



THEO-MUSIC Εργαλειοθήκη

Αριθμός Έργου: 2024-2-CY01-KA210-ADU-000279893



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

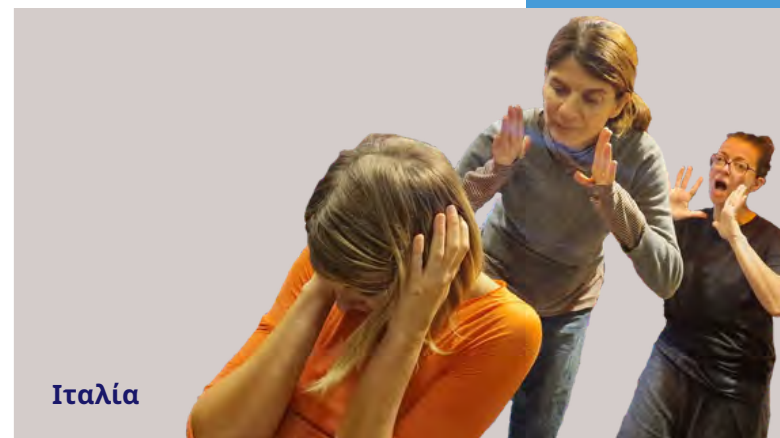
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.
Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται στο παρόν αποτελούν αποκλειστικά απόψεις των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για το περιεχόμενό τους.



Κύπρος



Ιταλία



Ιταλία



Κύπρος



Κύπρος



Κύπρος



Κύπρος



Ιταλία

Καλώς ορίσατε στο Theo-Music!

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. Εισαγωγή	
1.1 Πώς δημιουργείται το Εργαλειοθήκη	3
1.2 Έξι έντονες ημέρες	4
1.3 Το Εργαλειοθήκη THEO-MUSIC	5
2. Εισαγωγή στο Θέατρο του Καταπιεσμένου	6
2.1 Ο σκοπός	7
2.2 Κατευθυντήριες αρχές	8
2.3 Οι τεχνικές	9
3. Εισαγωγή στη Βαθιά Ακρόαση	10
3.1 Βαθιά Ακρόαση και ο ΤΟ	11
3.2 Ο Κύκλος Ακρόασης	13
4. Ο Ρόλος του Μουσικού Αυτοσχεδιασμού	14
5. Τυπικές Φάσεις του Κύκλου του Θεάτρου της Καταπίεσης και Ασκήσεις	15
5.1 Απομηχανοποίηση και Δημιουργία Ομάδων και Ασκήσεις	19
5.2 Αναζήτηση κόμβων	23
5.3 Δημιουργία Θεατρικών Εμβρύων	29
5.4 Καθαρισμός εμβρύων	33
5.5 Μετασχηματισμός της Καταπίεσης	36
5.6 Παρέκταση	42
6. Οδηγίες / Σημεία Προσοχής	45
7. Ιστοσελίδες/βιβλιογραφικές αναφορές	48
	50

Όλες οι φωτογραφίες λήφθηκαν στο πλαίσιο των εργαστηρίων που πραγματοποιήθηκαν στην Ιταλία και την Κύπρο. Οι εικόνες αποτελούν ιδιοκτησία του Consorzio THEOMUSIC και προστατεύονται από τα σχετικά πνευματικά δικαιώματα και δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται αυστηρά οποιαδήποτε μορφή απόκτησης, χρήσης, αναπαραγωγής, διανομής ή τροποποίησης των φωτογραφιών χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια του Consorzio.



Εισαγωγή

Αυτό το Εργαλειοθήκη έχει σχεδιαστεί για να ταξιδεύει ανεξάρτητα. Μπορεί να το έχετε ανακαλύψει στον ιστότοπο της Theo-Music, στο ενημερωτικό δελτίο που λάβατε, αλλά μπορεί εξίσου εύκολα να σας έχει φτάσει μέσω άλλων διαδικτυακών χώρων ή ακόμα και να έχει κοινοποιηθεί από έναν φίλο.

Ενώ προέρχεται από τις αξέχαστες εμπειρίες του έργου Erasmus+ «THEO-MUSIC - ΘΕΑΤΡΟ ΤΩΝ ΚΑΤΑΠΙΕΖΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ - Νέα όργανα για την εργασία με καταπιεσμένες κοινότητες», προορίζεται για αυτόνομη ζωή, χρήση και έμπνευση σε ένα ευρύ φάσμα πλαισίων. Απευθύνεται σε όποιον ενδιαφέρεται να προωθήσει την επίλυση συγκρούσεων, να αυξήσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα ανθυγιεινά πρότυπα ζωής και να μεταμορφώσει τη δυσαρμονία σε μεγαλύτερη αρμονία. Υποστηρίζει επίσης την ανάπτυξη μιας γειωμένης και ρεαλιστικής κατανόησης των ριζών της καταπίεσης εντός ομάδων ή κοινοτήτων.

Αυτή η κατανόηση γίνεται πιο ξεκάθαρη μέσα από την εμπειρία της αντίληψης και αυτού που αντιλαμβάνονται οι άλλοι, και μέσα από την αλληλεπίδραση μεταξύ μας ως αμοιβαίων «καθρεφτών». Σε μια κοινωνία, και στην προσωπική μας ζωή, όπου υπάρχουν μορφές καταπίεσης σε κάθε επίπεδο και σε κάθε ηλικία, μια θετική πλευρά μπορεί να αναδυθεί από την καταιγίδα όταν μάθουμε να ακούμε βαθιά: τον εαυτό μας, τους άλλους και αυτό που μεταδίδει κάθε κατάσταση, είτε μιλάει δυνατά, σιωπηλά είτε μέσω των πράξεών της.

Αυτή η θετική πλευρά εμφανίζεται όταν είμαστε πραγματικά σε θέση να είμαστε ο εαυτός μας και να εκφράζουμε αυτά που νιώθουμε μέσα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο. Ως ανθρώπινα όντα, είμαστε εγγενώς κοινωνικοί και τελικά συνειδητοποιούμε ότι ευδοκιμούμε όταν ευδοκιμούν και οι άλλοι.

Καθώς αυτό το Εργαλειοθήκη προορίζεται να «ταξιδεύει μόνο του», περνώντας από τον έναν εκπαιδευτή ενηλίκων στον άλλον, συχνά πέρα από το αρχικό του πλαίσιο και τον ιστότοπο όπου φιλοξενείται, σε αυτήν την εισαγωγή συμπεριλαμβάνουμε μια σύντομη επισκόπηση του πλαισίου στο οποίο δημιουργήθηκε και της ομάδας πίσω από αυτό, προσθέτοντας μερικές προτάσεις για τη χρήση του.

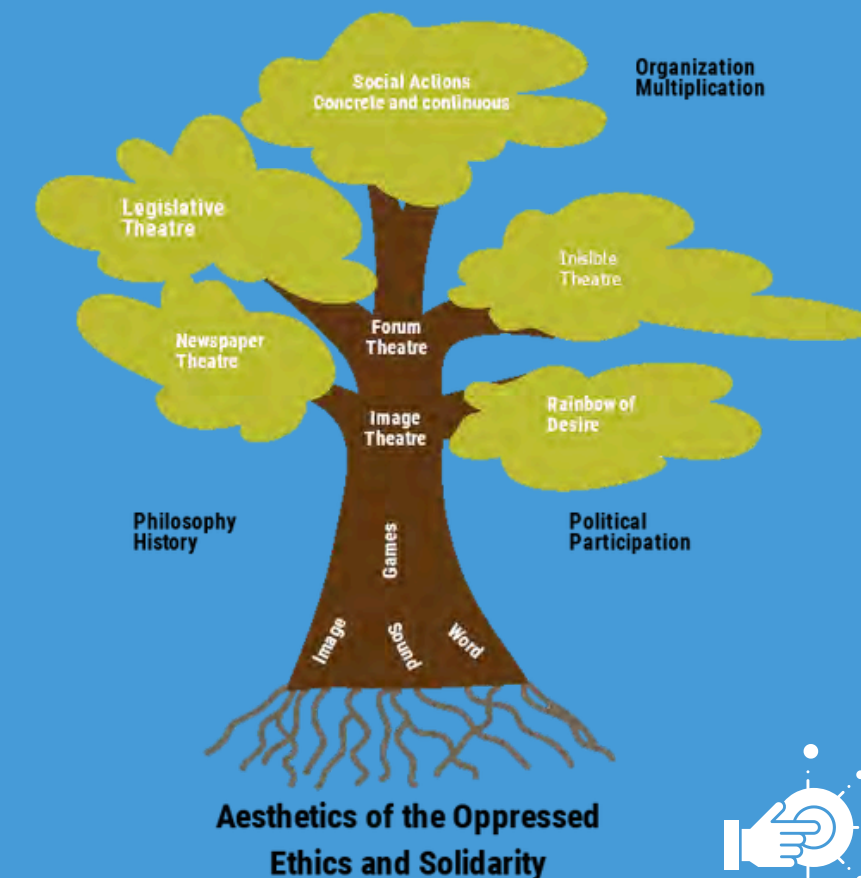


Δέντρο

των Τεχνικών του Θεάτρου
του Καταπιεσμένου

Αουγκούστο Μπόαλ

Ένας εξαιρετικά επιδραστικός
Βραζιλιάνος θεατρικός
σκηνοθέτης, ακτιβιστής και
δημιουργός του
Θέατρου των Καταπιεσμένων



1.1 Πώς γεννιέται το Toolkit

Αυτό το Εργαλειοθήκη γεννήθηκε από την ανταλλαγή έρευνας, πρακτικών και ιδεών μεταξύ των εταίρων του έργου, της ΜΚΟ MUS-E Cyprus και του Συνεταιρισμού GIOILLI από την Ιταλία. Η δημιουργία του διαμορφώθηκε μέσα από έξι έντονες ημέρες πειραματισμού, όπου το Θέατρο του Καταπιεσμένου συνυφάνθηκε με βαθιά ακρόαση και αυτοσχεδιαστική μουσική/ήχους.

Κάποιοι συμμετέχοντες έφτασαν έχοντας μια εξοικείωση με το Θέατρο του Καταπιεσμένου. Άλλοι το προσέγγισαν με περιέργεια και θαυμασμό. Κανείς δεν είχε ασκήσει ποτέ την βαθιά ακρόαση ως ξεχωριστό γνωστικό αντικείμενο.

Αυτό που προέκυψε ήταν η επίγνωση της εισόδου σε κάτι πραγματικά μεταμορφωτικό, εργαλεία που μπορούν να φωτίσουν κρυφές πραγματικότητες, επείγουσες αλλά ανείπωτες, και να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και τις σχέσεις μας με τους άλλους με τρόπους που ξεπερνούν τη συνηθισμένη λογική. Αυτά τα εργαλεία μας καθοδηγούν πέρα από τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα του ασυνείδητου, ή ακόμα και του συνειδητού, πόνου, ανοίγοντας δρόμους προς τη διαύγεια, την ανάπτυξη και προς αυτό το ζωτικό βήμα προς τα εμπρός που πιθανώς ήμασταν έτοιμοι από καιρό να κάνουμε, αλλά μας έλειπαν τα μέσα για να το φτάσουμε.

Γιατί είναι τόσο ισχυρά αυτά τα εργαλεία;

Επειδή κινούνται μέσα από τις τέχνες, μέσα από τη δημιουργικότητα, μέσα από την έκφραση.

Επειδή αντανακλόμαστε στους άλλους, καθρεφτιζόμαστε και μας βλέπουν.

Επειδή ρέουν με τον φυσικό ρυθμό της ανθρώπινης ύπαρξης.

Και η αξία τους έχει αναγνωριστεί εδώ και δεκαετίες στο Θέατρο του Καταπιεσμένου και εδώ και χιλιετίες στην διαχρονική πρακτική της ακρόασης.

«Η ακρόαση ωφελεί τον ακροατή.»

Αν κάποιος ακούει πλήρως, τότε ο ακροατής γίνεται κάποιος που καταλαβαίνει.

Η ακρόαση είναι καλύτερη από οτιδήποτε άλλο.

«Έτσι γεννιέται η τέλεια αγάπη». Απόφθεγμα του Πταχοτέπ (αρχαίου Αιγύπτιου βεζίρη), γύρω στο 2360 π.Χ.



Έξι έντονες ημέρες, τρεις στη Ρώμη και τρεις στη Λεμεσό, με συνολικά 36 συμμετέχοντες, οι οποίοι είναι εκπαιδευτές ενηλίκων, κοινωνικοί λειτουργοί, πολιτιστικοί φορείς που εργάζονται με μετανάστες, μουσικοί της κοινότητας, επαγγελματίες κοινωνικού θεάτρου και εθελοντές της κοινότητας.

Η εκπαίδευση ήταν ένας κρίσιμος ακρογωνιαίος λίθος του έργου, καθώς οδήγησε στη δημιουργία αυτού του νέου εργαλείου για την ενδυνάμωση της κοινότητας.

Οι συμμετέχοντες στην εκπαίδευση απέκτησαν γνώσεις και δεξιότητες και από τις δύο μεθοδολογίες και συνέβαλαν ενεργά στην ανάπτυξη του Toolkit.

Όπως τόνισε ο Paulo Freire, ένας εκπαιδευτής ενηλίκων δεν είναι απλώς ένας εκπαιδευτικός που μεταφέρει πληροφορίες, αλλά ένας συντονιστής που διεγείρει τη δράση και λειτουργεί ως καταλύτης για την ευαισθητοποίηση.

Όταν αναπτύξετε αυτές τις πρακτικές στο δικό σας περιβάλλον, θα εμπλακείτε και θα ενδυναμώσετε την κοινότητά σας.

Μπορείτε επίσης να συγκεντρώσετε άλλους εκπαιδευτές ενηλίκων και να μάθετε μαζί αυτές τις τεχνικές εφαρμόζοντάς τες, και να ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό σχετικά με το πώς αυτές οι μέθοδοι μπορούν να συνδέσουν προσωπικές εμπειρίες με ευρύτερες κοινωνικές δομές και στη συνέχεια να μεταφέρουν ό,τι μάθατε στο δικό σας πλαίσιο.

Αυτή η σύνδεση είναι το κλειδί για την κατανόηση ότι οι ατομικοί αγώνες συχνά συνδέονται με ευρύτερα συστημικά ζητήματα.

Όταν οι εκπαιδευτές ενηλίκων είναι εξοπλισμένοι για να ενθαρρύνουν αυτό το είδος κριτικής επίγνωσης στις ομάδες τους, οι μαθητές είναι πιο πιθανό να ενδυναμωθούν ώστε να αγωνιστούν για τα δικαιώματά τους με εποικοδομητικό και αποτελεσματικό τρόπο.

Θα είναι επίσης καλύτερα προετοιμασμένοι να αναλάβουν ενεργούς ρόλους στην κοινωνία, προωθώντας την ένταξη μέσω της κριτικής εμπλοκής και όχι της παθητικής συμμετοχής.

Ο συνδυασμός του Θεάτρου του Καταπιεσμένου (ΘΚ), της Μουσικής και της Βαθιάς Ακρόασης είναι μια καινοτομία που προσφέρει μοναδικούς τρόπους για να εξερευνήσετε την κοινωνική δυναμική και να ενθαρρύνετε τους μαθητές να αμφισβητήσουν το status quo, δημιουργώντας μονοπάτια για κοινωνικό μετασχηματισμό.

Επιπλέον, χρησιμοποιώντας αυτήν την εκπαίδευση, όχι μόνο θα βελτιώσετε τις δικές σας επαγγελματικές ικανότητες, αλλά θα αναπτύξετε και νέες δεξιότητες που θα σας επιτρέψουν να γίνετε πιο αποτελεσματικοί φορείς αλλαγής.

Αυτή η ανάπτυξη ικανοτήτων σας δίνει τη δυνατότητα να καλλιεργήσετε μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και συμμετοχή στις κοινότητές σας, συμβάλλοντας τελικά σε μια πιο δίκαιη και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνία.



1.3

Το κιτ εργαλείων THEO-MUSIC

Σε αυτό το κιτ εργαλείων, θα βρείτε λεπτομερείς περιγραφές των δραστηριοτήτων που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια των τριήμερων εργαστηρίων στην Ιταλία και την Κύπρο. Είστε ευπρόσδεκτοι να χρησιμοποιήσετε αυτές τις δραστηριότητες ως έχουν. Ωστόσο, σας ενθαρρύνουμε επίσης να τις επεκτείνετε μέσω μουσικής, μέσω πρακτικών ακρόασης και μέσω των πρακτικών του Θεάτρου του Καταπιεσμένου, καθοδηγούμενοι από τη δική σας εμπειρία και εξειδίκευση. Υπό αυτή την έννοια, οι δραστηριότητες μπορούν επίσης να χρησιμεύσουν ως έμπνευση για περαιτέρω δημιουργική ανάπτυξη.

Μετά την ενότητα δραστηριοτήτων, θα βρείτε συνοπτικές εισαγωγικές σημειώσεις για το Θέατρο του Καταπιεσμένου (όπως αναπτύχθηκε από τον Augusto Boal), την ακρόαση ως πρακτική και τη μουσική ως μορφή συμμετοχικής τέχνης.

Το Toolkit περιλαμβάνει επίσης βιβλιογραφία, βιντεοσκόπηση και προτεινόμενη μουσική για ακρόαση.



Αυτό το κιτ εργαλείων έχει σχεδιαστεί για:

Εκπαιδευτές ενηλίκων που επιθυμούν να εφαρμόσουν πρακτικές δραστηριότητες με τις ομάδες-στόχους τους.

Εκπαιδευτές ενηλίκων που δεν είναι εξοικειωμένοι με το Θέατρο του Καταπιεσμένου (ΘΚ) και τις πρακτικές ακρόασης, αλλά είναι πρόθυμοι να μάθουν και να ενσωματώσουν αυτές τις μεθόδους στο έργο τους.

Εκπαιδευτικοί που εργάζονται με μετανάστες, με στόχο την αντιμετώπιση των συγκεκριμένων αναγκών των μαθητών τους.

Εθελοντές στον κοινωνικό τομέα, που υποστηρίζουν πρωτοβουλίες εμπλοκής της κοινότητας.

Οργανωτές κοινότητας και άτομα που εργάζονται άμεσα με ευάλωτες ομάδες, επιδιώκοντας την ενίσχυση της ενδυνάμωσης και του κοινωνικού μετασχηματισμού.

Άτομα που ασκούν το κοινωνικό θέατρο και ενδιαφέρονται να ενσωματώσουν τη θεατρική παράσταση, τη μουσική και την βαθιά ακρόαση στις παραστάσεις και τις δραστηριότητές τους.

Εμπυχωτές πολιτιστικής κοινότητας, με στόχο την προώθηση της δημιουργικότητας και της κριτικής σκέψης στις κοινότητές τους.

Μουσικοί, που επιθυμούν να διοχετεύσουν τη δημιουργικότητα, τα ταλέντα και την εμπειρία τους προς την κοινωνική αλλαγή και τις ανάγκες της κοινότητας.

Ακτιβιστές και οργανώσεις εντός του αντιρατσιστικού κινήματος, που αναζητούν νέα εργαλεία για να αμφισβητήσουν την καταπίεση και τις διακρίσεις.

Ακτιβιστές και οργανισμοί που εργάζονται με μειονοτικές ομάδες, αναζητώντας δομημένες μεθοδολογίες για την υποστήριξη της υπεράσπισης, της ένταξης και της κοινωνικής αλλαγής.

Παρ' όλα αυτά, αυτό το Εργαλειοθήκη είναι ανοιχτό σε όποιον ενδιαφέρεται για αυτά τα θέματα.



2

Εισαγωγή στο Θέατρο του Καταπιεσμένου (Θ.Ο.)

«Το θέατρο δεν είναι επαναστατικό, είναι η πρόβα της επανάστασης»

Οι Αρχές:



Το ΘΕ στοχεύει στην ανάπτυξη της ανθρώπινης θεατρικότητας με στόχο την ανάλυση και τον μετασχηματισμό καταστάσεων δυσφορίας, αδιαθεσίας, σύγκρουσης, καταπίεσης. Για να το πετύχει αυτό, χρησιμοποιεί διαφορετικές τεχνικές, καθεμία με τη δική της συγκεκριμένη αξία, αλλά όλες συνδεδεμένες με έναν κοινό σκοπό: την έναρξη συλλογικών διαδικασιών αλλαγής.

Το θέατρο χρησιμοποιείται ουσιαστικά ως μέσο γνώσης και μετασχηματισμού της εσωτερικής, σχεσιακής και κοινωνικής πραγματικότητας.

Ο Μπόαλ είναι κατά των καθαρτικών μεθόδων που επιτρέπουν στους ανθρώπους να μετριάσουν τις εντάσεις που βιώνουν, αλλά προτείνει ως εναλλακτική λύση την έννοια της «δυναμοποίησης», η οποία αποτελεί την τόνωση της ατομικής και συλλογικής δράσης για αλλαγή.



2.3

Κατευθυντήριες Αρχές:

«Όλοι μπορούν να κάνουν θέατρο, ακόμα και οι ηθοποιοί. Μπορείτε να κάνετε θέατρο οπουδήποτε, ακόμα και στα θέατρα». Με αυτή την προκλητική φράση, ο Μπόαλ σκοπεύει να αναβαθμίσει το θέατρο όχι τόσο ως επάγγελμα, αλλά ως ικανότητα του ανθρώπου. Για αυτόν, το θέατρο είναι η πρώτη ανθρώπινη εφεύρεση που βασίζεται στην ικανότητα να «βλέπει τον εαυτό του εν δράσει», δηλαδή να σκέφτεται τον εαυτό του «εδώ και τώρα», αναλύοντας το παρόν και το παρελθόν και σχεδιάζοντας το μέλλον. Το θέατρο είναι ένα λαϊκό θέατρο, δεν απαιτεί υψηλού επιπέδου επαγγελματικές και καλλιτεχνικές παραστάσεις. Από την άλλη πλευρά, η ανάπτυξη της θεατρικής γλώσσας διευρύνει τις εκφραστικές δυνατότητες και δίνει δύναμη στην επικοινωνία μιας καταπιεσμένης ομάδας.

Ο ΤΟ έχει στη συνέχεια δύο βασικές αρχές:

- πρώτα απ' όλα, να βοηθήσει τον θεατή να γίνει πρωταγωνιστής μιας δραματικής δράσης, υποκείμενο, δημιουργός, μετασχηματιστής·
- δεύτερον, να τους βοηθήσει να μην αρκούνται στον στοχασμό του παρελθόντος και να προετοιμαστούν για το μέλλον.

Στο θέμα της Θεατρικής, στην πράξη, δεν υπάρχουν ηθοποιοί και θεατές, αλλά μόνο «θεατές-ηθοποιοί» που εξερευνούν την πραγματικότητα της οποίας έχουν εμπειρία, την φέρνουν στη σκηνή και με αυτόν τον τρόπο την αναλύουν και προετοιμάζονται για τον μετασχηματισμό της.

Έτσι, το θέατρο γίνεται ένα μέσο κοινωνικής επικοινωνίας και πολιτικής συζήτησης.

Ο Οργανισμός Θεμάτων (ΤΟ) δεν προσφέρει απαντήσεις, αλλά θέτει ερωτήματα και δημιουργεί χρήσιμα πλαίσια για τη συλλογική αναζήτηση λύσεων.

Μια άλλη διάσημη φράση είναι:

«Το σώμα σκέφτεται».

Η μάθηση και η αλλαγή περιλαμβάνουν το σώμα, το νου και τα συναισθήματα, σε στενή σχέση μεταξύ τους.



Ασκήσεις παιχνιδιού:

παιχνιδιάρικα εργαλεία για την εξερεύνηση των διαφόρων αισθήσεων, την αισθητηριακή βελτίωση, τη δημιουργική αλληλεπίδραση με τον εαυτό και με τους άλλους, την απομηχανοποίηση, την έξοδο από την κοινωνική μάσκα, την εξερεύνηση άλλων δυνατοτήτων ύπαρξης, σε φυσικό, συναισθηματικό, αισθητηριακό, σχεσιακό, ψυχολογικό επίπεδο.

**Θέατρο Εικόνας:**

μια σειρά τεχνικών που χρησιμοποιούν εικόνες κατασκευασμένες από τα σώματα των ανθρώπων, για να συνθέσουν και να αναλύσουν καταπιεστικές καταστάσεις.

**Εφημερίδα-Θέατρο:**

11 τεχνικές προβληματοποίησης και αποδόμησης των κυρίαρχων ειδήσεων που παρέχονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

**Αόρατο Θέατρο:**

μια θεατρική δράση που λαμβάνει χώρα σε δημόσιους χώρους εν αγνοία των περαστικών και η οποία στοχεύει να προκαλέσει μια συζήτηση πάνω σε ένα καταπιεστικό θέμα.



3

Εισαγωγή στη Βαθιά Ακρόαση

Στο THEO-MUSIC, αναφερόμαστε στην πράξη της ακρόασης ως Βαθιά Ακρόαση. Χρησιμοποιούμε αυτόν τον όρο για να τη διακρίνουμε από την απλή ακοή, μια πρωτίστως σωματική διαδικασία, και για να δώσουμε έμφαση σε μια μορφή ακρόασης που περιλαμβάνει προσοχή, παρουσία, ενσυναίσθηση και συνειδητή επίγνωση.

Η Βαθιά Ακρόαση είναι μια ικανότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί και να βελτιωθεί, οδηγώντας σε απροσδόκητες, βαθιά ουσιαστικές και μεταμορφωτικές εμπειρίες. Έχει τη δυνατότητα να διαλύσει συγκρούσεις, να ενισχύσει τη σύνδεση και να προσφέρει παρηγοριά σε δύσκολες στιγμές. Ένας καλός ακροατής μπορεί να μας στηρίξει σε περιόδους αβεβαιότητας και ταλαιπωρίας με τρόπους που λίγα άλλα πράγματα ή άνθρωποι μπορούν.

Πολλοί άνθρωποι περιγράφουν την ακρόαση ως μια «χαμένη τέχνη», παραμελημένη σε έναν κόσμο που καθοδηγείται από την ταχύτητα, τη συνεχή απόσπαση της προσοχής, την τεχνολογική απομόνωση και μια συντριπτική πλημμύρα οπτικών ερεθισμάτων. Ωστόσο, η ακρόαση, όπως αναφέραμε στην εισαγωγή αυτού του Εργαλειοθήκης, ήταν ιδιαίτερα πολύτιμη και βαθιά ανεπτυγμένη σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς.

Για τον φιλόσοφο Πυθαγόρα υπήρχαν διαφορετικά επίπεδα ακρόασης: η ακοή, ως η φυσιολογική απόκριση στον ήχο· η αίσθηση ως η συναισθηματική απόκριση· και η ακρόαση, μια πληρέστερη, πιο συνειδητή εμπλοκή που περιελάμβανε τόσο το σώμα όσο και το συναίσθημα και περισσότερες δραστηριότητες του νου. Η αληθινή ακρόαση οδηγεί στην κατανόηση, ενώ η υψηλότερη μορφή ακρόασης γίνεται η διαίσθηση.

Σήμερα, μπορεί να φαίνεται ακόμα ασυνήθιστο να εστιάζουμε τόσο πολύ την προσοχή μας στην ακρόαση, επειδή ο σύγχρονος πολιτισμός συχνά την αντιμετωπίζει ως μια αυτόματη ικανότητα που απαιτεί ελάχιστη σκέψη ή φροντίδα. Παρ' όλα αυτά, η ακρόαση έχει γίνει θέμα αυξανόμενου ενδιαφέροντος στις τέχνες, τον ακαδημαϊκό χώρο, τη νευροεπιστήμη και πολλούς άλλους τομείς σπουδών. Όλο και περισσότερο, καλούμαστε να επανεξετάσουμε τον τρόπο που ακούμε.





Με την πάροδο του χρόνου, έχουν περιγραφεί πολλές προσεγγίσεις και τρόποι ακρόασης, όπως, μεταξύ άλλων: μειωμένη ακρόαση (Schaeffer, 1967), βαθιά ακρόαση (Oliveros, 2005), βαθιά ακρόαση (Lopez στους Cox και Warner, 2004), σωματική ακρόαση (Leitner, 2008), ακρόαση gestalt (Cahen, 2011), ακρόαση περιβάλλοντος (Eno, 1978), ακουσματική ακρόαση (Schaeffer, 1967), δομική ακρόαση (Adorno, 1962/1982), επαρκής ακρόαση (Stockfelt στους Cox και Warner, 2004), συλλογική ακρόαση (LaBelle, 2006), χωρική ακρόαση (Leitner, 1970), φανταστική ακρόαση (Ihde, 1976), αφηρημένη ακρόαση (Yoshihide στους Cox και Warner, 2004), συναισθηματική ακρόαση (Wang Jing, 2012), αυτοσχεδιαστική ακρόαση. (Ultra-Red, 2012), ακρόαση υποβάθρου (Truax), σχιζοφωνική ακρόαση (Murray Schafer, 1977) αιτιακή ακρόαση (Chion, 1994).

Μεταξύ αυτών των προσεγγίσεων, ένας ιδιαίτερα φυσικός και ανοιχτός τρόπος κατανόησης και εξάσκησης στην ακρόαση είναι η Ευφωνική Ακρόαση, την οποία ανέπτυξε ο Daniel Levy μέσω της εκπαίδευσης στην Ευφωνία. Αυτή η πρακτική ενθαρρύνει την ακρόαση χωρίς προσδοκίες και μας επιτρέπει να συνδεόμαστε όχι μόνο με τη μουσική, αλλά και με άλλους ανθρώπους, τη φύση, τα ζώα, τον χώρο και τον εαυτό μας. Οδηγεί σε ένα βαθύ επίπεδο διαίσθησης.

Η δύναμη της βαθιάς ακρόασης έγκειται επίσης στην ικανότητά της να φτάνει πέρα από τις βολικές και επιφανειακές πληροφορίες που συχνά δίνονται μέσω αυτόματων απαντήσεων σε γενικές ερωτήσεις. Η βαθιά ακρόαση μπορεί να αποκαλύψει κρυφές ή παραβλεπόμενες αφηγήσεις. Η απόκτηση γνώσης για τις βαθύτερες ιστορίες υποεκπροσωπούμενων κοινοτήτων είναι ένα σημαντικό βήμα προς την αντιμετώπιση πολλών συστημικών προκλήσεων. Για να συμβάλει η βαθιά ακρόαση σε ουσιαστική συστημική αλλαγή, οι άνθρωποι πρέπει να μάθουν πώς να την εφαρμόζουν τόσο ατομικά όσο και συλλογικά.

Ένα ουσιαστικό μέρος της διδασκαλίας της βαθιάς ακρόασης είναι να επιτραπεί στους ανθρώπους να βιώσουν τι σημαίνει να τους ακούνε οι ίδιοι σε βάθος. Ο αναστοχασμός και η ενσωμάτωση αυτής της ενσωματωμένης εμπειρίας επιτρέπει στα άτομα να κατανοήσουν πραγματικά το μετασχηματιστικό δυναμικό της βαθιάς ακρόασης, καθιστώντας τα πιο ικανά να την εξασκούν με άλλους.



3.1

Βαθιά Ακρόαση και ο ΤΟ

Πώς μπορούν να εφαρμοστούν οι πρακτικές Βαθιάς Ακρόασης στο Θέατρο του Καταπιεσμένου;

Ξεκινάμε εστιάζοντας συνειδητά στην ίδια την πράξη της ακρόασης και ξεκινώντας έναν διάλογο με σεβασμό με τον ήχο, είτε προέρχεται από άλλους ανθρώπους, μουσική, φύση είτε από το περιβάλλον ηχοτοπίο. Εκτιμούμε τις άμεσες και υποκειμενικές μας αντιδράσεις παρατηρώντας τον τρόπο που ακούμε.

Μια απλή πρακτική περιλαμβάνει την εργασία σε ζεύγη. Για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα, συνήθως λίγα λεπτά, το ένα άτομο μιλάει ενώ το άλλο ακούει προσεκτικά και χωρίς διακοπή. Στη συνέχεια, οι ρόλοι αντιστρέφονται. Μέσω αυτής της άσκησης, η ακρόαση γίνεται μια ενεργητική, σκόπιμη πρακτική και όχι μια παθητική πράξη.

Ακούμε επίσης μουσική υψηλής ποιότητας και μοιραζόμαστε τις σκέψεις μας στη συνέχεια. Σε αυτή τη διαδικασία, προσπαθούμε να απελευθερώσουμε την επιθυμία να κατηγοριοποιήσουμε, να ελέγξουμε ή να κατανοήσουμε πλήρως τη μουσική. Αντίθετα, επιτρέπουμε στον ήχο να υπάρχει με τους δικούς του όρους, σεβόμενοι το μυστήριό του και επιτρέποντάς του να μας επηρεάζει ελεύθερα και άμεσα.

Αυτή η μορφή ακρόασης είναι βαθιά σεβαστή. Αναγνωρίζει τόσο τη μουσική όσο και τους ανθρώπους που τη δημιουργούν ως ζωντανές παρουσίες μέσα στον κοινόχρηστο χώρο. Η κοινή ακρόαση δημιουργεί μια προσωρινή κοινότητα, μια στιγμή σύνδεσης με την τέχνη και μεταξύ μας, χωρίς να απαιτείται τίποτα σε αντάλλαγμα.

Η ακρόαση μουσικής μαζί ως ομάδα δημιουργεί έναν μοναδικό συλλογικό χώρο στον οποίο οι συμμετέχοντες είναι ελεύθεροι να βιώσουν όποια συναισθήματα, σκέψεις ή σωματικές αντιδράσεις αναδύονται.

Μοιράζοντας σχόλια στη συνέχεια, η επίγνωσή μας για την εμπειρία ακρόασης διευρύνεται. Το να νιώθουμε αποδεκτοί μέσα σε μια ομάδα συναδέλφων ακροατών μπορεί να ενισχύσει την εμπιστοσύνη, να οικοδομήσει συλλογικό πνεύμα και να δημιουργήσει σπάνιες στιγμές ζεστασιάς, προστασίας και αρμονίας.

Αυτή η συμμετοχική λειτουργία ακρόασης μπορεί να γίνει μια ισχυρή πύλη για την εξερεύνηση θεμάτων και εμπειριών εντός του Θεάτρου του Καταπιεσμένου.



3.2

Ο Κύκλος Ακρόασης

Μια άλλη ιδιαίτερα πολύτιμη πρακτική είναι ο Κύκλος Ακρόασης, ο οποίος μπορεί να πραγματοποιηθεί μετά από ασκήσεις ακρόασης σε ζευγάρια και μετά από μια κοινή μουσική εμπειρία, είτε μέσω ηχογραφημένης είτε μέσω ζωντανής μουσικής.

Ο συντονιστής μπορεί να παρουσιάσει τον Κύκλο Ακρόασης υπενθυμίζοντας ότι η παράδοση του να κάθεται κανείς σε κύκλο χρονολογείται χιλιάδες χρόνια πριν, με τους ανθρώπους να συγκεντρώνονται γύρω από φωτιές για να πουν ιστορίες, να μοιραστούν σοφία και να μάθουν μαζί ως κοινότητα.

Πολλοί αυτόχθονες πολιτισμοί, συμπεριλαμβανομένων πολυάριθμων παραδόσεων των ιθαγενών Αμερικανών, έχουν χρησιμοποιήσει τους κύκλους ομιλίας και ακρόασης ως τρόπους για να φέρουν τους ανθρώπους κοντά για να διδάξουν, να ακούσουν και να μάθουν συλλογικά. Αυτές οι πρακτικές καλλιεργούν τον σεβασμό για τις διαφορετικές οπτικές γωνίες και ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να ακούν όχι μόνο με το μυαλό, αλλά και με την καρδιά.



Οδηγίες για έναν Κύκλο Ακρόασης

Καθόμαστε μαζί σε κύκλο.

Ξεκινάμε με ενός λεπτού σιγή, επιτρέποντας σε όλους να ηρεμήσουν, να γίνουν παρόντες και να προετοιμαστούν να δουν και να ακούσουν ο ένας τον άλλον.

Συμφωνούμε σε μια καθοδηγητική ερώτηση. Στο πλαίσιο μας, αυτή μπορεί να είναι: «Τι με καταπιέζει;»

Κάθε συμμετέχων έχει περίπου δύο λεπτά για να μιλήσει για τη δική του εμπειρία απαντώντας στην ερώτηση.

Ο ομιλητής κρατάει ένα αντικείμενο, για παράδειγμα, ένα κασκόλ, ενώ μιλάει. Όταν τελειώσει, το δίνει στο άτομο στα αριστερά του. Μπορεί να ακολουθήσει μια σύντομη σιωπή πριν ξεκινήσει το επόμενο άτομο.

Οποιοσδήποτε μπορεί να επιλέξει να περάσει χωρίς να μιλήσει. Ενώ κάποιος μιλάει, δεν υπάρχει διακοπή, διαφωνία ή παρέμβαση.

Όλα όσα κοινοποιούνται εντός του Κύκλου Ακρόασης παραμένουν εμπιστευτικά.

Μιλάμε από προσωπική εμπειρία, χρησιμοποιώντας δηλώσεις του τύπου «εγώ» αντί για γενικεύσεις όπως «αυτοί», «εμείς» ή «εσείς».

Δεν χρειάζεται να κάνουμε πρόβα για το τι σκοπεύουμε να πούμε. Όταν κάνουμε πρόβα εσωτερικά, σταματάμε να ακούμε πραγματικά. Αντίθετα, αφήνουμε τα λόγια μας να αναδυθούν φυσικά στη στιγμή.

Ο χώρος προστατεύεται μέσω συμπονετικής, μη επικριτικής ακρόασης. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Στο τέλος του γύρου, όσοι αρχικά πέρασαν καλούνται ξανά να μιλήσουν, εφόσον το επιθυμούν.

Ενδέχεται να ακολουθήσει δεύτερος γύρος, εάν κριθεί σκόπιμο.

Μέσω της Βαθιάς Ακρόασης, καλλιεργούμε την παρουσία, την ενσυναίσθηση, την ανοιχτότητα και τη συλλογική επίγνωση. Με αυτόν τον τρόπο, η ακρόαση γίνεται μια πρακτική για την οικοδόμηση ανθρώπινης σύνδεσης, εμπιστοσύνης και μεταμόρφωσης.



4

Ο Ρόλος του Ριζοσπαστικού Μουσικού Αυτοσχεδιασμού

Ο Ριζοσπαστικός Αυτοσχεδιασμός είναι μια καλλιτεχνική πρακτική που βασίζεται στην αμοιβαία ακρόαση, τη συλλογική δημιουργία στην παρούσα στιγμή και την απουσία άκαμπτων προκαθορισμένων δομών. Αναδύεται κυρίως από την πειραματική μουσική και τις σύγχρονες πρακτικές performance, τοποθετεί στο επίκεντρό της τη σχέση μεταξύ των συμμετεχόντων, του σώματος, του ήχου, της κίνησης και της ικανότητας αυθεντικής ανταπόκρισης σε ό,τι εκτυλίσσεται μέσα στον χώρο της performance. Σε αντίθεση με τις πιο παραδοσιακές μορφές αυτοσχεδιασμού, οι οποίες συχνά αναπτύσσονται μέσα σε προκαθορισμένα αρμονικά, ρυθμικά ή αφηγηματικά συστήματα, ο ριζοσπαστικός αυτοσχεδιασμός επιδιώκει να απελευθερώσει τη δημιουργική δράση από σταθερές ιεραρχίες και προκαθορισμένα μοτίβα, δίνοντας προτεραιότητα στο ρίσκο, την ανοιχτότητα, την ευαλωτότητα και τον συνεχή μετασχηματισμό.

Στο πλαίσιο του Θεάτρου των Καταπιεσμένων, που ανέπτυξε ο Augusto Boal, ο ριζοσπαστικός αυτοσχεδιασμός μπορεί να διαδραματίσει θεμελιώδη ρόλο στην κατασκευή σκηνών, σχέσεων και χαρακτήρων. Το Θέατρο των Καταπιεσμένων έχει τις ρίζες του στη συλλογική και πολιτική πρακτική, όπου το σώμα, η φωνή και η αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων γίνονται εργαλεία για στοχασμό, επίγνωση και κοινωνικό μετασχηματισμό. Σε αυτό το πλαίσιο, ο ριζοσπαστικός αυτοσχεδιασμός επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν καταστάσεις καταπίεσης και σύγκρουσης χωρίς να επιβάλλουν άμεσα μια σταθερή αφηγηματική δομή ή μια προκαθορισμένη θεατρική μορφή. Δημιουργεί έναν χώρο όπου τα συναισθήματα, οι αναμνήσεις, οι εντάσεις και οι ενσωματωμένες εμπειρίες μπορούν να αναδυθούν οργανικά μέσω της δράσης, του ήχου και της αλληλεπίδρασης.

Κατά την ανάπτυξη του χαρακτήρα, ο μουσικός και σωματικός αυτοσχεδιασμός βοηθά τους ερμηνευτές να ανακαλύψουν στάσεις, ρυθμούς, εντάσεις, χειρονομίες και σχεσιακές δυναμικές που προκύπτουν αυθόρμητα από τη δημιουργική διαδικασία. Ένας χαρακτήρας μπορεί να αναδυθεί από μια επαναλαμβανόμενη χειρονομία, ένα μοτίβο αναπνοής, μια φωνητική υφή, ένα συγκεκριμένο περπάτημα ή μια ρυθμική ποιότητα κίνησης. Μέσω του αυτοσχεδιασμού, οι ηθοποιοί μπορούν να εξερευνήσουν όχι μόνο ψυχολογικές διαστάσεις αλλά και σωματικές και ηχητικές ταυτότητες. Η μουσική - ειδικά όταν αυτοσχεδιάζεται ζωντανά - μπορεί να υποστηρίξει βαθιά αυτή τη διαδικασία δημιουργώντας συναισθηματικές ατμόσφαιρες που καθοδηγούν την εξερεύνηση του χαρακτήρα. Οι αποσπασματικοί ή ασταθείς ήχοι μπορεί να προκαλέσουν φόβο, άγχος ή καταπίεση, ενώ οι επαναλαμβανόμενοι παλμοί ή οι ανοιχτές ρυθμικές υφές μπορούν να δημιουργήσουν εμπιστοσύνη, αντίσταση, αλληλεγγύη ή μεταμόρφωση.



Στο Θέατρο Φόρουμ, η μουσική μπορεί να συνοδεύει τις μεταβάσεις μεταξύ των σκηνών που εκτελούνται και των παρεμβάσεων του κοινού, υποστηρίζοντας τον ρυθμό της δράσης και διευκολύνοντας τη συλλογική συμμετοχή. Αντί να λειτουργεί απλώς ως συνοδεία υποβάθρου, η μουσική γίνεται ένα δραματουργικό στοιχείο ικανό να διαμορφώσει την ενέργεια, την ένταση, τη σιωπή και την προσοχή. Ο ήχος μπορεί να διατηρήσει τη συναισθηματική συνέχεια, να ενισχύσει στιγμές κρίσης ή να δημιουργήσει χώρους αναπνοής στους οποίους καθίσταται δυνατή η αναστοχασμός και η παρέμβαση. Οι μουσικές παρεμβάσεις μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους θεατές να μετακινηθούν από την παθητική παρατήρηση στην ενεργή συμμετοχή ως «ηθοποιοί-θεατές», μια από τις κεντρικές έννοιες του Boal.

Σε παιχνίδια και ασκήσεις που είναι αφιερωμένες στην οικοδόμηση ομάδων και την απομηχανοποίηση, η αλληλεπίδραση μεταξύ κίνησης και μουσικής ενισχύει την αντίληψη του συλλογικού σώματος. Το περπάτημα μαζί, η στάση, η αλλαγή ρυθμού, η συλλογική αναπνοή ή η αντίδραση σε κοινά ηχητικά ερεθίσματα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν αμοιβαία προσοχή και χωρική επίγνωση. Ασκήσεις όπως οι κύκλοι ρυθμού, ο φωνητικός κατοπτρισμός ή τα παιχνίδια ήχου και κίνησης ενθαρρύνουν την ομάδα να αντιλαμβάνεται τον εαυτό της ως έναν διασυνδεδεμένο οργανισμό και όχι ως μεμονωμένα άτομα. Υπό αυτή την έννοια, ο αυτοσχεδιασμός γίνεται όχι μόνο ένα καλλιτεχνικό εργαλείο αλλά και μια πρακτική συλλογικής ακρόασης και οικοδόμησης εμπιστοσύνης.

Ένας ιδιαίτερα σημαντικός ρόλος στο Θέατρο του Καταπιεσμένου είναι αυτός του μουσικού, ο οποίος μπορεί να αναλαμβάνει διαφορετικές λειτουργίες καθ' όλη τη δημιουργική και ερμηνευτική διαδικασία. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο μουσικός παραμένει εξωτερικός ως προς τη σκηνική δράση, συνοδεύοντας σκηνές μέσω ζωντανού αυτοσχεδιασμού που υποστηρίζει συναισθηματικές μεταπτώσεις, μεταβάσεις και δραματικές εντάσεις. Η μουσική μπορεί να υπογραμμίσει σιωπές, συγκρούσεις, ρήξεις ή μετασχηματισμούς, αποτελώντας ένα είδος αόρατης φωνής που συνομιλεί τόσο με τους ηθοποιούς όσο και με το κοινό. Σε άλλες στιγμές, ο μουσικός μπορεί ουσιαστικά να «δώσει φωνή» στους χαρακτήρες, εκφράζοντας μέσω ηχητικών συναισθημάτων, επιθυμιών, φόβων ή εσωτερικών συγκρούσεων που παραμένουν ανείπωτες.

Ένα όργανο μπορεί επομένως να ενσαρκώνει την καταπίεση, την οργή, την ευθραυστότητα, την ελπίδα ή την αντίσταση, διευρύνοντας τις εκφραστικές δυνατότητες της θεατρικής γλώσσας.



Σε άλλες εμπειρίες, ωστόσο, ο μουσικός γίνεται αναπόσπαστο μέρος της σκηνικής δράσης και ενεργεί ως ερμηνευτής και ηθοποιός. Ο ήχος του οργάνου δεν λειτουργεί πλέον μόνο ως συνοδεία, αλλά γίνεται μια μορφή σωματικής παρουσίας και σκηνικής γλώσσας από μόνος του. Μέσω του ρυθμού, της δυναμικής, των παύσεων, της υφής και του αυτοσχεδιασμού, ο μουσικός-ερμηνευτής δημιουργεί σχέσεις με τους ηθοποιούς και συμμετέχει ενεργά στη συλλογική κατασκευή της δραματολογίας. Με αυτόν τον τρόπο, τα όρια μεταξύ μουσικής, κίνησης και υποκριτικής αρχίζουν να διαλύονται: ο μουσικός επικοινωνεί ταυτόχρονα μέσω του ήχου και του σώματος, συμβάλλοντας άμεσα στη συναισθηματική και πολιτική αρχιτεκτονική της παράστασης.

Οι μουσικοί μπορούν επίσης να διαδραματίσουν ουσιαστικό ρόλο στον καθορισμό της ηχητικής ταυτότητας τόσο των χαρακτήρων όσο και των σκηνών. Μέσω της συνεργατικής εργασίας με τους ηθοποιούς, μπορούν να βοηθήσουν κάθε συμμετέχοντα να ανακαλύψει έναν προσωπικό «ήχο», ρυθμό ή φωνητική ποιότητα που σχετίζεται με τη συναισθηματική και σωματική παρουσία ενός χαρακτήρα. Αυτή η διαδικασία δεν απαιτεί απαραίτητα παραδοσιακά μουσικά όργανα. Καθημερινά αντικείμενα, στηρίγματα, επιφάνειες, αναπνευστικά πρότυπα, κρουστά σώματος και περιβαλλοντικοί ήχοι μπορούν όλα να γίνουν ηχητικό υλικό. Καρέκλες, ξυλάκια, φύλλα χαρτιού, βήματα ή αυτοσχέδια κρουστά μπορούν να μετατραπούν σε συλλογικά ρυθμικά μοτίβα και ηχοτοπία ικανά να διατηρήσουν τη θεατρική δράση και να ενισχύσουν τη συμβολική διάσταση της σκηνής.

Επιπλέον, οι μουσικοί μπορούν να διευκολύνουν την κατασκευή χορωδιακών σκηνών δουλεύοντας εκτενώς με τη συλλογική χρήση της φωνής. Οι προφορικές χορωδίες, οι φωνητικοί βόμβοι, η ρυθμική επανάληψη, τα μοτίβα αναπνοής, οι πολυεπίπεδες φωνές, τα ψαλμωδίες και ο συγχρονισμένος λόγος μπορούν να ενισχύσουν την αίσθηση της συλλογικής παρουσίας και της αμοιβαίας ακρόασης μέσα στην ομάδα. Οι χορωδιακές φωνητικές πρακτικές μπορούν να εντείνουν σκηνές καταπίεσης ή αντίστασης, ενισχύοντας τον συναισθηματικό αντίκτυπο και δημιουργώντας ένα ισχυρό αίσθημα κοινής συμμετοχής. Μέσω αυτών των πρακτικών, η μουσική και η φωνή γίνονται εργαλεία για τη συνοχή της ομάδας, τη δραματολογική σύνθεση και την πολιτική έκφραση.





Όπως θα δούμε σε μια πιθανή δομή εργαστηρίου, ο Ριζοσπαστικός Μουσικός Αυτοσχεδιασμός (ΜΜ) και η Βαθιά Ακρόαση (ΒΑ) μπορούν να ενσωματωθούν σε ολόκληρη τη διαδικασία του Θεάτρου του Καταπιεσμένου, σεβόμενοι πλήρως τη δομή και τη μεθοδολογία του. Ανάλογα με τα διαφορετικά στάδια της διαδικασίας, μπορούμε να φανταστούμε αρκετές διασταυρώσεις μεταξύ αυτών των πρακτικών:

1. Απομηχανοποίηση και δημιουργία ομάδων

Η Βαθιά Ακρόαση και ο Μουσικός Αυτοσχεδιασμός μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε ανεξάρτητα ως ασκήσεις ακρόασης είτε ενσωματωμένα σε υπάρχοντα παιχνίδια του Θεάτρου του Καταπιεσμένου. Οι πρακτικές Βαθιάς Ακρόασης είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στη δημιουργία μιας θετικής, προσεκτικής και εμπιστευτικής ατμόσφαιρας μέσα στην ομάδα, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν επίγνωση του εαυτού τους και των άλλων μέσω του ήχου και της σιωπής.

2. Αναζήτηση κόμβων

Η Βαθιά Ακρόαση μπορεί να χρησιμοποιηθεί άμεσα κατά τη συλλογή προσωπικών ιστοριών, ειδικά σε εργασία σε ζεύγη. Οι ασκήσεις ακρόασης βοηθούν τους συμμετέχοντες να προσεγγίσουν την αφήγηση με ενσυναίσθηση, προσοχή και συναισθηματική ανοιχτότητα, επιτρέποντας σε κρυφές εντάσεις ή «κόμβους» καταπίεσης να αναδειχθούν πιο καθαρά.

3. Δημιουργία θεατρικών εμβρύων

Ο μουσικός αυτοσχεδιασμός μπορεί να υποστηρίξει έντονα τη δημιουργία θεατρικών εμβρύων, ιδιαίτερα κατά τη δυναμοποίηση των Εικόνων στο Θέατρο Εικόνων. Ο ήχος και ο ρυθμός μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν συναισθηματικά επίπεδα, χωρικές εντάσεις και συμβολικές διαστάσεις μέσα σε στατικές εικόνες, μετατρέποντάς τες σε ζωντανό θεατρικό υλικό.

4. Καθαρισμός εμβρύων

Ο μουσικός αυτοσχεδιασμός μπορεί να εμπλουτίσει σε βάθος τη διαδικασία βελτίωσης και διευκρίνισης των θεατρικών εμβρύων, ειδικά κατά την εξερεύνηση και ανάπτυξη των χαρακτήρων. Μέσω του ήχου, του ρυθμού και της αυτοσχεδιαστικής αλληλεπίδρασης, οι συμμετέχοντες μπορούν να αποκαλύψουν αντιφάσεις, επιθυμίες και σωματικές ιδιότητες μέσα στους χαρακτήρες και τις σχέσεις τους.

5. Μετασχηματισμός της καταπίεσης

Σε αυτό το στάδιο, ο Μουσικός Αυτοσχεδιασμός μπορεί να εισαγάγει την παράσταση, να συνοδεύσει σκηνές και να ενισχύσει κρίσιμες στιγμές μέσα στη δραματική δράση. Η μουσική μπορεί επίσης να πλαισιώσει την αρχή και το τέλος των παρεμβάσεων θεατή-ηθοποιού, βοηθώντας στη δημιουργία συνέχειας μεταξύ της παράστασης, του στοχασμού και της συλλογικής δράσης.

6. Παρέκταση

Τέλος, τόσο η Βαθιά Ακρόαση όσο και ο Μουσικός Αυτοσχεδιασμός μπορούν να υποστηρίξουν διαδικασίες παρέκτασης, είτε συνοδεύοντας ασκήσεις αναστοχασμού είτε μετατρέποντάς τες σε αυτόνομες στιγμές συγκέντρωσης σε πιθανά μέλλοντα. Μέσω της συλλογικής δημιουργίας ήχων και της προσεκτικής ακρόασης, οι συμμετέχοντες μπορούν να φανταστούν εναλλακτικές πραγματικότητες, νέες κοινωνικές σχέσεις και μελλοντικούς μετασχηματισμούς πέρα από την αναπαραστατούμενη καταπίεση.

Ο ριζοσπαστικός αυτοσχεδιασμός, επομένως, δεν είναι απλώς μια καλλιτεχνική τεχνική, αλλά μια σχεσιακή και πολιτική πρακτική. Στο πλαίσιο του Θεάτρου του Καταπιεσμένου, μπορεί να γίνει ένα ισχυρό εργαλείο για την απελευθέρωση της δημιουργικότητας, της ενσώματης γνώσης, της συλλογικής φαντασίας και της κριτικής επίγνωσης, βοηθώντας τις ομάδες να δημιουργήσουν ζωντανές, ανοιχτές και βαθιά συμμετοχικές θεατρικές εμπειρίες που συνδέονται με την πραγματική ζωή των συμμετεχόντων.



5 Τυπικές Φάσεις του Κύκλου του Θεάτρου της Καταπίεσης και Ασκήσεις

1. Απομηχανοποίηση
και Δημιουργία Ομάδων

2. Αναζήτηση κόμβων

3. Δημιουργία
Θεατρικών Εμβρύων

4. Καθαρισμός εμβρύων

1.5. Μετασχηματισμός
της καταπίεσης

6. Παρέκταση



1. Απομηχανοποίηση και Δημιουργία Ομάδων

Η πρώτη φάση επικεντρώνεται στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, σύνδεσης και συλλογικής επίγνωσης εντός της ομάδας. Μέσω παιχνιδιών, κίνησης, ρυθμού και αισθητηριακών ασκήσεων, οι συμμετέχοντες ξεκινούν μια διαδικασία «απομηχανοποίησης», χαλαρώνοντας τα συνηθισμένα σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά πρότυπα που συχνά καθορίζουν την καθημερινή συμπεριφορά. Στόχος είναι να δημιουργηθεί ένας ανοιχτός και ασφαλής χώρος για δημιουργικότητα, έκφραση και εξερεύνηση. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να επανασυνδεθούν με το σώμα τους, τη φαντασία τους και την ικανότητά τους να ακούν, τόσο τον εαυτό τους όσο και τους άλλους. Αυτό το στάδιο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη μιας αίσθησης συνόλου και την προετοιμασία της ομάδας για βαθύτερη συλλογική εργασία.

Τα πρώτα θεατρικά έμβρυα είναι συχνά αποσπασματικά, ασαφή, υπερβολικά συμβολικά ή αόριστα. Για αυτόν τον λόγο, είναι απαραίτητη μια περαιτέρω φάση ανάλυσης και βελτίωσης. Κατά τη διάρκεια του καθαρισμού των εμβρύων, οι συμμετέχοντες εξετάζουν κριτικά τις σκηνές προκειμένου να διευκρινίσουν την κεντρική σύγκρουση, να ενισχύσουν τη δραματουργική δομή και να εμβαθύνουν τις σχέσεις μεταξύ χαρακτήρων και καταστάσεων. Μέσω της επανάληψης, του αυτοσχεδιασμού, της συζήτησης και της συλλογικής ανατροφοδότησης, τα έμβρυα εξελίσσονται σε πιο ακριβή θεατρικά μοντέλα — σκηνές που εκφράζουν σαφώς τους μηχανισμούς καταπίεσης, ενώ παραμένουν ανοιχτές σε μετασχηματισμό. Αυτό το στάδιο είναι κρίσιμο για τη δημιουργία παραστάσεων που είναι συναισθηματικά ελκυστικές και πολιτικά ουσιαστικές.

2. Αναζήτηση κόμβων



3. Δημιουργία Θεατρικών Εμβρύων

Μόλις αναδυθούν οι ατομικές εμπειρίες, η διαδικασία μεταβαίνει από την προσωπική στη συλλογική διάσταση. Το Θέατρο του Καταπιεσμένου δεν μιλάει μόνο για το «εγώ», αλλά για το «εμείς», για κοινές εμπειρίες καταπίεσης και αντίστασης. Από τους προσδιορισμένους κόμβους, οι συμμετέχοντες αρχίζουν να κατασκευάζουν θεατρικά έμβρυα: εικόνες, σκηνές, χειρονομίες και σύντομους αυτοσχεδιασμούς που περιέχουν στοιχεία της συλλογικής πραγματικότητας της ομάδας. Αυτά τα έμβρυα δεν είναι ακόμη ολοκληρωμένες παραστάσεις, αλλά μάλλον ακατέργαστο θεατρικό υλικό φορτισμένο με συναισθηματικό, συμβολικό και πολιτικό νόημα. Μέσω της συνεργατικής δημιουργίας, οι προσωπικές ιστορίες μετατρέπονται σε συλλογικές αφηγήσεις ικανές να αντηχήσουν με άλλες.

Σε αυτή τη φάση, οι συμμετέχοντες αναζητούν «κόμβους» καταπίεσης: προσωπικές εμπειρίες, επαναλαμβανόμενες καταστάσεις ή εσωτερικευμένες συγκρούσεις που περιορίζουν την ελευθερία και αναγκάζουν τα άτομα να ενεργούν ενάντια στις δικές τους ανάγκες, επιθυμίες ή αξίες. Αυτοί οι κόμβοι μπορεί να προκύψουν από οικογενειακές σχέσεις, κοινωνικές δομές, εργασιακά περιβάλλοντα, διακρίσεις ή καθημερινές μορφές βίας και αποκλεισμού. Η εστίαση δεν είναι μόνο στην εξωτερική καταπίεση, αλλά και στο πώς η καταπίεση ενσαρκώνεται και ομαλοποιείται. Μέσω της αφήγησης ιστοριών, της κίνησης, του αυτοσχεδιασμού και του διαλόγου, οι συμμετέχοντες αρχίζουν να εντοπίζουν τις συναισθηματικές και κοινωνικές εντάσεις που αργότερα θα γίνουν υλικό για θεατρική εξερεύνηση.

4. Καθαρισμός εμβρύων



1.5. Μετασχηματισμός της καταπίεσης

Αυτή η φάση αντιπροσωπεύει την καρδιά της διαδικασίας του Θεάτρου του Καταπιεσμένου. Εδώ η εστίαση μετατοπίζεται από την αναπαράσταση της καταπίεσης στη φαντασία και την πρόβα της αλλαγής. Αντί να απεικονίζουν τον κόσμο μόνο όπως είναι ή ήταν, οι συμμετέχοντες εξερευνούν πώς θα μπορούσε να γίνει διαφορετικός. Μέσω του Θεάτρου Φόρουμ και άλλων συμμετοχικών τεχνικών, οι θεατές καλούνται να παρέμβουν άμεσα στη δράση, προτείνοντας εναλλακτικές λύσεις, δοκιμάζοντας στρατηγικές και πειραματιζόμενοι συλλογικά με πιθανές λύσεις. Η έμφαση δεν δίνεται στην εύρεση τέλει απαντήσεων, αλλά στο άνοιγμα χώρων για κριτική σκέψη, διάλογο και δράση. Οι ατομικές και συλλογικές δυνατότητες για αντίσταση, μετασχηματισμό και ενδυνάμωση εξερευνώνται μέσω της ενσωματωμένης πρακτικής.

Μετά την εξερεύνηση πιθανών μετασχηματισμών, η τελική φάση θέτει ένα ουσιαστικό ερώτημα: τι παίρνουν μαζί τους οι συμμετέχοντες πέρα από το εργαστήριο ή τον χώρο της παράστασης; Η παρέκταση στοχεύει στην ενίσχυση της σύνδεσης μεταξύ του θεατρικού πειραματισμού και της πραγματικής ζωής. Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται την εφαρμογή των ιδεών, των στρατηγικών και των συναισθημάτων που αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Πώς μπορούν αυτές οι ανακαλύψεις να επηρεάσουν τις καθημερινές δράσεις, τις σχέσεις και την κοινωνική εμπλοκή; Πώς μπορούν το θάρρος, η επίγνωση και η συλλογική φαντασία να συνεχιστούν εκτός του θεατρικού σκηνικού; Συγκεκριμένες ασκήσεις, συζητήσεις και πρακτικές αναστοχασμού βοηθούν τους συμμετέχοντες να εδραιώσουν τις εμπειρίες τους και να μεταφέρουν την ώθηση για αλλαγή στην προσωπική και κοινωνική τους πραγματικότητα.

6. Παρέκταση



1. Απομηχανοποίηση και Δημιουργία Ομάδων

ΓΥΜΝΑΣΙΑ

Αυτές οι ασκήσεις χρησιμοποιούνται κυρίως στην αρχή της εκπαιδευτικής διαδικασίας, προκειμένου να οικοδομηθεί εμπιστοσύνη, να αφυπνιστεί η προσοχή και να ενεργοποιηθεί η ομάδα σωματικά και συναισθηματικά. Ωστόσο, μπορούν επίσης να επανεξεταστούν καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου και να χρησιμοποιηθούν για να ανοίξουν διαφορετικές συνεδρίες κατά τη διάρκεια της ημέρας, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να παραμείνουν παρόντες, συνδεδεμένοι και γεμάτοι ενέργεια.

Η λειτουργία τους δεν είναι μόνο να «ζεστάνουν» το σώμα, αλλά και να διατηρούν τη συλλογική εστίαση, να διεγείρουν την ακρόαση και να επανενεργοποιούν συνεχώς τη δημιουργική δυναμική της ομάδας. Διακόπτοντας τις συνήθεις συμπεριφορές και ενθαρρύνοντας τον αυθορμητισμό, αυτές οι ασκήσεις βοηθούν τους συμμετέχοντες να παραμένουν ανοιχτοί, να ανταποκρίνονται και να συμμετέχουν σε όλη τη διαδικασία.



Συστήνομαι με παντομίμα.	Κινούμαστε στον χώρο και, όταν συναντάμε κάποιον, γνωριζόμαστε, λέμε το όνομά μας και κάνουμε παντομίμα δείχνοντας κάτι που μας αρέσει να κάνουμε.
Λέω το όνομά μου και δίνω μια παλάμη.	Κινούμαστε μέσα στην αίθουσα και, κάθε φορά που συναντάμε κάποιον, λέμε τα ονόματά μας και δίνουμε ο ένας στον άλλον ένα «κόλλα το» (high five).
Πώς είσαι;	Σε έναν κύκλο, οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται. Το Άτομο Α ρωτά το άτομο που στέκεται απέναντι (Άτομο Β) «Πώς είσαι;» ή κάποια άλλη ερώτηση σχετική με το συναίσθημα. Το Άτομο Β απαντά και αμέσως το Άτομο Α κάνει ένα βήμα μπροστά και χρησιμοποιεί το σώμα του για να εκφράσει το συναίσθημα που αντιλήφθηκε πιο έντονα στην απάντηση του Β. Τα δύο άτομα που στέκονται δίπλα στο Α συμμετέχουν στη συνέχεια κάνοντας ένα βήμα μπροστά και, χρησιμοποιώντας μόνο το σώμα τους, είτε ενισχύουν, είτε συμπληρώνουν, είτε αντιπαραβάλλουν την έκφραση του Α. Η σειρά περνάει στη συνέχεια στο άτομο δίπλα στο Α, το οποίο κάνει στο άτομο που στέκεται απέναντι την ίδια ερώτηση, και ούτω καθεξής μέχρι όλοι να έχουν ρωτήσει, απαντήσει και αντικατοπτρίσει ένα συναίσθημα. Παραλλαγή: «Πώς είσαι σε αυτό το σημείο της ζωής σου;» αντί για «Πώς είσαι;»
Το Όνομα και η Παντομίμα της Luciana	Οι συμμετέχοντες κινούνται ελεύθερα μέσα στον χώρο. Όταν συναντούν ένα άλλο άτομο, σταματούν. Ο ένας λέει το όνομά του και στη συνέχεια μιμείται μια δραστηριότητα που του αρέσει να κάνει. Ο άλλος προσπαθεί να μαντέψει τη δραστηριότητα και έπειτα συστήνεται λέγοντας το δικό του όνομα και μιμούμενος μια δραστηριότητα που του αρέσει. Τέλος, αποχαιρετούν ο ένας τον άλλον χρησιμοποιώντας τα ονόματά τους και συνεχίζουν να κινούνται στον χώρο μέχρι να συναντήσουν κάποιον άλλο συμμετέχοντα.
Κοινωνιομετρική Δραστηριότητα	Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ομάδες με βάση διαφορετικά κριτήρια, όπως το αν φορούν γυαλιά, αν έχουν μπλε μάτια, τον αριθμό των παιδιών τους, τη συμμετοχή τους στο θέατρο, αν παίζουν μουσική κ.ά.
Σταμάτα και Προχώρα	Οι συμμετέχοντες περπατούν στην αίθουσα. Όταν ο συντονιστής σταματήσει να κινείται, σταματάει και ολόκληρη η ομάδα. Όταν ο συντονιστής αρχίσει να κινείται ξανά, η ομάδα κινείται ξανά, σαν να ήταν ένας ενιαίος οργανισμός. Μετά από λίγο, η ηγεσία μεταβιβάζεται σε έναν ή περισσότερους συμμετέχοντες ή ακόμη και μοιράζεται σε ολόκληρη την ομάδα. Η άσκηση μπορεί να γίνει πιο απαιτητική ζητώντας από τους συμμετέχοντες να έχουν οπτική επαφή κάθε φορά που συναντούν κάποιον. Αυτό απαιτεί να διατηρούν επίγνωση τόσο της ομάδας όσο και του μηχανισμού «σταμάτα και ξεκίνα», δίνοντας παράλληλα προσοχή στην κατ' ιδίαν συνάντηση. Η δραστηριότητα μπορεί στη συνέχεια να αναπτυχθεί προοδευτικά: οι συμμετέχοντες μπορεί να κληθούν να χαιρετούν τους ανθρώπους που συναντούν, να αυτοσχεδιάσουν μια σύντομη αλληλεπίδραση, να ανταλλάξουν μερικές λέξεις και ούτω καθεξής. Καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ενθαρρύνονται να διατηρούν μια διπλή εστίαση τόσο στην αλληλεπίδραση της ομάδας όσο και στο ζευγάρι.



Οι Οκτώ Ενέργειες της Βαλεντίνας	Οι συμμετέχοντες περπατούν στο δωμάτιο σε διαφορετικά επίπεδα ενέργειας, από το 1 έως το 8. Το επίπεδο ενέργειας 4 αντιπροσωπεύει ένα φυσικό, καθημερινό περπάτημα, αλλά ελαφρώς πιο υποστηριζόμενο: όρθια στάση, σαφείς και στοχευμένες κινήσεις, διατηρούμενη ενέργεια και ακριβείς αλλαγές κατεύθυνσης. Το επίπεδο 3 έχει ελαφρώς λιγότερη ενέργεια, το επίπεδο 2 περιλαμβάνει το σύρσιμο των ποδιών και το επίπεδο 1 έχει τόσο χαμηλή ενέργεια που δίνει την αίσθηση ότι το άτομο σχεδόν θα καταρρεύσει. Τα επίπεδα 5, 6, 7 και 8 αυξάνονται προοδευτικά σε ταχύτητα, ένταση και ζωτικότητα, και γίνονται πιο ενεργητικά και δυναμικά με κάθε βήμα προς τα πάνω. Καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ο συντονιστής ανακοινώνει διαφορετικά επίπεδα ενέργειας και οι συμμετέχοντες προσαρμόζουν αμέσως το περπάτημά τους ώστε να ταιριάζει με το νέο επίπεδο.
Οκτώ μετρήσεις	Οι συμμετέχοντες ξεκινούν περπατώντας με τον δικό τους φυσικό ρυθμό. Στη συνέχεια, καλούνται να συντονιστούν με την ομάδα και σταδιακά να βρουν μια κοινή ταχύτητα περπατήματος. Στη συνέχεια, ο χρόνος οργανώνεται σε μια επαναλαμβανόμενη ακολουθία οκτώ βημάτων. Οι συμμετέχοντες περπατούν μετρώντας μαζί τον κύκλο των οκτώ βημάτων. Στη συνέχεια, εισάγεται μια στάση σε συγκεκριμένες μετρήσεις – για παράδειγμα, σταματώντας στο 5 και συνεχίζοντας στο 8. Η ομάδα μπορεί να χωριστεί σε δύο: η μία ομάδα σταματά στο 5, ενώ η άλλη στο 1, δημιουργώντας επικαλυπτόμενα ρυθμικά μοτίβα. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να κινούνται με μη ουδέτερο τρόπο, δημιουργώντας απλά χορογραφικά σχήματα και αντιδρώντας παιχνιδιάρικα στις κινήσεις των άλλων. Παραλλαγές: Χωρίστε τον κύκλο χρησιμοποιώντας διαφορετικές ρυθμικές δομές (π.χ., 4, 2, 5, 7, κ.λπ.). Εισάγετε τόνους χτυπώντας τα πόδια σε μια επιλεγμένη μέτρηση (για παράδειγμα, 1) ή χτυπώντας παλαμάκια.



Κύκλος Συναισθηματικών Εικόνων	Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Καλούνται να αναλογιστούν τη συνεδρία που μόλις τελείωσε και να εντοπίσουν το συναίσθημα που ένιωθαν περισσότερο. Στη συνέχεια, μετατρέπουν αυτό το συναίσθημα σε μια φυσική εικόνα που αντιπροσωπεύει το πώς ένιωσαν. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν και διατηρούν την εικόνα τους παρατηρώντας τις εικόνες που δημιουργούν οι άλλοι. Στη συνέχεια, τους ζητείται να σκεφτούν ένα άλλο συναίσθημα που ήταν παρόν, αλλά λιγότερο κυρίαρχο—ένα δευτερεύον ή παράλληλο συναίσθημα. Μετατρέπουν και πάλι αυτό το συναίσθημα σε μια φυσική εικόνα, την κρατούν και παρατηρούν τις εικόνες της ομάδας. Η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί με επιπλέον συναισθήματα, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τα διαφορετικά συναισθηματικά επίπεδα της εμπειρίας τους μέσω εικόνων σώματος.
Σειρά Ασκήσεων Χώρου	Οι συμμετέχοντες περπατούν στην αίθουσα, διατηρώντας τον χώρο κατειλημμένο ομοιόμορφα και δυναμικά. Δεν χρειάζεται να σταματήσουν να κινούνται. Όταν ο συντονιστής φωνάζει «Σταματήστε», όλοι σταματούν και παρατηρούν τυχόν άδειες ή υπερπλήρεις περιοχές. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες μπορούν να κληθούν να προσαρμόσουν τις θέσεις τους για να επιτύχουν μια πιο ισορροπημένη κατανομή, χρησιμοποιώντας τη μεταφορά της διατήρησης μιας σχεδίας σε ισορροπία. Στη συνέχεια, ο συντονιστής λέει «σταμάτα» και έναν αριθμό (π.χ., «Σταμάτα, δύο!») και η ομάδα πρέπει να σχηματίσει όσο το δυνατόν περισσότερες ομάδες των δύο ατόμων, επίσης καλά κατανεμημένες σε όλο τον χώρο. Οι ομάδες μπορούν στη συνέχεια να σχηματιστούν αγγίζοντας συγκεκριμένα μέρη του σώματος που ορίζονται από τον συντονιστή. Για παράδειγμα, «Τρεις ώμοι» σημαίνει ότι τρεις ώμοι πρέπει να ακουμπούν και κάθε άτομο προσπαθεί να φέρει τον δικό του ώμο σε επαφή με αυτούς των άλλων. Πολλές διαφορετικές λύσεις είναι δυνατές. Μπορούν επίσης να ζητηθούν γεωμετρικά σχήματα. Για παράδειγμα, «Δύο τετράγωνα» σημαίνει ότι ολόκληρη η ομάδα, χωρισμένη σε δύο μέρη, πρέπει να δείξει δύο τετράγωνα στον συντονιστή. Όλα αυτά γίνονται χωρίς προφορική συμφωνία.



Ρυθμικές και Ηχητικές Ασκήσεις

Toronto Rhythm Circle	Ρυθμική επίγνωση, προθέρμανση και ομαδική προσοχή. Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Ο συμμετέχων Α προχωρά μπροστά από τον Β και εκτελεί μια ρυθμική χειρονομία συνοδευόμενη από έναν ήχο. Ο Β επαναλαμβάνει την χειρονομία και τον ήχο και συνεχίζει να τις εκτελεί. Μετά από τρεις επαναλήψεις, ο Α κινείται μπροστά από τον Γ και κάνει το ίδιο, και στη συνέχεια μπροστά από τον Δ. Μετά από τρεις γύρους, ο Β ξεκινά: μπαίνει μπροστά από τον Γ και εισάγει μια νέα χειρονομία και ήχο, τον οποίο μιμείται ο Γ. Στη συνέχεια, ο Β κινείται μπροστά από τον Δ και η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι να έχουν εμφανιστεί όλοι μπροστά σε όλους τους άλλους.
Movement and Music	Οι συμμετέχοντες κινούνται με τα μάτια κλειστά ενώ ακούν μουσική, εστιάζοντας στην κίνηση παρά στον χορό. Χρησιμοποιώντας το σώμα, οι συμμετέχοντες εξερευνούν διαφορετικά χαρακτηριστικά του ήχου, εστιάζοντας την προσοχή τους σε ένα στοιχείο τη φορά: Τονικός τόνος (υψηλοί και χαμηλοί ήχοι): σχετίζεται με την ταχύτητα των ηχητικών δονήσεων και μετριέται σε Hertz (Hz). Ένταση ή Δυναμική (δυνατοί και απαλοί ήχοι): σχετίζεται με την ενέργεια του ήχου και μετριέται σε ντεσιμπέλ (dB). Διάρκεια: για πόσο χρονικό διάστημα μια ηχητική πηγή συνεχίζει να δονείται. Ηχώχρωμα: η ποιότητα ή το χρώμα ενός ήχου, που καθορίζεται από το σχήμα και το υλικό του σώματος που παράγει τον ήχο. Είναι αυτό που κάνει κάθε φωνή μοναδική. Η ηχώχρωμα δεν μπορεί να μετρηθεί άμεσα· γίνεται αντιληπτή.
Zip zap boing	Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο και, με τη σειρά τους, «περνούν» μια φανταστική παρόρμηση χρησιμοποιώντας κώδικες ήχων και χειρονομιών: • Φερμουάρ: στέλνει την ενέργεια σε ένα κοντινό άτομο, συνήθως δεξιά ή αριστερά. • Zap: στέλνει την ενέργεια σε κάποιον πιο μακριά στον κύκλο. • Μπόινγκ: στέλνει την ενέργεια πίσω στο άτομο που την ξεκίνησε, συχνά συνοδευόμενη από μια κίνηση του σώματος που μοιάζει με ελατήριο. Το παιχνίδι μπορεί να αναπτυχθεί προοδευτικά εισάγοντας νέους ήχους, κανόνες, ρυθμούς ή κινήσεις. Στόχος δεν είναι η νίκη, αλλά η ενίσχυση της συλλογικής συγκέντρωσης, η μείωση της υπερβολικής σκέψης και η ενθάρρυνση άμεσων, δημιουργικών αντιδράσεων. Στην πρακτική του θεάτρου και της μουσικής, η άσκηση αναπτύσσει την ενσωμάτωση του σώματος, της φωνής, του ρυθμού, της χωρικής επίγνωσης και της δυναμικής της ομάδας. Μπορεί επίσης να γίνει μια άσκηση βασισμένη σε ήχους: αντί για σταθερές λέξεις, οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιούν φωνητικούς ήχους, θορύβους ή σύντομα αυτοσχέδια ρυθμικά μοτίβα. Ένας μουσικός μπορεί να συνοδεύσει το παιχνίδι με κρουστά ή ηχητικές υφές, αλλάζοντας τον ρυθμό, την ένταση ή την ατμόσφαιρά του. Σε ορισμένα εργαστήρια, το Zip, Zap, Boing χρησιμοποιείται επίσης ως σημείο εκκίνησης για συλλογικό αυτοσχεδιασμό, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να ανταποκρίνονται γρήγορα ο ένας στον άλλον και να βιώνουν την ομάδα ως έναν ενιαίο οργανισμό.



Duplan's Rhythms	Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο και ξεκινούν περπατώντας στην αίθουσα. Στη συνέχεια, προσπαθούν να συγχρονίσουν τον ρυθμό περπατήματός τους, επιταχύνοντας ή επιβραδύνοντας ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας. Μόλις δημιουργηθεί και διατηρηθεί ένας κοινός παλμός, ο συντονιστής εισάγει ρυθμικά μοτίβα χρησιμοποιώντας χειροκροτήματα. Μετά από κάθε μοτίβο, η ομάδα το επαναλαμβάνει αμέσως. Τόσο ο αρχικός ρυθμός όσο και η ηχώ θα πρέπει να παραμένουν ευθυγραμμισμένα με τον παλμό που δημιουργείται από τα πόδια που δεν σταματούν. Όταν η ομάδα έχει αναπτύξει μια καλή αίσθηση συνοχής, η άσκηση μπορεί να συνεχιστεί με τα μάτια των συμμετεχόντων κλειστά. Συνιστάται να ξεκινήσετε με αργό παλμό και απλά ρυθμικά μοτίβα, αυξάνοντας σταδιακά την πολυπλοκότητα καθώς η ομάδα αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να ακολουθήσουν και να συμμετάσχουν.
Music in the circle	Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Ο μουσικός προτείνει έναν ήχο ή ένα ρυθμικό μοτίβο. Ένας κάθε φορά, οι συμμετέχοντες ανταποκρίνονται με μια κίνηση που τους υποδηλώνει το σώμα τους ως αντίδραση στον ήχο. Η άσκηση μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί σε ζεύγη. Άτομα ή ζεύγη μπορούν στη συνέχεια να παρουσιάσουν την κίνηση που έχουν επιλέξει στην ομάδα, η οποία την επαναλαμβάνει ως κοινή ρυθμική ακολουθία κινήσεων.

Προσδοκίες

Τι θα ήθελα να συμβεί κατά τη διάρκεια αυτής της εκπαίδευσης;	Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Με τη σειρά τους, κάθε άτομο ρωτά τον συμμετέχοντα που βρίσκεται απέναντί του τι θα ήθελε να συμβεί κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, τις προσδοκίες, τις επιθυμίες ή τις ελπίδες του. Το άτομο απέναντι απαντά με λίγα λόγια. Στη συνέχεια, ο ερωτών μπαίνει στο κέντρο του κύκλου και μεταφράζει αυτές τις λέξεις σε μια εικόνα σώματος. Οι δύο συμμετέχοντες που στέκονται δίπλα του συμμετέχουν, χρησιμοποιώντας το σώμα τους για να εκφράσουν άλλες πτυχές αυτού που αντιλήφθηκαν στην απάντηση, δημιουργώντας ένα γλυπτό τριών ατόμων. Μόλις ολοκληρωθεί το γλυπτό, ο ομιλητής το παρατηρεί και μπορεί να προσαρμόσει ή να «σμιλεύσει» τις θέσεις των τριών συμμετεχόντων μέχρι να αντικατοπτρίζουν με ακρίβεια αυτό που θέλει να εκφράσει. Όταν ικανοποιηθεί, ο ομιλητής χτυπάει τα χέρια του και το γλυπτό διαλύεται. Η διαδικασία συνεχίζεται με τον επόμενο συμμετέχοντα. Αφού ολοκληρωθεί η άσκηση, είναι χρήσιμο να διατηρηθεί ένας σταθερός ρυθμός: ▪ Ερώτηση ▪ Απάντηση ▪ Αρχική γλυπτική ▪ Γλυπτική τριών ατόμων ▪ Παρατήρηση και γλυπτική ▪ Διάλυση Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να προσαρμοστεί για να διερευνήσει άλλες ερωτήσεις, όπως «Πώς είσαι;», και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αξιολόγησης για την αξιολόγηση της συναισθηματικής κατάστασης της ομάδας.
--	---





2. Αναζήτηση κόμβων

Στην ορολογία του Θεάτρου του Καταπιεσμένου (ΘΚ), οι «κόμβοι» αναφέρονται στην αντίληψη ενός ατόμου για μια καταπίεση ή, γενικότερα, για ένα πρόβλημα, δυσφορία ή σύγκρουση. Δεν συνδέονται όλα τα αντιληπτά ζητήματα απαραίτητα με την καταπίεση.

Η εξερεύνηση των κόμβων μπορεί να πραγματοποιηθεί με διάφορους τρόπους, ρωτώντας τους συμμετέχοντες:

- να αφηγηθούν μια ιστορία ή να περιγράψουν ένα επεισόδιο που θεωρούν προβληματικό (σε ζευγάρια, μικρές ομάδες ή σε ολομέλεια)·
- να δημιουργήσουν μια εικόνα χρησιμοποιώντας το δικό τους σώμα ή σμιλεύοντας το σώμα ενός άλλου ατόμου (βλ. την άσκηση «γλύπτης-πηλός»)·
- να ταυτιστεί με τον καταπιεστή και να τον ενσαρκώσεις ή να τον εμψυχώσεις·
- και άλλες παρόμοιες προσεγγίσεις.

Επιπλέον, σε μια ομαδική διαδικασία εντός του Θεάτρου του Καταπιεσμένου, δεν μπορούν όλοι οι κόμβοι να συλλογικοποιηθούν και επομένως δεν είναι όλοι κατάλληλοι για εργασία με Ομαδική Λειτουργία.

Για αυτόν τον λόγο, αφού εντοπιστούν οι μεμονωμένοι κόμβοι και δημιουργηθεί η αναπαράστασή τους, είναι απαραίτητο να προχωρήσουμε στην επόμενη φάση (Δημιουργία Θεατρικών Εμβρύων).



Ακρόαση σε ζεύγη Βαθιά ακρόαση για τον εντοπισμό προσωπικών ιστοριών	Οι συμμετέχοντες κάθονται ο ένας απέναντι στον άλλον σε ζεύγη. Ένα άτομο μοιράζεται ένα προσωπικό επεισόδιο καταπίεσης. Το άλλο άτομο ακούει σιωπηλά, προσεκτικά, χωρίς να μιλάει, διατηρώντας οπτική επαφή. Δεν κρίνει, δεν διακόπτει, δεν συμβουλεύει ούτε εκτρέπει την συζήτηση. Μένει εντελώς σιωπηλός, ακούγοντας. Μόνο στο τέλος μπορούν να κάνουν ερωτήσεις για να διευκρινίσουν ή να αποκτήσουν περαιτέρω πληροφορίες. Ο συντονιστής κρατάει χρόνο για κάθε ιστορία.
Γλύπτης και Πηλός	Σε ζεύγη: Ο Α σμιλεύει τον Β χρησιμοποιώντας τρεις διαφορετικές μεθόδους: • μετακινώντας τα μέρη του σώματος του Β για να τους δώσετε το επιθυμητό σχήμα • δείχνοντας με το δικό τους σώμα τη μορφή που θέλουν να πάρει το Β (ειδικά για σύνθετα σχήματα που είναι δύσκολο να διαμορφωθούν με τα χέρια ή τις εκφράσεις του προσώπου) • κατευθύνοντας το βλέμμα του Β. Το έργο του Β δεν είναι να προκαταλαμβάνει τον γλύπτη και να διατηρεί το σχήμα που του δίνεται. Στη συνέχεια οι ρόλοι αντιστρέφονται. Μπορούν να εισαχθούν πολλές παραλλαγές, όπως: η γλυπτική ενός αντικειμένου μαζί με το άτομο Β, η εισαγωγή της εικόνας από τον γλύπτη αφού αυτή έχει δημιουργηθεί, η γλυπτική δύο ατόμων αντί για ένα, και ούτω καθεξής. Ένα πιθανό επόμενο βήμα μπορεί να είναι το εξής: κάθε άτομο στην ομάδα αναλογίζεται το μακροθέμα της ομάδας και σμιλεύει τα υπόλοιπα για να κατασκευάσει ένα γλυπτό. Μόλις ολοκληρωθεί το γλυπτό, οι υπόλοιποι συμμετέχοντες μπορούν να βγουν έξω και να το παρατηρήσουν. Ο γλύπτης αντικαθιστά τον παρατηρητή, έτσι ώστε όλοι να έχουν την ευκαιρία να δουν ολόκληρο το γλυπτό από έξω. Σημείωση: Εάν ο στόχος είναι η δημιουργία μιας παράστασης, μπορεί να είναι χρήσιμο να καταγράψετε τα ομαδικά γλυπτά μέσω φωτογραφίας. Ο γλύπτης μπορεί να τραβήξει μια φωτογραφία της εικόνας χρησιμοποιώντας ένα κινητό τηλέφωνο.



Γλυπτά και Μονόλογοι	Ο Α σμιλεύει τον Β. Όταν το γλυπτό ολοκληρωθεί, ο Β αυτοσχεδιάζει έναν μονόλογο, ενσαρκώνοντας τον χαρακτήρα που πιστεύει ότι θα μπορούσε να κατοικήσει στη γλυπτή εικόνα. Στο τέλος της άσκησης, το ζευγάρι επιλέγει μία από τις δύο ιστορίες και την παρουσιάζει σε όλη την ομάδα στην ολομέλεια.
Ολοκληρώνοντας την Εικόνα	Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζευγάρια και ξεκινούν σφίγγοντας τα χέρια. Ένα άτομο βγαίνει έξω, παρατηρεί την εικόνα και μετά επανέρχεται με μια νέα στάση, ολοκληρώνοντας την εικόνα και δίνοντάς της ένα διαφορετικό νόημα. Στη συνέχεια, το άλλο άτομο βγαίνει έξω, παρατηρεί και ολοκληρώνει την εικόνα με τη σειρά του, συνεχίζοντας σε μια κυκλική διαδικασία. Κάθε φορά, αφήστε χώρο για να παρατηρήσετε πώς αλλάζει η ερμηνεία της εικόνας.
Εικόνες του Duplan <i>Οι μουσικοί μπορούν να συνοδεύουν την κίνηση με ρυθμό.</i>	Οι συμμετέχοντες περπατούν ελεύθερα και, με ένα σήμα για στάση, δημιουργούν μια παγωμένη εικόνα με το σώμα τους. Ο συντονιστής τους προσκαλεί να νιώσουν την εικόνα και στη συνέχεια τους ζητά να αρχίσουν να κινούνται ξανά, αφήνοντας πίσω την προηγούμενη εικόνα. Το σημαντικό είναι ότι κάθε φορά δημιουργούν την εικόνα που προκύπτει εκείνη τη στιγμή, χωρίς να τη σχεδιάζουν, χωρίς να τη σκέφτονται και χωρίς να χτίζουν μια αφήγηση από την προηγούμενη εικόνα. Εάν ο συντονιστής παρατηρήσει ότι οι εικόνες είναι επαναλαμβανόμενες, μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να κάνουν το αντίθετο από την εικόνα που μόλις δημιούργησαν (για παράδειγμα: αν είναι όρθιοι, τότε σκυμμένοι· αν είναι τεταμένοι, τότε χαλαροί· αν είναι ανοιχτοί, τότε κλειστοί, κ.λπ.). Αφού το επαναλάβει αυτό αρκετές φορές, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να δικαιολογήσουν την εικόνα που μόλις δημιούργησαν: να φανταστούν πού βρίσκονται, ποιοι μπορεί να είναι, τι κάνουν, τι θέλουν και τι επιθυμούν. Μετά από μερικούς γύρους, ο συντονιστής μπορεί να προσκαλέσει όλους να απαντήσουν σε κάποιον άλλο ταυτόχρονα (ή μπορεί να επικεντρωθεί σε ένα άτομο κάθε φορά), χρησιμοποιώντας καθοδηγητικές ερωτήσεις όπως: Πού είσαι; Ποιος είσαι; Τι θέλεις; Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες μπορούν να κληθούν να εκφράσουν μια ρυθμική χειρονομία, έναν ήχο, μια ενέργεια χωρίς λόγια ή μια προφορική λέξη ή φράση, όλα αυτοσχέδια, χωρίς προηγούμενο σχεδιασμό, αλλά που προκύπτουν από την αίσθηση της εικόνας, τις αναμνήσεις, τα συναισθήματα και τη φαντασία. Ο συντονιστής μπορεί επίσης να αγγίξει έναν συμμετέχοντα στην εικόνα και να τον καλέσει να αναπτύξει έναν μονόλογο, στη συνέχεια έναν διάλογο και τέλος μια ενέργεια, είτε μόνοι του είτε με έναν κοντινό συμμετέχοντα.



	Τέλος, ο συντονιστής μπορεί να διακόψει τη διαδικασία, να ζητήσει από όλους να δημιουργήσουν μια εικόνα, να τη βιώσουν και να τη δικαιολογήσουν, και στη συνέχεια να καθοδηγήσει έναν συλλογικό αυτοσχεδιασμό ολόκληρης της ομάδας (ή ενός μέρους της ομάδας, ή ενός μόνο συμμετέχοντα). Αυτό μπορεί να γίνει μέσω ηχητικών σημάτων με παλαμάκια (κάθε παλαμάκι ενεργοποιεί μια κίνηση μέσα στην εικόνα) ή χωρίς παλαμάκια, επιτρέποντας έναν ελεύθερο ομαδικό αυτοσχεδιασμό, όπου κάθε συμμετέχων διατηρεί και αναπτύσσει τον χαρακτήρα που προέκυψε από τη δουλειά πάνω στην εικόνα.
Εξερευνώντας προσωπικούς «Κόμβους» μέσα από την ακρόαση μουσικής.	Ο συντονιστής επιλέγει ένα μουσικό κομμάτι υψηλής ποιότητας. Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο. Στην αρχή της άσκησης, διευκρινίζεται ότι όλα όσα κοινοποιούνται εντός της ομάδας θα παραμείνουν εμπιστευτικά και ότι όλοι οι συμμετέχοντες καλούνται να ακούσουν ο ένας τον άλλον χωρίς να κρίνουν. Με τα μάτια κλειστά, οι συμμετέχοντες ακούν βαθιά και προσεκτικά τη μουσική. Όταν τελειώνει η μουσική, οι συμμετέχοντες μοιράζονται με τη σειρά τους ό,τι τους ξύπνησε η μουσική. Αυτό μπορεί να είναι μια ανάμνηση, ένα τοπίο, μια σκέψη, ένα χρώμα, μια εικόνα ή σχεδόν οτιδήποτε προέκυψε κατά τη διάρκεια της ακουστικής εμπειρίας. Η άσκηση επαναλαμβάνεται στη συνέχεια με ένα άλλο μουσικό κομμάτι. Αυτή τη φορά, οι συμμετέχοντες ακούν έχοντας κατά νου την ακόλουθη ερώτηση: «Τι με καταπιέζει σε αυτή τη στιγμή της ζωής μου;» Η μουσική μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αντιληφθούν την κατάσταση με μια αίσθηση απόστασης και σαφήνειας, μέσα από εικόνες ή συμβολικές εντυπώσεις, ή μπορεί να εντείνει τις συναισθηματικές διαστάσεις που συνδέονται με την εμπειρία. Όλες οι απαντήσεις θεωρούνται έγκυρες. Στο τέλος της άσκησης, κάθε συμμετέχων εκφράζει την αντανάκλασή του μέσα από μια εικόνα σώματος, είτε παγωμένη είτε σε κίνηση, και θα προσθέσει μερικές λέξεις για να την εξηγήσει και να την μοιραστεί με την ομάδα. Μπορούν επίσης να παραλείψουν τη σειρά τους και να επιλέξουν να εκφραστούν αφού έχουν μιλήσει όλοι οι άλλοι. Σημείωση: Με τον όρο «ποιοτική μουσική» αναφερόμαστε στη μουσική που προκύπτει από μια γνήσια καλλιτεχνική αναζήτηση ομορφιάς, αλήθειας και εκφραστικού βάθους, ανεξάρτητα από το είδος ή την εμπορική κατηγοριοποίηση. Μια πρόταση; J.S. Bach - The Well-Tempered Clavier: ηχογραφήθηκε αριστοτεχνικά στην Edelweiss Emission και είναι διαθέσιμο στο Apple Music και το Spotify

→ In plenary, the stories are collected and grouped into broader thematic areas (for example: work, health, gender-related issues, etc.). The group identifies the themes that feel most significant or urgent, and smaller groups are then formed, each working on a different theme.



3. Δημιουργία Θεατρικών Εμβρύων

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να μετακινηθείτε από τους κόμβους στα έμβρυα και η επιλογή εξαρτάται από τον χρόνο που έχετε, τον τύπο της ομάδας, τον τρόπο που λειτουργούν με τις εικόνες και το σώμα, αν υπάρχει κάποιο κοινό στοιχείο καταπιεστικών εμπειριών κ.λπ. Είναι περισσότερο μια ενστικτώδης και διαισθητική επιλογή παρά μια στοχαστική. Και εξαρτάται επίσης από το πόσο καλά εσείς οι ίδιοι κατακτάτε τις διάφορες μορφές.

Γενικά, οι διαδρομές μας βασίζονται κυρίως σε:

-Αφηγήσεις: για παράδειγμα, αφού ο καθένας έχει πει την ιστορία του για την καταπίεση, ψηφίζουμε για την πιο κοινή ιστορία και σχηματίζουμε ομάδες εργασίας που μπορούν να τη σκηνοθετήσουν, να τη συζητήσουν και να αυτοσχεδιάσουν.

- **-Εικόνες:** αφού ο καθένας δημιουργήσει τη δική του εικόνα καταπίεσης, αυτές συνδυάζονται με βάση την ομοιότητα και τη συμπληρωματικότητα. Από εδώ, αυτές που μοιράζεται περισσότερο η ομάδα μπορούν να επιλεγούν και να βελτιωθούν δυναμικά.
- **-Καταπιεστές:** Κάθε άτομο ταυτίζεται με τον καταπιεστή του, στυλιζάροντας την κοινωνική του μάσκα, δηλαδή τους σωματικούς του μηχανισμούς (πώς περπατάει, πώς χειρονομεί, πώς φαίνεται, κ.λπ.), συναισθηματικούς, στρατηγικούς (πώς καταπιέζει), γλωσσικούς, φωνητικούς, κ.λπ. Στη συνέχεια, ενωνόμαστε με βάση τις ομοιότητες. Από εκεί, σχηματίζουμε ομάδες και αναπαραστήσουμε φανταστικές καταστάσεις, συζητώντας και αυτοσχεδιάζοντας.



Υπάρχουν και άλλες, πιο σύνθετες μέθοδοι που δεν θα παρουσιάσουμε εδώ, αλλά μπορούν να βρεθούν στα βιβλία του Boal.

Μια κρίσιμη στιγμή είναι όταν η υποομάδα αναπαραστήσει μια ιστορία, ή ενεργοποιεί μια εικόνα, ή συνεργάζεται με καταπιεστές.

Ένας κίνδυνος με τους μη δρώντες είναι συχνά να συνεχίσουν τη συζήτηση μέχρι να συμφωνήσουν όλοι σε μια ιδέα, με λίγο χρόνο για αυτοσχεδιασμό.

Ένας άλλος κίνδυνος είναι η ενεργοποίηση δυναμικών εξουσίας, όπου κάποιοι κυριαρχούν επί άλλων με τις δικές τους ιδέες.

Για αυτόν τον λόγο, σας προσφέρουμε μερικές απλές οδηγίες:

-Αντί να συζητάμε το σενάριο, ο καθένας σκηνοθετεί με τη σειρά του και βάζει τους άλλους να κάνουν ό,τι χρειάζεται για να σκηνοθετήσουν την ιδέα τους. Στη συνέχεια, στο τέλος, συζητάμε όλα όσα προέκυψαν και τι θα διατηρήσουμε ως κοινά στοιχεία και συλλογικού ενδιαφέροντος. Με άλλα λόγια: Έχω μια ιδέα, εξηγώ και ας αυτοσχεδιάσουμε. Ή έχω μια εικόνα, την χτίζω και μετά τη δυναμοποιώ.

- -Αντί να αναπαραστήσετε μια ολόκληρη ιστορία, ξεκινήστε με μια εικόνα καταπίεσης στην κορυφή (κινεζική κρίση) όπως γίνεται αντιληπτή από την ομάδα. Κάθε άτομο θα δημιουργήσει με τη σειρά του μια εικόνα χρησιμοποιώντας τα σώματα των άλλων και, αν χρειαστεί, τα δικά του. Τέλος¹, η ομάδα θα επιλέξει την πιο πειστική εικόνα.
- Στη συνέχεια, θα κάνουν το ίδιο με την εικόνα των αιτιών. Δηλαδή, κάθε άτομο θα αναλύσει τις αιτίες αυτής της καταπίεσης, μία συγκεκριμένα. Στη συνέχεια, η ομάδα θα επιλέξει την/τις πιο ευρέως διαδεδομένη/ες εικόνα/ές.

Τέλος, κάθε άτομο θα δημιουργήσει μια εικόνα του φοβούμενου αποτελέσματος, δηλαδή, τι είναι πιθανό να συμβεί αν η καταπίεση δεν σταματήσει. Και εδώ, όλοι θα κάνουν προτάσεις και στη συνέχεια η ομάδα θα επιλέξει την εικόνα που μοιράζεται περισσότερο.

Μόλις μία ή τρεις εικόνες είναι έτοιμες, μπορούν να βελτιωθούν δυναμικά με διάφορους τρόπους (βλ. παρακάτω), δηλαδή, επιτρέποντας στις εικόνες —στατικές, σταθερές, παγωμένες στο εδώ και τώρα— να αποκαλύψουν πολλές πιθανές ιστορίες, χαρακτήρες και σχέσεις που υπονοούνται σε αυτές.

Στο τέλος της δυναμικής διαδικασίας, υπό την καθοδήγηση του αρχηγού, η ομάδα θα έχει διάφορα πράγματα που έχουν προκύψει, πιθανές σχέσεις προς διερεύνηση και ενέργειες πριν και μετά. Στη συνέχεια, η ομάδα επιστρέφει για να αυτοσχεδιάσει τις σκηνές που υπονοούνται στην εικόνα.

Σημείωση: 1- Η «κινεζική κρίση», όπως την διατυπώνει ο Augusto Boal στο Θέατρο του Καταπιεσμένου, αναφέρεται στη στιγμή της υψηλότερης δραματικής έντασης σε μια παράσταση, όταν ο πρωταγωνιστής αντιμετωπίζει τον άμεσο κίνδυνο της ήττας, αλλά εξακολουθεί να έχει τη δυνατότητα να αλλάξει το αποτέλεσμα.

Η «κινεζική κρίση» έδωσε στον Μπόαλ την ευκαιρία να κατανοήσει το θέατρο όχι πλέον ως μέσο για τους ηθοποιούς να «διδάσκουν» στο κοινό τι να κάνει, αλλά ως έναν χώρο στον οποίο οι ίδιοι οι καταπιεσμένοι άνθρωποι γίνονται πρωταγωνιστές δράσης και στοχασμού.

Αυτή η βασική έννοια, που αναπτύχθηκε περαιτέρω στο βιβλίο του «Το Ουράνιο Τόξο της Επιθυμίας», μπορεί να γίνει κατανοητή από διάφορες απόψεις:

Σημασία του όρου: Ο Μπόαλ σημειώνει ότι το κινεζικό ιδεόγραμμα για την «κρίση» συνδυάζει δύο ιδέες: τον κίνδυνο (ή τη ρήξη) και την ευκαιρία.

Λειτουργία στο Θέατρο Φόρουμ: Στην ταυτόχρονη δραματοουργία, η σκηνή διακόπτεται τη στιγμή της «κινεζικής κρίσης», της κορύφωσης της σύγκρουσης, όταν πρέπει να ληφθεί μια αποφασιστική απόφαση.

Συμμετοχή του κοινού: στο Θέατρο Φόρουμ, οι ηθοποιοί σταματούν και οι «θεατές-ηθοποιοί» (το κοινό) παρεμβαίνουν, προτείνοντας και δοκιμάζοντας εναλλακτικές λύσεις για να βοηθήσουν τον πρωταγωνιστή να ξεπεράσει την καταπίεση.



Δυναμοποιήσεις

Εάν έχει εκτελεστεί εργασία με εικόνες, η ομάδα επιλέγει το γλυπτό που φαίνεται πιο ολοκληρωμένο και το αναπτύσσει περαιτέρω, καθιστώντας το πιο περίπλοκο εξερευνώντας:

- η κεντρική σύγκρουση ή κρίση,
- τα αίτια του,
- και οι συνέπειές του.
- Στη συνέχεια, το γλυπτό παρουσιάζεται σε όλη την ομάδα.

Παρακάτω παρατίθενται μερικές χρήσιμες ασκήσεις και τεχνικές για την εμπάθυνση και τον εμπλουτισμό της εργασίας με εικόνες:

Ρυθμική Χειρονομία, Ήχος και Λόγος	Ενώ παραμένουν στην εικόνα, οι συμμετέχοντες εκτελούν μια έμμεση χειρονομία του χαρακτήρα και την επαναλαμβάνουν ρυθμικά. Στη συνέχεια, προσθέτουν έναν ήχο που εκφράζει το συναίσθημα του χαρακτήρα. Τέλος, διατηρώντας τη χειρονομία, λένε λέξεις που είναι συνεπείς με την εικόνα στο σύνολό της.
Μονόλογος, Διάλογος και Δράση	Ξεκινώντας από την εικόνα, με το σήμα κάθε συμμετέχων εκτελεί τον μονόλογο του χαρακτήρα παραμένοντας στην εικόνα, πρώτα όλοι μαζί και μετά ένας προς έναν. Στη συνέχεια, η άσκηση μεταβαίνει από μονόλογο σε διάλογο με τον χαρακτήρα που κάθε συμμετέχων θεωρεί σχετικό. Ο συντονιστής (που ονομάζεται «Τζόκερ» στο πλαίσιο του ΘΕ) διασφαλίζει ότι οι διάλογοι παραμένουν ακουστοί και καλά δομημένοι. Τέλος, προσδιορίζεται μια κύρια επιθυμία ή πρόθεση του χαρακτήρα. Μετά τις φάσεις του μονολόγου και του διαλόγου, οι συμμετέχοντες αρχίζουν να κινούνται αργά προκειμένου να υλοποιήσουν την πρόθεση του χαρακτήρα τους. Κατά καιρούς, ο Τζόκερ σταματά τη δράση για να επιτρέψει την παρατήρηση της δυναμικής, τονίζοντας τη σημασία της αργής κίνησης.



Πριν και μετά	Ξεκινώντας από την εικόνα, σκεφτείτε από πού προέρχονται οι χαρακτήρες και, στη συνέχεια, επιστρέψτε σε μια σημαντική στιγμή πριν από την «κινεζική κρίση», από όπου πιστεύετε ότι προήλθαν όλα. Από εκεί, ξεκινάμε με μια αργή δράση και ο συντονιστής χρησιμοποιεί περιστασιακά την τεχνική «Σταμάτα και Σκέψου», σταματώντας τη σκηνή και ζητώντας από τους χαρακτήρες να πουν τις σκέψεις τους δυνατά. → Τα γλυπτά μπορούν να ζωντανέψουν από ηθοποιούς και μουσικούς. Είναι δυνατή μια διπλή άσκηση: 1. Οι ηθοποιοί ορίζουν ένα μοτίβο για να δώσουν κίνηση (δυναμοποίηση) στο γλυπτό. Οι μουσικοί ερμηνεύουν αυτή την κίνηση με ήχο. 2. Οι μουσικοί παρατηρούν το γλυπτό από έξω και δημιουργούν μια μουσική υπόκρουση. Ακούγοντας τη μουσική υπόκρουση, ζωντανεύουν οι κινήσεις του γλυπτού.
Κίνηση–Μουσική–Χαρακτήρας	1. Ελεύθερη κίνηση σε ατομικό χώρο / ακρόαση των ήχων και αντίδραση με το σώμα. 2. Σε ζεύγη, τοποθετημένοι σε κύκλο: ένας μουσικός παίζει μια λούπα ενώ κάθε ζευγάρι κινείται, επιδιώκοντας συγχρονισμό, με το καθένα να διατηρεί τη δική του κίνηση. 3. Δύο μουσικοί παίζουν διαφορετικές λούπες. Το ένα ζευγάρι κινείται προς το κέντρο έτσι ώστε να είναι ορατοί: μέσα στο ζευγάρι, το ένα άτομο ακολουθεί τη λούπα του ενός μουσικού, ενώ το άλλο άτομο ακολουθεί τον δεύτερο μουσικό. Τα άλλα ζευγάρια παρατηρούν και στη συνέχεια επαναλαμβάνουν την άσκηση. 4. Κατά διαστήματα, ένας από τους μουσικούς σταματά να παίζει και το άτομο που τον ακολουθεί



4. Καθαρισμός εμβρύων

Για να βελτιώσουμε τα έμβρυα, πρέπει πρώτα να τα αναλύσουμε.

Με την πάροδο των ετών, ο Giolli έχει αναπτύξει μια δομημένη προσέγγιση σε αυτήν την ανάλυση, η οποία διαρθρώνεται μέσω έξι τομέων:

1. Πραγματικότητα
2. Ερώτηση
3. Δομή
4. Χαρακτήρες
5. Θεατρικότητα
6. Μικρο-Μακρο



1) ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	Αυτή η πρώτη ανάλυση στοχεύει να κατανοήσει εάν οι καταπιεστικές δυναμικές, τα συμφραζόμενα και οι χαρακτήρες που παρουσιάζονται είναι πραγματικοί, δηλαδή εάν αποκαλύπτουν κάτι που συμβαίνει πραγματικά στον κόσμο. Για τον Αουγκούστο Μποάλ, το πραγματικό δεν σημαίνει απαραίτητα ρεαλιστικό. Το «ρεαλιστικό» σχετίζεται με το ύφος, ενώ το «πραγματικό» αφορά τη μετάξη, τη σύνδεση μεταξύ θεατρικής αναπαράστασης και πραγματικότητας. Μια σκηνή μπορεί να είναι συμβολική ή σουρεαλιστική και να περιέχει τα πραγματικά στοιχεία της καταπίεσης, ενώ μια άλλη σκηνή μπορεί να φαίνεται ρεαλιστική αλλά να μην αποκαλύπτει την καταπίεση ή να την χάνει μέσα σε περίπλοκες λεπτομέρειες. Το πρώτο ερώτημα που τίθεται, επομένως, είναι: → Υπάρχουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία για μια ειλικρινή απεικόνιση της καταπίεσης;
2) ΕΡΩΤΗΣΗ	Μπορεί να είναι χρήσιμο να σκεφτόμαστε τη θεατρική σκηνή — ειδικά όταν χρησιμοποιούμε το Θέατρο Φόρουμ για να την εξερευνήσουμε — ως ένα ερώτημα που απευθύνεται στους θεατές-ηθοποιούς. Αυτό δεν είναι ηθικό ερώτημα («Είναι σωστό ότι...;»), ούτε φιλοσοφικό ερώτημα («Είναι ο κόσμος φαινομενικός ή πραγματικός;»), ούτε επιστημονικό («Θα διαστέλλεται για πάντα το σύμπαν;»). Αντίθετα, είναι ένα ρεαλιστικό ερώτημα που συνδέεται με την καταπίεση, όπως: → Πώς μπορεί το καταπιεσμένο άτομο σε αυτή την ιστορία να απελευθερωθεί από την καταπίεση; Για να λειτουργήσει αυτό, η σκηνή χρειάζεται μια συγκεκριμένη υποκείμενη δομή: η ιστορία δεν πρέπει να παρουσιάζει ένα απλό δίλημμα, αλλά μάλλον μια σύγκρουση θελήσεων, αναγκών ή επιθυμιών.
3) ΔΟΜΗ	Η δομή εξαρτάται από την τεχνική που θα χρησιμοποιηθεί στην επόμενη φάση. Για το Θέατρο Φόρουμ, η σκηνή θα πρέπει να περιλαμβάνει: -τουλάχιστον ένας καταπιεσμένος πρωταγωνιστής, όχι παθητικό θύμα, δηλαδή κάποιος που αγωνίζεται να απελευθερωθεί αλλά δεν τα καταφέρνει, παρά κάποιος που υποφέρει αδύναμα ή δεν γνωρίζει την καταπίεση (έχει αποξενωθεί)· -τουλάχιστον ένας καταπιεστής· -μια σύγκρουση μεταξύ των δύο· -ένα ανοιχτό ή αρνητικό τέλος για το καταπιεσμένο άτομο, με άλλα λόγια, κανένα ευτυχές τέλος.



4) ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ	Στη θεατρική προσέγγιση του Gjolli, οι χαρακτήρες δεν πρέπει να είναι καρικατούρες ή να χλευάζονται. Οι καταπιεστές ειδικότερα πρέπει να είναι πολυδιάστατοι, δείχνοντας εσωτερικές εντάσεις και αντιφάσεις μεταξύ επιθυμιών και αντι-επιθυμιών. Αυτό αντικατοπτρίζει την πολυπλοκότητα των πραγματικών ανθρώπων: κάθε καταπιεστής περιέχει πολλαπλές διαστάσεις και η υπεραπλούστευσή τους ενέχει τον κίνδυνο να εμποδίσει μια βαθύτερη κατανόηση του πώς μπορούν να μετασχηματιστούν οι καταστάσεις καταπίεσης. Η δουλειά που πρέπει να γίνει, μέσω συγκεκριμένων τεχνικών που παρουσιάζονται αργότερα, είναι η εμβάθυνση των χαρακτήρων, ειδικά του καταπιεσμένου ατόμου και του καταπιεστή, αλλά τελικά όλων των χαρακτήρων, έτσι ώστε να γίνουν αρκετά πραγματικοί και σύνθετοι.
5) ΘΕΑΤΡΙΚΟΤΗΤΑ	Το θέατρο πρέπει να παραμείνει θέατρο, όχι «ραδιοφωνικό θέατρο», όπως θα έλεγε ο Μπόαλ, όπου μόνο οι λέξεις έχουν σημασία. Η καταπιεστική δυναμική και οι επιθυμίες των χαρακτήρων πρέπει να γίνουν ορατές και να ενσαρκωθούν στη σκηνή. Και για αυτήν την πτυχή, υπάρχουν πολλές τεχνικές που βοηθούν στην προώθηση σκηνών πέρα από τη στατική αναπαράσταση, την κοινοτοπία ή την συναισθηματική επιφανειακότητα. Στόχος δεν είναι η υπερβολή των καταστάσεων, αλλά η διερεύνηση της σχεσιακής δυναμικής της καταπίεσης σε βάθος, δίνοντας προσοχή σε σημαντικές λεπτομέρειες, τόνους φωνής, συναισθήματα και τη συνολική αξιοπιστία της σκηνής.
6) ΜΙΚΡΟ–ΜΑΚΡΟ	Αυτή η ανάλυση σχετίζεται με την κατανόησή μας για την καταπίεση. Αν πιστεύουμε ότι η καταπίεση προκαλείται κυρίως από ατομική σκληρότητα, μπορεί να αναπαραστήσουμε μόνο τις άμεσες σχέσεις μεταξύ του καταπιεσμένου ατόμου και του καταπιεστή. Ωστόσο, αν υιοθετήσουμε μια κοινωνική και συστημική άποψη για την καταπίεση, που περιλαμβάνει όχι μόνο την άμεση βία αλλά και δομικές και πολιτισμικές μορφές βίας, τότε πρέπει επίσης να εισαχθούν αυτά τα ευρύτερα μακροστοιχεία, καθώς επηρεάζουν την άμεση (μικρο)καταπιεστική κατάσταση. Υπάρχουν πολλοί πιθανοί τρόποι για να το κάνετε αυτό: • συμβολικοί χαρακτήρες που αντιπροσωπεύουν την πατριαρχία, τον καπιταλισμό, τον ρατσισμό κ.λπ. • κείμενα που προέρχονται από πραγματικές δηλώσεις, φυλλάδια, βιβλία, ταινίες, αποσπάσματα, ομιλίες και άλλο υλικό που είτε υποστηρίζει είτε αμφισβητεί την καταπίεση. • τραγουδισμένες ή χορευμένες στιγμές που αναδεικνύουν μια μακροδιάσταση. • διάλογοι στους οποίους αυτά τα μακροστοιχεία υπονοούνται ή αναφέρονται ρητά και άλλοι.



6) ΜΙΚΡΟ–ΜΑΚΡΟ	Γενικά, η διαδικασία «καθαρισμού» ακολουθεί μια επαναλαμβανόμενη ακολουθία: • παρουσίαση της ιστορίας σε μια άλλη ομάδα, η οποία εφαρμόζει τους έξι τομείς ανάλυσης· • χρήση τεχνικών πρόβας για την εμβάθυνση των χαρακτήρων, την εισαγωγή μακροστοιχείων, την ενίσχυση της θεατρικότητας και ούτω καθεξής· • Επιστρέψτε στην υποομάδα για να επανεξετάσετε τις σκηνές με βάση τα σχόλια που λάβατε και την κατανόηση της ίδιας της ομάδας για την καταπίεση. • παρουσίαση της αναθεωρημένης ιστορίας ξανά, συνεχίζοντας κυκλικά.
-----------------------	--

Τεχνικές διαδικασίες

Παρουσίαση των «Εμβρύων»	• Παρουσίαση των Εμβρύων
Η Θεωρία των Έξι Εξευγενίσεων	• Πραγματικότητα (δεν πρέπει να συγχέεται με τον «ρεαλισμό»· • το ερώτημα που θέτει η σκηνή· • δομή; • χαρακτήρες; • θεατρικότητα; • μικρο-μακρο (η σχέση μεταξύ της συγκεκριμένης καταπίεσης και του ευρύτερου κοινωνικού πλαισίου/εξωτερικών μηχανισμών). Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι το καταπιεσμένο άτομο διαφέρει από: • θύμα: κάποιος που καταλαβαίνει ότι καταπιέζεται αλλά δεν κάνει τίποτα για να αλλάξει την κατάσταση (μόνο παραπονιέται)· • αποξενωμένο άτομο: κάποιος που δεν αναγνωρίζει ότι είναι καταπιεσμένος.



Ανάκριση Χαρακτήρα	Κάθε ομάδα ηθοποιών εκτελεί την άσκηση ανεξάρτητα. Ένα άτομο κάθεται σε μια καρέκλα και γίνεται ο χαρακτήρας, ενώ οι άλλοι στέκονται σε μια σειρά από πίσω. Το πρώτο άτομο στη σειρά πλησιάζει και κάνει στον χαρακτήρα μια ερώτηση. Η ερώτηση μπορεί να είναι μικρή ή βαθιά, συγκεκριμένη ή φιλοσοφική, προκλητική ή απλή, το σημαντικό είναι ο χαρακτήρας να ανταποκρίνεται με συνέπεια στον ρόλο του. Με αυτόν τον τρόπο, ο χαρακτήρας επινοεί αναμνήσεις, σκέψεις και λεπτομέρειες που διευρύνουν τη διάσταση και την πολυπλοκότητά του. Μπορούν να τεθούν ερωτήσεις κάθε είδους για την εμβάθυνση του χαρακτήρα: ανοιχτές ή κλειστές, συγκεκριμένες ή αφηρημένες. Το άτομο που κάθεται πρέπει να απαντήσει αμέσως, αυτοσχεδιάζοντας παραμένοντας πιστό στον χαρακτήρα. Αφού κάνει την ερώτηση, το πρώτο άτομο επιστρέφει στο τέλος της γραμμής, το δεύτερο άτομο προχωρά με μια νέα ερώτηση, μετά το τρίτο, και ούτω καθεξής.
Παραλλαγή του Ανόβερου της Ανάκρισης Χαρακτήρα	Είναι παρόμοιο με την άσκηση ανάκρισης, αλλά λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια της δράσης της σκηνής. Η σκηνή ξεκινά και κάθε φορά που το κοινό δεν καταλαβαίνει μια ενέργεια ή τη συμπεριφορά ενός χαρακτήρα (γιατί κάνει ή λέει – ή δεν κάνει ή δεν λέει – ορισμένα πράγματα), καλεί «Σταματήστε» και κάνει στον χαρακτήρα μια άμεση ερώτηση. Ο χαρακτήρας πρέπει να ανταποκριθεί γρήγορα, διατηρώντας παράλληλα πλήρως τον ρόλο του. Στη συνέχεια, ο συντονιστής επανεκκινεί τη σκηνή σαν να μην είχε συμβεί τίποτα.
Ο Ρυθμός του Χαρακτήρα	• Οι συμμετέχοντες περπατούν στον χώρο φορώντας την κοινωνική μάσκα του χαρακτήρα. Εξερευνούν την ταχύτητα της χειρονομίας και του βαδίσματος, αναζητώντας έναν ρυθμό που είναι χαρακτηριστικός του χαρακτήρα τόσο στην κίνηση όσο και στη σωματική έκφραση. Μόλις εδραιωθεί αυτός ο ρυθμός, οι συμμετέχοντες συναντιούνται ανά ζεύγη, σταματώντας για να αλληλεπιδράσουν χρησιμοποιώντας μόνο ρυθμό και χειρονομία. • Στη συνέχεια, προστίθεται ένας ήχος στον ρυθμό και τέλος εισάγεται μια μελωδία. • Ο μουσικός είτε συλλαμβάνει και ενισχύει τον ήχο είτε τον προτείνει και τον αναπτύσσει μουσικά. • Παραλλαγή (σε ζεύγη): Ενώ ένας συμμετέχων εργάζεται ως χαρακτήρας, ένας άλλος συμμετέχει χωρίς χαρακτήρα, χρησιμοποιώντας συμπληρωματικές ή αντιθετικές κινήσεις. Ένας δεύτερος μουσικός συνοδεύει αυτή την αλληλεπίδραση.



Το Τραγούδι του Χαρακτήρα	Μόλις εντοπιστεί η πρόθεση του χαρακτήρα, ο ηθοποιός καλείται να βρει μια σύντομη, σαφή πρόταση που εκφράζει αυτήν την πρόθεση. Στη συνέχεια, πειραματίζεται επαναλαμβάνοντας την επανειλημμένα, εξερευνώντας διαφορετικούς ρυθμούς μέχρι να βρεθεί και να διορθωθεί ένας κατάλληλος. Ο ρυθμός επαναλαμβάνεται και εξελίσσεται σε μελωδία ή τραγούδι. Ο ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΙ. Μόλις εδραιωθεί, αυτό γίνεται η φωνή της χορωδίας: αρκετοί συμμετέχοντες τοποθετούνται πίσω από τον χαρακτήρα. Η χορωδία επαναλαμβάνει την τραγουδισμένη φράση και πάνω σε αυτό το ηχοτοπίο ο χαρακτήρας αυτοσχεδιάζει το δικό του τραγούδι, πιθανώς υποκινούμενος και από λέξεις ή ερωτήσεις του Τζόκερ. Πολλές παραλλαγές είναι πιθανές, όπως η δημιουργία δύο χορωδιών, με εναλλαγή μεταξύ τραγουδιού χορωδίας και στιγμών σιωπής κατά τις οποίες ο σολίστ αυτοσχεδιάζει, ή η αύξηση και μείωση της έντασης του χορού, και ούτω καθεξής.
Η Μουσική του Χαρακτήρα	Στόχος είναι να καταλήξουμε σε ένα σύντομο μουσικό μοτίβο που προσδιορίζει τον χαρακτήρα και αγκυροβολεί τον ηθοποιό στον ρόλο. Μια ηθοποιός ενσαρκώνει τον χαρακτήρα και παρουσιάζει σχετικό ρυθμό κίνησης, πιθανώς συμπεριλαμβανομένου ήχου και μελωδίας. Ένας ή περισσότεροι μουσικοί την ακούν και στη συνέχεια αρχίζουν να αυτοσχεδιάζουν μαζί της, ανταποκρινόμενοι στην κίνησή της και εμπνέοντάς την. Τέλος, η ηθοποιός καλείται να αναλογιστεί τι ανακάλυψε για τον χαρακτήρα και τι βοήθησε ή δεν βοήθησε στη διαδικασία. Παραλλαγή: Το κοινό μπορεί να προτείνει διακριτικά αλλαγές στους μουσικούς, όπως παραλλαγές στην ένταση του ήχου, την ενορχήστρωση ή τη σιωπή. Παραλλαγή: Κατόπιν μη λεκτικού αιτήματος της ηθοποιού ή αυθόρμητα, το κοινό μπορεί να αλληλεπιδράσει με τον χαρακτήρα με μη λεκτικό αλλά ηχητικό τρόπο. Παραλλαγή: Η ίδια δομή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εξερευνήσετε και να διορθώσετε την κύρια πρόθεση του χαρακτήρα, στη συνέχεια την αντίθετη πρόθεσή του και, τέλος, την εναλλαγή μεταξύ των δύο.



1.5. Μετασχηματισμός της καταπίεσης

Υπάρχουν δείγματα τεχνικών για τον μετασχηματισμό των σκηνοθετημένων καταπιέσεων στην απελευθέρωση, αλλά η καλύτερη και πιο χρησιμοποιούμενη, επίσης στο έργο THEO-MUSIC, είναι το Forum-Theatre.

Άλλες τεχνικές συνδέονται με εσωτερικευμένες καταπιέσεις, έναν τομέα που δεν διερευνήθηκε στο THEO-MUSIC αλλά σε ένα άλλο πρόγραμμα Erasmus που ονομάζεται RoD-AE (βλ. www.giollicoop-it/progetti).



Θέατρο-Φόρουμ	Το Θέατρο Φόρουμ είναι μια από τις κεντρικές τεχνικές που ανέπτυξε ο Αουγκούστο Μπόάλ στο πλαίσιο του Θεάτρου των Καταπιεσμένων. Είναι μια μορφή συμμετοχικού θεάτρου στο οποίο οι θεατές δεν είναι πλέον παθητικοί παρατηρητές αλλά γίνονται ενεργοί συμμετέχοντες στη δραματική δράση. Ο Μπόάλ τους ονόμασε «ηθοποιούς-θεατές» επειδή προσκαλούνται όχι μόνο να παρακολουθήσουν την παράσταση, αλλά και να παρέμβουν άμεσα σε αυτήν. Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας Φόρουμ-Θεάτρου, παρουσιάζεται μια σύντομη ιστορία στην οποία ένας πρωταγωνιστής βιώνει μια μορφή καταπίεσης που παραμένει άλυτη στο τέλος του έργου. Η καταπίεση μπορεί να περιλαμβάνει κοινωνική αδικία, διακρίσεις, κατάχρηση εξουσίας, οικονομική εκμετάλλευση, έμφυλη βία, ρατσισμό ή καθημερινές διαπροσωπικές συγκρούσεις. Μετά την πρώτη παρουσίαση της σκηνής, το κοινό καλείται να σταματήσει τη δράση ανά πάσα στιγμή, να αντικαταστήσει τον πρωταγωνιστή (ή τους συμμάχους του ή τους πιθανούς) ή να προσθέσει έναν πιθανό τρίτο χαρακτήρα και να επιχειρήσει εναλλακτικές δράσεις προκειμένου να μεταμορφώσει την κατάσταση. Ο στόχος του Θεάτρου Φόρουμ συνήθως δεν είναι να βρεθεί μια τέλεια λύση ή μια «σωστή» απάντηση, αλλά μάλλον να διερευνηθούν συλλογικά οι δυνατότητες αντίστασης, αλλαγής και ενδυνάμωσης. Μέσω θεατρικών πειραματισμών, οι συμμετέχοντες προβάρουν στρατηγικές που μπορεί αργότερα να εφαρμοστούν στην πραγματική ζωή. Το θέατρο γίνεται ένα εργαστήριο κοινωνικού μετασχηματισμού, όπου οι άνθρωποι μπορούν να δοκιμάσουν ιδέες, να αντιμετωπίσουν δυσκολίες και να αναλογιστούν κριτικά τα συστήματα καταπίεσης. Βασική φιγούρα στο Θέατρο Φόρουμ είναι ο «Τζόκερ», ένας συντονιστής που μεσολαβεί μεταξύ των ηθοποιών και του κοινού. Ο Τζόκερ δεν επιβάλλει λύσεις ή ερμηνείες, αλλά αντίθετα ενθαρρύνει τον διάλογο, τη συμμετοχή και τον κριτικό στοχασμό, διασφαλίζοντας ότι η διαδικασία παραμένει ανοιχτή και συλλογική. Για τον Μπόάλ, το Θέατρο Φόρουμ ήταν βαθιά συνδεδεμένο με την πολιτική και κοινωνική χειραφέτηση. Εμπνευσμένος από την παιδαγωγική του Πάουλο Φρέιρε, ο Μπόάλ πίστευε ότι το θέατρο μπορούσε να βοηθήσει τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν τις καταπιεστικές δομές και να αναπτύξουν την ικανότητα να ενεργούν με βάση την πραγματικότητα. Υπό αυτή την έννοια, το Θέατρο Φόρουμ δεν είναι απλώς μια θεατρική τεχνική, αλλά μια πρόβα για κοινωνική δράση και δημοκρατική συμμετοχή.
Απελευθέρωση από την Καταπίεση	Μια πολύ απλή τεχνική, κατάλληλη όταν υπάρχει περιορισμένος χρόνος και υπάρχει ανάγκη να κλείσουν απαλά οι πληγές που άνοιξαν από την ανάκληση μιας εμπειρίας καταπίεσης.



Απελευθέρωση από την Καταπίεση

Η τεχνική αναπτύσσεται σε τρία στάδια:

1. Η καταπιεστική σκηνή διαδραματίζεται βασισμένη σε μια ιστορία που αφηγείται ένας από τους συμμετέχοντες. Ο αφηγητής υποδύεται τον εαυτό του. Η σκηνή εκτυλίσσεται όπως συνέβη στην πραγματικότητα, διατηρώντας τόσο την καταπίεση όσο και το αρνητικό αποτέλεσμα.
2. Οι ρόλοι στη συνέχεια αντιστρέφονται: ο αφηγητής υποδύεται τον καταπιεστή, αποκτώντας μεγαλύτερη επίγνωση της οπτικής γωνίας, των στρατηγικών και της εξουσίας του καταπιεστή. Η ιστορία εξελίσσεται για άλλη μια φορά προς τη συνέχιση της καταπίεσης.
3. Τέλος, οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στους αρχικούς τους ρόλους. Αυτή τη φορά, ωστόσο, το καταπιεσμένο άτομο, έχοντας βιώσει και κατανοήσει καλύτερα τον ρόλο του καταπιεστή, επιχειρεί να απελευθερωθεί. Οι άλλοι δρώντες συνεχίζουν να συντηρούν την καταπιεστική κατάσταση, αλλά με την ευαισθησία να μην κατακλύσουν το καταπιεσμένο άτομο που προσπαθεί να απελευθερωθεί. Στόχος είναι να δείξουμε ότι η απελευθέρωση είναι εφικτή, αν και απαιτεί δύναμη και θάρρος. Ο ρόλος του Τζόκερ είναι κρίσιμος εδώ για τη διατήρηση της σωστής ισορροπίας.



6. Παρέκταση

Όπως ήδη αναφέρθηκε, προκειμένου να ενισχύσουμε τις γνώσεις που αποκτήθηκαν μέσω της προηγούμενης διαδικασίας και των πέντε σταδίων της, θεωρούμε χρήσιμο να εισαγάγουμε μια έκτη φάση, που ονομάζεται παρέκταση, δανειζόμενοι τον όρο από το λεξιλόγιο του Boal.

Παρόλο που ο Αουγκούστο Μποάλ τόνισε τη σημασία της ως τρόπου αποφυγής αυτού που ονόμασε **«αποκινητοποιητική κάθαρση»**, δηλαδή της επίλυσης της καταπίεσης μόνο μέσα στο θεατρικό εργαστήριο και της ικανοποίησης με έναν απλό μηχανισμό συναισθηματικής απελευθέρωσης, παρόμοιο με την αριστοτελική κάθαρση, δεν ανέπτυξε ποτέ συγκεκριμένες ασκήσεις αφιερωμένες σε αυτή τη φάση.



ΦΑΝΤΑΣΟΥ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΟΥ

Με τα μάτια κλειστά, κάθε συμμετέχων φαντάζεται μια καταπιεστική κατάσταση που μπορεί να αντιμετωπίσει στο εγγύς μέλλον. Αντλώντας από την επίγνωση, τη δύναμη και τις προσωπικές ανακαλύψεις που ανέπτυξαν καθ' όλη τη διάρκεια του θεατρικού ταξιδιού, φαντάζονται τον εαυτό τους να αντιδρά στην καταπίεση και να δημιουργεί αλλαγή.

Ο συντονιστής μπορεί να καθοδηγήσει την άσκηση με υποδείξεις όπως:

- Φανταστείτε μια καταπιεστική κατάσταση που μπορεί να αντιμετωπίσετε στο μέλλον.
- Φανταστείτε τον καταπιεστή, ή αρκετούς καταπιεστές, που μπορεί να συναντήσετε.
- Φανταστείτε το πλαίσιο: πού λαμβάνει χώρα; Σε εσωτερικό ή σε εξωτερικό χώρο; Στο σπίτι ή αλλού;
- Φανταστείτε τις λεπτομέρειες του περιβάλλοντος: αντικείμενα, σχήματα, χρώματα, ήχους, μυρωδιές...
- Εστιάστε στις λεπτομέρειες του καταπιεστή.
- Τι λένε ή κάνουν; Ποια συμπεριφορά σας επηρεάζει ή σας καταπιέζει περισσότερο;
- Φανταστείτε τον εαυτό σας να αντιδρά και να αντιμετωπίζει την καταπίεση: τι κάνετε; Τι λέτε; Πώς το λέτε;
- Επαναλάβετε την απάντησή σας αρκετές φορές, εντοπίζοντας σταδιακά τις ενέργειες και τις συμπεριφορές που σας φαίνονται πιο κατάλληλες για εσάς και για την περίσταση.
- Αν βλέπετε τον εαυτό σας από έξω, προσπαθήστε να κινηθείτε προς τα μέσα στην εμπειρία — όχι ως παρατηρητής, αλλά ως κάποιος που αντιμετωπίζει άμεσα τον καταπιεστή.
- Συνεχίστε την αλληλεπίδραση με τον τρόπο που επιθυμείτε μέχρι να νιώσετε ολοκληρωμένοι, έπειτα αναπνεύστε βαθιά και ανοίξτε αργά τα μάτια σας.

Η ίδια άσκηση μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί σε ζευγάρια με ανοιχτά μάτια. Ένα άτομο κάθε φορά εξασκείται στο να λέει και να κάνει ό,τι θα ήθελε να εκφράσει απέναντι στον καταπιεστή. Το άτομο που υποδύεται τον καταπιεστή παραμένει σιωπηλό, αλλά στη συνέχεια προσφέρει ανατροφοδότηση σχετικά με την αποτελεσματικότητα των ενεργειών, των λέξεων, της στάσης του σώματος, του τόνου της φωνής και της συνολικής παρουσίας του άλλου συμμετέχοντα.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Κάθε συνεδρία, είτε μεγάλης είτε σύντομης διάρκειας, χρειάζεται μια φάση λήξης που μπορεί να καλύπτει τουλάχιστον τρεις διαστάσεις:

- Μια γνωστική αξιολόγηση της διαδικασίας: τι έχω μάθει;
- μια συναισθηματική μοιρασιά σχετικά με την εμπειρία: πώς ένιωσα; Ποιες σχεσιακές ή συναισθηματικές δυσκολίες προέκυψαν;
- μια τελετουργία κλεισίματος που βοηθά στην ολοκλήρωση της συνεδρίας και στην ομαλή έξοδο της ομάδας από την εμπειρία.



Παράλληλα με την πιο παραδοσιακή λεκτική ομαδική ανταλλαγή, παρουσιάζουμε εδώ μερικές εναλλακτικές ασκήσεις.

Οι Τρεις Αναπνοές του Uri	Στέκονται σε κύκλο, κρατιούνται χέρι-χέρι με κλειστά μάτια. Ο συντονιστής προσκαλεί την ομάδα να πάρει τρεις αναπνοές, αφιερώνοντας την καθεμία με τη σειρά, παραδοσιακά στο να: • οι γενιές που ήρθαν πριν από εμάς· • η μικρή κοινότητα που δημιουργήθηκε μέσα στο εργαστήριο· • εμάς. Ο συντονιστής μπορεί επίσης να προσκαλέσει τους συμμετέχοντες να προτείνουν τη δική τους αφιέρωση.
Ηχητικό Σήμα	Ένα άτομο ξεκινά με έναν ήχο και οι άλλοι σταδιακά συμμετέχουν, ακούγοντας τον δικό τους ήχο και το ηχοτοπίο που αναδύεται: ένα δάσος από ήχους.
Τελικός Ήχος	→ Στόχος: να κλείσει συναισθηματικά μια συνεδρία. Σε έναν στενό κύκλο, σχεδόν ώμο με ώμο, ο συμμετέχων Α ξεκινά μοιράζοντας ό,τι αποκομίζει από το μάθημα. Στη συνέχεια, εάν δοθεί η συγκατάθεσή του, τοποθετεί το αριστερό του χέρι στην καρδιά του ατόμου στα δεξιά του. Αυτό το άτομο τοποθετεί το δεξί του χέρι πάνω από το χέρι στην καρδιά του ως ένδειξη αποδοχής και σύνδεσης, στη συνέχεια συνεχίζει μοιράζοντας ό,τι παίρνει μαζί του από την εμπειρία και τοποθετεί το αριστερό του χέρι στην καρδιά του ατόμου στα δεξιά του.



Οδηγίες / Σημεία Προσοχής

Μια γενική σύσταση που προέκυψε από την εμπειρία μας είναι η εξής: «Πειραματιστείτε, εξερευνήστε και απολαύστε τον συνδυασμό αυτών των τριών προσεγγίσεων».

Δεν υπάρχει άλλος τρόπος για να κατανοήσουμε πραγματικά την ενσωμάτωσή τους παρά μόνο μέσω της άμεσης πρακτικής. Ακριβώς μέσα από την πράξη, μέσα από προσπάθειες, λάθη και ανακαλύψεις, προέκυψαν πολυάριθμες ασκήσεις, αλληλεπιδράσεις και συνδυασμοί, συχνά εκπληκτικοί, ουσιαστικοί και δημιουργικοί.

Στην αρχή του έργου, επικεντρωθήκαμε κυρίως στην ενσωμάτωση του Θεάτρου του Καταπιεσμένου και της Βαθιάς Ακρόασης, επιδιώκοντας να εισαγάγουμε μια ποιότητα βαθιάς ακρόασης ως θεμελιώδη στάση που θα διατρέχει ολόκληρη τη διαδικασία. Ωστόσο, ήδη κατά τη διάρκεια της πρώτης εκπαίδευσης στη Ρώμη, ο πλούτος του Ριζοσπαστικού Αυτοσχεδιασμού αναδείχθηκε πολύ έντονα και από εκείνη τη στιγμή και μετά το έργο αναπτύχθηκε μέσω της προοδευτικής συνύπαρξης και των τριών προσεγγίσεων.

Η συνάντηση μεταξύ της Βαθιάς Ακρόασης, του Ριζοσπαστικού Αυτοσχεδιασμού και του Θεάτρου των Καταπιεσμένων κινείται σε μια κατεύθυνση που συνδέεται στενά με την μεταγενέστερη έρευνα του Augusto Boal, η οποία συγκεντρώθηκε υπό τον τίτλο Αισθητική των Καταπιεσμένων.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, ο Μπόαλ προσπάθησε να εξερευνήσει άλλες καλλιτεχνικές μορφές, τη μουσική, τη ζωγραφική, τον χορό, τη γλυπτική και πολλές άλλες, με στόχο την αποκατάσταση μιας αισθητικής φωνής στους καταπιεσμένους ανθρώπους και την αντιμετώπιση αυτού που ο ίδιος αποκάλεσε «εισβολή στον εγκέφαλο» που παράγεται από την πολιτιστική βιομηχανία.

Είναι επομένως απολύτως συνεπές να προτείνουμε εμπειρίες Βαθιάς Ακρόασης μέσω της μουσικής, όταν αυτή η μουσική προκύπτει από μια αυθεντική καλλιτεχνική αναζήτηση προσανατολισμένη στην ομορφιά, την αλήθεια και το βάθος της έκφρασης, ανεξάρτητα από το είδος ή τις εμπορικές κατηγορίες.

Από την εμπειρία μας, η λεγόμενη κλασική μουσική και η παραδοσιακή μουσική έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Στην αρχή, συνιστάται να προτείνετε σύντομες ακουστικές εμπειρίες, όχι μεγαλύτερες από πέντε ή έξι λεπτά, πιθανώς να σβήνετε το κομμάτι πριν τελειώσει και, πάνω απ' όλα, να αποφεύγετε να λέτε στους συμμετέχοντες εκ των προτέρων τι πρόκειται να ακούσουν. Πληροφορίες σχετικά με το κομμάτι μπορούν να κοινοποιηθούν αργότερα. Αυτό επιτρέπει μια πιο ελεύθερη, πιο ανοιχτή και πιο αυθεντική ακουστική εμπειρία, λιγότερο εξαρτημένη από προσδοκίες, προκαταλήψεις ή προκατηγοριοποιήσεις.



Σε αρκετές πρακτικές THEO-MUSIC, η φωνή διερευνάται ως μορφή ηχητικής έκφρασης ανεξάρτητη από τη σημασιολογική σημασία. Οι συμμετέχοντες καλούνται επίσης να παίξουν απλά όργανα ή να δημιουργήσουν ήχους χρησιμοποιώντας αντικείμενα που βρίσκονται στον χώρο εργασίας ως κρουστά. Κοιτώντας μπροστά, θα είναι δυνατό να διερευνηθούν περαιτέρω οι διαφορετικοί τρόποι «δημιουργίας μουσικής» ως μορφές έκφρασης που είναι προσβάσιμες σε άτομα χωρίς μουσική εκπαίδευση. Πράγματι, κατά τη διάρκεια των πειραματικών δραστηριοτήτων, η επιθυμία των συμμετεχόντων να συμβάλουν ενεργά μέσω του δικού τους προσωπικού τρόπου «δημιουργίας μουσικής» αναδείχθηκε πολύ καθαρά.

Ο Μπόαλ υποστήριζε ότι κάθε άνθρωπος είναι καλλιτέχνης και ότι οι καταπιεσμένες ομάδες, αντί να καταναλώνουν απλώς κυρίαρχα πολιτιστικά προϊόντα, θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να δημιουργούν τη δική τους αισθητική.

Μέσα από τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες και τις πιλοτικές εμπειρίες, κατέστη σαφές ότι ο συνδυασμός αυτών των τριών μεθόδων είναι όχι μόνο εφικτός αλλά και εξαιρετικά καρποφόρος. Ταυτόχρονα, το κείμενο αυτό διατηρεί μια κύρια κατεύθυνση: η κεντρική πορεία παραμένει αυτή του Θεάτρου των Καταπιεσμένων, με τα στάδιά του να οδηγούν από την απομηχανοποίηση στον μετασχηματισμό της καταπίεσης.

Λόγω χρονικών περιορισμών και της ανάγκης ανάπτυξης των διαφόρων σταδίων του Θεάτρου του Καταπιεσμένου, δεν ήταν δυνατό να διερευνηθούν περαιτέρω οι πολλοί σπόροι που αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια του πειραματισμού. Αυτό ανοίγει ένα σημαντικό ερώτημα: τι θα μπορούσε να προκύψει από έναν πιο ριζοσπαστικό πειραματισμό, στον οποίο η ίδια η μουσική γίνεται το κατευθυντήριο νήμα της διαδικασίας, χωρίς την επείγουσα ανάγκη επίτευξης μετασχηματισμού μέσω του Θεάτρου Φόρουμ;

Ένα δεύτερο στοιχείο που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι ότι η μουσική μπορεί να επηρεάσει έντονα τα συναισθήματα και επομένως να διαμορφώσει την εξέλιξη του αυτοσχεδιασμού. Για αυτόν τον λόγο, απαιτείται μεγάλη προσοχή κατά την εισαγωγή μουσικού υλικού, μαζί με βαθιά ευαισθησία εκ μέρους των μουσικών, ώστε να μην επιβάλλουν εξωτερικά συναισθήματα στους ηθοποιούς, αλλά μάλλον να βοηθούν στην αποκάλυψη και διατήρηση δυνατοτήτων που ήδη υπάρχουν στη σκηνή. Το ερώτημα του πώς να καλλιεργήσουμε αυτή την ποιότητα ακρόασης στον μουσικό παραμένει, για εμάς, ανοιχτό και κεντρικό.

Ένα τελευταίο σημείο προς σκέψη αφορά τη θέση των μουσικών: θα πρέπει να παραμείνουν εκτός της ομάδας που εκτελεί τα καθήκοντά της, να αποτελούν πλήρες μέρος της ή να κινούνται ομαλά μεταξύ αυτών των δύο διαστάσεων;

Δεν έχουμε ακόμη μια οριστική απάντηση. Θα θέλαμε να πειραματιστούμε περαιτέρω με τους μουσικούς να είναι πλήρως παρόντες στη σκηνή ως χαρακτήρες που μεταφέρουν τα όργανά τους. Ωστόσο, λόγω χρονικών περιορισμών, συχνά επιστρέψαμε στην πιο ρεαλιστική λύση: να κρατάμε τους μουσικούς έξω από τη σκηνή, συνοδεύοντας τους αυτοσχεδιασμούς και τις θεατρικές καταστάσεις μέσω της μουσικής.





- **ΘΕΑΤΡΟ ΤΩΝ ΚΑΤΑΠΙΕΖΟΜΕΝΩΝ**

- **Βιβλίο - Αγγλικά**

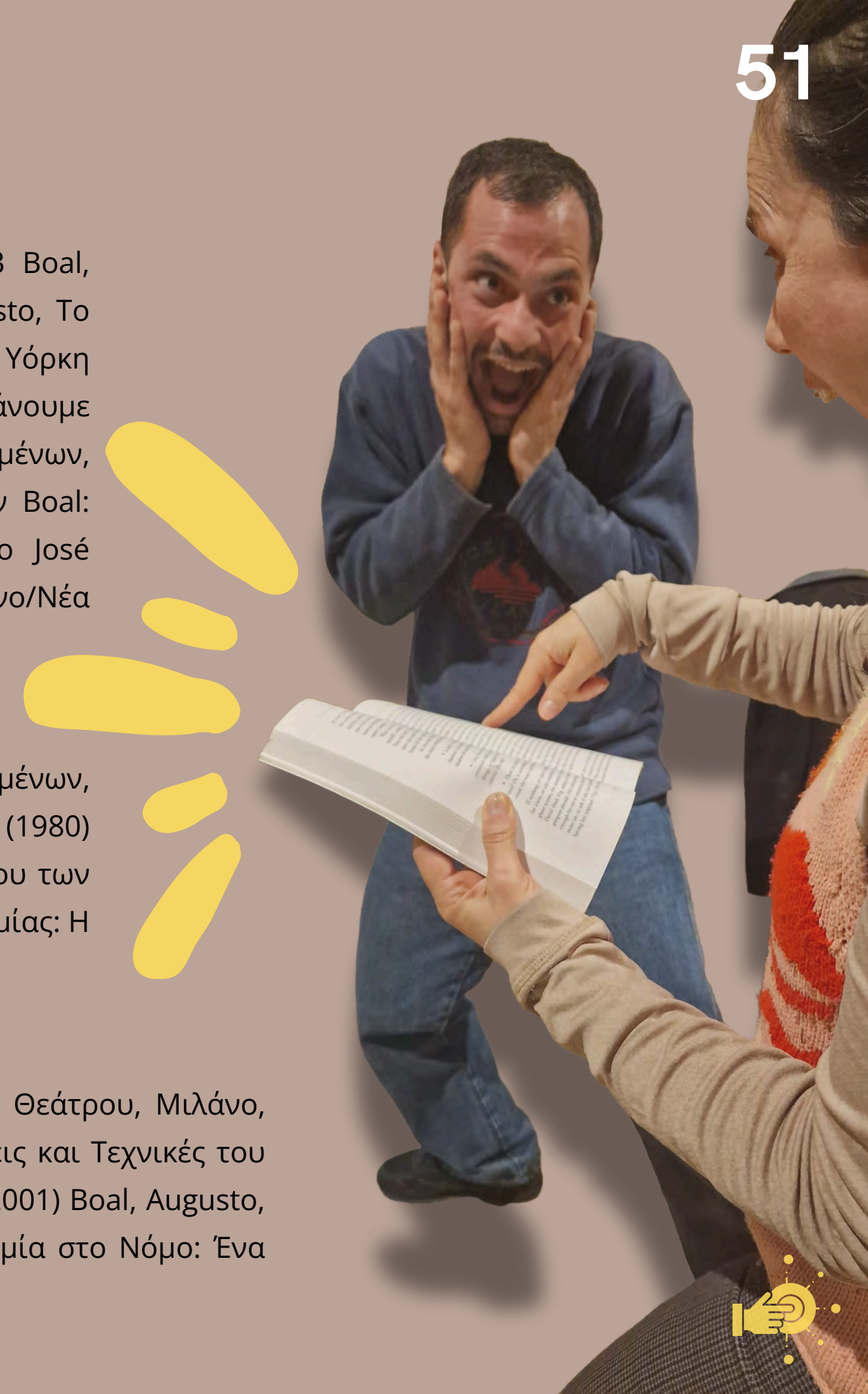
Boal, Augusto, Θέατρο των Καταπιεσμένων, Routledge, Λονδίνο ή Pluto Press, 1979-1993 Boal, Augusto, Παιχνίδια για ηθοποιούς και μη ηθοποιούς, Routledge, Λονδίνο, 1992 Boal Augusto, Το Ουράνιο Τόξο της Επιθυμίας. Η Μέθοδος Θεάτρου και Θεραπείας του Boal, Λονδίνο/Νέα Υόρκη (1995) Boal Augusto, Νομοθετικό Θέατρο. Χρησιμοποιώντας την Παράσταση για να Κάνουμε Πολιτική, Λονδίνο/Νέα Υόρκη (1998) Boal Augusto και Jackson Adrian, Αισθητική των Καταπιεσμένων, Χαρτόδετο, Λονδίνο (2006) Schutzman, Mady e Cohen Cruz, Jan (a cura di), Παίζοντας τον Boal: θέατρο, θεραπεία, ακτιβισμός, Λονδίνο, Routledge, 1994 Howe Kelly, Boal Julian, Soeiro José (επιμελητές), Ο σύντροφος του Routledge στο Θέατρο των Καταπιεσμένων, Routledge, Λονδίνο/Νέα Υόρκη, 2019

- **Βιβλίο - Γαλλικά**

Αουγκούστο Μποάλ, Θέατρο των Καταπιεσμένων: Μια Πρακτική του Θεάτρου των Καταπιεσμένων, Παρίσι, La Découverte (2003) Αουγκούστο Μποάλ, Σταμάτα! Είναι Μαγεία..., Hachette, Παρίσι (1980) Αουγκούστο Μποάλ, Παιχνίδια για Ηθοποιούς και Μη Ηθοποιούς: Μια Πρακτική του Θεάτρου των Καταπιεσμένων, La Découverte, Παρίσι (1991) Αουγκούστο Μποάλ, Το Ουράνιο Τόξο της Επιθυμίας: Η Μέθοδος Θεάτρου και Θεραπείας του Μποάλ, La Découverte, Παρίσι (2002)

- **Βιβλίο - Ιταλικά**

Boal, Augusto, Το Θέατρο των Καταπιεσμένων: Θεωρία και Πράξη του Λατινοαμερικανικού Θεάτρου, Μιλάνο, Feltrinelli, 1977 (εξαντλημένο) Boal, Augusto, Ο Αστυνομικός και η Μάσκα: Παιχνίδια, Ασκήσεις και Τεχνικές του Θεάτρου των Καταπιεσμένων, Molfetta-Bari, La Meridiana, 1993 (2η έκδοση 1996, 3η έκδοση 2001) Boal, Augusto, Το Ουράνιο Τόξο της Επιθυμίας, Molfetta, La Meridiana, 1994 Boal, Augusto, Από την Επιθυμία στο Νόμο: Ένα Εγχειρίδιο Θεάτρου Πολιτότητας, Molfetta, La Meridiana επιμ., 2002



- ΘΕΑΤΡΟ ΤΩΝ ΚΑΤΑΠΙΕΖΟΜΕΝΩΝ

- BINTEO

Τι είναι το ΤΟ;

<https://www.youtube.com/watch?v=PxQ6SsfhiCw>

Ο Αουγκούστο Μπόαλ μιλάει για το Θέατρο Εφημερίδων

<https://www.youtube.com/watch?v=CZGrFwXq1l8>

Επεξήγηση του Forum-Theatre

<https://www.youtube.com/watch?v=lZhlpnSVRUg>

Αουγκούστο Μπόαλ, Θέατρο Αόρατου Βελγίου

<https://shorturl.at/CypKI>

Συνέντευξη του Αουγκούστο Μπόαλ: 16 Απριλίου 1931 - 2 Μαΐου 2009 ΜΕΡΟΣ 1

<https://www.youtube.com/watch?v=S0L2KHBE2Cw>

Αουγκούστο Μπόαλ (16 Απριλίου 1931 - 2 Μαΐου 2009) - ΜΕΡΟΣ 2

<https://www.youtube.com/watch?v=FXutHbXGQfg>

Αουγκούστο Μπόαλ, Θέατρο Φόρουμ, Χάρβαρντ-2003

https://www.youtube.com/watch?v=5B0xx_mG29g&t=197s

Απόσπασμα Jana Sanskriti (Ινδική ομάδα)

<https://www.youtube.com/watch?v=Cc8dmh3Fzsc&t=61s>

Από τη σιωπή (Καναδικό Φόρουμ-Θ. Στην τηλεόραση)

<https://www.youtube.com/watch?v=7V0-HDPKmPI&feature=youtu.be>

LegiLab: Πειράματα στο Νομοθετικό Θέατρο

<https://www.youtube.com/watch?v=Zqm5lCxnB3A>





1. Αναφορές ιστότοπου/ βιβλιογραφικές αναφορές

- **ΑΚΡΟΑΣΗ**

- **Βιβλίο - Αγγλικά**

Levy, D. (1986/2024). Ευφωνία: Ο Ήχος της Ζωής (4η ανατύπωση). Συλλογή Aegis, Διεθνής Ακαδημία Ευφωνίας, Ασκόνα, Ελβετία.

Levy, D. (2013). Πυθαγόρας και Ευφωνία: Η Πρόκληση της Μάθησης της Ακρόασης. Συλλογή Aegis, Διεθνής Ακαδημία Ευφωνίας, Ασκόνα, Ελβετία.

- Schafer, R. M. (1994) Ηχοτοπίο: Το Ηχητικό μας Περιβάλλον και ο Συντονισμός του Κόσμου. Ρότσεστερ: Destiny Books.
- Schafer, R. M. (1969) Καθαρισμός Αυτιών: Σημειώσεις για ένα Πειραματικό Μάθημα Μουσικής. Νέα Υόρκη: Associated Music Publishers.
- Lipari, L. (2014). Ακρόαση, Σκέψη, Ύπαρξη: Προς μια Ηθική Συντονισμού. Penn State University Press.

Nichols, R. G., & Stevens, L. A. (1957). Ακούτε; McGraw-Hill.

- **BINTEO ΜΑΘΗΜΑΤΑ - Ιταλικά**

Διεθνής Ακαδημία Ευφωνίας: <https://academyofeuphony.com/it/arte-ascolto-profondo/>

Βιντεομαθήματα: Η Τέχνη της Βαθιάς Ακρόασης Διεθνής Ακαδημία Ευφωνίας:
<https://academyofeuphony.com/it/saper-ascoltare/>

Βίντεο-Μάθημα: SAPER ASCOLTARE (ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΠΩΣ ΝΑ ΑΚΟΥΤΕ)

- **Παγκόσμιοι οργανισμοί**

ILA - Διεθνής Ένωση Ακρόασης <https://www.listen.org/>

Διεπιστημονικό, παγκόσμιο δίκτυο αφιερωμένο στην προώθηση της αποτελεσματικής ακρόασης μέσω της πρακτικής, της έρευνας και της διδασκαλίας.

Παγκόσμιο Κέντρο Ακρόασης <https://www.globallisteningcentre.org/>





1. Αναφορές ιστότοπου/ βιβλιογραφικές αναφορές

- ΡΙΖΟΣΠΑΣΤΙΚΟΣ ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

- **Βιβλίο**

Αυτοσχεδιασμός: Η Φύση και η Πρακτική του στη Μουσική — Ντέρεκ Μπέιλι. Ένα βασικό κείμενο για τον μη ιδιωματικό αυτοσχεδιασμό.

Η Αρχή της Ελευθερίας: Πειράματα στην Τέχνη και τη Μουσική, 1965 έως σήμερα — Κατάλογος που επιμελήθηκε η Naomi Beckwith και οι συνεργάτες της. Διερευνά τη σχέση μεταξύ ριζοσπαστικού αυτοσχεδιασμού, πολιτικής και καλλιτεχνικού πειραματισμού.

- Μουσικοποιώντας Σώματα: Χειρονομίες και Φωνή στην Ινδουστανική Μουσική — Amanda Weidman

Χρήσιμο για αναστοχασμό πάνω στο σώμα και τον αυτοσχεδιασμό ως ενσωματωμένη πρακτική.

Sync or Swarm: Αυτοσχεδιασμός μουσικής σε μια σύνθετη εποχή — David Borgo

Αναλύει τον ριζοσπαστικό αυτοσχεδιασμό μέσω πολύπλοκων συστημάτων, αλληλεπίδρασης και συλλογικότητας.

- **ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΣΥΛΛΟΓΕΣ**

AMM Spontaneous Music Ensemble Globe Unity Orchestra

- **ΧΡΗΣΙΜΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΡΧΕΙΑ**

Κριτικές Σπουδές στον Αυτοσχεδιασμό Αυτοσχεδιαστική Μουσική Εταιρεία EFI – Ευρωπαϊκές Σελίδες Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού

