν σε όλες τις φυλετικές διακρίσεις. Μια προσωρινή οικονομική άνοδος στην Αμερική βοήθησε φοιτητές και χορευτές να μπορούν να ζουν σε μεγάλες πόλεις όπως η Νέα Υόρκη και το Σαν Φραντσίσκο ενώ επίσημοι φορείς και οργανισμοί χρηματοδοτούσαν τον χορό. Η περίοδος αυτή μέσα στην οποία άνθισε το contact improvisation ήταν από τις λίγες ιστορικοκοινωνικές συγκυρίες όπου οι σωματικές δράσεις των χορευτών αλλά και άλλων ανθρώπων συνδέονταν με τα κινήματα της εποχής (Novack, 1990, σ. 42-43).

Αρχικά οι χορευτές δεν ήταν απαραίτητο να είναι χορευτές κάποιου συγκεκριμένου συστήματος, ή επαγγελματίες για να κάνουν contact. Αντίθετα χορευτές εκπαιδεύονταν στο aikido, πολεμική τέχνη με λαβές και πτώσεις, και τη γυμναστική, ενώ επιδίωκαν οι κινήσεις να είναι φυσικές και όχι επιτηδευμένες. Αυτό που είχε ενδιαφέρον ήταν η προσωπική προοπτική που ο καθένας ενέτασσε στον χορό. Ήταν ένας χορός που δεν υπήρχαν λάθη και οι χορευτές δεν κρίνονταν (Novack, 1990, σ. 174).

Παρόλο που ο χορός δείχνει χαλαρός μπορεί να είναι ταυτόχρονα υψηλού αθλητικού επιπέδου, πληθωρικός, με στιγμές αναταραχτικών δυνατών χτυπημάτων, πεταγμάτων και τιναγμάτων. Τα «ταρακουνήματα» αυτά προέκυψαν από σόλα όπου απότομα οι χορευτές άλλαζαν κατεύθυνση, χόρευαν αρχίζοντας την κίνηση από διαφορετικά σημεία του σώματος, ακολουθώντας ή ανακόπτοντας την ορμή τους. Οι κινήσεις αυτές όταν εφαρμόστηκαν στα ντουέτα δημιούργησαν ακολουθίες κινήσεων που ήταν ταυτόχρονα νευρικές και ρέουσες, ασύνδετες αλλά και λεπτές, ντελικάτες (Novack, 1990, σ. 105).

Με παραλλαγές ή όχι το contact βασίζεται στην ανταλλαγή του βάρους του ενός σώματος με το άλλο, και αποτελεί τη βιωματική εφαρμογή των somatics. Η Bonnie Bainbridge Cohen, ιδρύτρια του Body Mind Centering, συνεργάστηκε στενά με την Nansy Stark Smith, συνεργάτη του Paxton και συνιδρύτρια του συστήματος. (Cohen, 2008, σ. xi). Επίσης και οι άλλες πρακτικές σωματοποίησης όπως η πρακτική Feldenkrais, η Alexander technique, η ιδεοκίνηση, αλλά και το Thai chi quan, η yoga, και η ζεν φιλοσοφία είχαν μεγάλη επίδραση στην χορευτική κοινότητα της Αμερικής στις δεκαετίες '60-70 και άλλαξαν πολύ την άποψη για τον χορό γενικότερα (Novac, 1990, σ. 52-54).

Στο contact η επαφή ξεκινά με το άγγιγμα. Ο Paxton διαχώρησε το άγγιγμα από την σεξουαλικότητα και τη ψυχολογία και το μελέτησε από την άποψη της βιομηχανικής και της βαρύτητας. Σύμφωνα με τον Paxton: «Συναισθηματικά πράγματα θα μπορούσαν να εγείρουν, όμως δεν βγήκαν, ο χορός είναι αισθητηριακός και όχι σεξουαλικός και είναι μεγάλη ευχαρίστηση

να πιάνεις κάποιον, να τον κουβαλάς....» (Novack, 1990, σ. 167). Η Nansy Stark Smith αναφέρει: «Αυτός ο εστιασμός στη φυσική κίνηση δε σημαίνει φυσικά ότι οι άνθρωποι είναι κινούμενες μάζες. Απλά, είναι αυτός ο «φυσικός διάλογος» με τις φυσικές δυνάμεις που μας κάνει να συναντάμε τον άλλο πιο ζωντανά. Επίσης, μέσα από αυτό τον χορό βλέπουμε τις διαφορετικές προοπτικές, ιδιοσυγκρασίες, χρόνους και τεχνικές και αυτό μας κάνει όχι μόνο να μοιραζόμαστε τον χορό αλλά να τον δημιουργούμε μαζί» (Stark Smith & Koteen, 2008, σ. xiii). Η ίδια συμπληρώνει ότι χρειάζεται αφύπνιση για να μπορεί κανείς να δουλεύει σε ενεργητικό επίπεδο φυσικού «αποπροσανατολισμού» και να εμπιστεύεται τα βασικά έστικτα επιβίωσης του άλλου (Stark Smith & Koteen, 2008, σ. xiv).

Η λεπτομέρεια και η ακρίβεια στην οποία στοχεύει ή παίρνει ως αφετηρία για κίνηση το contact improvisation φαίνεται από το γεγονός ότι ακόμα και τη στιγμή της απόλυτης ακινησίας υπάρχει ένας «μικρός χορός» που κάνει το σώμα (που ο Paxton κατέγραψε και ονόμασε small dance), αρκεί κανείς να τον αφουγκραστεί. Μέσα από τα ντουέτα και τα σόλα, οι χορευτές αλλά και οι θεατές ανακαλύπτan την ελεγχόμενη και ελευθερη ροή ενώ φαίνονταν «εσωτερικά» μπλεγμένοι με μία εσωτερική αίσθηση της κίνησης. Για το λόγο αυτό, να μην υπάρχουν αποσπάσεις, δηλαδή, από τη σύνδεση αυτή οι παραστάσεις αρχικά διαρκούσαν 5-6 ώρες τη μέρα και ήταν οι συνέχειες των προβών, όπου οι θεατές έμεναν όσο ήθελαν (Novack, 1990, σσ. 66-68).

Συνοψίζοντας, στο contact improvisation γίνεται μεγάλη αξιοποίηση της σωματοποίησης των χορευτών: οι χορευτές χρησιμοποιούν τα σώματα τους σαν οντότητες που στηρίζουν, κινούνται, οδηγούν ή διακόπτουν το πέσιμο ενός άλλου σώματος. Η συνεχόμενη ροή είναι μεγάλης σημασίας. Οι χορευτές ακολουθούν την ορμή, δίνοντας έμφαση στο βάρος και την υπερέχουσα ροή. Υπάρχει σιωπηλή συμπερίληψη του κοινού στην διαδικασία καθώς και συνειδητή ανεπισημότητα της παρουσίας. Οι χορευτές υιοθετούν μια φυσικότητα και δεν διακρίνουν την καθημερινή κίνηση από τον χορό, αποφεύγουν τις κινήσεις που αναγνωρίζονται ως παραδοσιακές τεχνικές χορού. Η μεγάλη σύνδεση της πρακτικής αυτής με την εμπειρία της ροής φαίνεται από το γεγονός ότι, αφού δεν υπάρχει χορογράφος, οι χορευτές αφήνουν τον χορό να συμβεί και η χορογραφία αναδύεται από τη δυναμική και τις προσωπικές διαθέσεις και ποιότητες του αυτοσχεδιασμού. Καθένας είναι το ίδιο σημαντικός, όπως στη φύση όλα έχουν τη δική τους αξία (Novack, 1990, σ. 115-124). Οι “contacters”, δηλαδή, εστιάζουν στο φυσικό παρουσιαστικό σαν μια φυσική αξία, ένα μέρος του νόμου της φύσης παρά σαν ένα αισθητικό πολιτισμικό επικάλυμμα. Για τον Paxton η αισθητική ιδέα για τον χορό είναι το ολοκληρωτικά εμπλεγμένο σώμα (Novack, 1990, σσ. 68,69). Επίσης, παρόλο που η φόρμα του contact improvisation, φαίνεται να μην έχει αισθητική, αν την παρατηρήσει κανείς, λέει η Nansy Stark Smith, έχει συγκεκριμένη αισθητική: «Επειδή δουλεύουμε εκ των έσω, η δουλειά μας δεν συγκρίνεται με κάτι άλλο. Εστιάζουμε στην αίσθηση, και όχι στο στυλ, τη ψυχολογία, την αισθητική, το θέατρο και τα συναισθημάτα. Τα περικόβουμε όλα αυτά ώστε να βαθαίνουμε στην πρακτική των φυσικών όψεων της δουλειάς, έτσι ώστε να ανακαλύπτουμε

αυτό που είναι δυνατό να συμβεί αντί γι αυτό που είναι όμορφο» (Novack, 1990, σ. 68).

Σήμερα το contact improvisation (CI) συνεχίζει να αποτελεί μία ζωντανή πρακτική σωματοποίησης και χορού η οποία εξελίσσεται και χρησιμοποιείται από διάφορους καλλιτέχνες αλλά και από ανθρώπους που απλά θέλουν να κινηθούν. Η μεταβαλλόμενη και ενοποιητική ιδιότητα του επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι δεν κατοχυρώνεται ως μέθοδος και παραμένει μία φόρμα που εξελίσσεται και καθένας μπορεί να τη διδάξει. Επίσης μπορεί να χορευτεί χωρίς καθοδήγηση στα jam, όπου άνθρωποι μαζεύονται σε χώρους και jammaroun όπως οι μουσικοί της jazz αυτοσχεδιάζουν με τα όργανα τους. Παρόλο που διδάσκεται ως μάθημα σε κάποια Πανεπιστήμια δεν μπορεί κάποιος να πάρει πτυχίο. Μπορεί όμως να το διδάξει κανείς εφόσον το κατέχει. Σε πολλές πόλεις έχουν οργανωθεί στούντιο όπου γίνεται αυτό το *free new dancing* και *jam*. Οι άνθρωποι που ασχολούνται ανταλλάσσουν τις απόψεις τους επικοινωνώντας κατευθείαν ή μέσω του περιοδικού Contact Quarterly που εκδίδουν οι ιδρυτές (Stark Smith & Koteen, 2008, σ. xii). Μετά από 37 χρόνια οι Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Nita Little και άλλοι από το αρχικό γκρουπ διδάσκουν και χορεύουν ακόμα.

### 3.7.3. Σωματοποιημένες πρακτικές και χορός

Οι σωματοποιημένες πρακτικές έχουν επηρεάσει πολλούς διάσημους χορευτές και χορογράφους όπως την Anna Halprin, την Trisha Brown, την Jennifer Monson, κ.ά (Wonzy, 2006). Στην εποχή μας, πολλά σύγχρονα σχήματα χορού όπως της Sascha Waltz, του Vim Vadenkeybus, των C de la B, του Jan Fabre κ.ά, προσεγγίζουν τον χορό τους από την πλευρά της σωματοποίησης. (Birringer, 2005). Επίσης αρκετοί έλληνες χορευτές χρησιμοποιούν αυτή τη σωματοποιημένη προσέγγιση της κίνησης, περισσότερο ως αποτέλεσμα της προσωπικής τους ανάγκης έρευνας του χορού παρά ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσης τους ως χορευτές (Νικολοπούλου, 2008).

#### **4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Η έρευνα αυτή ασχολήθηκε με τις φιλοσοφικές διαστάσεις που διέπουν τις σωματοποιημένες πρακτικές καθώς και με την αποτελεσματικότητα των πρακτικών αυτών στην ποιότητα της κίνησης και την εμπειρία της ροής στους χορευτές. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν σημαντικές θεωρίες που ενισχύουν την ανάγκη σωματοποιημένης γνώσης γενικά. Οι θεωρίες αυτές, με σημαντικότερες τη θεωρία της φαινομενολογίας και τη θεωρία της σωματοποίησης, δίνουν μεγάλη σημασία στην ενιαία υπόσταση του ανθρώπου, διαπιστώνουν ότι η σωματοποιημένη προσέγγιση της ανθρώπινης συμπεριφοράς οδηγεί στην συλλογή πολύτιμων πληροφοριών και διέπουν όλες τις σωματοποιημένες πρακτικές.

Σύμφωνα με τη θεωρία της φαινομενολογίας, με εκπροσώπους τον Husserl και τον Ponty, το σώμα είναι ένα ενιαίο φαινόμενο ή πλαίσιο το οποίο δημιουργεί τον κόσμο του και εξελίσσεται μέσα σε αυτόν. Το φαινόμενο δηλαδή του σώματος, χαρακτηρίζεται από μεταβλητότητα η οποία συνδέεται, επηρεάζεται και επηρεάζει τις κοινωνικές δομές. Οι κοινωνικές δομές και το πλαίσιο, αντίστοιχα, μέσα στο οποίο δρούμε, επιδρούν και καθορίζουν τον τρόπο δράσης μας, γεγονός που δίνει μεγάλη σημασία στην εκπαίδευση και τον τρόπο με τον οποίο κοινωνικά συνδιαλεγόμαστε με τα πράγματα. Τόσο οι κοινωνικές δομές όσο και ο ίδιος ο άνθρωπος είναι διαρκώς μετακινούμενα και εξελισσόμενα. Η μεταβλητότητα αυτή συνδέεται με την ροή και την κίνηση-μετακίνηση, εσωτερική και εξωτερική και μπορεί να συνειδητοποιηθεί, να βιωθεί ως εμπειρία και να γίνει πηγή γνώσης και εξέλιξης (Eddy, 2002).

Αυτό συμβαίνει διότι, σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η εξέλιξη του ανθρώπου δεν είναι γραμμική και δεν εξηγείται με τις γνωστικιστικές προσεγγίσεις και τη σχέση αίτιου - αιτιατού. Αντίθετα, η συμπεριφορά είναι συνδεδεμένη και με συναισθηματικές εμπειρίες και δεν μπορεί να εξηγηθεί παρά μόνο μέσα από βιωματική προσέγγιση, καθώς η γλώσσα αδυνατεί να περιγράψει τον πλούτο της βιωματικής εμπειρίας. Η συμπεριφορά αυτή σχετίζεται με τις κινητικές μας επιλογές καθώς ό,τι είμαστε έχει δημιουργηθεί μέσα από τις αντιδράσεις μας στα ερεθίσματα, εσωτερικά και εξωτερικά. Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι τίποτα δεν είναι αποκομμένο από εμάς και από τον κόσμο που εμείς δημιουργούμε.

Η θεωρία της σωματοποίησης, με εκπροσώπους τους Lackoff και Johnson υποστηρίζει ότι οι λέξεις αδυνατούν να περιγράψουν την ανθρώπινη εμπειρία και ότι η συμπεριφορά δεν είναι αποτέλεσμα αλλά διαδικασία, η οποία εδράζεται στις αισθήσεις. Σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή, στην οποία η παρατήρηση του ανθρώπου γίνεται από πρώτο πρόσωπο, η βιωματική εμπειρία παρέχει μία υποκειμενική πλην όμως αξιόπιστη πραγματικότητα, η οποία δεν έχει συμπεριληφθεί σε όλο της το εύρος στην επιστημονική έρευνα. Οι φιλόσοφοι της θεωρίας της σωματοποίησης πρότειναν ένα φαινομενολογικό, μετακινούμενο σώμα που αναζητά τη σύνδεση του με το ενστικτώδες και το ενιαίο, εστιάζοντας στο «είναι» παρά στο «φαίνεσθαι» του ανθρώπου. Ό,τι συμβαίνει ως συμπεριφορά συμβαίνει ως αποτέλεσμα της αέναης απροσδιοριστία της ενήλικης ζωής. Η απροσδιοριστία αυτή είναι είτε,

σύμφωνα με τον Bourdieu, αποτέλεσμα μιας λογικής σχέσης που έχουμε με τα πράγματα και συνδέεται με τη συνήθεια που αποκτούμε από την επαφή μας με αυτά ή, σύμφωνα με τον Ponty, είναι αποτέλεσμα της υπερβατικότητας, καθώς η αντίληψη για τα πράγματα προηγείται των αντικειμένων και είναι μία πράξη εσωτερική. Ο Heidegger, θεωρεί πως υπάρχει ήδη ένα καταγεγραμμένο ρεπερτόριο συμπεριφοράς που δημιουργείται από τη νηπιακή ηλικία και την επαφή του ανθρώπου με τον κόσμο γύρω του, επαφή που δρα και επιδρά αμφίδρομα. Η συμπεριφορά δηλαδή, είναι αποτέλεσμα αυτής της πολύχρονης επαφής του ανθρώπου με τον κόσμο.

Οι φιλόσοφοι της σωματοποίησης όπως ο Husserl και οι άλλοι φαινομενολόγοι φιλόσοφοι, εντόπισαν την έδρα της αντίληψης στις αισθήσεις και το ανθρώπινο σώμα. Για το λόγο αυτό και οι δύο θεωρίες, της φαινομενολογίας και της σωματοποίησης, στεκόντουσαν απέναντι από τις θεωρίες που προσέγγιζαν το σώμα ως αντικείμενο, το κατακερμάτιζαν και το αποσπούσαν και βρήκαν την εφαρμογή τους στις πρακτικές σωματοποίησης. Επιπλέον, οι κοινωνιολογικές απόψεις των υπαρξιστών κοινωνιολόγων όπως του Foucault, ώθησαν στην αναγνώριση της επίδρασης του κοινωνικού πλαισίου πάνω στην ανθρώπινη συμπεριφορά και ενίσχυσαν τη σημασία των πρακτικών του σώματος, οδηγώντας στην αμφισβήτηση αυτών που το τεχνοποιούν και το αποσπούν από την ολότητα του.

Επιπλέον, το 1975, υποστηρίχθηκε από τον Csikszentmihalyi μία νέα φαινομενολογική θεωρία, η θεωρία της ροής, σύμφωνα με την οποία ο άνθρωπος βιώνει συναισθηματική ροή όταν είναι απόλυτα εμπλεγμένος με μία δράση, έχει εσωτερικά κίνητρα και αντλεί από αυτή εσωτερικά ωφέλη, βιώνει απόλυτη ευχαρίστηση και χάνει την αίσθηση του χρόνου. Αυτή η εμπειρία μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την απόλυτη συγκέντρωση και τη προσοχή.

Οι ενοποιητικές, σωματοποιημένες πρακτικές από την άλλη μεριά, άρχισαν να οργανώνονται από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα και εστίαζαν στην ενιαία υπόσταση του ανθρώπου. Οι πρακτικές αυτές με αντιπροσωπευτικές την πρακτική Feldenkrais, το Body Mind Centering, την Alexander technique, τις Bartenieff και Lewis Fundamentals και την Ιδεοκίνηση, είναι ενοποιητικές δεν αποκόπτουν τον εαυτό από τη δράση, εστιάζουν στο βίωμα από το πρώτο πρόσωπο και αξιοποιούν τις πληροφορίες που αναδύονται από τη βιωματική εμπειρία και το σώμα. Οι πληροφορίες αυτές αφορούν τη λειτουργικότητα του οργανισμού και τις δυνατότητες που υπάρχουν στο σώμα και μπορούν να συνειδητοποιηθούν ώστε να οδηγήσουν σε αλλαγές καθώς και στην απόκτηση γνώσης, μίας γνώσης πολύ σημαντικής καθώς είναι βιωματική. Οι πρακτικές αυτές, μέσα από αυτή τη διαδικασία μπορούν να οδηγήσουν τους εμπλεκόμενους σε επανεκπαίδευση, θεραπεία, και διεύρυνση των κινητικών τους επιλογών. Το πρωταρχικό χαρακτηριστικό τους είναι ότι, οι σωματοποιημένες πρακτικές, στοχεύουν να οδηγήσουν τον κάθε εμπλεκόμενο στην αφύπνιση και συνειδητοποίηση. Με βαθιά συγκέντρωση και προσοχή μπορεί ο εμπλεκόμενος να έρθει σε επαφή με τον βαθύτερο εαυτό του και να πετύχει αλλαγές. Σύμφωνα με τη φιλοσοφία των σωματοποιημένων πρακτικών εαν γνωρίζει κανείς τι κάνει, μπορεί να διευρύνει τις επιλογές του και να

πετύχει ιδιαίτερες ποιότητες. Οι πρακτικές αυτές ενώνουν το σώμα με το πνεύμα και δίνουν σημασία στην ολοκληρωτική παρουσία.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι πρακτικές αυτές δημιουργήθηκαν από ανθρώπους οι οποίοι δεν ήταν όλοι χορευτές. Είχαν όμως όλοι κινητικές εμπειρίες, από χορό, πολεμικές τέχνες και είχαν όλοι κατανοήσει τη σημαντικότητα της κίνησης του ανθρώπου για την εξέλιξη του. Είχαν όλοι επηρεαστεί από τις ανατολικές φιλοσοφίες και είχαν ανάγκη να ανακαλύψουν αυτή τη βαθιά γνώση που υπάρχει μέσα στην ανθρώπινη ύπαρξη. Η αναζήτησή τους ήταν βαθιά φιλοσοφική, αναζητούσαν τη σύνδεση του κόσμου και την αλήθεια. Είχαν όλοι τους συνειδητοποιήσει ότι η κίνηση είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ύπαρξης καθώς η κίνηση είναι ζωή και ενδιαφέρον παρουσιάζει ότι όλοι είχαν συνειδητοποιήσει τις κινητικές παραμορφώσεις που ακολουθεί ο άνθρωπος από την νηπιακή ακόμα ηλικία, καθώς όλες του οι αντιδράσεις καταγράφονται ως κινητικά πρότυπα. Αυτά τα κινητικά πρότυπα συχνά τον αποσπούν από την ανακάλυψη μιας νέας, δημιουργικής και πολύ προσωπικής ζωής.

Ο χορός από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα αποτέλεσε ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο το σώμα μπορεί να δρα, να εκφράζει ιδιαίτερες αξίες και να επικοινωνεί σύμφωνα με τις ανάγκες της περίπτωσης. Θεωρητικοί και καλλιτέχνες του χορού επιδίωξαν να επαναπροσδιορίσουν τους στόχους και τα ωφέλη του χορού και να μετακινήσουν την εκπαίδευση του από την επιδίωξη της τελειότητας και την ωραιότητα στην αλήθεια και την ιστορία του ανθρώπινου σώματος ως κομμάτι της ζωής. Μέσα από αυτή την οπτική και απέχοντας από τις νοοτροπίες που θέλουν το σώμα να αναπαριστά ρόλους, ο χορευτής μπορεί να αυτοσχεδιάζει και να ακολουθεί τις ιδιαίτερες ποιότητες της κίνησης που είναι αποτέλεσμα της πνευματικότητας του σώματος του, πνευματικότητα που δεν βρίσκεται στη διανοητική διαδικασία αλλά σε όλες τις λειτουργίες του σώματος. Μέσα από τον αυτοσχεδιασμό, το «σκέπτεσθαι κινητικά» μπορεί να λειτουργήσει ως ανάμνηση και να οδηγήσει τον χορευτή στο πέραςμα από το αυθόρμητο στο εκούσιο, καθώς και να τον ωθήσει να δημιουργήσει νέες κινήσεις. Ο χορευτής καταργώντας κάθε φορά την προηγούμενη γνώση, ανακαλεί και ξαναβιώνει μέσα από τη μνήμη του σώματος τις βιωματικές, κινητικές του εμπειρίες. Η σύνδεση αυτή με το «σκεπτόμενο» σώμα του αποτελεί δράση υψηλής πνευματικότητας και συνδέει τον χορευτή με την αλήθεια που διέπει τον κόσμο ως σύνολο. Αυτός ο εμπλουτισμός της ποιότητας της κίνησης του χορευτή μπορεί να συμβεί είτε όταν πρέπει να ακολουθήσει μία συγκεκριμένη φόρμα, ή βήματα, ή στον καθαρό αυτοσχεδιασμό. Αυτό που κάνει τη διαφορά είναι ο τρόπος που προσεγγίζει ο χορευτής την ερμηνεία του και όχι το στυλ του χορού που χορεύει. Η σωματοποιημένη προσέγγιση, δηλαδή, μπορεί να υπάρχει ακόμα και όταν ο χορευτής χορεύει κλασικό χορό.

Αυτή η ερμηνεία του χορού μέσα από τη φιλοσοφία της σωματοποίησης είναι αντίστοιχα σημαντική με την εξήγηση του χορού ως κείμενο καθώς οι θεωρητικοί της σωματοποίησης θεωρούν τη σωματοποίηση ως ένα μεθοδολογικό πλαίσιο εξήγησης της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Φιλόσοφοι και κοινωνικοί αθρωπολόγοι, επιχειρηματολόγησαν υπέρ αυτής της

φαινομενολογικής προσέγγισης της ζωής ανοίγοντας το δρόμο για τη εφαρμογή της σε διάφορους τομείς, όπως στη ψυχολογία, την ιατρική και την εκπαίδευση. Στο χορό, οι θεωρίες αυτές άλλαξαν τον τρόπο με τον οποίο προσεγγιζόταν έως τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Ο χορός πλέον μπορούσε να δημιουργείται ως αποτέλεσμα της ολοκληρωτικής παρουσίας του χορευτή στη δράση, και μπορούσε να είναι αποτέλεσμα της αδιάσπαστης ροής. Επιπλέον, εξαιτίας του κοινωνικού του χαρακτήρα και του γεγονότος ότι τελείται σε ένα συγκεκριμένο χρονικό και ιστορικοκοινωνικό πλαίσιο, δημιουργήθηκε η ανάγκη ο χορός να αντανakλά το πλαίσιο αυτό, και ο χορευτής να αποτελεί μέρος του πλαισίου αυτού. Η οπτική αυτή άνοιξε το δρόμο για μία διαφορετική οντολογική προσέγγιση του χορού. Ο χορός όφειλε να διαθέτει νόημα τόσο ως έκφραση και επικοινωνία αλλά και ως φόρμα τέχνης και ο χορευτής όφειλε να είναι συνειδητοποιημένος. Η συνειδητοποίηση αυτή συνδέεται και πάλι με την ολοκληρωτική του παρουσία.

Οι θεωρητικοί του χορού, όπως η Todd, ο Laban και η H' Doubler και οι εμπνευστές των σωματοποιημένων πρακτικών αναφέρουν την συνειδητότητα και την ολοκληρωτική παρουσία του χορευτή ως αποτέλεσμα της συνεχούς συνδιαλλαγής του εμπλεκόμενου με το συνειδητό και το ασυνειδητό. Ο χορευτής μπορεί μέσα από τις σωματοποιημένες πρακτικές να βιώσει αυτή τη ενοποίηση του σώματος, τη μη έκθεση του στη δυαδική διάσπαση και τη συνειδητοποίηση της ολότητας και της συνέχειας. Ο χορός, άλλωστε, ως δραστηριότητα, εν δυνάμει διαθέτει τις προϋποθέσεις να οδηγήσει τον δρώντα να βιώσει τα οφέλη της σύνδεσης του με το όλον, την εμπειρία της μετουσίωσης και της μέθεξης. Αυτή η γνώση η οποία αναδύεται από τις σωματοποιημένες πρακτικές έρχεται μέσα από την εντελώς αντίθετη προσέγγιση του εαυτού από αυτή που παραδοσιακά ο χορευτής εκπαιδεύεται.

Ήδη από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, καλλιτέχνες του χορού (Isadora Duncan, Eric Hawkins, Merce Cunningham, Steve Paxton κ.ά), που προσέγγισαν τον χορό από αυτήν του την ενοποιητική του διάσταση επηρεάστηκαν από τις σωματοποιημένες πρακτικές. Όλοι είχαν εμπειρίες από σωματοποιημένες πρακτικές (yoga, πολεμικές τέχνες, Alexander, Feldenkrais, body mind centering, ιδεοκίνηση) και είχαν κατανοήσει τη σημασία τους. Επιπλέον, προσπάθησαν μέσα από τη δική τους προσέγγιση να ενσωματώσουν στη κίνηση τη βαθιά φιλοσοφική οπτική τους. Οι καλλιτέχνες αυτοί, είτε οργανώνοντας συστήματα και τεχνικές χορού είτε όχι, στόχευαν στην εξέλιξη της χορευτικής κίνησης μέσα από την ανακάλυψη και αξιοποίηση της σωματικότητας των χορευτών τους. Σε σχέση με την υπάρχουσα έως τότε παραδοσιακή εκπαίδευση, πρότειναν ένα διαφορετικό μοντέλο χορευτικής εκπαίδευσης: ο χορευτής αντί να αναπαράγει τα βήματα της τεχνικής που όφειλε να μάθει, έπρεπε απλά να αφυπνίζεται. Μέσα από οδηγίες οδηγούνταν στο να βιώσει ένα εμπειρικό, ικανό εαυτό. Μέσα από την αφύπνιση αυτή, ο χορευτής, μπορούσε να αυτοσχεδιάζει, να λύνει κινητικά προβλήματα, να προτείνει κινητικές επιλογές, να πετυχαίνει συνδιασμούς υψηλής σωματικότητας χωρίς να τραυματίζεται και να διευρύνει το ρεπερτόριο του. Η εκπαίδευσή του προέκυπτε μέσα από την εμπλοκή του με την ίδια την εμπειρία του χορού και την κατανόηση του εαυτού εκ των έσω. Η συνειδητοποίηση του



σώματος ως ενιαία υπόσταση, η εστίαση στις πληροφορίες που αναδύονται από το σώμα και η αξιοποίηση της σωματικότητάς του ήταν οι πλέον βασικές προϋποθέσεις για την εξέλιξη του. Παρά το γεγονός ότι η γνώση αυτή επιβίωσε και ενισχύθηκε πολύ μετά το 2<sup>ο</sup> μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα, η παραδοσιακή εκπαίδευση του χορού είναι ακόμα η πλέον διαδεδομένη.

**Η έρευνα αυτή εκτός από την ανάδειξη των φιλοσοφικών διαστάσεων που διέπουν τις σωματοποιημένες πρακτικές εστίασε και στην αποτελεσματικότητά τους ως προς την ποιότητα της κίνησης και την εμπειρία της ροής**

Έρευνες βεβαιώνουν ότι μέσα από την χαλάρωση και την προσοχή, συνθήκες πάνω στις οποίες εστιάζουν οι σωματοποιημένες πρακτικές, οι χορευτές μπορούν να βιώσουν ένα ικανό και ελεύθερο σώμα, προσεγγίζοντας τις έννοιες των ικανοτήτων και της τεχνικής διαφορετικά, μακριά από το «ιδανικό, χορευτικό σώμα». Η εξέλιξη και η βελτίωση των χορευτών μπορεί να συνδεθεί με την εύρεση ιδιαίτερων ή «νέων» ποιοτήτων και όχι με σωματικές επιδόσεις. Η επίδραση των σωματοποιημένων πρακτικών εστιάζεται στις ιδιαίτερες ποιότητες, οι οποίες μπορούν να επιτρέψουν στο χορευτή να κινηθεί αποτελεσματικότερα, λειτουργικότερα, να βιώσει πληρότητα και εμπιστοσύνη στις ικανότητες του και να αποκτήσει καλύτερη σχέση με το βάρος του και το πάτωμα.

Ως προς την ποιότητα της κίνησης, με τις σωματοποιημένες πρακτικές, οι χορευτές αφυπνίζονται και μπορούν να εμπλουτίσουν την τεχνική τους. Μέσα από τα βασικά στοιχεία των πρακτικών αυτών, τον έλεγχο και την προσοχή, ανακαλύπτουν ιδιαίτερες αποχρώσεις. Επειδή τις ποιότητες αυτές τις βιώνουν εμπειρικά μπορούν να τις ανακαλέσουν αργότερα, εμπλουτίζοντας ακόμα περισσότερο την τεχνική και βελτιώνοντας τους τρόπους και τις επιλογές. Η εμφάνιση αυτή και η σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό μπορεί να παρέχουν ασφάλεια, συνειδητοποίηση των εσωτερικών δυνατοτήτων και απελευθέρωση από τις συμβατικότητες και τις κοινοτυπίες. Επίσης, μέσα από έρευνες διαπιστώθηκε ότι η ποιότητα της κίνησης συνδέεται με κιναισθητικές εμπειρίες καθώς και με την αίσθηση του σώματος ως όλον. Οι κινήσεις βιώνονται ολιστικά και όχι ως το σύνολο των μερών που τις αποτελούν.

Ειδικότερα, χορευτές διαπίστωσαν ότι οι ασκήσεις Feldenkrais, όταν εντάσσονται στην καθημερινή εκγύμναση τους, εμπλουτίζουν την τεχνική τους. Ο τρόπος μεταβίβασης της γνώσης μαθαίνεται. Οι χορευτές τις απλές αρχικές οδηγίες κατάφεραν να τις μεταβιβάσουν σε άλλους συνδιασμούς, να βελτιώσουν την ποιότητα της κίνησης και να πετύχουν υψηλής ποιότητας αποτέλεσμα. Η επίδραση της προσέγγισης αυτής είναι απόλυτα σημαντική σε αυτούς που ασχολούνται επαγγελματικά με τη κίνηση γιατί οδηγούν σε προσωπική εξέλιξη και αλλάζουν την κινητική συμπεριφορά. Γεφυρώνουν τη θεωρία με την πράξη και τους οδηγούν στη κατανόηση του μηχανισμού της εξέλιξης της κίνησης.

Με την Ιδεοκίνηση πολλοί χορευτές, ανάμεσα τους και ο Hawkins και η Down αναφέρουν ότι κατάφεραν να βελτιώσουν την ποιότητα της κίνησης τους και να εμβαθύνουν τη παρουσία τους στη δράση. Με ασκήσεις Body mind centering χορευτές διαπίστωσαν ότι μπορούν να πετύχουν ακρίβεια στη

έκφραση τους, να εξελίσσουν το προσωπικό τους στυλ, να το ξεπερνούν ώστε να μπορούν να χορέψουν το στυλ ενός άλλου χορογράφου, να επικοινωνούν καλύτερα με τους γύρω τους και να βρίσκουν διόδους σε άλλες μορφές έκφρασης. Η βελτίωση στην ποιότητα της κίνησης τους γίνεται εμφανής στην παρακολούθηση της εκτέλεσης των χορευτών και η παρακολούθηση αυτή αποδεικνύει ότι αυτή η βελτίωση της ποιότητας μπορεί να μαθευτεί και να επιτευχθεί μέσα από τις αρχές του body mind centering (Eddy, 2006).

Η πρακτική Bartenieff, εφαρμόστηκε και αποδείχθηκε η αποτελεσματικότητά της ως προς την ποιότητα της κίνησης των εμπλεκομένων από την Hackney, το 2002.

Επίπλέον, για την πρακτική Alexander, χορεύτριες αναφέρουν ότι άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο εκτελούσαν τις χορευτικές τους κινήσεις, διεύρυνε τις επιλογές τους και τις έκανε να βλέπουν τον εαυτό τους περισσότερο συνδεδεμένο με τον κόσμο γύρω τους. Παρόλα αυτά ήταν δύσκολο για αυτές να εστιάσουν στις αλλαγές στο σώμα τους.

Εκτός από την ποιότητα της κίνησης, οι σωματοποιημένες πρακτικές βοηθάνε αισθητά τους χορευτές και ως προς την εμπειρία της ροής. Με την εφαρμογή των σωματοποιημένων πρακτικών στο σύγχρονο χορό, που γενικότερα γίνεται μέσα από τις διαδεδομένες πρακτικές των release techniques και του contact improvisation διαπιστώνεται η σχέση τους και αποτελεσματικότητά τους σε σχέση με την εμπειρία της ροής:

Ειδικότερα, στις release techniques η έννοια του «αφήνω» (release/ let go) δεν αφορά μόνο το «άφημα» της σύσπασης των μυών ή την εύρεση της ελαστικότητας και της ελευθερίας του σώματος αλλά κυρίως την πλήρη διαθεσιμότητα του χορευτή στη στιγμή. Αφήνεται ο χορευτής στη στιγμή, είναι έτοιμος να ανταποκριθεί στην κατάσταση, να βιώσει το χορό, τις εντάσεις και τις ποιότητες. Να «ακούσει» τις προσωπικές του κινητικές προτάσεις. Και αυτή η λέξη «αφήνω» είναι η λέξη κλειδί που συνδέει τις πρακτικές αυτές με την εμπειρία της ροής (flow). Ο χορευτής «αφήνεται» να βιώσει την εμπειρία της συναισθηματικής ροής (flow). Η Fulkerson περιγράφει αυτό το σημείο που συμβαίνει η εμπειρία της ροής ως τεχνική. Περιγράφει δηλαδή την τεχνική ως το σημείο συνάντησης των δύο διαστάσεων του ανθρώπου, της υψηλής σωματικότητας και της πνευματικότητας του και τη θεωρεί ως το σημείο της υπέρτατης πνευματικότητας: τη στιγμή που ο άνθρωπος βιώνει την αντανάκλασή του! (Fulkerson, 2007). Οι θεωρητικοί που ασχολούνται με τον προσδιορισμό της τεχνικής των release τεχνικών συμφωνούν στο ότι η εμπειρία της ροής, της απόλυτης συγκέντρωσης στη στιγμή είναι αυτή που μετράει, ακόμα και όταν η κίνηση δεν ρέει. Ακόμα και στη ακινησία, το ζητούμενο είναι η παρουσία, το είμαι παρά το κάνω. Οι διευκρινήσεις αυτές έγιναν καθώς οι λέξη ροή/flow παραπέμπει αυτόματα στη ροή της κίνησης ως στοιχείο της κίνησης και αυτό δημιουργεί σύγχυση.

Όσο αφορά στο contact improvisation η εμπειρία της ροής και όχι η ροή ως απλό στοιχείο της κίνησης είναι και εδώ το ζητούμενο. Οι εμπλεκόμενοι καλούνται να ακολουθήσουν τη ροή της στιγμής, όχι μόνο της κίνησης τους. Μέσα από την αφύπνιση και την αξιοποίηση της σωματικότητας τους «ανοίγονται» να βιώσουν τη ροή, τον αποπροσανατολισμό, την ανταλλαγή του

βάρους, τη σχέση τους με τον άλλον και τον χώρο γύρω τους. Στο contact improvisation η εφαρμογή των σωματοποιημένων πρακτικών, ιδιαίτερα του body mind centering και της ιδεοκίνησης βοήθησε πολύ στην εξέλιξη της ίδιας της πρακτικής. Οι ιδρυτές του εστίασαν στην καθαρότητα της κίνησης και τη λεπτομέρεια προκειμένου να βιώσουν ένα ενστικτώδες, ελαφρύ και πολυδιάστατο σώμα, όπου συναντά τα άλλα σώματα, όπως τα αρκουδάκια παίζουν και κυλιούνται ανταλλάσσοντας τις ενέργειες τους χωρίς να τραυματίζονται. Το contact improvisation είναι μία πρακτική όπου αξιοποιεί απόλυτα τη σωματικότητα των εμπλεκομένων καθώς και την ενοποιητική, συλλογική διάσταση του χορού (μέθεξη) και εστιάζει στη σύνδεση του ανθρώπου με τον εαυτό και τον κόσμο του. Ίσως είναι η πρακτική στην οποία εφαρμόζονται αποτελεσματικότερα όλες οι ενοποιητικές φιλοσοφίες, καθώς είναι η πλέον «ανοικτή» στις μεταβολές πρακτική, η οποία μεταβάλλεται και εξελίσσεται ακολουθώντας τους ανθρώπους που τη βιώνουν χωρίς να προσκολλάται σε αρχές και κανόνες. Δίνει σημασία και αντανακλά το πλαίσιο στο οποίο τελείται και ακολουθεί την αέναη απροσδιοριστία της ανθρώπινης συμπεριφοράς και ύπαρξης.

Συνοψίζοντας, μπορούμε να πούμε ότι γενικά όλες οι σωματοποιημένες πρακτικές στοχεύουν στην αποτελεσματικότερη κίνηση μέσα από τη σωστή χρήση του σώματος και την αποφυγή της κακοποίησής του. Όταν ο χορευτής βιώσει το σώμα του εκ των έσω μπορεί να καταγράψει την εμπειρία και να τη χρησιμοποιήσει ως πηγή νέας γνώσης, συμβάλλοντας έτσι στην επανεκπαίδευση του σώματος του, στη βελτίωση της λειτουργικότητάς του και στην απαλλαγή του από προηγούμενα κινητικά πρότυπα. Με τον τρόπο αυτό μπορεί να βιώσει τις ιδιαίτερες αποχρώσεις και ποιότητες της κίνησης. Οι σωματοποιημένες πρακτικές προσεγγίζουν το σώμα ολιστικά, δεν το αποκόπτουν από την ενιαία του υπόσταση και αξιοποιούν τις πληροφορίες που λαμβάνονται από το υποκειμενικό, φαινομενολογικό σώμα. Μέσα από τις δύο βασικές λειτουργίες τους, τη συνείδηση και την αφύπνιση, οι σωματοποιημένες πρακτικές οδηγούν στη συγκέντρωση και τον έλεγχο, βασικές προϋποθέσεις για τη δημιουργία της εμπειρίας της ροής. Η εμπειρία της ροής αποτελεί βασική προϋπόθεση ή στόχο στη σύγχρονη προσέγγιση του χορού, προσέγγιση που θεωρεί το χορό ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και του πλαισίου μέσα στο οποίο υπάρχει. Η προσέγγιση αυτή μετακινεί την εκπαίδευση του χορού από την επίδοση και την τεχνική των καλογυμνασμένων ποδιών στο σωματοποιημένο, μεταβαλλόμενο και απροσδιόριστο «σκέπτεσθαι κινητικά», εστιάζοντας στην ολοκληρωτική παρουσία του χορευτή στη στιγμή και τη δράση, στο βίωμα δηλαδή της εμπειρίας της ροής.

Είναι ενδιαφέρον ότι παρόλη την εφαρμογή των σωματοποιημένων πρακτικών στο χορό, δεν βρέθηκαν έρευνες που να συνδέουν απευθείας την εμπειρία της ροής με τις σωματοποιημένες πρακτικές και τις εφαρμογές τους. Αυτό μάλλον συμβαίνει λόγω του ότι οι σωματοποιημένες πρακτικές προηγήθηκαν χρονικά της θεωρίας του Csikszentmihalyi. Επιπλέον, οι χορευτές και ερευνητές του χορού εξηγούσαν με τον δικό τους τρόπο αυτή την εμπειρία χωρίς να έχουν ορίσει το ακριβές πλαίσιο της. Στην πιλοτική έρευνα της συγγραφέα οι χορευτές περιέγραψαν την εμπειρία της ροής με το δικό τους

τρόπο πλησιάζοντας όμως πάρα πολύ τη θεωρία του Csikszentmihalyi. Από τη συνέντευξη φάνηκε ότι οι χορευτές επιδιώκουν την ολοκληρωτική εμπλοκή και η σύνδεση του σώματος με το πνεύμα είναι απόλυτα σημαντική για το χορό και τους χορευτές. Η επιδίωξη αυτή επιτυγχάνεται μέσα από τη σωματοποιημένη προσέγγιση και τις πρακτικές σωματοποίησης.

Είναι εμφανές ότι η εμπειρία της ροής και οι σωματοποιημένες πρακτικές διέπονται από τις κοινές θεωρίες της σωματοποίησης και της φαινομενολογίας. Επιπλέον, πέρα από τη σύνδεσή τους με την εμπειρία της ροής μέσα από τις πρακτικές της yoga και των πολεμικών τεχνών, οι έρευνες χωρίς να κατονομάζουν την εμπειρία της ροής των χορευτών ως τέτοια, την περιγράφουν ως την ολοκληρωτική παρουσία, στην οποία χάνεται ο χρόνος, υπάρχουν εσωτερικά κίνητρα και οφέλη, ο εαυτός βρίσκεται σε απόλυτη συνειδητότητα, χάνει την αυτοσυνείδηση ως ξεχωριστό ον και βιώνει τη σύνδεση του με τον όλον.

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι για την εμπειρία της ροής, στον χορό, η θεωρία του Csikszentmihalyi, αποτελεί ένα πολύ σοβαρό θεωρητικό υπόβαθρο ώστε να μπορέσουμε να οριοθετήσουμε την κατάσταση της απόλυτης συγκέντρωσης και της βέλτιστης εμπειρίας και να δώσουμε σε αυτή τη σημασία που της αρμόζει. Η συναισθηματική ροή εκτός από την ευχαρίστηση που μπορεί να προσφέρει, οδηγεί τον εμπλεκόμενο στη συνειδητοποίηση της ολότητας του κόσμου και τη συνέχεια και αυτό αποτελεί κατάσταση γνώσης τόσο γι αυτόν που βιώνει αυτή την ολότητα, όσο και γι αυτόν που την παρακολουθεί. Αυτή τη σύνδεση ο χορός ως μέσο επικοινωνίας και τέχνης τη χρειάζεται όσο ποτέ καθώς στην εποχή που «όλα επιτρέπονται» ενισχύεται η τάση προς ένα αντικειμενικό, πειθήνιο σώμα, αλλοτριωμένο και δυστυχημένο. Όσο ο άνθρωπος μηχανοποιείται και περιορίζει σωματικά τις επιλογές του τόσο απομακρύνεται από τον αληθινό, εσωτερικό εαυτό του, αυτόν που κατέχει το μυστικό της γνώσης και της ύπαρξης.

Πολλοί χορευτές έχοντας συνηθίσει να εκπαιδεύονται με τον παραδοσιακό κωδικοποιημένο τρόπο δύσκολα έρχονται σε επαφή με σωματοποιημένες προσεγγίσεις μένοντας πιστοί σε αυτό που συχνά αποκαλείται ιδανικό χορευτικό σώμα (Green, 1999). Παρόλο που οι θεωρίες της σωματοποιημένης προσέγγισης της γνώσης είναι πολύ παλιές δεν είναι αρκετά διαδεδομένες. Αυτό μπορεί να οφείλεται όχι τόσο στο ότι έχουν γίνει σχετικά λίγες επιστημονικές έρευνες στον χώρο αυτό, αλλά περισσότερο στη νοοτροπία της δυτικής κουλτούρας σε σχέση με τις τεχνικές του σώματος. Είναι πολύ δύσκολο σε κοινωνίες που επενδύουν χρήματα στην ενίσχυση της αποκοπής του σώματος από την πνευματικότητα του να γεφυρωθεί το χάσμα. Σε ένα κόσμο που βιώνεται δίνοντας έμφαση στην ύλη, το κορμί και τη σάρκα και για πολλά χρόνια υπηρετεί τεχνικές που οδηγούν στα πειθήνια, υπάκουα σώματα, η πρόταση της σωματοποίησης αποτελεί επανάσταση, στροφή από το γνωστό στο άγνωστο, άρα και δύσκολο (Green, 1999). Στη δύση ακόμα και οι πολεμικές τέχνες και η yoga μπορεί να γίνονται με τον γνώριμο μιλιταριστικό και κωδικοποιημένο τρόπο. Επιπλέον είναι γεγονός ότι υπάρχει μεγάλη απόσταση μεταξύ της επιστημονικής κοινότητας και των ερευνών που γίνονται και των ανθρώπων που εξασκούν την εκπαίδευση του χορού. Πολλοί δάσκαλοι

του χορού αναπαράγουν αυτό που οι ίδιοι διδάχθηκαν και προσεγγίζουν τον χορό μέσα από την τεχνική και τη φόρμα, όχι από συνειδητή διάθεση κωδικοποίησης αλλά από αφελή και συναισθηματική προσκόλληση σε αυτό που οι ίδιοι διδάχθηκαν και το οποίο θεωρούν σωστή τεχνική, αλλά που απέχει πολύ από τις κιναισθητικές εμπειρίες από τις οποίες δημιουργήθηκε (Fortin & Siedentop, 1995). Επιπλέον και οι προσδοκίες των ανθρώπων που παρακολουθούν χορό συχνά περιορίζονται στις σωματικές δεξιότητες.

Όπως προαναφέρθηκε, στον χορό οι σωματοποιημένες πρακτικές χρησιμοποιούνται και εφαρμόζονται περισσότερο μέσα από τις release techniques και το contact improvisation. Είναι φανερό, όμως, ότι στο γενικότερο πλαίσιο της κωδικοποιημένης εκπαίδευσης και οι πρακτικές αυτές δεν μπορούν να είναι αποτελεσματικές εάν δεν είναι εμφανείς οι φιλοσοφικές προεκτάσεις τους. Μπορούν όμως να αποτελέσουν το μέσο για να φτάσει ο χορευτής σε αποτελεσματικότερη σχέση με το χορό του.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Για να μπορέσουν οι σωματοποιημένες πρακτικές να διαδοθούν πρέπει να αναγνωριστεί η σημασία τους πιο εξειδικευμένα. Πρέπει να γίνουν περισσότερες έρευνες πάνω στην αποτελεσματικότητα τους στην κίνηση των χορευτών. Οι ερευνητές του χορού και της κίνησης μέσα από ποιοτικές αλλά και ποσοτικές έρευνες θα πρέπει να αποδείξουν την αξία τους ώστε να ενισχύσουν με τα αποτελέσματά τους τη στροφή προς μία βιωματική σωματοποιημένη γνώση. Να δοθεί μεγαλύτερη σημασία στις θεωρίες που διέπουν τις πρακτικές αυτές ώστε να κατανοηθεί και να βιωθεί η αξία τους. Να εφαρμοστούν οι πρακτικές αυτές και να ερευνηθεί η αποτελεσματικότητά τους και σε άλλους χώρους, όπως η γενική εκπαίδευση, η ιατρική, η ψυχολογία, κ.ά. Ειδικότερα στην εκπαίδευση του χορού οι σωματοποιημένες πρακτικές να συμπεριληφθούν στα αναλυτικά προγράμματα ερασιτεχνικών και επαγγελματικών σχολών χορού. και να επιμορφωθούν όλοι οι δάσκαλοι του χορού.

Συμπερασματικά καταλήγουμε ότι ο χώρος της σωματοποιημένης εκπαίδευσης του χορού είναι ένας πολύ ευρύς και πρόσφορος χώρος από όπου χορευτές και δάσκαλοι του χορού μπορούν να αντλήσουν νέα και λειτουργικά εργαλεία. Ο χορός τόσο ως φόρμα τέχνης όσο και ως μέσο έκφρασης και επικοινωνίας μπορεί να αποκομήσει, από την προσέγγιση αυτή, σημαντικά οφέλη.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αλατζόγλου - Θεμέλη, Γ. (2000). *Νους εναντίον αισθήσεων: Πτυχές της προ-αριστοτελικής γνωσιοθεωρίας*. Αθήνα: Ινστιτούτο του βιβλίου-Α. Καρδαμίτσα
- Alexander, F., M. (1969). *The Alexander Technique: The resurrection of the body, Selected and introduced by Edward Maisel*, N.York : Dell Publishing Co.Inc.
- Alexander, K. (1999). You can't make a leaf grow by stretching it: Some notes on the philosophical implications of Skinner Releasing Technique, *Movement Research*, 18, 8-9
- Barlow, W.(1973). *The Alexander Principle*, G.Britain, Essex : Flarepath Printers Ltd., St Albans, Herts., Arrow Books
- Bartenieff , I & Lewis, D. (1980). *Body Movement Coping with the environment*, 2001, Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers
- Best, D. (1999). *Dance before you think*, Dance Education and Philosophy, 7, 101-121
- Birringer, J, (2005). Dance and Not Dance. *PAJ: A Journal of Performance and Art*, 27, (2), 10-27.
- Bloom, L.A., & Chaplin, L.T. (1988). *The moment of movement: Dance improvisation*, London: Dance Books
- Bournelli, P., Mountakis, C. (2008). The development of motor creativity in elementary school children and its retention. *Creativity Research Journal*, 20(1), 72-80.
- Buchanan, P & Ulrich,B.D. (2001). Feldenkrais method: a dynamic approach to changing motor behavior, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 315-323
- Celichowska, R. (2000). *The Eric Hawkins: Modern Dance Technique*, Hightstown, USA: Princeton Book Company
- Celichowska, R. (1999). Excerpts from "the body is a clear place" *Movement Research*, 18, 5-6
- Γογγάκη, Κ. (2005). *Οι αντιλήψεις των αρχαίων ελλήνων για τον αθλητισμό*, Αθήνα: Τυπωθήτω
- Γογγάκη, Κ.(2008). Ο ανθρωπισμός του σώματος ως αντίβαρο στην αθλητική αλλοτρίωση. *Αντιτετράδια της εκπαίδευσης*, 87, 78-83
- Cohen, B, B. (2007). Sensing, feeling and action: The experimental Anatomy of Body Mind Centering, (2<sup>nd</sup>) Northampton: Contact editions
- Cowing, S., Corfield, L., Apfelbaum, T., Gibson, J. (1999). Movement research: release technique: Nancy Topf, *Movement Research*, 18,13
- Critien, N.& Ollis, S. (2006). Multiple engagement of self in the development of talent in professional dancers, *Research in dance Education*, 7(2), 79-200
- Csikszentmichalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience* . New York : Harper & Row

- Csordas, T. (1990). Embodiment as a paradigm for anthropology, *Ethos* 18, 5-47
- Csordas, T. (1993) : Somatic modes of attention *Cultural Anthropology*, 8,(2), 135-156
- Δανασσής- Αφεντάκης, Α.Κ. (1980). *Η εξέλιξη της παιδαγωγικής σκέψης* (2<sup>η</sup>). Αθήνα: Δανασσής-Αφεντάκης
- Decharme, P. (1959). *Ελληνική Μυθολογία*, Αθήνα: Χρήσιμα βιβλία
- Desmond, J.(2003). Embodying difference: Issues in dance and cultural studies. In *The meaning in motion*, (3<sup>rd</sup>, 29-54). USA : Duke University Press
- Doubler N, M. (1957). *Dance: A creative art experience*, London:The University of Winonsin
- Down, I. (1981). *Taking root to fly: Seven articles on functional anatomy*. New York: Contact collaboration, inc
- Eddy, M. (2002). Somatic practices and dance: Global influences. *Dance research*, 34(2),46-62
- Feldenkrais, M. (1994). *Συνειδητοποίηση δια μέσου της κίνησης*. Αθήνα: Θυμάρι
- Feldenkrais, M. (1995). The elusive obvious. In D.H Johnson, *Bone, Breath and Gesture: Practices of embodiment*, (137-147), Berkeley, California: North Atlantic Books
- Fortin, S. (1999). Young frog falls over. *Movement Research*, 18,14
- Fortin, S & Siedentop, D. (1995). The interplay of knowledge and practice in dance teaching: What can we learn from non traditional teacher. *Dance research*, 27(2), 3-15
- Fortin, S. (1998). Somatics: A Tool for Empowering Modern Dance Teachers, in S.B.Shapiro, *Dance Power and Difference* (1, 49-69), USA: Human Kinetics
- Fortin,S., Long,W., & Lord, M. (2002). Three voices: researching how somatic education informs contemporary dance technique classes, *Research in dance Education*, 3(2), 155-179
- Foster, S.L. (2003). Dancing bodies. In J.C.Desmond, *Meaning in Motion: New Cultural studies of Dance* (3<sup>rd</sup>, 235-257), Durham&London: Duke University Press
- Foster, S.L. (2003). Dancing bodies. In J.C.Desmond, *The Meaning in Motion* : (3<sup>rd</sup>, 236-257). London : Duke University Press
- Franklin, E. (1996). *Dance imagery for technique and performance*. USA: Human Kinetics
- Fulkerson, O'Donnel, M.,. (2007). *Release: from body to spirit. Seven Zones of Comprehension from the Practice of Dance*. Com.caislabs ebk
- Gelbs. M.J. (1994). *Body learning: An introduction to the Alexander Technique*, USA: Owl Books Edition1995
- Girard, F. (2005). An inquiry into the experience of professional contemporary dancers studying and applying the Alexander technique to dance. M.A.Universite du Quebec, Montreal



- Green, J. (1999). Somatic authority and the myth of the ideal body. *Dance Research Journal*, 31(2), 80-100
- Hackney, P (2002). Making connections: Total body integration through Bartenieff Fundamentals, N.Y: Routledge
- Hanna, T. (1995). Interview with Mia Sagal. In D.H Johnson, *Bone, Breath and Gesture: Practices of embodiment*, (111-136), Berkeley, California: North Atlantic Books
- Hanna, T. (1995). What is somatics? In D.H Johnson, *Bone, Breath and Gesture: Practices of embodiment*, (339-352), Berkeley, California: North Atlantic Books
- Hannon, J. (2000). The physics of Feldenkrais part 4 axes, levers, struts and strain, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5(2), 132-145
- Harrell, T. (1999). Mr Baryshnikov, *Movement Research*, 18, 11
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the body movement: An introduction to the body mind centering*, California: North Atlantic Books
- Hefferson, K.M., Ollis, S. (2006). Just clicks an interpretive phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow, *Research in dance Education*, 7(2), 141-159
- Jacson, S. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67,76-90
- Kerr, J.,Fujiyama,H.,Wilson, G.V & Nakamori, K. (2006). The experience of modern dance group arousal, motivation and self- rated performance, *Research in dance Education*, 7(2) ,125-140
- Kimiecik, J & Stein, G. (1992). Examining flow experience in sport contexts: conceptual issues and methodological concerns, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144-60
- Klein, T, S. (1999). A movement technique- A healing technique, *Movement Research*, 18, 9
- Kleist, H.V (1982). *Οι μαριονέτες*, Αθήνα: Άγρα
- Koteen, D.& Stark Smith, N. (2008). Caught falling the confluence of contact improvisation, Nancy Stark Smith and other moving ideas. Northampton: Contact Editions
- Lansdale, J (2008). *Decentring Dancing Texts: The Challenge of Interpreting Dances*, NY: P.Macmillan
- Μακρυνιώτη, Δ. (2004). Εισαγωγή στο *Τα όρια του Σώματος: Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις*, (11-73). Αθήνα: Νήσος
- Markula, P. (2006). Dance as performative qualitative, *Journal of Sport & Social Issues*, 30(4), 353-363
- Michelson, S (1999). Richard move on himself and Martha Graham, *Movement Research*, 18, 6-7
- Moe,V.F. (2005). A philosophical critique of classical cognitivism in sport: from information process to bodily background knowlegde, *Journal of the Philosophy of Sport*, 32, 155-183
- Moss, D. (1999). Coming to terms with release technique. *Movement Research*, 18, 4

- Μπαρμπούση, Β. (1999). *Κίνηση- χορός & ψυχοσωματική ανάπτυξη: Μία παρέμβαση-πρόταση προς τη κατεύθυνση της αλλαγής των προτύπων της κίνησης του σώματος ως νευρομυοσκελετικού γεγονότος*. Διδακτορική διατριβή. Σχολή Επιστημών του Ανθρώπου, Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- Μπουρνέλλη, Π. (2006). *Κινητική δημιουργικότητα: Ένα πρόγραμμα ανάπτυξης της κινητικής δημιουργικότητας για παιδιά, (2<sup>η</sup>)* Αθήνα: Μπουρνέλλη
- Μπουρνέλλη, Π. (2003). Ο Δημιουργικός χορός στην εκπαίδευση. *Φυσική Αγωγή-Αθλητισμός-Υγεία*, 14-15:43-55.
- Newlove, J. & Dably, J. (2004). *Laban for all*. Great Britain : HernBooks Limited
- Νικολοπούλου, Π (2008). *Λίντα Καπετανέα - Jozef Frlucek*, Συνέντευξη
- Νικολοπούλου, Π & Μπουρνέλλη Π (2007). *Η επίδραση των somatics στην ποιότητα της κίνησης των χορευτών και την flow εμπειρία*. Συνέδριο Φυσικής Αγωγής, Κομοτινή
- Νίτσε, Φ. (1998). *Έτσι μίλησε ο Ζαρατούστρα*, μετάφραση Ζήσης Σαρίκας, Αθήνα: Νησίδες
- Novack, C.J. (1990). *Sharing thw dance contact improvisation and American culture*. USA: the University of Wisconsin Press
- Olsen, A. (1991). *Body Stories, A guide to experimental anatomy*, New York: Barrytown,L.td
- Osberg, S. (1999). On Nancy Topf, *Movement Research*, 18, 13-14
- Πλάτωνας. (1993). *Φαίδωνας-Περί Ψυχής*. Αθήνα: Κάκτος
- Πολυχρονιάδου, Χ. (2002). *Η τέχνη του χορού σήμερα: Εκπαίδευση, παραγωγή, παράσταση*. 1<sup>ο</sup> Διεθνές συνέδριο για τον χορό, πρακτικά. Αθήνα: Ωνάσειο ίδρυμα
- Ponty, M M. (2004). *Το σώμα ως Αντικείμενο και η Μηχανιστική Φυσιολογία*. Στο Δ. Μακρυγιώτη, και Π. Καπόλα, *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις*, (143-148). Αθήνα : Νήσος.
- Posey, L.(2007). *Authentic movement and the future of creative Arts therapy* USA: East California University
- Puretz, S.L. (1983). Bi lateral transfer: the effect of practice on the transfer of complex dance movement patterns, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 54(1), 48-54
- Rathunde, K. (2001). Montessori Education and Optimal Experience: A framework for new research, *Namta Journal*, 26(1), 11-42
- Rubinfeld, I. (1995). Interview with irmgard Bartenieff. In D.H Johnson, *Bone, Breath and Gesture: Practices of embodiment*, (223-238), Berkeley, Califonia: North Atlantic Books
- Σαβράμη, Κ. (1990). *Κινησιογραφικά*, Αθήνα: Σάλτο
- Sheets- Johnstone, M.(1999). *The primacy of movement*. Amsterdam/ Philadelphia: John Banjamins Publishing Company
- Skaerven,L., Gard,G., & Kristoffersen, K. (2002). Basic elements and dimensions to the phenomenon of quality of movement- a case study, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 7(4), 251-260

- Stavrou, N, A.,Zervas, Y.,Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes performance with reference on the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457
- Stinson,W.S. (2000). Choreographing a life : reflections on curriculum desing, consiousness, and possibility, *Journal of Dance*, 1(1), 26-33
- Sweigard, L,E. (1974). *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*, New York : Harper & Row Publishers
- Tardif, J. (1999). *Le transfer des apprentissages*, Montreal: Les Editions Logiques
- Thomas, R. & Nelson, J. (2003). Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα, (3<sup>η</sup>) Αθήνα: Πασχαλίδης
- Todd, M.E. (1997). *The thinking body*, (republication of 1<sup>st</sup> ed.). London :Dance Books Ltd
- Τσουβαλά, Μ. (2006). *Χορός και εκπαιδευτική διαδικασία: Ένα βιωματικό πρόγραμμα διερεύνησης και αξιοποίησης των δυνατοτήτων διδασκαλίας του χορού σε παιδιά προσχολικής ηλικίας*. Διδακτορική διατριβή, Τμήμα Φ.Π.Ψ., Τομέας Παιδαγωγικής, Φιλοσοφική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Τσουβαλά, Μ. (2008). *Η Φαινομενολογία του χορού*, Αθήνα: Επιστημονική Επετηρίδα της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών
- Warburton, E.C. (2002). From talent indefication to multidimensional assessment toward new models of evaluation in dance education, *Research in Dance Education*, 3(2), 103-21
- Ζωγράφου, Μ. (2006). *Ο τόπος- η Κοινωνία- ο Πολιτισμός: Διάρκειες και Τομές*. Πρακτικά Επιστημονικού Συνεδρίου για τα Τζουμέρκα. Υπό έκδοση. Ιστορική και Λαογραφική Εταιρεία Τζουμέρκων- Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων