



Εκπαίδευση μέσω χορού για την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων

www.dancefulness.eu

[ΕΡΓΟ ΙΟ1]: ΕΡΕΥΝΑΣ

Βέλτιστη πρακτική στο χορό, την ενσυνειδητότητα και τη θετική ψυχολογία
στην Εκπαίδευση Ενηλίκων
και ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω δραστηριοτήτων μη τυπικής κατάρτισης



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Βέλτιστη πρακτική στο χορό + ενσυνειδητότητα + θετική ψυχολογία στην
εκπαίδευση ενηλίκων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω δραστηριοτήτων
μη τυπικής κατάρτισης



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΩΝ

1 Introduction.....	5
Dancefulness for creativity and leadership – project overview.....	5
Project context and rationale.....	6
Objective of this paper	7
Research overview	8
2 Relevant theoretical concepts.....	10
Creativity	10
Dance.....	10
Dance /movement therapy (DMT).....	11
Disadvantaged groups.....	11
Distributive leadership	12
Experiential learning	12
Inclusion	13
Mindfulness.....	13
Positive psychology	14
Resilience	14
Self-compassion	15
Trauma	15
3 Summarization of Best Practice	16
BP Matrix.....	16
Original pairing of concepts and BP	17
4 Best Practices Selected.....	18
BP01: Dancing Solutions to Conflict.....	18
BP02: Common Cultural Heritage Project.....	20
BP03: Dance and Disability: crossing borders.....	22
BP04: Mindful body, embodied mind	26
BP05: Dance movement therapy in young people with disabilities	29
BP06: Acrobatic dancing duo and dancing group	31
BP07: Investigación en danza (Dance research)	33
BP08: Dance movement therapy in addiction recovery	35



BP09: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in Schools	37
BP10: Embodied and Embodiary Leadership	39
BP11: Dancing with life	42
BP12: Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice ...	45
BP13: Segni Mossi: Exploring movement and graphic sign.....	47
BP14: 4ArtsTherapy: Dance Movement Therapy.....	51
4 Closing remarks and recommendations for the development of the online course	54
Bibliography	56

ΚΑΤΆΛΟΓΟΣ ΠΙΝΆΚΩΝ

Table 1. Distribution of the related concepts in the selected Best Practices	16
Table 2. Original pairing of best practice concepts for the research	17



1 Εισαγωγή

Χορευτικότητα για δημιουργικότητα και ηγεσία — επισκόπηση του έργου

Αυτό το σχέδιο στρατηγικών συμπράξεων Erasmus+ KA227 είναι μια συνεργασία μεταξύ έξι εταίρων από τέσσερις χώρες, οι οποίοι συνεργάζονται για να αναπτύξουν και να μοιραστούν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους με σκοπό:

- Ενεργοποιήστε το αποσυνδεδεμένο και συνδέστε το αποσυνδεδεμένο, συμπεριλαμβάνοντας ένα βασικό στοιχείο
- Δημιουργήστε μια διατροφική μεθοδολογία που συνδέει το χορό με την ενσυνειδητότητα και τη θετική ψυχολογία
- Προώθηση της δημιουργικότητας και της ηγεσίας στους ενήλικες μέσω της ανθεκτικότητας, της ενσυναίσθησης, των συνεργειών και της αυτοπεποίθησης

Ο στόχος θα επιτευχθεί μέσω:

- Μια διατροφική μεθοδολογία που συνδέει το χορό με την ενσυνειδητότητα και τη θετική ψυχολογία με σκοπό την προώθηση της δημιουργικότητας και της ηγεσίας.
- Με τη βοήθεια της εύρεσης βέλτιστων πρακτικών που συνδέουν το χορό, την ενσυνειδητότητα και τη θετική ψυχολογία, προκειμένου να αναπτυχθούν μαλακές δεξιότητες, δημιουργικότητα και ηγετικές δεξιότητες.
- Δημιουργία ενός συμπληρωματικού και καινοτόμου διαδικτυακού μαθήματος, το οποίο θα αποτελείται από ένα θεωρητικό μέρος, συνοδευόμενο από τα λεγόμενα «χάπια βίντεο» που θα απεικονίζουν και θα παρέχουν πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευόμενους στη χρήση της μεθοδολογίας. Ο χορός θα χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Το διαδικτυακό μάθημα θα καλύπτει θέματα όπως:
 - Εφαρμογή του χορού στην εκπαίδευση ενηλίκων.
 - Σύνδεση του χορού και της προσοχής
 - Χορός και θετική ψυχολογία: πρακτικές ασκήσεις.

Παρόλο που η ομάδα-στόχος είναι ποικιλόμορφη (άστεγοι, μετανάστες, σωματικά μειονεκτούντες, πρόσφυγες πολέμου, άνεργοι, ηλικιωμένοι, κατάχρηση ουσιών κ.λπ.), όλοι έχουν κοινά χαρακτηριστικά, όπως η αντιμετώπιση αυξημένου στρες, χαμηλής αυτοεκτίμησης, λιγότερες ευκαιρίες, ψυχολογικά προβλήματα, χαμηλές δεξιότητες, κ.λπ. Οι εκπαιδευτές και οι εκπαιδευτικοί που ήδη εργάζονται με αυτές τις ομάδες θα χρησιμοποιήσουν το πρόγραμμα ως ενίσχυση της εκπαιδευτικής τους πορείας, ενσωματώνοντάς το με τις δικές τους καλές πρακτικές.

Η μεθοδολογία θα λειτουργήσει τρεις βασικές πτυχές: τα συναισθήματα, η γνώση και οι κοινωνικές δεξιότητες και η συνεργασία με την ανθεκτικότητα, την ενσυναίσθηση, τις συνέργειες και την αυτοπεποίθηση δημιουργούν τα θεμέλια για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας και των ηγετικών δεξιοτήτων.



Δεδομένου ότι ένα από τα κύρια προβλήματα για την προώθηση της ένταξης σε ενήλικες με λιγότερες ευκαιρίες είναι η απροθυμία τους να συμμετάσχουν σε εκπαιδευτικά προγράμματα καθώς τείνουν επίσης να αποφεύγουν άτυπες ή μη τυπικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες, η ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων τους (soft skills) μπορεί να συμβεί ως παρενέργεια, ενώ παράλληλα ενσωματώνουν και συγχωνεύουν τη *μεθοδολογία Dancefulness* με τα κοινοτικά προγράμματα και τις δραστηριότητες στις οποίες είναι συνήθως πιο πρόθυμοι να παρακολουθήσουν.

Πλαίσιο και σκεπτικό του έργου

Στην αγορά εργασίας, όλο και περισσότερες εταιρείες απαιτούν τις λεγόμενες *δεξιότητες του 21ου αιώνα* (Fadel, 2008) κατά την πρόσληψη νέων εργαζομένων. Η πανδημία COVID απλώς εμβάθυνε αυτή τη ζήτηση και, ως εκ τούτου, η εκπαίδευση ενηλίκων θα πρέπει επίσης να επικεντρωθεί στις εν λόγω δεξιότητες. Η δημιουργικότητα και η ηγεσία είναι δύο από τις δέκα πρώτες δεξιότητες που απαιτούνται από τις επιχειρήσεις. Σύμφωνα με το *νέο ευρωπαϊκό θεματολόγιο δεξιοτήτων για τη βιώσιμη ανταγωνιστικότητα, την κοινωνική δικαιοσύνη και την ανθεκτικότητα* (European Commission, 2020), για τα άτομα, η βελτίωση της ανθεκτικότητας μέσω των μέσων δεξιοτήτων για τη μείωση της εξάρτησης από τις συνθήκες της αγοράς εργασίας και η αύξηση των δυνατοτήτων τους να πλοηγηθούν μέσω επαγγελματικών προκλήσεων και μεταβάσεων. Αυτή η ατζέντα δείχνει ότι λιγότεροι από δύο στους πέντε ενήλικες συμμετέχουν στη μάθηση κάθε χρόνο. Η μάθηση μέσω της ζωής, ακόμη και σε μεγαλύτερες ηλικίες, θα κάνει τη διαφορά. Ως εκ τούτου, κάθε άτομο στην ΕΕ θα πρέπει να έχει την εξουσία και να ανταμείβεται για την αναβάθμιση των δεξιοτήτων και/ή την επανειδίκευση. Καθώς το έργο αυτό υλοποιείται κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID, πολλοί ενήλικες αισθάνονται αποσυνδεδεμένοι, αποσυνδεδεμένοι και δυσανεκτικοί. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (WHO, 2021), η πανδημία COVID έχει προκαλέσει διάφορα προβλήματα ψυχικής υγείας σε ενήλικες. Το αίσθημα του φόβου και του στρες ενώ αντιμετωπίζει την αβεβαιότητα αυτές τις μέρες θεωρείται φυσιολογικό, αλλά οι άνθρωποι χρειάζονται υποστήριξη για να είναι σε θέση να επεξεργαστούν και να αντιμετωπίσουν αυτά τα συναισθήματα και τις προκλήσεις. Υπάρχει επίσης κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού, καθώς πολλοί πιστεύουν ότι μένουν πίσω.

Επιπλέον, πρέπει επίσης να λάβουμε υπόψη τον πόλεμο που ξεκίνησε πρόσφατα στην Ουκρανία. Ο αντίκτυπος του στην ψυχική υγεία είναι σε μια κλίμακα άνευ προηγουμένου στην Ευρώπη από το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Πρώτον, ο μεγάλος αριθμός προσφύγων που απαιτούν ψυχολογικές παρεμβάσεις και ένταξη. Εκατομμύρια άνθρωποι αυτή τη στιγμή κινδυνεύουν δυνητικά από ψυχικές διαταραχές όπως το οξύ στρες, το άγχος, η κατάθλιψη, η χρήση ουσιών και η διαταραχή μετατραυματικού στρες (Mellese, 2022). Δεύτερον, οι οικονομικές (Pantuliano, 2022) και ψυχολογικές επιπτώσεις του πολέμου, δηλαδή μετά από πολλά χρόνια ειρήνης στην Ευρώπη, βαθιάνουν και επιδεινώνουν τα ψυχολογικά προβλήματα (όπως προαναφέρθηκε) ολόκληρου του ευρωπαϊκού πληθυσμού και κυρίως των γειτονικών χωρών.

Οι τεχνικές σωματικής δραστηριότητας και χαλάρωσης μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμα εργαλεία για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να παραμείνουν ήρεμοι και να συνεχίσουν να



προστατεύουν την υγεία τους κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Ο χορός είναι ένας από τους τρόπους για να παραμείνετε δραστήριοι. Δεν απαιτεί καμία αρχική επένδυση σε υλικά και μπορεί να ασκηθεί σε οποιοδήποτε διαθέσιμο χώρο.

Στόχος του παρόντος εγγράφου

Σκοπός είναι η εξεύρεση και ο εντοπισμός βέλτιστων πρακτικών για τη σύνδεση του χορού, της επίγνωσης και της θετικής ψυχολογίας, προκειμένου να αναπτυχθούν οι ήπιες δεξιότητες, η δημιουργικότητα και οι ηγετικές δεξιότητες, καθώς και η ανθεκτικότητα και η ενσυναίσθηση μέσω δραστηριοτήτων και εργαλείων μη τυπικής εκπαίδευσης. Ο δεύτερος στόχος είναι να εξευρεθούν οι δυνατότητες σύνδεσης των εν λόγω εργαλείων με την ανάπτυξη ενός συνεκτικού προγράμματος σπουδών για τους εκπαιδευτές, τους εκπαιδευτικούς, τις εταιρείες χορού και τους παρόχους μη τυπικής εκπαίδευσης. Δεδομένου ότι το έργο Dancefulness έχει προτεραιότητα σε εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές που ασχολούνται με ενήλικες με λιγότερες ευκαιρίες, μέρη της παρούσας εργασίας και οι επιλεγμένες βέλτιστες πρακτικές επικεντρώνονται στις μειονεκτούσες ομάδες με την ευρεία έννοια.



Επισκόπηση της έρευνας

Η χρήση του χορού σε συνδυασμό με τη θετική ψυχολογία στην εκπαίδευση των ενηλίκων είναι πολύ σπάνια και πρέπει να γίνει μια βαθιά έρευνα για την εξεύρεση βέλτιστων πρακτικών σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Η Συνειδητότητα γίνεται ένα βασικό στοιχείο στην εκπαίδευση των ενηλίκων. Ωστόσο, οι πληροφορίες σχετικά με το πλήρες δυναμικό της Mindfulness για την ανάπτυξη δεξιοτήτων είναι πολύ κατακερματισμένες και οι πληροφορίες σχετικά με το χορό και την ενσυνειδητότητα είναι επίσης πολύ περιορισμένες. Επιπλέον, ο συνδυασμός χορού + mindfulness + θετικής ψυχολογίας για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας και της ηγεσίας είναι μια πολύ καινοτόμος προσέγγιση. Για την ανάπτυξη του διαδικτυακού μαθήματος, είναι επίσης σημαντικό να ερευνηθεί το πλήρες δυναμικό της ανάπτυξης μαλακών δεξιοτήτων, δημιουργικότητας και ηγετικών δεξιοτήτων μέσω αυτού του συνδυασμού εννοιών.

Η κύρια πρόκληση αυτής της πνευματικής παραγωγής έγκειται στα θέματα και στην εύρεση προηγούμενων μεθοδολογιών και βέλτιστων πρακτικών που συνδέουν τη δημιουργικότητα και τις ηγετικές δεξιότητες μέσω του χορού ή της επίγνωσης ή της θετικής ψυχολογίας. Επειδή δεν περιμέναμε να βρούμε μια βέλτιστη πρακτική που να ταιριάζει με όλα τα στοιχεία ταυτόχρονα επιλέξαμε να φροντίσουμε μερικές προσεγγίσεις στο ολιστικό μας πλαίσιο. Προσπαθήσαμε να ορίσουμε μεμονωμένες πτυχές και έννοιες που σχετίζονται με το θέμα, να τις συνδυάσουμε και να αναζητήσουμε το κοινό πλαίσιο. Με τον τρόπο αυτό περιμέναμε να βρούμε βέλτιστες πρακτικές που να συνδέουν:

- a) ο χορός και η επίγνωση στην εκπαίδευση,
- b) χορός και δημιουργικότητα μάθησης,
- c) εκμάθηση χορού και ηγεσίας,
- d) ενσυνειδητότητα και δημιουργικότητα μάθησης,
- e) ενσυνειδητότητα και μάθηση ηγεσίας.

Κατά τη διάρκεια της έρευνας και της ανάλυσης των επιμέρους βέλτιστων πρακτικών, έχουν εντοπιστεί πιο σχετικές έννοιες σύνδεσης και περιλαμβάνονται μεταξύ των αρχικών στο επόμενο κεφάλαιο.

Έχει χρησιμοποιηθεί μεθοδολογία διαδικτυακής έρευνας για επιτραπέζιους υπολογιστές, η οποία επικεντρώνεται στην εξεύρεση πόρων και ερευνητικών εργασιών που σχετίζονται με τα θέματα που αναφέρονται παραπάνω. Η έρευνα διεξήχθη κυρίως μέσω των ακόλουθων χώρων:

- αναζήτηση.ebscohost.com
- Researchgate.net
- [λόγιο.google.com](https://www.google.com)

Η έρευνα των σχετικών προηγούμενων ευρωπαϊκών έργων πραγματοποιήθηκε επίσης στο https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects_en και οι εμπλεκόμενοι εταίροι έκαναν επίσης τη δική τους έρευνα για την επιφάνεια εργασίας χρησιμοποιώντας τοπικά δίκτυα και επαφές.



Όπως προαναφέρθηκε, δεν περιμέναμε να βρούμε τις καλύτερες πρακτικές που να ταιριάζουν με όλα τα στοιχεία μας ταυτόχρονα. Έτσι, προσπαθήσαμε επίσης να βρούμε βέλτιστες πρακτικές που συνδυάζουν χορό και ηγεσία, ή ενσυνειδητότητα και δημιουργικότητα, κλπ.

Κατά τη διεξαγωγή της έρευνας για την επιφάνεια εργασίας, διαπιστώσαμε ότι οι βέλτιστες πρακτικές σε ευρωπαϊκό επίπεδο δεν επαρκούν σε αυτόν τον τομέα, γι' αυτό αποφασίσαμε να διευρύνουμε το πεδίο εφαρμογής και να συμπεριλάβουμε τις βέλτιστες πρακτικές και από άλλες ηπείρους, διότι, όπως έχει δείξει η έρευνα, τα θέματα αυτά αναπτύχθηκαν περισσότερο σε άλλες χώρες.

Ο κατάλογος των σχετικών εγγράφων που ερευνήθηκαν (που δεν κατέληξαν στην τελική επιλογή, αλλά μπορεί να έχουν αξία για τον αναγνώστη) βρίσκεται στο τέλος του εγγράφου στην ενότητα «Συμπληρωματικοί πόροι».



2 Σχετικές θεωρητικές έννοιες

Το κεφάλαιο αυτό παρέχει μια σύντομη εισαγωγή (υποδεικνύοντας τη σημασία ή τη συνάφεια τους) των σχετικών εννοιών και θεμάτων που συνδέονται με τα κύρια θέματα του χορού + mindfulness + θετική ψυχολογία και αργότερα θα ενσωματωθούν στη μεθοδολογία *Dancefulness*. Ορισμένες από αυτές τις έννοιες αναφέρονταν αρχικά στο στάδιο της προετοιμασίας του έργου, ενώ η σημασία άλλων ανέδειξε ως αποτέλεσμα της έρευνας των βέλτιστων πρακτικών. Παρουσιάζονται με αλφαβητική σειρά.

Δημιουργικότητα

Η δημιουργικότητα ορίζεται ως¹ η τάση δημιουργίας ή αναγνώρισης ιδεών, εναλλακτικών λύσεων ή δυνατοτήτων που μπορεί να είναι χρήσιμες για την επίλυση προβλημάτων, την επικοινωνία με τους άλλους και την ψυχαγωγία του εαυτού μας και των άλλων. Η δημιουργικότητα είναι επίσης ένα από τα τέσσερα C των δεξιοτήτων του 21ου αιώνα.

Χορός

Ο χορός είναι η κίνηση του σώματος με ρυθμικό τρόπο, συνήθως προς τη μουσική και μέσα σε ένα δεδομένο χώρο, με σκοπό να εκφράσει μια ιδέα ή ένα συναίσθημα, να απελευθερώσει ενέργεια ή απλά να απολαύσει την ίδια την κίνηση.

Ένα από τα βασικότερα κίνητρα του χορού, στο πλαίσιο του έργου *Dancefulness*, είναι η έκφραση και η επικοινωνία του συναισθήματος. Οι άνθρωποι συχνά χορεύουν ως ένας τρόπος απελευθέρωσης ισχυρών συναισθημάτων, όπως ξαφνικές προσβάσεις υψηλών πνευμάτων, χαρά, ανυπομονησία ή θυμό. Αυτά τα κίνητρα μπορεί να δει κανείς στην αυθόρμητη παράκαμψη, και πηδώντας κινήσεις που εκτελούνται συχνά σε στιγμές έντονου συναισθήματος, καθώς και στις πιο τυποποιημένες κινήσεις των «ορισμένων» χορών, όπως φυλετικοί πολεμικοί χοροί ή εορταστικοί λαϊκοί χοροί, όπου ο χορός λειτουργεί το αντίστροφο και βοηθά στη δημιουργία συναισθημάτων και την απελευθέρωση τους.

Ο χορός μπορεί να παράγει μια κατάσταση του νου και του σώματος που είναι διαφορετική από εκείνη της καθημερινής εμπειρίας. Ο χορευτής μπορεί να συνειδητοποιήσει έντονα τη δύναμη της βαρύτητας και την κατάσταση ισορροπίας ή ανισορροπίας που οι φυσιολογικές δραστηριότητες δεν δημιουργούν. Παράλληλα, ο χορός δημιουργεί μια διαφορετική αντίληψη του χρόνου και του χώρου για τον χορευτή (ο χρόνος χαρακτηρίζεται από τις ρυθμικές κινήσεις και τη διάρκεια του χορού, και ο χώρος οργανώνεται γύρω από τα μονοπάτια κατά μήκος των οποίων κινείται ο χορευτής ή γύρω από τα σχήματα του σώματος). Αυτή η υπέρβαση της καθημερινότητας μπορεί να βιωθεί και από τους θεατές. Τραβηγμένοι στους ρυθμούς και τα μοτίβα που δημιουργούνται από τις κινήσεις του χορευτή, μπορεί να αρχίσουν να μοιράζονται τα συναισθήματα που εκφράζονται μέσω αυτών. (Mackrell, 2022).

¹ Ορισμός σύμφωνα με το λεξικό της Οξφόρδης



Θεραπεία χορού/κινήσεων (DMT)

Το DMT είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού για την υποστήριξη διανοητικών, συναισθηματικών και κινητικών λειτουργιών του σώματος. Βασίζεται στη συσχέτιση μεταξύ κίνησης και συναισθήματος.

Τόσο η συνειδητή όσο και η ασυνείδητη κίνηση του ατόμου, επηρεάζουν τον απόλυτο έλεγχο και αντανακλούν επίσης την προσωπικότητα του ατόμου. Ως εκ τούτου, η σχέση θεραπευτή-πελάτη βασίζεται εν μέρει σε μη λεκτικές ενδείξεις όπως η γλώσσα του σώματος. Η κίνηση πιστεύεται ότι έχει μια συμβολική λειτουργία και ως εκ τούτου μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση του εαυτού. Ο αυτοσχεδιασμός κίνησης επιτρέπει στον πελάτη να πειραματιστεί με νέους τρόπους ύπαρξης και το DMT παρέχει έναν τρόπο ή ένα κανάλι στο οποίο ο πελάτης μπορεί να κατανοήσει συνειδητά τις πρώιμες σχέσεις με αρνητικές εμπειρίες μέσω της μη λεκτικής διαμεσολάβησης από τον θεραπευτή (Levy, 1988). Μέσω της ενότητας του σώματος, του νου και του πνεύματος, το DMT παρέχει μια αίσθηση πληρότητας. Το σώμα αναφέρεται στην «απαλλαγή ενέργειας μέσω μυϊκών-σκελετικών αντιδράσεων σε ερεθίσματα που λαμβάνει ο εγκέφαλος». Το μυαλό αναφέρεται σε «πνευματικές δραστηριότητες... όπως η μνήμη, οι εικόνες, η αντίληψη, η προσοχή, η αξιολόγηση, η λογική και η λήψη αποφάσεων» (Hanna, 2007).

Η χοροθεραπεία κινήσεων λειτουργεί για τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, καθώς και της σχεσιακής δυναμικής μεταξύ των πελατών που επιλέγουν να συμμετάσχουν σε αυτήν, για την καλύτερη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Μέσω αυτής της μορφής θεραπείας, οι ασθενείς είναι σε θέση να αποκτήσουν μια βαθύτερη αίσθηση αυτογνωσίας μέσω μιας διαλογιστικής διαδικασίας που περιλαμβάνει την κίνηση, την κίνηση και την υλοποίηση του σώματος. Η χοροθεραπεία είναι διαφορετική από άλλες μορφές θεραπείας αποκατάστασης, επειδή επιτρέπει την ολιστική δημιουργική έκφραση, που σημαίνει ότι αντιμετωπίζει το πλήρες άτομο: μυαλό, σώμα και πνεύμα (Meekums, 2002).

Αυτός ο τύπος εκφραστικής θεραπείας είναι ένα πολύτιμο εργαλείο όταν χρησιμοποιείται με άτομα με αναπηρίες, ειδικά για τα άτομα που δεν είναι σε θέση να εκφραστούν σε θεραπείες ομιλίας. Οι θεραπευτές χορού χρησιμοποιούν την κίνηση ως ένα είδος παρέμβασης χρησιμοποιώντας την κίνηση ως έναν τρόπο για να βοηθήσουν τα άτομα να χαλαρώσουν και να ανοίξουν. Η χοροθεραπεία έχει επίσης τη δυνατότητα να προσεγγίσει όλες τις πτυχές της ευημερίας ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής, ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής.

Μειονεκτούσες ομάδες

Στην αρχή του έργου, οι εταίροι άνοιξαν συζήτηση σχετικά με τις μειονεκτούσες ομάδες. Κάθε οργανισμός-εταίρος συνεργάζεται με διαφορετικές ομάδες μειονεκτούντων ατόμων και δεν είναι δυνατόν να συμπεριληφθούν διαφορετικές προσεγγίσεις στη μεθοδολογία. Γενικός στόχος της Χορωδίας είναι η βελτίωση της ευημερίας των ατόμων. Οι στρατηγικές για την επίλυση της ευημερίας μπορούν να μεταφερθούν σε στρατηγικές εξεύρεσης λύσεων μεμονωμένων προβλημάτων. Ως εκ τούτου, εξετάσαμε τα κοινά χαρακτηριστικά και τα κοινά



προβλήματα που μοιράζονται όλες οι ομάδες-στόχοι, προκειμένου να επικεντρωθούμε στη δημιουργία μιας μεθοδολογίας για την ανάπτυξη ικανοτήτων για την αντιμετώπιση και την επίλυση αυτών των προβλημάτων. Εντοπίσαμε τα ακόλουθα:

- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Έλλειψη κινήτρων
- Κοινωνικός αποκλεισμός (το αίσθημα του να μένεις πίσω σε ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον)
- Χαμηλές μαλακές δεξιότητες
- Ψυχολογικά προβλήματα (κυρίως αυξημένο στρες και κατάθλιψη)

Ο χορός είναι για τους ενήλικες ένας παραδοσιακός τρόπος κοινωνικής ένταξης. Στο σημείο αυτό ακολουθούμε τη μεθοδολογική προσέγγιση του Sorokin (Sidorkin, 2007), όταν παρατηρεί ότι τα εκπαιδευτικά εργαλεία πρέπει να έχουν την ικανότητα να προσελκύουν και να διατηρούν το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ένα από τα κύρια προβλήματα για την προώθηση της ένταξης στους ενήλικες είναι η απροθυμία τους να συμμετάσχουν σε εκπαιδευτικά προγράμματα. Οι ενήλικες με προβλήματα τείνουν επίσης να αποφεύγουν άτυπες ή μη τυπικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Ως εκ τούτου, συνδυάζοντας το χορό με την ενσυνειδητότητα και τη θετική ψυχολογία, οι μαθητές θα αναπτύξουν τις δεξιότητές τους προκειμένου να προωθήσουν την ηγεσία και την καινοτομία σε ένα δυναμικό, χωρίς αποκλεισμούς και ελκυστικό περιβάλλον.

Διανεμητική ηγεσία

Στο παρελθόν, οι θεωρίες ηγεσίας επιδίωκαν να διακρίνουν τα χαρακτηριστικά των μη ηγετών/ακολούθων από τις εγγενείς προσωπικές ιδιότητες και χαρακτηριστικά των ηγετών. Μέσα στη σύγχρονη θεωρία της ηγεσίας, αναδύονται οι έννοιες επιρροής της μετασχηματιστικής και συναλλακτικής ηγεσίας. Ενώ και οι δύο απαιτούν αποτελεσματική λεκτική και σωματική επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ ηγετών και οπαδών, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι η μετασχηματιστική ηγεσία μπορεί να απαιτήσει μεγαλύτερη συλλογική συμμετοχή στις δημιουργικές διαδικασίες.

Η έννοια του ηγέτη, από το διανεμητικό όραμα, δεν εστιάζεται στο άτομο που είναι υπεύθυνο για την οργάνωση όπως ο δάσκαλος θα ήταν στην τάξη, αλλά διασκορπίζεται προς τον καθένα από τους ανθρώπους που μπορούν να εμφανιστούν σε ένα εκπαιδευτικό κέντρο, τάξη ή ομάδα χορού. Έτσι, η λειτουργία της ηγεσίας βασίζεται ως αρχή στην επίσημη δομή. Από τη θέση αυτή κατανέμει τις ανάγκες του οργανισμού έτσι ώστε άλλοι και άλλοι να αποκτήσουν αυτή την ευθύνη κατά την ανάπτυξη του στόχου ή του στόχου (Leithwood, 2008) τους (Howell, 2007).

Βιωματική μάθηση

Η βιωματική μάθηση είναι η διαδικασία της μάθησης μέσω της πράξης. Με τη συμμετοχή των μαθητών σε πρακτικές εμπειρίες και προβληματισμό, είναι καλύτερα σε θέση να συνδέσουν τις θεωρίες και τις γνώσεις που μαθαίνονται στην τάξη με πραγματικές καταστάσεις. Ο προβληματισμός είναι ένα κρίσιμο μέρος της βιωματικής διαδικασίας μάθησης, και όπως και η ίδια η βιωματική μάθηση, μπορεί να διευκολυνθεί. Ο Jacobson και ο (Jacobson & Ruddy, 2004) Ruddy κατέληξαν σε πρακτικό μοντέλο αμφισβήτησης για τους διαμεσολαβητές να



χρησιμοποιήσουν για την προώθηση της κριτικής σκέψης στη βιωματική μάθηση. Το μοντέλο των «5 ερωτήσεων» έχει ως εξής: Το πρόσεξες; Γιατί συνέβη αυτό; Αυτό συμβαίνει στη ζωή; Γιατί συμβαίνει αυτό; Πώς μπορείς να το χρησιμοποιήσεις αυτό; Αυτές οι ερωτήσεις τίθενται από τον διαμεσολαβητή μετά από μια εμπειρία, και σταδιακά οδηγούν την ομάδα και τα άτομα σε μια κριτική σκέψη σχετικά με την εμπειρία τους, και μια κατανόηση του πώς μπορούν να εφαρμόσουν τη μάθηση στη δική τους ζωή.

Ενώ είναι η εμπειρία του μαθητή που είναι πιο σημαντική για τη διαδικασία μάθησης, είναι επίσης σημαντικό να μην ξεχνάμε τον πλούτο της εμπειρίας που φέρνει ένας καλός διαμεσολαβητής στην κατάσταση. Ωστόσο, ενώ ένας διευκολυντής, ή «δάσκαλος», μπορεί να βελτιώσει την πιθανότητα βιωματικής μάθησης, δεν είναι απαραίτητος για τη βιωματική μάθηση. Αντίθετα, ο μηχανισμός της βιωματικής μάθησης είναι ο προβληματισμός του μαθητή σχετικά με τις εμπειρίες χρησιμοποιώντας αναλυτικές δεξιότητες. Αυτό μπορεί να συμβεί χωρίς την παρουσία ενός διαμεσολαβητή, πράγμα που σημαίνει ότι η βιωματική μάθηση δεν ορίζεται από την παρουσία ενός διαμεσολαβητή. Ωστόσο, εξετάζοντας τη βιωματική μάθηση στην ανάπτυξη περιεχομένου μαθημάτων ή προγραμμάτων, παρέχει την ευκαιρία να αναπτυχθεί ένα πλαίσιο για την προσαρμογή των ποικίλων τεχνικών διδασκαλίας/μάθησης στην τάξη (Rodrigues, 2004). Η μεθοδολογία Dancefulness θα εφαρμοστεί μέσω της ενεργού εμπειρίας. Ο χορός είναι επίσης μια διαδικασία αλληλεπίδρασης. Ανακύπτουσες συγκρούσεις, διαφωνίες, προβλήματα, ερωτήσεις και καταστάσεις θα χρησιμοποιηθούν για να διδάξουν τους συμμετέχοντες με πρακτικό τρόπο σχετικά με τη συναισθηματική τους νοημοσύνη. Ως εκ τούτου, η συνεργασία σε μια προσέγγιση μάθησης μέσω της δράσης θα ενισχύσει την ομαδική ένταξη και τη συνοχή.

13

Ένταξη

Η ένταξη είναι η πρακτική ή η πολιτική της παροχής ίσης πρόσβασης σε ευκαιρίες και πόρους για άτομα που διαφορετικά θα μπορούσαν να αποκλειστούν ή να περιθωριοποιηθούν, όπως τα άτομα που έχουν σωματικές ή διανοητικές αναπηρίες και τα μέλη άλλων μειονοτικών ομάδων. Παραδοσιακά, ο χορός είναι ένα πολύ περιεκτικό στοιχείο σε όλες τις κοινωνίες και παραδόσεις.

Προσοχή

Με βάση τις βουδιστικές παραδόσεις που εμφανίστηκαν πριν από χιλιάδες χρόνια, το σύγχρονο κίνημα ενσυνειδητότητας ξεκίνησε από το έργο του Jon Kabat-Zinn, ο οποίος ανέπτυξε προγράμματα Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης το 1979. Αρχικά επικεντρώθηκε στο να βοηθήσει τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν χρόνια πόνο. Οι ασθενείς θα προσπαθούσαν να ξεφύγουν διανοητικά ή να αποφύγουν τον πόνο, αλλά αυτός ο εσωτερικός αγώνας θα δημιουργούσε περισσότερα προβλήματα και ψυχική δυσφορία και εξάντληση. Υιοθετώντας μια προσεκτική προσέγγιση στον πόνο, ο Kabat-Zinn διαπίστωσε ότι θα μπορούσε να ανακουφίσει την ψυχική δυσφορία και να βελτιώσει τη λειτουργία συνολικά. Την επόμενη δεκαετία, η ενσυνειδητότητα ενσωματώθηκε σε γνωστικές και συμπεριφορικές προσεγγίσεις.



Υπάρχουν δύο βασικά συστατικά που αποτελούν το θεμέλιο όλων των προσεγγίσεων που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα: επίγνωση και αποδοχή. Για την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης, οι άνθρωποι διδάσκονται να επεκτείνουν την προσοχή τους στις εσωτερικές διαδικασίες και εμπειρίες, ειδικά σε ό,τι βιώνουν στο εδώ και τώρα (Henriques, 2015).

Η ενσυνειδητότητα μπορεί να προσεγγιστεί όχι μόνο ως μια στρατηγική για τη μείωση του καθημερινού στρες, αλλά και ως ένα ισχυρό εργαλείο για την προώθηση της απόκτησης μαλακών δεξιοτήτων μέσω της προσωπικής αυτογνωσίας. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως ενεργό εργαλείο για την παροχή ένταξης στις ομάδες, καθώς θα συνεργαστούν για να επιτύχουν μια πιο ισότιμη βάση για περαιτέρω ανάπτυξη. Η μείωση του στρες και η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας, της ενσυναίσθησης, των συνεργειών και της δυναμικής θα είναι το πρώτο βήμα.

Θετική ψυχολογία

Οι άνθρωποι είναι έτοιμοι να δώσουν περισσότερη προσοχή στις αρνητικές εμπειρίες. Ως εκ τούτου, συχνά οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν τι επηρεάζει την ευτυχία στη ζωή τους. Σημαίνοντας ψυχολόγοι όπως ο Carl Rogers, ο Abraham Maslow, ο Erich Fromm και ο Albert Bandura βοήθησαν στην ανάπτυξη ιδεών και θεωριών για την ανθρώπινη ευτυχία και παραγωγικότητα. Αλλά μόλις το 1998 ο Martin Seligman έφερε νέα έμφαση στην έννοια της «θετικής ψυχολογίας». Έγραψε γι' αυτό στο βιβλίο του «Αυθεντική Ευτυχία», που εκδόθηκε το 2002. Εξέφρασε την πεποίθησή του ότι η επί δεκαετίες αποκλειστική εστίαση της ψυχολογίας στις ανησυχίες για την ψυχική υγεία δεν ήταν η πιο χρήσιμη προσέγγιση. Ενθάρρυνε τους ψυχολόγους να επικεντρωθούν στην προώθηση, την ανατροφή και την ενίσχυση των θετικών ανθρώπινων χαρακτηριστικών και ταλέντων (Seligman, 2006). Η θετική ψυχολογία δίνει έμφαση στις θετικές επιδράσεις στη ζωή ενός ατόμου. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν δυνάμεις χαρακτήρα και αισιόδοξα συναισθήματα. Η βάση της θεωρίας είναι η πεποίθηση ότι η ευτυχία προέρχεται τόσο από συναισθηματικούς όσο και από ψυχικούς παράγοντες. Η θετική ψυχολογία έχει ως στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν την ευτυχία από στιγμή σε στιγμή (Good therapy, 2018).

Ανθεκτικότητα

Ανθεκτικότητα² είναι η διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες ή προκλητικές εμπειρίες ζωής, ειδικά μέσω της ψυχικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής ευελιξίας και προσαρμογής στις εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις. Μια σειρά από παράγοντες που συμβάλλουν στο πόσο καλά οι άνθρωποι προσαρμόζονται στις αντιξοότητες, οι πιο σημαντικοί είναι: οι τρόποι με τους οποίους τα άτομα βλέπουν και συνεργάζονται με τον κόσμο, η διαθεσιμότητα και η ποιότητα των κοινωνικών πόρων και οι ειδικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Η ψυχολογική έρευνα δείχνει ότι οι πόροι και οι δεξιότητες που συνδέονται με την πιο θετική προσαρμογή (δηλαδή, μεγαλύτερη ανθεκτικότητα) μπορούν να καλλιεργηθούν και να εξασκηθούν. Όταν το άγχος, οι αντιξοότητες ή το τραύμα χτυπούν, εξακολουθείτε να βιώνετε

² Ορισμός σύμφωνα με τον ΔΚΒ: <https://dictionary.apa.org/resilience>



θυμό, θλίψη και πόνο, αλλά είστε σε θέση να συνεχίσετε να λειτουργείτε — τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Ωστόσο, η ανθεκτικότητα δεν είναι να αντέχετε κάτι δύσκολο, να είστε στωικοί ή να το υπολογίζετε μόνοι σας. Στην πραγματικότητα, το να είναι κανείς σε θέση να προσεγγίσει άλλους για στήριξη αποτελεί βασικό στοιχείο της ανθεκτικότητας. Η ανθεκτικότητα μπορεί να βοηθήσει στην προστασία από διάφορες καταστάσεις ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη και το άγχος.

Αυτοσυμπόνια

Η αυτοσυμπόνια είναι ένα κατασκεύασμα που προέρχεται από τη βουδιστική σκέψη, ως η διαδικασία επέκτασης της συμπόνιας στον εαυτό κάποιου σε περιπτώσεις ανεπάρκειας, αποτυχίας ή γενικού πόνου. Η Kristin Neff έχει ορίσει την αυτοσυμπόνια ως αποτελούμενη από τρία κύρια στοιχεία — την αυτο-καλοσύνη, την κοινή ανθρωπότητα και την ενσυνειδητότητα (Neff, 2003). Έχει προταθεί ότι αν η αυτοκριτική μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικά συναισθήματα, η αυτοσυμπόνια μπορεί να προωθήσει την ευημερία προστατεύοντας κάποιον από τις αρνητικές συναισθηματικές επιπτώσεις των αντιληπτών αποτυχιών του. Η έρευνα δείχνει ότι τα άτομα με αυτοπεποίθηση βιώνουν μεγαλύτερη ψυχολογική υγεία από εκείνα που στερούνται αυτοσυμπόνιας. Η αυτοσυμπόνια είναι απλά η διαδικασία της στροφής της συμπόνιας προς τα μέσα. Είμαστε ευγενικοί και κατανοητικοί παρά σκληροί αυτοκριτικοί όταν αποτυγχάνουμε, κάνουμε λάθη ή αισθανόμαστε ανεπαρκείς. Δίνουμε στον εαυτό μας υποστήριξη και ενθάρρυνση αντί να είμαστε ψυχροί και επικριτικοί όταν προκύπτουν προκλήσεις και δυσκολίες στη ζωή μας.

15

Τραύματα

Ψυχολογικό τραύμα είναι μια συναισθηματική αντίδραση σε ένα οδυνηρό γεγονός ή σειρά γεγονότων, όπως ατυχήματα, βιασμούς ή φυσικές καταστροφές. Αντιδράσεις όπως ψυχολογικό σοκ και ψυχολογική άρνηση είναι χαρακτηριστικές. Οι μακροχρόνιες αντιδράσεις περιλαμβάνουν απρόβλεπτα συναισθήματα, flashbacks, δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις και μερικές φορές σωματικά συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένης της κεφαλαλγίας και της ναυτίας. Το τραύμα δεν είναι το ίδιο με την ψυχική δυσφορία ή τον πόνο, και τα δύο είναι παγκόσμιες ανθρωπίνες εμπειρίες.

Δεν είναι όλοι οι άνθρωποι που βιώνουν ένα δυνητικά τραυματικό γεγονός στην πραγματικότητα ψυχολογικά τραυματισμένοι (αν και μπορεί να είναι στενοχωρημένοι και να βιώσουν πόνο). Μερικοί άνθρωποι θα αναπτύξουν διαταραχή μετατραυματικού στρες μετά την έκθεσή τους σε ένα σημαντικό τραυματικό γεγονός. Η απόκλιση στο ποσοστό κινδύνου μπορεί να αποδοθεί σε προστατευτικούς παράγοντες που μπορεί να έχουν ορισμένα άτομα που τους επιτρέπουν να αντιμετωπίσουν δύσκολα γεγονότα, συμπεριλαμβανομένων των ιδιοσυγκρασιακών και περιβαλλοντικών παραγόντων (όπως η ανθεκτικότητα και η προθυμία να ζητήσουν βοήθεια).



3 Συνοπτική παρουσίαση της βέλτιστης πρακτικής

Ο στόχος αυτής της εργασίας είναι να εμβαθύνει την κατανόηση στο πώς να συνδέσετε την ενσυνειδητότητα, το χορό και τη θετική ψυχολογία με την ανάπτυξη δεξιοτήτων ηγεσίας και δημιουργικότητας ταυτόχρονα. Η αρχική ιδέα ήταν να βρεθούν και να οργανωθούν βέλτιστες πρακτικές σύμφωνα με τα ζεύγη κριτηρίων που αναφέρονται στο μέρος της μεθοδολογίας, ωστόσο δεν ήταν δυνατό, καθώς οι περισσότερες από αυτές ήταν διεπιστημονικές και συνδύαζαν περισσότερες από δύο έννοιες. Γι' αυτό αποφασίσαμε να συμπεριλάβουμε έναν πίνακα βέλτιστων πρακτικών και σχετικών εννοιών αντί να τις οργανώσουμε σε κεφάλαια όπως είχε αρχικά προγραμματιστεί. Επιπρόσθετες έννοιες που πρέπει να ληφθούν υπόψη και να συμπεριληφθούν στο μάθημα έχουν επίσης προσδιοριστεί.

BP Matrix

Το τραπέζι1. Κατανομή των σχετικών εννοιών στις επιλεγμένες βέλτιστες πρακτικές

	Χορός	Δημιουργικότητα	Προσοχή	Ηγεσία	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	Χορός/θεραπεία κίνησης	Ένταξη	Ανάπτυξη μαλακών ³ δεξιοτήτων	Αυτοσυμπόνια
BP01	x	x	x		x			x	
BP02	x			x			x		
BP03	x	x		x			x	x	x
BP04	x	x	x			x			
BP05	x	x				x	x	x	
BP06	x	x			x		x		
BP07	x				x				
BP08	x		x			x		x	x
BP09	x	x		x	x			x	
BP10	x	x		x	x		x	x	
BP11	x	x	x	x	x		x	x	
BP12	x	x	x					x	x
BP13	x	x			x	x	x		
BP14	x	x	x		x	x	x		x

³ Ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων, όπως: επικοινωνία, συνεργασία, επίλυση συγκρούσεων και ενσυναίσθηση



Πρωτότυπη αντιστοίχιση εννοιών και ΒΡ

Το τραπέζι 2. Πρωτότυπη αντιστοίχιση εννοιών βέλτιστης πρακτικής για την έρευνα

ΒΡ που συνδέει το χορό και την ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση
▪ ΒΡ01: Λύσεις Χορού για Συγκρούσεις
▪ ΒΡ02: Έργο Κοινής Πολιτιστικής Κληρονομιάς
▪ ΒΡ11: Χορεύοντας με τη ζωή
ΒΡ που συνδέει τη μάθηση χορού και δημιουργικότητας
▪ ΒΡ03: Χορός και Αναπηρία: διέλευση των συνόρων
▪ ΒΡ05: Θεραπεία κίνησης χορού σε νέους με αναπηρία
▪ ΒΡ13: Segni Mossi: Εξερευνώντας την κίνηση και το γραφικό σημάδι
▪ ΒΡ14: 4Τεχνική Θεραπεία: Χορευτική Κίνηση Θεραπεία
ΒΡ που συνδέει τη μάθηση χορού και ηγεσίας
▪ ΒΡ09: Ένα πλαίσιο συνεργασίας και δημιουργικής ηγεσίας για την ενσωμάτωση του χορού στα σχολεία
▪ ΒΡ10: Ενσαρκωμένη και ενσαρκωμένη ηγεσία
ΒΡ που συνδέει την ενσυνειδητότητα και τη δημιουργικότητα μάθηση
▪ ΒΡ04: Ενσυνείδητο σώμα, ενσαρκωμένο μυαλό
▪ ΤΟ ΒΡ06: Ακροβατικό δίδυμο χορού και χορευτική ομάδα
▪ ΒΡ12: Χορεύοντας Mindfulness: Φαινομενολογική Διερεύνηση της Αναδυόμενης Πρακτικής
ΒΡ που συνδέει την επίγνωση και τη μάθηση ηγεσίας
ΟΛΑ ΤΑ
Άλλα:
▪ ΤΟ ΒΡ08: Θεραπεία κίνησης χορού στην αποκατάσταση του εθισμού
▪ ΤΟ ΒΡ07: Investigación en danza (έρευνα χορού)



4 Βέλτιστες Πρακτικές που επιλέχθηκαν

ΒΡ01: Λύσεις Χορού για Συγκρούσεις

<p>ΤΙΤΛΟΣ: Λύσεις Χορού για Συγκρούσεις</p> <p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΝΗΣΕΘΕΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ</p> <p>Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: Νέα Υόρκη, Ηνωμένες Πολιτείες</p>
<p>ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Επιπτώσεις σε τοπικό επίπεδο ▪ Δυνατότητα μεταβίβασης ▪ Καινοτόμος πρακτική
<p>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</p> <p>Αυτή η πρακτική χρησιμοποιείται στις διαδικασίες επίλυσης συγκρούσεων στο σχολείο. Η ικανότητα δημιουργικής επίλυσης συγκρούσεων υποστηρίζει την αριστεία στην επικοινωνία και προωθεί ένα θετικό κλίμα στην τάξη/στούντιο. Παρά το γεγονός ότι η σχολική βία εξακολουθεί να είναι υψηλή, πολλά σχολεία αποτυγχάνουν να διδάξουν τη διαχείριση των συγκρούσεων, τις κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες ή την οικοδόμηση κοινοτήτων σε όλους τους εκπαιδευτικούς. Αυτό το άρθρο που βασίζεται στην έρευνα μοιράζεται στρατηγικές χορού που οδηγούν σε ειρηνική συμπεριφορά χρησιμοποιώντας σωματικές εξερευνήσεις.</p> <p>Ο χορός χρησιμοποιείται για τον εντοπισμό προβλημάτων από τον εκφοβισμό έως τη βία με όπλα και για την εξεύρεση λύσεων. Η προσέγγιση της Δυναμικής Ενσωμάτωσης^{στη Σωματική Εκπαίδευση} παρέχει την ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη μείωση του στρες, την καλύτερη κατανόηση των συνθημάτων του σώματος και τις ευκαιρίες για την πρακτική της ενσωματωμένης κοινωνικο-συναισθηματικής ανάπτυξης και επίλυσης συγκρούσεων. Η προσέγγιση περιλαμβάνει μια μοναδική πρόοδο που έχει αναπτύξει για να ενισχύσει την ανθρώπινη ανοχή, τη σύνδεση και την κατανόηση των ζητημάτων, των συναισθημάτων, των πολιτισμών και των αξιών όταν βρίσκεται υπό πίεση.</p> <p>Παρόλο που αυτή η πρακτική προέρχεται από ένα σχολικό περιβάλλον, πράγμα που σημαίνει ότι δεν προοριζόταν αρχικά για ενήλικες μαθητές, παρέχει καλά παραδείγματα ασκήσεων για να συμπεριληφθούν στα προγράμματα σπουδών Dancefulness.</p>
<p>ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μαθητές Γυμνασίου και Κολλεγίων ▪ Δάσκαλοι
<p>ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ</p> <p>Αυτή η πρακτική περιλαμβάνει δραστηριότητες μοντελοποίησης εκπαιδευτικών και εργαλεία για να συμπεριληφθούν στα μαθήματα χορού για την επίλυση προβλημάτων ή την ανάπτυξη δεξιοτήτων.</p>



Το «cars» είναι ένα παραδοσιακό διαπραγματευτικό εργαλείο για προβληματικές καταστάσεις και ένα μοντέλο κίνησης. Cars σημαίνει Cool down, Συμφωνώ να λύσω το πρόβλημα, Σημεία άποψης και Επίλυση του προβλήματος.

- Δροσερό DOWN-BREATHE βαθιά και πλήρως, τονίζοντας την εκπνοή
- Συμφωνήστε να λύσετε το πρόβλημα στον σύντροφό σας ή τον διαγωνιζόμενο πριν εμπλακείτε στην αναδιάταξη της σύγκρουσης ή σε οποιεσδήποτε διαπραγματεύσεις (προφορικά ή μέσω χορού).
- ΣΗΜΕΙΑ ΘΕΣΗΣ-Χορός Η ιστορία σας Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει εικόνες, πίνακες ή διάλογο κίνησης που έχετε δημιουργήσει.
- ΛΥΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ — ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΈΝΑ ΧΟΡΟ ΜΑΖΙ

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — ΆΛΛΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Η σωματική ευαισθητοποίηση αυξάνει την σωματική ευαισθησία ενισχύοντας την επίγνωση τόσο της αίσθησης όσο και της κίνησης. Τα άτομα γίνονται πιο αυτογνωσμένα και θεωρητικά πιο αυτορυθμιζόμενα — καλύτερα ικανά να αλλάξουν κατευθύνσεις κατά τη διάρκεια της κλιμάκωσης των εντάσεων, να ηρεμήσουν αντί να βλάψουν τους άλλους προφορικά ή μη λεκτικά.

Η διαδικασία διερεύνησης νέων απαντήσεων είναι κεντρικής σημασίας για τη σωματική εκπαίδευση· οι φυσικές συνήθειες μελετώνται και διερευνώνται νέες συμπεριφορές.

Η σωματική εκπαίδευση είναι αποτελεσματική στην πρόκληση νέων απαντήσεων, επειδή αφυπνίζει την επίγνωση και βοηθά να σπάσει παλιά πρότυπα, όπως η παρορμητικότητα και τα οργισμένα ξεσπάσματα. Η σύγκρουση προκαλεί άγχος. Η σωματική εκπαίδευση παρέχει ανακούφιση από το άγχος και διδάσκει την ενσυνειδητότητα ενώ είναι σε δράση. Οι σωματικές δραστηριότητες και ο σωματικός χορός παρέχουν ευκαιρίες για να ανταποκριθούν στα ερεθίσματα και να αρχίσουν να ηρεμούν, αποκλιμακώνοντας την κατάσταση έναντι της κλιμάκωσης. Οι σωματικές εμπειρίες χορού μπορούν πραγματικά να βοηθήσουν ένα άτομο να αντιληφθεί μια σκανδάλη πριν συμβεί, ή πολύ νωρίτερα στον κύκλο, και να ανοίξει το φάσμα των πιθανών απαντήσεων στην σκανδάλη.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Martha Eddy CMA, RSMT, EdD (2016) Dancing Solutions to Conflict: Πεδίο Δοκιμασμένος Σωματικός Χορός για την Ειρήνη, Περιοδικό Εκπαίδευσης Χορού, 16:3, 99-111, DOI: 10.1080/15290824.2015.1115867
- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15290824.2015.1115867>



BP02: Έργο Κοινής Πολιτιστικής Κληρονομιάς

ΤΙΤΛΟΣ: Έργο Κοινής Πολιτιστικής Κληρονομιάς

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Aktywni XXI Ίδρυμα

ΗΧΩΡΑ ΜΑΣ: Πολωνία

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

- Επιπτώσεις σε τοπικό επίπεδο
- Αντίκτυπος σε εθνικό επίπεδο
- Αντίκτυπος σε επίπεδο ΕΕ
- Δυνατότητα μεταβίβασης
- Διασφάλιση ποιότητας
- Καινοτόμος πρακτική

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το έργο με τίτλο *Κοινή Πολιτιστική Κληρονομιά (2018-2020)* γράφτηκε και συντονίστηκε από το Ίδρυμα Aktywni XXI. Είχε δύο εταίρους — από την Ισπανία και την Ιταλία. Το έργο επικεντρώθηκε σε τρεις πολιτιστικούς τομείς: ιστορία, εικαστικές τέχνες και μουσική, γιατί μετά από συζήτηση οι εταίροι του έργου αποφάσισαν ότι αυτά τα πεδία θα ήταν πιο ενδιαφέροντα για τους τελειόφοιτους φοιτητές τους. Το Ίδρυμα Aktywni XXI ήταν υπεύθυνο για τη μουσική. Η μουσική και ο χορός είναι ένας πολύ καλός τρόπος επικοινωνίας για ανθρώπους από διαφορετικές χώρες. Οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι επέλεξαν την κλασική μουσική και τους παραδοσιακούς και εθνικούς χορούς ως κύρια σημεία συζήτησης.

Για τα πρακτικά εργαστήρια επιλέχθηκαν χοροί στον κύκλο, αφού οι περισσότεροι από τους τελειόφοιτους ήταν γυναίκες. Ο χορός ζευγαριού θα ήταν αποκλειστικός, επειδή οι γυναίκες και οι άνδρες μαθητές δεν εκπροσωπούνταν εξίσου. Στον κύκλο όλοι συμπεριλαμβάνονται ανεξάρτητα από το φύλο ή την ηλικία τους. Φαίνεται επίσης ότι ο χορός είναι ένας κοινός και τέλειος τρόπος επικοινωνίας μεταξύ ηλικιωμένων από διαφορετικές χώρες που μιλούν διαφορετικές γλώσσες. Οι χοροί στον κύκλο είναι αργοί — κατάλληλοι για τους ηλικιωμένους. Δίνουν επίσης την ευκαιρία να σταματήσουν και να σκεφτούν και να αγαπήσουν τη στιγμή. Προφανώς είναι και σωματική άσκηση. Οι χοροί στον κύκλο είναι επίσης μια μεγάλη ευκαιρία για άσκηση ηγεσίας. Κάθε συμμετέχων μπορεί να αναλάβει τον έλεγχο της ομάδας και να ηγηθεί του χορού. Μπορούν να ηγηθούν του χορού που διδάσκεται στα εργαστήρια ή στο δικό τους, γεγονός που βελτιώνει τη δημιουργικότητά τους.

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

- Οι ηλικιωμένοι

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Σε αυτό το έργο, οι ανώτεροι φοιτητές συμμετείχαν τόσο σε τοπικά όσο και σε διεθνή εργαστήρια. Η πρώτη συνάντηση των ηλικιωμένων οργανώθηκε στην Πολωνία το 2019 και επικεντρώθηκε στο χορό. Οι τρεις ομάδες ηλικιωμένων παρουσίασαν θεωρητικά τους εθνικούς και λαϊκούς χορούς των χωρών τους. Στο πρακτικό μέρος των εργαστηρίων, οι



ηλικιωμένοι μπορούσαν να μάθουν χορούς στον κύκλο, εμπνευσμένοι από τη μουσική των τριών χωρών. Τα εργαστήρια καθοδηγήθηκαν από έναν δάσκαλο χορού, ο οποίος επίσης ενθάρρυνε τους ηλικιωμένους να ηγηθούν των δικών τους χορών στον κύκλο. Έδωσαν επίσης παραστάσεις των εθνικών χορών τους στους συμμετέχοντες των εργαστηρίων.

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — ΆΛΛΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Στους ηλικιωμένους άρεσαν τα εργαστήρια χορού τόσο πολύ που αποφάσισαν να συνεχίσουν τους χορούς στον κύκλο σε τακτική βάση. Οργάνωσαν τον τόπο και τον ίδιο τον δάσκαλο. Τώρα συναντιούνται μία φορά την εβδομάδα και εξασκούνται στο χορό. Φαίνεται ότι το ενδιαφέρον και η ευχαρίστηση παρακίνησαν τους ηλικιωμένους να δράσουν και να οδηγήσουν το δρόμο τους σε κανονικά μαθήματα χορού.

Η μουσική έχει πάντα θετική επίδραση στη διάθεσή μας. Ο περιεκτικός χορός όπως ο χορός στον κύκλο φαίνεται να είναι πολύ αποτελεσματικός από αυτή την άποψη. Πόσο περισσότερο αυξάνεται το επίπεδο των ενδορφινών στα σώματα των ηλικιωμένων, όπως και η επίδραση κάθε αθλήματος και κίνησης. Ο χορός στον κύκλο δεν είναι απαιτητικός για τους ηλικιωμένους. Τους δίνει ικανοποίηση. Επιπλέον, είναι ένας τέλειος τρόπος για να κοινωνικοποιηθείτε και να βγείτε έξω.

Τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα του χορού κύκλου είναι ότι οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να μάθουν ηγεσία και ότι είναι ένα περιεκτικό είδος άσκησης — ο καθένας μπορεί να το κάνει είτε οι συμμετέχοντες είναι νέοι είτε ηλικιωμένοι, άνδρες ή γυναίκες. Είμαστε βέβαιοι ότι αυτό το είδος εργαστηρίων θα ήταν κατάλληλο για τις περισσότερες ηλικιακές ομάδες.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Ana L. Borges da Costa & Diane L. Cox (2016) The experience of meaning in circle dance, *Journal of Occupational Science*, 23:2, 196-207, DOI: 10.1080/14427591.2016.1162191
- www.aktywni21.org.pl
- [Παραδοσιακοί χοροί της Maja Huminiłowicz στο Prezi Next](#)
- [Κοινή Πολιτιστική Κληρονομιά —](#)



BP03: Χορός και Αναπηρία: διέλευση των συνόρων

ΤΙΤΛΟΣ: Χορός και Αναπηρία: διέλευση των συνόρων

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Narodowy Instytut Muzyki i Tańca, Βρετανικό Συμβούλιο

Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: Πολωνία

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

- Επιπτώσεις σε τοπικό επίπεδο
- Αντίκτυπος σε εθνικό επίπεδο
- Δυνατότητα μεταβίβασης
- Διασφάλιση ποιότητας
- Καινοτόμος πρακτική

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το Dance and Disability Project είναι μια κοινοπραξία του Βρετανικού Συμβουλίου και του Εθνικού Ινστιτούτου Μουσικής και Χορού, που διοργανώνεται στους χώρους του θεάτρου Rozbark στο Bytom και του Κέντρου Σύγχρονης Τέχνης στη Βαρσοβία. Στόχος του έργου είναι να αλλάξει το πεδίο των παραστατικών τεχνών ώστε να καταστεί πιο προσιτό και ανοικτό στις πρωτοβουλίες καλλιτεχνών με εναλλακτικές κινητικές δεξιότητες. Στο πλαίσιο του προγράμματος, οι άνθρωποι που ενδιαφέρονται για την ευρέως κατανοητή παράσταση θα μπορούσαν να λάβουν μέρος σε εργαστήρια με έμπειρους χορευτές, καθώς και να ανταλλάξουν προοπτικές και να γνωριστούν μεταξύ τους. Η δημιουργική συνεργασία των συμμετεχόντων με και χωρίς αναπηρίες επιτρέπει να ανακαλύψουμε στην πράξη πόσο διαφοροποιημένη είναι η έννοια των εναλλακτικών κινητικών δεξιοτήτων και πόσο ρευστά είναι τα όρια της σωματικής κανονικότητας.

Αν και το έργο υλοποιείται εν μέρει από ιδρύματα, βασίζεται στις αρχές της εταιρικής σχέσης και της ανεξαρτησίας των ατόμων που συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Ως εκ τούτου, τα εργαστήρια έλαβαν τη μορφή εργαστηρίων βασισμένων σε πειραματικές μεθόδους και, περισσότερο ή λιγότερο στοχευμένες αναζητήσεις, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να δουν τις δυνατότητές τους και να ακολουθήσουν τη δική τους περιέργεια. Οι ηγέτες των εργαστηρίων είναι να παρέχουν έμπνευση και εργαλεία που θα είναι χρήσιμα σε περαιτέρω καλλιτεχνικό έργο. Αυτή η προσέγγιση προκύπτει από την ίδια την ιδέα της ανοιχτής τέχνης — που διαμορφώνεται συνεχώς από τη ζωντανή εμπειρία των ανθρώπων που υπάρχουν μεταξύ κατηγοριών και γενικά αποδεκτών κανόνων.

Πέντε δίδυμα, που επιλέχθηκαν σε ανοικτή πρόσκληση, κλήθηκαν να συμμετάσχουν στα εργαστήρια, τα οποία επρόκειτο να εργαστούν σε δικό τους υλικό υπό την επίβλεψη χορευτών: Iwona Olszowska και Kate Marsh. Έτσι, η πρωτοβουλία Χορός και Αναπηρία δημιούργησε μια ευκαιρία για την καθιέρωση επαφών και συνεργασίας μεταξύ καλλιτεχνών και καλλιτεχνών που στο μέλλον μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την κατάσταση των ατόμων με εναλλακτικές κινητικές δεξιότητες στην τέχνη της παράστασης. Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες αναπτύσσουν ήδη την καλλιτεχνική τους σταδιοδρομία και τις κοινωνικές τους δραστηριότητες.

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ



- Άτομα με αναπηρία
- Επαγγελματίες χορευτές

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, υπήρχε μια ατμόσφαιρα βαθιάς συγκέντρωσης — κάθε συμμετέχων επιδίωξε επίμονα τη δική του πρακτική, ταλαντευόμενος ανάμεσα σε μια μεμονωμένη διαδικασία και μια σύνδεση με έναν εταίρο και την υπόλοιπη ομάδα. Το μοντέλο εργασίας ζεύγους έχει αποκαλύψει ορισμένες ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες πτυχές της δημιουργικής παρουσίας, όπως ο διάλογος, η σχέση, η αμοιβαία έμπνευση και οι αμοιβαίες περιορισμοί. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι συζητήσεις και οι ασκήσεις εργαστηρίου συχνά ασχολούνταν με το θέμα της επικοινωνίας και της δημιουργικής συνεργασίας. Μέσα από εργασίες κίνησης σε ζεύγη, την ανταλλαγή ιδεών και προτάσεων για μια κοινή σύνθεση, καθώς και την ομαδική ανατροφοδότηση μετά από κάθε συνεδρία, οι συμμετέχοντες εξέτασαν και δοκιμάζουν διάφορους τρόπους διαπραγμάτευσης, εξετάζοντας τους μηχανισμούς εξάρτησης και τις δυνατότητες που ενεργοποιούνται από τη συνάντηση δύο διαφορετικών ευαισθησιών. Ένα από τα αξιώματα της ανοιχτής τέχνης είναι η συμμετοχή αντί του ανταγωνισμού. Μερικές φορές, θα μπορούσε κανείς να πάρει την εντύπωση ότι οι συμμετέχοντες έβαλαν περισσότερη ενέργεια και προσπάθεια στη συνεργασία παρά στην ίδια τη σωματική δραστηριότητα, η οποία ήταν επίσης παρούσα κατά τη διάρκεια πολλών ωρών πρακτικής.

Η εργασία σε δίδυμα βασίστηκε επίσης στη συλλογική δυναμική της ομάδας. Οι κοινές προθέρμανσης, οι ομαδικές ασκήσεις και η συνεχής ανταλλαγή εμπειριών δημιούργησαν μια υποστηρικτική ατμόσφαιρα, η οποία ήταν ένα είδος σκάφους για ό,τι συνέβη σε ζεύγη και σε κάθε άτομο. Η Kate Marsh, η οποία προηδρεύσε του δεύτερου συνεδρίου τον Οκτώβριο, κατέβαλε κάθε προσπάθεια για να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνθηκαν την αλληλεπίδραση και επωφελήθηκαν από τη φυσική δύναμη της συλλογικότητας όσο το δυνατόν περισσότερο. Στις τάξεις της, χρησιμοποίησε πρακτικές που σχετίζονται με τον αυτοσχεδιασμό επαφών, κυρίως προσανατολισμένες στην προσεκτική συνύπαρξη και τη συνειδητή κίνηση μαζί στο διάστημα. Οι χορευτές είχαν αρκετό χρόνο και ελευθερία να συνηθίσουν στις διάφορες διαστάσεις των συναντήσεων: από τη συνάντηση με το σώμα τους και την ανάγκη για έκφραση, μέσα από τυχαίες και εσκεμμένες συναντήσεις με άτομα, μέχρι τη συνάντηση όλων με όλους σε μια κοινή χορευτική εμπειρία. Η προσαρμογή δεν είναι μόνο μια παθητική προσαρμογή στην κατάσταση, αλλά μια ενεργητική διαδικασία αναζήτησης λύσεων. Επίσης, δεν είναι κατώτερη ή ανεπαρκής από τη συνήθη απάντηση. Έξυπνη προσαρμογή σημαίνει την ανάληψη της πρόκλησης του να είσαι εδώ και τώρα παρά τις διάφορες δυσκολίες που εκ πρώτης όψεως φαίνεται να αποτελούν ελάττωμα. Το θέμα είναι να επαναπροσδιορίσουμε πρακτικά την ίδια την έννοια της έλλειψης και να την δούμε ως ευκαιρία αντί για εμπόδιο. Οι συμμετέχοντες δοκίμασαν αυτή την προσέγγιση στο σώμα τους, διαπιστώνοντας ότι δεν υπάρχει σωστό μοτίβο κίνησης. Έτσι επεδίωκαν τη συμφωνία με τον «κινητικό εαυτό» τους, ενώ ταυτόχρονα συντονίζονταν σε εξωτερικές συνθήκες. Οι δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων αποσκοπούσαν στη συνεχή μετατόπιση



νοημάτων: η αναπηρική καρέκλα έγινε κινητή κατασκευή και χορευτής, το μη-κανονιστικό σώμα κέρδισε το συγκεκριμένο δράμα του και η επιτελεστική νοηματική γλώσσα θόλωσε τη γραμμή μεταξύ ομιλίας και σωματικής παρουσίας.

Τις περισσότερες φορές, τα ντουέτα δούλευαν στο δικό τους υλικό και επαγγελματίες χορευτές ενήργησαν ως μέντορες σε δημιουργικές δραστηριότητες. Τα εργαστήρια έπρεπε να επιτρέψουν στους συμμετέχοντες να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση του δικού τους καλλιτεχνικού οράματος και να βρουν τα κατάλληλα για αυτούς μέσα έκφρασης. Ήταν κυρίως ένα εντατικό εννοιολογικό έργο: αναζήτηση δομών για κίνηση, ανάλυση του περιεχομένου και των προθέσεων που περιέχονται στο χορό.

Αποδείχθηκε ότι στην απόδοση, η επιλογή και η ακρίβεια είναι εξίσου σημαντικές με τη δημιουργικότητα ή την έκφραση. Οι συμμετέχοντες έμαθαν να εξισορροπούν αυτά τα στοιχεία στην πρακτική τους. Επιπλέον, όλοι έπρεπε να ερευνήσουν τους πόρους τους και να απαντήσουν στην ερώτηση: «Πόσα μπορώ να κάνω;» Το σύνθημα του έργου — «περνώντας τα σύνορα» — μπορεί να ερμηνευθεί ως φιλοδοξία, αλλά και ως μια ώριμη ανησυχία για τη δική του πνευματική και ζωτική δύναμη.

Στο τέλος, τα ζεύγη παρουσίασαν τα αποτελέσματα της δουλειάς τους. Τα θέματα που συζητήθηκαν αφορούσαν διάφορους τομείς της ύπαρξης, από τους πιο στενούς μέχρι τα κοινωνικά και πολιτικά ζητήματα. Τέλος πάντων, στην περίπτωση ενός έργου που επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της ανοικτής τέχνης, η ιδιωτική και η δημόσια διάσταση είναι στενά αλληλένδετες. Κάθε ένας από τους συμμετέχοντες χόρεψε τη δική του ιστορία, αλλά επί σκηνής αυτές οι ιστορίες θα μπορούσαν να γίνουν σημείο αναφοράς, ερέθισμα για προβληματισμό, κοινή εμπειρία. Οι ερμηνευτές διαποτίζουν την κίνησή τους με μια έντονη παρουσία που εμπλέκει τον θεατή σε μη λεκτική επικοινωνία. Χάρη στην ευρεία μεταφορά του χορού, έχει ανοίξει ένας χώρος συνάντησης πάνω από τα εμπόδια.

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΉΛΗΘΗΚΑΝ — ΆΛΛΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Οι ανεξάρτητες εργασίες στα εργαστήρια έδειξαν στους συμμετέχοντες πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη δική τους γλώσσα κίνησης και έτσι να επικοινωνούν με μια ευρύτερη ομάδα παραληπτών. Στο πλαίσιο της αναπηρίας, η τέχνη ανοικτής παράστασης χρησιμεύει για να ανακτήσει τις συνδέσεις που χάθηκαν ως αποτέλεσμα του στιγματισμού και της κοινωνικής παραμέλησης. Αυτό που προηγουμένως ήταν απρόσιτο και περιθωριοποιημένο γίνεται παρόν μέσω του χορευτικού σώματος. Ωστόσο, δεν είναι ένας εύκολος δρόμος. Καλλιτέχνες με εναλλακτικές κινητικές δεξιότητες συνειδητοποιούν ότι υπάρχει ακόμα πολλή δουλειά που πρέπει να γίνει. Ο ενεργός προβληματισμός σχετικά με το κοινωνικό status quo ήταν αναπόσπαστο μέρος των εργαστηρίων — οι συμμετέχοντες έδειξαν μεγάλη αποφασιστικότητα για τις δικές τους ανάγκες και προσδοκίες. Ορισμένοι τόνισαν ότι θα μπορούσαν να είναι χρήσιμα περισσότερα παρόμοια εργαστήρια και εκπαιδευτικά σεμινάρια για άτομα με αναπηρία από διαφορετικά υπόβαθρα. Τονίστηκε επίσης η σημασία των συμμαχικών συμπεριφορών, δηλαδή της υποστήριξης των ατόμων που εμπλέκονται στον πολιτισμό.

Ο πολωνικός πολιτισμός εξακολουθεί να ωριμάζει σε μια αλλαγή παραδείγματος, και αυτός



είναι ο λόγος για τον οποίο προγράμματα όπως ο χορός και η αναπηρία έχουν σημαντική σημασία για την ανάπτυξη της κοινωνικής ευαισθητοποίησης και, πάνω απ' όλα, αποτελούν μέρος της τάσης του ακτιβισμού, ο οποίος σταδιακά καταρρέει τα εμπόδια του συστήματος. Από αυτή την άποψη, οι τέχνες του θεάματος έχουν μοναδικές ευκαιρίες, καθώς το κύριο μέσο τους είναι το σώμα που μιλάει για τον εαυτό του, φυσικά και άμεσα. Το θέμα της αναπηρίας μπορεί να είναι σαφώς ορατό σε αυτά, αλλά όχι κυρίαρχο, εκτός αν ο καλλιτέχνης αποφασίσει διαφορετικά. Η κατάσταση των ατόμων με εναλλακτικές κινητικές δεξιότητες είναι αμφίθυμη, διότι από τη μια πλευρά πρέπει να διεκδικούν ενεργά τα δικαιώματά τους και από την άλλη να προσπαθούν να εξομαλύνουν και να αποδέχονται ψυχοσωματικές διαφορές μεταξύ των ανθρώπων. Η διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ αυτών των δύο πόλων στο καλλιτεχνικό έργο ήταν ένα από τα καθήκοντα του έργου.

Το έργο Χορός και Αναπηρία παρέχει κάποια ιδέα για το πώς θα μπορούσαμε να οικοδομήσουμε ένα μη αποκλειστικό καλλιτεχνικό περιβάλλον. Στην πράξη, αυτό σημαίνει μια σημαντική οργανωτική προσπάθεια, καθώς οι δημόσιοι οργανισμοί εξακολουθούν να μην είναι πλήρως προσβάσιμοι και ανοιχτοί σε δραστηριότητες εκτός του τομέα της κανονικότητας. Πολλές από τις τρέχουσες λύσεις είναι, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, ημίμετρα και αυτοσχεδιασμός.

Ως βασική έκφραση της εσωτερικής αναταραχής, ο χορός ήταν και θα είναι η πηγή κάθε ζωντάνιας, αλλαγής και ελπίδας.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

María Pastwa (2021): Το πτώμα λέει το αντίθετο. Έκθεση από τα εργαστήρια χορού και αναπηρίας. www.taniecpolska.pl <http://www.taniecpolska.pl/>

[Ciało mówi inaczej. Relacja z laboratoriów Taniec i Niepełnosprawność — taniecPOLSKA](#)

[ΤΑΝΙΕΚΣ και ΝΙΠΕΛΕΝΟΣΠΡΩΙΝΟΣ | ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΣ —](#)

[Τανίκ ο Νίπελνοπραουνοσς 2020 | Ρελάγια ζ Εργατόριου — YouTube](#)

[Taniec i niepełnosprawność — Nimit](#)

[Taniec i Niepełnosprawność: PRZEKRACZANIE granic | British Council Polska](#)



BP04: Ενσυνείδητο σώμα, ενσαρκωμένο μυαλό

ΤΙΤΛΟΣ: **Ενσυνείδητο σώμα, ενσαρκωμένο μυαλό**

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: —

Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: Ελλάδα

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

- Καινοτόμος πρακτική

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το «υγιές σώμα σε ένα υγιές μυαλό» ή «υγιές μυαλό σε ένα υγιές σώμα» είναι το κύριο ζήτημα του εργαστηρίου που γράφτηκε από τους δύο Έλληνες θεραπευτές χορού. Μέσω της συστημικής προσέγγισης, η ιεραρχία των «επίπεδων» επιτρέπει στον εκπαιδευτή να παραμείνει σε επαφή με την πολυπλοκότητα και να αναγνωρίσει τις προτεραιότητες. Τα επίπεδα επικοινωνούν μεταξύ τους και συνδέονται με βρόχους αλληλεπίδρασης. Η προσέγγιση της χοροθεραπείας υποστηρίζει ότι η αλληλεπίδραση των επιπέδων επιτυγχάνεται από τους βρόχους.

Οι «βρόχοι» είναι σημεία όπου η κατεύθυνση χάνεται επειδή η πληροφορία ρέει από μέσα προς τα έξω και αντίστροφα. Το σώμα σε αυτό το πλαίσιο είναι ένα υποκείμενο, ένα «προσωπικό σώμα», ένας τόπος όπου προκύπτουν όλα τα επίπεδα ύπαρξης. Η ιεραρχία των επιπέδων σε μη βυθισμένα, ωστόσο, εκείνη τη στιγμή δημιουργείται μια αλυσίδα βρόχων μεταξύ των πληροφοριών που μεταφέρονται από το κίνημα, το συναίσθημα και τη σκέψη. Το καθένα ενεργοποιεί το άλλο με τέτοιο τρόπο ώστε πολλά επίπεδα να είναι ταυτόχρονα παρόντα στη συνείδηση.

Έτσι, όταν «καταδύεται στο σώμα», μια μικρή κίνηση προκαλεί μια πλημμύρα συναισθημάτων-σκέψεων-συνδέσεων, μια σκέψη ή ένα συναίσθημα μπορεί να προκαλέσει ένα συνεχές της κίνησης. αυτό θα δώσει ανατροφοδότηση για τη σκέψη, η οποία θα δώσει ανατροφοδότηση για την κίνηση και την κίνηση ταυτόχρονα. Αυτό το συνεχές φέρνει στο πεδίο της θεραπείας την παρουσία της δημιουργικότητας. Μια μορφή δημιουργικότητας που παράγεται από την κινητοποίηση του «προσωπικού σώματος» στο σύνολό του.

Μετά από μια περίοδο αγωνιστικών σκέψεων- βιώνει μια στιγμή που μια παρατήρηση ή μια άσχετη πληροφορία ενισχύεται αναγκάζοντας το μυαλό να διακλαδιστεί σε ένα νέο επίπεδο αναφοράς.

Οι θεραπευτές και οι ασθενείς γνωρίζουν τα συναισθήματα, την ένταση και την αγνότητα όταν οι εμπλεκόμενοι άνθρωποι είναι πλήρως παρόντες τη στιγμή. Γνωρίζουν επίσης ότι αρκετές φορές πρέπει να «κινηθούν» με κάποιο τρόπο για να οδηγηθούν εκεί: Να κινητοποιήσει τη μνήμη και το συναίσθημα, ή τη σκέψη και το συναίσθημα, ή τη φαντασία, ή να αντιμετωπίσει παράδοξες καταστάσεις. Οι τεχνικές που μαθαίνουν δείχνουν προτιμήσεις για τα μονοπάτια που ακολουθούνται για την κινητοποίηση του «προσωπικού σώματος» του καθενός και την παραγωγή αυτοοργάνωσης σε υψηλότερο επίπεδο. Σε μια



διαδικασία χοροθεραπείας οι ασθενείς καλούνται να βιώσουν την ενεργοποίηση και κινητοποίηση σε τρεις διαστάσεις, σε πολλές διαφορετικές κατευθύνσεις, με διαφορετικές ιδιότητες και ταχύτητες, διαφορετική ροή, άνοιγμα, κλείσιμο, διακοπή ή κίνηση, ώθηση ή τράβηγμα.

Δύο «διαφορετικά» πλαίσια αναφοράς συνδέονται από την αρχή στη Χοροθεραπεία, καθώς τα νοητικά και γνωστικά γεγονότα συνδέονται με τη σωματική αίσθηση και κίνηση. Το σώμα και ο νους παράγουν ο ένας τον άλλο και οι δύο μαζί στη διαδικασία χοροθεραπείας παράγουν δημιουργικότητα.

Τέλος, ας επιστρέψουμε στην αρχική ερώτηση «Σώμα ή Σώμα στο Νου;» Μια πρόταση «αντιπροσώπευσης» από το πεδίο της Χοροθεραπείας είναι ότι ενώ η ιεραρχία των επιπέδων δεν καταλύεται μέσα στη συνολική οργάνωση του συστήματος, η πρόταση που μπορεί να αποδείξει τη σχέση τους είναι μάλλον μια «σειρά» ή ακολουθία που καταγράφεται σε μια λωρίδα του Μήμπιους. Χορεύοντας σε μια τρισδιάστατη συστημική πυραμίδα βρίσκουμε στη βάση ένα νοητό σώμα και στην κορυφή ένα Ενσωματωμένο Νου. καθώς, μέσω της συνεχούς ανατροφοδότησης, τα επίπεδα φαίνεται επίσης να συνδέονται, όπως μια λωρίδα του Moebius.

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

- Θεραπευτές χορού
- Άτομα, σε ομαδικές συνεδρίες

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Εργαστήριο 7 σταδίων (Ε.Κέτα, Π. Κατσάνου)

1. Ενεργοποίηση του σώματος και προσοχή. Σύνδεση με το «προσωπικό σώμα»
2. Σε μια σύντομη διαδικασία, κάθε ομάδα επιλέγει ένα δίπολο των εννοιών που θα εργαστούν στη συνέχεια (μικρό-μεγάλο, αρσενικό-θηλυκό, ανοιχτό-κλείσιμο, κ.λπ.)
3. Οι ομάδες εργάζονται πάνω στο θέμα τους. Όλα τα μέλη έχουν την ευκαιρία να βιώσουν και τους δύο πόλους.
4. Στις δύο επιφάνειες μιας χάρτινης κορδέλας γράφουν την εμπειρία τους. Κάθε επιφάνεια αντιστοιχεί σε έναν από τους δύο πόλους.
5. Με την ίδια κορδέλα η ομάδα φτιάχνει μια λωρίδα Moebius και καλείται να μάθει ότι οι δύο επιφάνειες είναι τώρα συνδεδεμένες σε μία.
6. Η ομάδα συζητά και γράφει ένα κείμενο σχετικά με αυτό το νέο υλικό.
7. Τα κείμενα διαβάζονται και μπορούν να επεξεργαστούν



ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — ΆΛΛΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Τα κείμενα των επτά ομάδων του εργαστηρίου καταγράφουν πληροφορίες για την ίδια τη διαδικασία σύνθεσης και για τους τύπους των συνδέσεων μέσω των οποίων εκτελείται.

Για παράδειγμα:

«Κάτι νέο παράγεται «ξένοι — όμορφη εταιρεία», «αρσενικό και θηλυκό — επιθυμία» και η σύνθεση καταγράφεται από μια ομάδα με τον τίτλο «Η ιστορία μιας γέννησης»

Σε όλα τα κείμενα η εικόνα του νερού επαναλαμβάνεται αρκετά συχνά σε συνδυασμό με την απελευθερωτική λειτουργία της κίνησης και της ροής: Τρέχω νερό! Οι στιγμές που απελευθερώνεται η δημιουργικότητά μας, έχουμε την αίσθηση ότι οι ιδέες μας, οι κινήσεις μας, οι σκέψεις μας «ρέουν» αβίαστα.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Έλλη Κέτα, χοροθεραπευτής, στο βιβλίο «Υγιές σώμα σε υγιές μυαλό» (Καλαρίτης, Μπάφυτη), Ιούλιος 2007, Ελληνικά Γραμμάτων, σελ. 164-171
- https://gadt.gr/wp-content/uploads/2020/02/soma_noimon.pdf
- Πληροφορίες της Wikipedia σχετικά με την ταινία Moebius:
https://en.wikipedia.org/wiki/M%C3%B6bius_strip



BP05: Θεραπεία κίνησης χορού σε νέους με αναπηρία

ΤΙΤΛΟΣ: Θεραπεία κίνησης χορού σε νέους με αναπηρία

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Icandance

Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: Ηνωμένο Βασίλειο

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

- Επιπτώσεις σε τοπικό επίπεδο
- Καινοτόμος πρακτική

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ο Σύλλογος Χοροθεραπείας ορίζει τη χοροθεραπεία «ως την ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης για την προώθηση της συναισθηματικής, κοινωνικής, γνωστικής και σωματικής ενσωμάτωσης του ατόμου». Αυτός ο τύπος εκφραστικής θεραπείας είναι ένα πολύτιμο εργαλείο όταν χρησιμοποιείται με άτομα με αναπηρίες, ειδικά για τα άτομα που δεν είναι σε θέση να εκφραστούν σε θεραπείες ομιλίας. Η χοροθεραπεία κίνησης, με ή χωρίς συνοδευτική μουσική, περιλαμβάνει αυτοσχέδιες κινήσεις ελεύθερου στυλ ή χορογραφίες που χορογραφούνται, όπως Λατινικοί χοροί, χορός σε αίθουσα χορού ή μπαλέτο.

Οι θεραπευτές χορού χρησιμοποιούν την κίνηση ως ένα είδος παρέμβασης χρησιμοποιώντας την κίνηση ως έναν τρόπο για να βοηθήσουν τα άτομα να χαλαρώσουν και να ανοίξουν. Ο χορός, γνωστός ως παγκόσμια γλώσσα, έχει την ικανότητα να αγγίζει τα βαθύτερα επίπεδα της ψυχής. Η χοροθεραπεία έχει επίσης τη δυνατότητα να προσεγγίσει όλες τις πτυχές της ευημερίας ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής, ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής.

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

- Παιδιά και νέοι ενήλικες με αναπηρία
- Θεραπευτές χορού
- Επαγγελματίες χορευτές

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Αυτή η πρακτική περιλαμβάνει Ψυχοθεραπεία Κίνησης Χορού, Ειδικές Εκπαιδευτικές Τεχνικές και χορό. Η μέθοδος είναι ολοκληρωμένη, με επίκεντρο το παιδί και παραδίδεται σε μια ασφαλή, καλλιεργητική σχέση. Η σχέση είναι το κλειδί για την προσέγγισή τους και χρησιμοποιούν μη λεκτικές στρατηγικές για να δημιουργήσουν σχέσεις που ενισχύουν τη μάθηση, αναπτύσσουν δημιουργικότητα και προσφέρουν μια αίσθηση ευημερίας για όλους τους εμπλεκόμενους. Το προσωπικό της είναι εξειδικευμένοι Ψυχοθεραπευτές Κίνησης Χορού, Καλλιτέχνες Χορού/Παραγωγής και ειδικοί στις Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες και Αναπηρία (SEND). Η προσέγγισή τους είναι μοναδική και ευαίσθητη για την κάλυψη των αναγκών τόσο του ατόμου όσο και της ομάδας.



Τα μαθήματα icandance είναι χωρίς αποκλεισμούς, με επίκεντρο τα παιδιά και επικεντρώνονται στη δημιουργία μιας υποστηρικτικής κοινότητας για τα παιδιά και τις οικογένειες. Η icandance παρέχει σε κάθε παιδί έναν ειδικό βοηθό που καλύπτει τις ανάγκες του και εγγυάται ότι κανένα παιδί δεν θα «μείνει πίσω» και ότι όλα συμπεριλαμβάνονται, που εργάζονται με τον ρυθμό τους. Αυτό τους επιτρέπει να αναπτυχθούν με εμπιστοσύνη μέσα σε ένα υποστηρικτικό και καλλιεργητικό περιβάλλον. Αυτή η προσέγγιση έχει ως στόχο να μοντελοποιήσει και να ενθαρρύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση προσφέροντας ευκαιρίες στα παιδιά να συναντήσουν συνομηλίκους τους μέσα σε ένα διασκεδαστικό, μη απειλητικό περιβάλλον. Αυτό βοηθά τις οικογένειες να αισθάνονται μέρος μιας κοινότητας χωρίς αποκλεισμούς. Η εργασία για την ετήσια απόδοση ενθαρρύνει και επεκτείνει κάθε παιδί για να επιτύχει έναν στόχο και να είναι μέρος μιας θετικής ομαδικής εμπειρίας. Το προσωπικό εργάζεται τόσο για την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων του κάθε χορευτή όσο και για τη συναισθηματική του ετοιμότητα για την ετήσια παράσταση. Για πολλούς από τους χορευτές μας αυτή είναι η μεγαλύτερη πρόκληση. Το να είσαι μέρος της ετήσιας παράστασης είναι ένα τεράστιο επίτευγμα για κάθε χορευτή καθώς χειροκροτείται και γιορτάζεται.

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — ΆΛΛΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Η Χορευτική Κίνηση Ψυχοθεραπεία είναι μια δημιουργική θεραπεία τέχνης που προσφέρει στα παιδιά και τους νέους την ευκαιρία να εξερευνήσουν τον εσωτερικό τους κόσμο σε ένα ασφαλές, στοχαστικό περιβάλλον μέσα από το χορό, την κίνηση και το σώμα. Οι συνεδρίες είναι 40-50 λεπτά και παραδίδονται από ειδικευμένο DMP καθώς και μεταπτυχιακούς φοιτητές στην τοποθέτηση. Ο καθένας παρακολουθείται κλινικά από έμπειρους, εγγεγραμμένους θεραπευτές. Προσφέρουν διάφορες ευκαιρίες στους χορευτές με ειδικές ανάγκες να ασχοληθούν με το χορό και τη δημιουργική κίνηση σε εβδομαδιαία βάση. Η βάση κάθε χορού είναι μπαλέτο και άλλα στυλ χορού για την ανάπτυξη δεξιοτήτων χορού, δημιουργική εξερεύνηση και παιχνίδι, ερμηνεία και αφήγηση, κοινωνική αλληλεπίδραση και διασκέδαση με πολλές ευκαιρίες για να εκτελέσει. Προσφέρουν διάφορες συνεδρίες και τάξεις για ομάδες διαφόρων ηλικιών, διοργανώνουν επίσης διάφορες εκδηλώσεις σε σχολεία και τοπικές κοινότητες, καθώς και παραστάσεις των μαθητών τους.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- <https://m.youtube.com/watch?v=mZ6IXOxZIF0>
- [πρότυπο:Κατηγορία](#)



ΤΟ ΒΡ06: Ακροβατικό δίδυμο χορού και χορευτική ομάδα

ΤΙΤΛΟΣ: Dúo de danza acrobática y grupo de danza (Ακροβατικό δίδυμο χορού και ομάδα χορού)

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Ιγκουαλάρτε

Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: Ισπανία

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

- Επιπτώσεις σε τοπικό επίπεδο
- Καινοτόμος πρακτική

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η πρακτική αυτή είναι σημαντική στον τομέα του χορού και της ένταξης, καθώς επικεντρώνεται στην ένταξη των ατόμων με λειτουργική ποικιλομορφία, ευνοώντας την ανάπτυξη των δυνατοτήτων των μαθητών και χρησιμοποιώντας το χορό ως εργαλείο επικοινωνίας και έκφρασης.

Αυτή η πρακτική είναι απαραίτητη για την προώθηση της τέχνης ως δικαιώματος που ανήκει σε όλους μας και ως εκ τούτου δημιουργεί ένα χώρο στον οποίο οι άνθρωποι με λειτουργική ποικιλομορφία μπορούν να εκφραστούν με καλλιτεχνικό τρόπο, ευνοώντας την κοινωνικοποίηση και την εκμάθηση εργαλείων που ευνοούν την ποιότητα ζωής.

Σε αυτή την πρακτική παρατηρούμε πώς ο χορός βελτιώνει σημαντικά την ευημερία και την ένταξη των ανθρώπων, ένας από τους στόχους αυτού του έργου. Βελτιώνει επίσης τις γνώσεις σχετικά με τον χορό και τα οφέλη του στους ενήλικες, καθώς και την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η δημιουργικότητα.

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

- Άτομα με λειτουργική ποικιλομορφία από 3 ετών έως ενήλικες.
- Δάσκαλοι τέχνης

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Αυτό το πρόγραμμα περιλαμβάνει 3 ώρες την εβδομάδα κατά τις οποίες οι μαθητές περνούν από διαφορετικές τέχνες, συμπεριλαμβανομένου του χορού. Δέκα επαγγελματίες στην ειδική εκπαίδευση και σε διάφορους καλλιτεχνικούς κλάδους, συμπεριλαμβανομένου του χορού, της εργασίας στα εργαστήρια και των προγραμμάτων επαγγελματικής κατάρτισης για την κατάρτιση περίπου εκατό φοιτητών, από την ηλικία των τριών ετών, από το Vigo και την περιοχή επιρροής του.

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — ΆΛΛΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Ο χορός είναι πραγματικά σημαντικός εντός του συλλόγου, είναι ένα βασικό θέμα στο πρόγραμμά τους, όπως η μουσική, το θέατρο, το σχεδιασμό και η φωτογραφία. Επιπλέον,



διδάσκουν συμπληρωματικά θέματα όπως τα μαθηματικά που εφαρμόζονται στην καθημερινή ζωή ή την ανάπτυξη της γλώσσας.

Έχουν μάθει ότι δεν έχουμε όλοι τον τρόπο με τις λέξεις, πολλοί από τους μαθητές τους δεν μιλούν καλά, αλλά κάνουν υπέροχα πράγματα με τη μουσική, το χορό ή τις πλαστικές τέχνες. Ως εκ τούτου, το πιο σημαντικό πράγμα είναι ότι οι μαθητές εκφράζονται, αλληλεπιδρούν και αναπτύσσουν όλες τις ικανότητές τους μέσω της τέχνης.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Alonso, L. (2021): Igualarte, veinte años en Vigo formando artistas profesionales con capacidades diferentes. Ο Βίγκο. Το *El Español*. Διαθέσιμο στο διαδίκτυο: <https://www.elespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/igualarte-veinte-anos-en-vigo-formando-artistas-profesionales-con-capacidades-diferentes>
- Ο Igualarte: Πρόγραμμα Artístico. Ο Βίγκο. Ανεύθυνος για: <https://fundacionigualarte.com/programa-artistico/>
- Ο Igualarte: Το Facebook. Ανεύθυνος για: <https://es-es.facebook.com/igualarte/>
- De Santos, A. (2010): La Fundación Igual Arte, premio al proyecto más innovador de la Diputación. Ο Βίγκο. *Φάρο ντε Βίγκο*. Ανεύθυνος για: <https://www.farodevigo.es/sociedad/2010/11/16/fundacion-igual-arte-premio-proyecto-17801679.html>
- www.fundacionigualarte.com
- <https://www.youtube.com/watch?v=iHhlikjEYCc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=iNOmGMoRBLg>
- <https://www.facebook.com/igualarte/videos/316549646958061/>
- <https://www.facebook.com/igualarte/videos/809756873079303/>



ΤΟ ΒΡ07: Investigación en danza (Έρευνα χορού)

ΤΙΤΛΟΣ: INVESTIGACIÓN EN DANZA (ΕΡΕΥΝΑ ΧΟΡΟΥ) ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Consejo Superior de Investigaciones Científicas Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: ΙΣΠΑΝΙΑ
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ <ul style="list-style-type: none">▪ Αντίκτυπος σε εθνικό επίπεδο▪ Δυνατότητα μεταβίβασης▪ Καινοτόμος πρακτική
ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ <p>Online βάση δεδομένων της έρευνας σχετικά με το θέμα του χορού στην Ισπανία, που αναπτύχθηκε από το πιο διάσημο ερευνητικό ίδρυμα στην Ισπανία. Πρόκειται για ένα έργο που βρίσκεται σε εξέλιξη. Περιλαμβάνει δημοσιεύσεις, συνέδρια, σεμινάρια κ.λπ. Η προώθηση της γνώσης στην κοινωνία αποτελεί βασικό στοιχείο.</p>
ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ <ul style="list-style-type: none">▪ Ευρύ φάσμα
ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ <ul style="list-style-type: none">▪ Άνοιγμα φόρουμ για επιστημονική και πνευματική συζήτηση σχετικά με την ιστορία και τη θεωρία του χορού▪ Κάνοντας την ιστορία και τη θεωρία του χορού ορατή μέσα στην πανεπιστημιακή κοινότητα▪ Προώθηση της χορευτικής έρευνας από διαφορετικές μεθοδολογικές προοπτικές▪ Προσφέροντας ένα χώρο για την παρουσίαση των τελευταίων ερευνητικών εξελίξεων από τα μέλη της κοινότητας Universidad Complutense de Madrid και CSIC και την επίσκεψη και πρόσκληση ερευνητών▪ Συνεργασία στην κατάρτιση διδακτορικών και μεταπτυχιακών φοιτητών για την παρουσίαση των προγραμμάτων διατριβής, μεταπτυχιακών και επιστημονικών αποτελεσμάτων, καθώς και για την παροχή συμβουλών σε προπτυχιακούς φοιτητές που ενδιαφέρονται για σπουδές χορού▪ Προώθηση της μεταφοράς γνώσης στην κοινωνία
ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — Άλλες λεπτομέρειες <p>Αυτή τη στιγμή υπάρχουν πολλές δημοσιεύσεις διαθέσιμες στο διαδίκτυο. Κατά συνέπεια, προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υλικών για την ανάπτυξη του IO2, IO3, καθώς και για την ανάπτυξη της χορευτικότητας μακροπρόθεσμα</p>
ΑΝΑΦΟΡΕΣ <p>www.investigacionendanzacsic.com</p>



Βέλτιστη πρακτική στο χορό + ενσυνειδητότητα + θετική ψυχολογία στην
εκπαίδευση ενηλίκων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω δραστηριοτήτων
μη τυπικής κατάρτισης



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ΤΟ ΒΡ08: Θεραπεία κίνησης χορού στην αποκατάσταση του εθισμού

<p>ΤΙΤΛΟΣ: Θεραπεία κίνησης χορού στην αποκατάσταση του εθισμού</p> <p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Canyon Vista</p> <p>Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: Αριζόνα, Ηνωμένες Πολιτείες</p>
<p>ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Καινοτόμος πρακτική
<p>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</p> <p>Η Αμερικανική Ένωση Χοροθεραπείας ορίζει τη χορευτική θεραπεία «ως την ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης για την προώθηση της συναισθηματικής, κοινωνικής, γνωστικής και σωματικής ολοκλήρωσης του ατόμου». Αυτός ο τύπος εκφραστικής θεραπείας είναι ένα πολύτιμο εργαλείο όταν χρησιμοποιείται στην αποκατάσταση του εθισμού, ειδικά για εκείνα τα άτομα που δεν είναι σε θέση να εκφραστούν σε θεραπείες ομιλίας. Ορισμένα άτομα με εθισμό στα ναρκωτικά ή στο αλκοόλ δυσκολεύονται να τοποθετήσουν τα συναισθήματα ή τις σκέψεις τους σε λέξεις ή έχουν πρόβλημα να περιγράψουν τις εμπειρίες τους. Η χοροθεραπεία κίνησης, με ή χωρίς συνοδευτική μουσική, περιλαμβάνει αυτοσχέδιες κινήσεις ελεύθερου στυλ ή χορογραφίες που χορογραφούνται, όπως Λατινικοί χοροί, χορός σε αίθουσα χορού ή μπαλέτο.</p> <p>Οι θεραπευτές χορού χρησιμοποιούν την κίνηση ως ένα είδος παρέμβασης χρησιμοποιώντας την κίνηση ως έναν τρόπο για να βοηθήσουν τα άτομα να χαλαρώσουν και να ανοίξουν. Ο χορός, γνωστός ως παγκόσμια γλώσσα, έχει την ικανότητα να αγγίζει τα βαθύτερα επίπεδα της ψυχής. Η χοροθεραπεία έχει επίσης τη δυνατότητα να προσεγγίσει όλες τις πτυχές της ευημερίας ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής, ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής. Οι παρακάτω είναι διάφοροι τρόποι με τους οποίους η θεραπεία κίνησης χορού χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τα άτομα να ανακάμψουν από έναν εθισμό:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Δώστε μια φωνή για συναισθήματα, σκέψεις και συναισθήματα που είναι δύσκολο να αρθρωθούν▪ Βοήθεια στην επίλυση ανεπίλυτου τραύματος▪ Βοηθήστε να αποκαλύψετε θαμμένα συναισθήματα που μπορεί να είναι επώδυνα▪ Δώστε σε θέματα ταμπού μια φωνή▪ Παροχή ενός τρόπου για την επεξεργασία και την απελευθέρωση εσωτερικών φόβων, συγκρούσεων και ανησυχιών
<p>ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Χρήστες ουσιών▪ Θεραπευτές χορού
<p>ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ</p> <p>Οι συνεδρίες DMT συχνά περιλαμβάνουν παρατήρηση, αξιολόγηση, προθέρμανση,</p>



παρεμβάσεις, λεκτική επεξεργασία και φάσεις προθέρμανσης που επικεντρώνονται στο κλείσιμο. Οι συνεδρίες μπορούν να είναι ιδιαίτερα δομημένες ή μη κατευθυντικές και μπορούν να διεξάγονται μεμονωμένα ή σε ομάδες. Αν και κάθε θεραπευτής χορού/κινήματος θα έχει το δικό του στυλ, οι πιστοποιημένοι θεραπευτές χορού/κινήματος τηρούν τις ακόλουθες αποστολές και θεωρητικές αρχές:

Η αποστολή μας:

- Διευκόλυνση της ανάπτυξης διάρκειας ζωής.
- Πρόληψη, διάγνωση και αντιμετώπιση προβλημάτων που παρεμβαίνουν στην υγιή λειτουργία.
- Αξιολογήστε, αξιολογήστε και αναπτύξτε τους στόχους της θεραπείας.
- Υλοποίηση προγραμματισμένων παρεμβάσεων.
- Ανάπτυξη και προσαρμογή της θεραπείας ώστε να ανταποκρίνεται συνεχώς στις ανάγκες του πελάτη.

Βασικές αρχές:

- Το σώμα και το μυαλό αλληλοσυνδέονται έτσι ώστε μια αλλαγή στο ένα να επηρεάζει το άλλο.
- Η κίνηση μπορεί να εκφράσει πτυχές της προσωπικότητας.
- Μέρος της θεραπευτικής σχέσης μεταδίδεται με μη λεκτικά μέσα.
- Οι κινήσεις μπορεί να είναι συμβολικές και να αντιπροσωπεύουν ασυνείδητο υλικό/διαδικασίες.
- Ο αυτοσχεδιασμός/πειραματισμός κίνησης μπορεί να φέρει νέους τρόπους ύπαρξης.

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — ΆΛΛΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Η διαφορά μεταξύ κανονικού χορού και DMT:

Οι περισσότεροι άνθρωποι καταλαβαίνουν ότι ο χορός μπορεί να είναι καλός για την υγεία τους. Βελτιώνει την καρδιαγγειακή αντοχή, τον μυϊκό τόνο, την ισορροπία και τον συντονισμό. Ο χορός μπορεί επίσης να ενισχύσει τη διάθεση ενός ατόμου, να βελτιώσει την εικόνα του σώματός του και να προσφέρει μια ευκαιρία για διασκέδαση που μπορεί να μειώσει το συνολικό άγχος και το άγχος. Ενώ αυτά τα στοιχεία είναι σίγουρα ευεργετικά, η θεραπεία χορού/κινήσεων οδηγεί τον θεραπευτικό χορό σε άλλο επίπεδο.

Οι άνθρωποι που υποβάλλονται σε θεραπεία με ειδικευμένο θεραπευτή χορού έχουν το δικαίωμα στην εμπιστευτικότητα και οι θεραπευτές χορού παρέχουν έναν ασφαλή χώρο για τους ανθρώπους να εκφραστούν. Η κίνηση γίνεται κάτι περισσότερο από την άσκηση — γίνεται γλώσσα. Οι άνθρωποι που βρίσκονται σε θεραπεία επικοινωνούν συνειδητά και ασυνείδητα συναισθήματα μέσω του χορού, γεγονός που επιτρέπει σε έναν θεραπευτή να ανταποκριθεί σε είδος. Οι θεραπευτές χορού βοηθούν τους ανθρώπους να εργαστούν σε θέματα μέσω της χρήσης ενός «λεξιλογίου κίνησης» που επικεντρώνεται γύρω από τη σωματική έκφραση αντί για τις λέξεις.

Οι θεραπευτές χορού/κινήσεων αξιολογούν τη γλώσσα του σώματος, τις μη λεκτικές συμπεριφορές και τις συναισθηματικές εκφράσεις. Η θεραπευτική παρέμβαση είναι προσαρμοσμένη στην αντιμετώπιση των αναγκών ορισμένων πληθυσμών. Μερικά



παραδείγματα παρέμβασης μπορεί να περιλαμβάνουν:

Χρησιμοποιώντας «καθρέφτη» (αντιστοιχία/ηχογράφηση των κινήσεων του ατόμου) για να απεικονίσει την ενσυναίσθηση για ένα άτομο και την επικύρωση της εμπειρίας του/της.

Η ενσωμάτωση των ρυθμών άλματος σε έναν χορό με μια ομάδα ανθρώπων που βιώνουν κατάθλιψη, επειδή η έρευνα έχει δείξει μειωμένα επίπεδα κάθετης κίνησης σε άτομα με κατάθλιψη.

Κάνοντας χρήση μιας «μεταφορικής κίνησης» για να βοηθήσει ένα άτομο να επιδείξει μια θεραπευτική πρόκληση ή επίτευγμα (π.χ. ο θεραπευτής δίνει στο άτομο που βρίσκεται σε θεραπεία ένα στήριγμα λευκής σημαίας για να τον βοηθήσει να γιορτάσει μια συναισθηματική παράδοση).

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Hurley T. (2018), Dance Movement Therapy in Addiction Recovery, Αριζόνα
- <https://canyonvista.com/dance-movement-therapy-in-addiction-recovery/>

BP09: Ένα πλαίσιο συνεργασίας και δημιουργικής ηγεσίας για την ενσωμάτωση του χορού στα σχολεία

37

ΤΙΤΛΟΣ: Ένα πλαίσιο συνεργασίας και δημιουργικής ηγεσίας για την ενσωμάτωση του χορού στα σχολεία

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Περιοδικό Εκπαίδευσης Χορού

Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: Ουισκόνσιν, Ηνωμένες Πολιτείες

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

- Δυνατότητα μεταβίβασης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το άρθρο διερευνά τα οφέλη από την ενσωμάτωση προγραμμάτων χορού στη διδασκαλία προγραμμάτων σπουδών και τα παραδείγματα των στόχων που μπορούν να επιτευχθούν:

1. Ολοκλήρωση των τεχνών: Έμφαση στο χορό ως κύρια έρευνα και εκφραστικό μέσο με ενσωματωμένα εικαστικά και τεχνολογικά στοιχεία.
2. Διασχολικές ενσωματώσεις: Κοινωνικές σπουδές, επιστήμες, μαθηματικά, αλφαριθμητισμός και εικαστικές τέχνες.
3. Παιδαγωγικοί στόχοι: Να ενσωματώσει τις τέχνες με το βασικό πρόγραμμα σπουδών τρίτης τάξης· παροχή ευκαιριών μάθησης για τους σπουδαστές· ενεργοποίηση της μάθησης με βάση τον εγκέφαλο· μεγιστοποιήστε τα κίνητρα των φοιτητών. στοχεύστε τις πολλαπλές ευφυΐες των μαθητών.



4. Γνωστικοί στόχοι: Δεξιότητες σκέψης υψηλότερης τάξης, συμπεριλαμβανομένης της επίλυσης προβλημάτων, της αφαίρεσης και της σύνθεσης.

5. Δεξιότητες του 21ου αιώνα: Καινοτομία, δημιουργία, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, επικοινωνία και συνεργασία

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

- Δάσκαλοι

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Καθοδήγηση, Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Σπουδών, Συνεργασία και Υποτροφία (MICCS) ως μέθοδος δημιουργικής ηγεσίας. Εξετάζοντας το πλαίσιο τους σε σχέση με την κληρονομιά της χορευτικής εκπαίδευσης, την τρέχουσα έρευνα για τη χορευτική εκπαίδευση και τις φιλοδοξίες για την εκπαίδευση του χορού, οι συγγραφείς επιδεικνύουν τη δύναμη της προσέγγισής τους. Το μοντέλο MICCS όχι μόνο χτίζει δημιουργικές δεξιότητες ηγεσίας στους μαθητές, αλλά δείχνει επίσης πώς οι εκπαιδευτικοί χορού, οι καλλιτέχνες και οι μελετητές είναι δημιουργικοί ηγέτες.

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — Άλλες λεπτομέρειες

Η Mentorship:

Η καθοδήγηση σχετίζεται με το παραδοσιακό μοντέλο μαθητείας του δασκάλου που καθοδηγεί τον αρχάριο. Συγκεκριμένα, η καθοδήγηση βασίζεται στη δημιουργία μιας ουσιαστικής σχέσης μέσω της διδασκαλίας, της επικοινωνίας και της παροχής επαγγελματικής υποστήριξης. Το να είσαι μέντορας ή mentee μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν ηγετικές δεξιότητες.

Ολοκληρωμένο πρόγραμμα σπουδών:

Υπάρχουν στοιχεία ότι τα ολοκληρωμένα προγράμματα σπουδών που περιλαμβάνουν τέχνες μπορούν να αναπτύξουν καλύτερα¹⁵ μαθησιακές δεξιότητες του 21ου αιώνα που χρειάζονται (δημιουργικότητα, κριτική σκέψη, επίλυση προβλημάτων, ηγεσία, συνεργασία, επικοινωνία και σύνθεση).

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Leonard PhD, Leah Hellenbrand MS & Karen McShane-Hellenbrand MFA (2014) Leah Hellenbrand MS & Karen McShane-Hellenbrand MFA (2014) Leading by Design: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in P-12 Schools, Journal of Dance Education, 14:3, 87-94, DOI: 10.1080/15290824.2014.922188
- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15290824.2014.922188>



BP10: Ενσαρκωμένη και ενσαρκωμένη ηγεσία

<p>ΤΙΤΛΟΣ: Ενσωματωμένη και ενσαρκωμένη ηγεσία: Βιωματική Μάθηση στον Χορό και την Εκπαίδευση Ηγεσίας</p> <p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Πανεπιστήμιο του Όκλαντ</p> <p>Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: Νέα Ζηλανδία</p>
<p>ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Δυνατότητα μεταβίβασης▪ Καινοτόμος πρακτική
<p>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</p> <p>Γιατί και πώς πρέπει να εφαρμόζεται ο χορός στο πλαίσιο της μάθησης ηγεσίας; Επιδιώκοντας κενά στη βιβλιογραφία, η έρευνα που ασχολείται με ημι-δομημένες ποιοτικές συνεντεύξεις με 16 καλλιτέχνες και μελετητές των Σπουδών Χορού και Ηγετικών Σπουδών με επαγγελματική ή ακαδημαϊκή εμπειρία στη μάθηση ηγεσίας ή την εφαρμοσμένη χρήση της μάθησης χορού. Με έδρα την Ασία, την Αυστραλία, τη Βόρεια Αμερική και την Ευρώπη, τα κριτήρια επιλογής περιορίζονταν στους συμμετέχοντες που εργάζονται σε μαθησιακά περιβάλλοντα.</p> <p>Οι συνεντεύξεις επέτρεψαν να εντοπιστούν σημαντικές πρακτικές και να συν-κατασκευασθούν θεωρίες που αποκαλύπτουν διαφορετικές αντιλήψεις και εμπειρίες ηγεσίας, καθώς και τις βιωματικές μεθόδους μάθησης που χρησιμοποιούν τις τέχνες σε αυτό το πλαίσιο.</p>
<p>ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Ενήλικοι εκπαιδευόμενοι▪ Δάσκαλοι
<p>ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ</p> <p>Είναι σημαντικό να παρέχουμε έναν στόχο στο τέλος ενός έργου ή μιας σειράς εργασιών. Αν δεν είχατε μια παράσταση στο τέλος, οι άνθρωποι θα έχαναν την εστίασή τους. Η παράσταση είναι ένα μέρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να εφαρμόσουν αυτά που έχουν μάθει και να πάρουν άμεση ανατροφοδότηση από το κοινό. Είναι ιδιαίτερα καλό όταν το κοινό περιλαμβάνει τους συνομηλικούς τους, δεδομένου ότι αυτό δίνει στους ανθρώπους την ευκαιρία να παρουσιαστούν σε ένα εντελώς νέο φως. Είναι σαν να ξαναρχίζεις τη σχέση μεταξύ τους. Συχνά οι άνθρωποι λένε «δεν πίστευα ότι αυτό το άτομο μπορεί να το κάνει αυτό» ή «δεν πίστευα ότι μπορώ να το κάνω αυτό».</p> <p>Στους ανθρώπους αρέσει να φτιάχνουν πράγματα και να δείχνουν πράγματα. Το βασικό πράγμα που τονίζω είναι ότι είναι το ταξίδι όσο και η άφιξη. Το επίκεντρο είναι η διαδικασία και το προϊόν εξίσου.</p>



Η ανάλυση του υλικού είναι ένας καλός τρόπος για να μάθετε πώς χρησιμοποιήσαν το σώμα τους στη διαδικασία, όπως κλίνοντας προς τα εμπρός ή τον τρόπο που βλέπουν τους άλλους. Τέτοιες ασκήσεις μπορεί να είναι πολύτιμες για την ανάλυση του κατά πόσον οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το κινούμενο σώμα τους με χαρισματικό ή αυθεντικό τρόπο (ευθυγραμμισμένο με τα λόγια τους), για παράδειγμα.

Μέσα από την κίνηση εκφράζουμε το ποιο είμαστε και την εμπειρία της ζωής μας. Μπορεί να μην είναι γνώση όπως μια μαθηματική εξίσωση, αλλά αυτό που εκφράζουμε φυσικά είναι αυτό που είμαστε στον πυρήνα της ύπαρξής μας.

Ως εκ τούτου, η μη λεκτική επικοινωνία θα μπορούσε να θεωρηθεί πιεστική ανησυχία για τους εκπαιδευτικούς της ηγεσίας σε διάφορα διεθνή πλαίσια. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει κατ' αρχάς να επιστήσει την προσοχή στο πόσα είναι αυτή τη στιγμή μοιράζονται μέσω της γλώσσας του σώματος. Οι επακόλουθες εξερευνήσεις νέων τρόπων φυσικής επικοινωνίας θα μπορούσαν στη συνέχεια να απελευθερώσουν τα άτομα για να εκφράσουν πιο αποτελεσματικά και να λάβουν πληροφορίες με και μέσω του σώματός τους. Τα εργαστήρια χορού μπορούν να παρέχουν μια ασφαλή παιδική χαρά στην οποία μπορούν να κάνουν τέτοιες εξερευνήσεις, καθώς οι συμμετέχοντες μπορούν να παίξουν τόσο με οπτικά όσο και με απτικά στοιχεία. Η επακόλουθη κοινή διαδικασία της ανακατασκευής της εμπειρίας μέσω ομαδικών διαλόγων μπορεί να βοηθήσει να μετατοπιστεί η μάθηση από την προσωπική «δημιουργία-αίσθηση», στη συλλογική «δημιουργία-νόημα». Αυτή η δημιουργία νοήματος μπορεί στη συνέχεια να παράσχει έναν σαφέστερο τρόπο μεταφοράς διδαχθεισών εννοιών από ένα μόνο πλαίσιο χορού σε ένα πλαίσιο ηγεσίας.

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — Άλλες λεπτομέρειες

Στη δεκαετία του 1930-40, οι θεωρίες ηγεσίας επιδίωξαν να διακρίνουν τα χαρακτηριστικά των μη ηγετών/ακολουθών από τις εγγενείς «προσωπικές ιδιότητες και χαρακτηριστικά των ηγετών». Μέσα στη σύγχρονη θεωρία της ηγεσίας, οι έννοιες επιρροής της μετασχηματιστικής και συναλλακτικής ηγεσίας αυξάνονται. Ενώ και οι δύο απαιτούν αποτελεσματική λεκτική και σωματική επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ ηγετών και οπαδών, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι η μετασχηματιστική ηγεσία μπορεί να απαιτήσει μεγαλύτερη συλλογική συμμετοχή στις δημιουργικές διαδικασίες.

Το απρόβλεπτο αυτού του ηγετικού περιβάλλοντος μπορεί να αμφισβητήσει τις παραδοσιακές λογικές προσεγγίσεις στην επίλυση οργανωτικών προβλημάτων, ωθώντας τα άτομα και τις οργανώσεις να προχωρήσουν πέρα από τις συνηθισμένες λογικές. Ως εκ τούτου, οι τρόποι έκφρασης και οι προσεγγίσεις επίλυσης προβλημάτων μπορούν να θεωρηθούν ουσιώδεις για την ηγεσία. Μια τέτοια «ενεργοποίηση του προσωπικού δυναμικού» μπορεί περαιτέρω να θεωρηθεί ζωτικής σημασίας για την αυτοπραγμάτωση, και ως εκ τούτου επίσης βασικό συστατικό της συναλλακτικής ηγεσίας. Ως εκ τούτου, η υποτροφία ηγεσίας εξετάζει όλο και περισσότερο τον τρόπο με τον οποίο οι τέχνες μπορούν να εφαρμοστούν για να υποστηρίξουν τις εξερευνήσεις σε δημιουργικούς τρόπους σκέψης και ύπαρξης εντός των οργανισμών.



Αυτό το επιστημονικό ενδιαφέρον για τη σχέση μεταξύ των τεχνών και της ηγεσίας θα μπορούσε επίσης να εξεταστεί στην έρευνα για την αισθητική, αυθεντική και χαρισματική ηγεσία, η οποία γενικά διερευνά πώς οι ρόλοι, οι ευθύνες και η αντίληψη ενός ηγέτη θα μπορούσαν να εδραιωθούν μέσω της κυριαρχίας του ηγέτη σε συγκεκριμένες πρακτικές τέχνης. Αυτό το φάσμα εκτείνεται από μια ηγέτιδα μέθοδο χορευτικής μέχρι την πρακτική της κοινής ηγεσίας.

- Χορογράφος ως εμπειρογνώμονας (επικεφαλής)– Dancer(s) ως όργανο (follower(s)). Οι δημιουργικές ιδέες δημιουργούνται και καθορίζονται από τον χορογράφο και ο χορευτής αναμένεται να διατηρήσει πιστότητα στις κατευθύνσεις του χορογράφου.
- Χορογράφος ως συγγραφέας, χορευτής ως διερμηνέας. Οι δημιουργικές ιδέες δημιουργούνται από τον χορογράφο, αλλά ο χορευτής μπορεί να τις ερμηνεύσει δημιουργικά τη στιγμή της παράστασης για να διατηρήσει την απόδοση φρέσκια.
- Χορογράφος ως πιλότος — χορευτής ως συνεισφέρων. Οι δημιουργικές ιδέες παρακινούνται και επιλέγονται από τον χορογράφο, αλλά ο χορευτής μπορεί να προτείνει δημιουργικές ιδέες κατά τη διάρκεια της χορογραφικής διαδικασίας. Χορογράφος ως διευκολυντής — χορευτής ως δημιουργός. Δημιουργικές ιδέες αναδύονται από τον χορευτή, υπό την καθοδήγηση και την κατασκευή του χορογράφου.
- Χορογράφος ως συνεργάτης — χορευτής ως συνιδιοκτήτης. Οι δημιουργικές ιδέες είναι συν-κατασκευασμένες και το τελικό δημιουργικό προϊόν που ανήκει σε χορευτές/χορογράφους.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- David Zeitzer, 2016 Ενσωματωμένη και ενσάρκωση Ηγεσία: Βιωματική Μάθηση στον Χορό και την Εκπαίδευση Ηγεσίας σε: Οργανωτική Αισθητική 5(1): 167-187
- <https://oa.journals.publicknowledgeproject.org/index.php/oa/article/view/61/61>



BP11: Χορεύοντας με τη ζωή

ΤΙΤΛΟΣ: ΧΟΡΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΖΩΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ: CIPFRM Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: ΙΣΠΑΝΙΑ
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ <ul style="list-style-type: none">▪ Αντίκτυπος σε εθνικό επίπεδο▪ Δυνατότητα μεταβίβασης▪ Καινοτόμος πρακτική
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ <p>Το CIPFRM έχει συγχωνεύσει επαγγελματικές ομάδες χορού με ενσυνειδητότητα και εφαρμοσμένη ψυχολογία σε ένα έργο «Χορεύοντας με τη ζωή». Το έργο έχει χορηγηθεί τρεις φορές λόγω της επιτυχίας του από το Υπουργείο Παιδείας της Βαλένθια και λειτουργεί ήδη εδώ και αρκετά χρόνια, εξακολουθεί να είναι ένα έργο σε εξέλιξη. Η βασική ιδέα είναι ότι συνδυάζοντας την ενσυνειδητότητα, την ψυχολογία και το χορό, οι ενήλικες είναι σε θέση να προωθήσουν τη δημιουργικότητα. Αυτό το επιτυχημένο έργο απέδειξε ότι οι ενήλικες ήταν σε θέση να χρησιμοποιήσουν τις νέες δεξιότητες δημιουργικότητας για να αποκτήσουν άλλες δεξιότητες και επίσης να μάθουν θέματα με πιο δημιουργικό τρόπο.</p> <p>Το έργο υλοποιείται κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών και αντικατοπτρίζεται στα διάφορα προγράμματα των συμμετεχόντων μαθημάτων, με μια ομάδα με πολλές δυσκολίες σε κοινωνικό, οικογενειακό και εκπαιδευτικό επίπεδο. Το 90 % προήλθε από το γεγονός ότι δεν ολοκλήρωσαν τις μελέτες τους από το 2ο ESO, το 10 % ήρθε με σημαντική προσαρμογή από τον ESO. Με ένα επίπεδο εγκατάλειψης του σχολείου 92 % των συμμετεχόντων είχαν μια πορεία να μην ολοκληρώσουν τις σπουδές ή να μην το ξεπεράσουν.</p> <p>Το έργο επέτρεψε αρχικά να επαληθεύσει ότι η εισαγωγή στην τάξη της χορευτικής δραστηριότητας περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από το απλό γεγονός του χορού, αλλά επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αλλάξουν το όραμά τους για το τι θα πρέπει να είναι ένα σχολείο, δημιουργώντας ένα χώρο για την ανάπτυξη των στοιχείων που απαιτούνται από τη Διοίκηση και την ΕΕ για το 2020, όπως η ανάπτυξη των τεχνικών δεξιοτήτων που παρουσιάζονται στα αποτελέσματα της υπέρβασης της πορείας της Βασικής Επαγγελματικής Κατάρτισης, του PFQB και του Κύκλου Κατάρτισης Ενδιάμεσου Επιπέδου. Επιπλέον, το γεγονός ότι πέρασε το μάθημα δείχνει ότι μεταξύ 100 % και 93 % των μαθητών δεν έχουν εγκαταλείψει, μια θεμελιώδη απαίτηση για την επιτυχία των μαθημάτων Βασική Επαγγελματική Κατάρτιση και PFQB.</p> <p>Όσον αφορά τις σχέσεις μεταξύ ομοτίμων, δεν υπήρξε σημαντική σύγκρουση στη σχέση μεταξύ συνομηλίκων και με τους εκπαιδευτικούς, επιτρέποντας ένα καλύτερο κλίμα στην τάξη. Στην ειδική περίπτωση του δεύτερου έτους CFGM, αρχικά υπήρχαν προβλήματα στη σχέση μεταξύ συνομηλίκων, και μετά την ανάπτυξη του έργου, δημιουργήθηκε μια μεγαλύτερη ομαδική συνοχή, η οποία προκάλεσε βελτίωση του κλίματος της τάξης και του</p>



οράματός τους προς την τάξη. Αυτό βελτίωσε το επίπεδο προσοχής και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις.

Όσον αφορά τις πληροφορίες που λαμβάνουν οι εκπαιδευτές των εταιρειών, επαληθεύεται ότι έχουν βελτιώσει τις συναισθηματικές και προσωπικές τους δεξιότητες, γεγονός που έχει οδηγήσει σε τρεις περιπτώσεις να προσληφθούν για εργασία κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

Ενήλικες που διατρέχουν κίνδυνο κοινωνικού αποκλεισμού

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Ο χορός με το ζωντανό αναπτύσσει προσωπικές αξίες μέσα από χορευτικές δραστηριότητες στο εκπαιδευτικό σύστημα.

- Πρακτικά εργαστήρια χορού με εκπαιδευμένους επαγγελματίες χορευτές.
- Ενσυνειδητότητα και θετική προσέγγιση ψυχολογίας.
- Προώθηση της μεταφοράς της γνώσης στην κοινωνία.

ΣΚΟΠΟΣ

- Ένταξη μαθητών με δυσκολίες
- Συνάντηση με άλλους μαθητές.
- Ανάπτυξη προσωπικών αξιών
- Δημιουργώντας μια φιλική ατμόσφαιρα
- Ομαδική εργασία
- Ανάπτυξη κοινού σχεδίου: μια χορογραφία.

Το έργο χωρίζεται σε δύο κύριες ενότητες:

- Εργαστήρια χορού: 2 ώρες την εβδομάδα. Κάθε συνεδρία περιλαμβάνει έναν προβληματισμό σχετικά με τις αναπτυγμένες αξίες.
- Εργαστήρια ένταξης: Τα εργαστήρια ένταξης θέλουν να αναπτύξουν έναν «ολοκληρωμένο μαθητή» που προωθεί τις προσωπικές αξίες.

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — ΆΛΛΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

- Η χρήση του χορού ως εργαλείου για ενήλικες σε κίνδυνο κοινωνικού αποκλεισμού αποτρέπει την εγκατάλειψη.
- Ο χορός είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να διδάξετε άλλα θέματα.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

<https://cipfp-misericordia.org/>

YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=KyYiq3MSh14>

Twitter <https://twitter.com/misericordiacip/>



Βέλτιστη πρακτική στο χορό + ενσυνειδητότητα + θετική ψυχολογία στην
εκπαίδευση ενηλίκων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω δραστηριοτήτων
μη τυπικής κατάρτισης



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





BP12: Χορεύοντας Mindfulness: Φαινομενολογική Διερεύνηση της Αναδυόμενης Πρακτικής

ΤΙΤΛΟΣ: Χορεύοντας Mindfulness: Φαινομενολογική Διερεύνηση της Αναδυόμενης Πρακτικής
ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Ξενοδοχεία κοντά σε: The Institute for Creative Mindfulness
Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: Οχάιο, Ηνωμένες Πολιτείες
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ <ul style="list-style-type: none">▪ Δυνατότητα μεταβίβασης▪ Καινοτόμος πρακτική
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ <p>Το Dance Mindfulness είναι μια προσέγγιση που χρησιμοποιεί την ανθρώπινη δραστηριότητα του αυθόρμητου χορού ως μηχανισμό διδασκαλίας και εξάσκησης του διαλογισμού. Η πρακτική προσαρμόζει τις κλασικές πρακτικές της προσοχής στην ανατολική φιλοσοφία για ένα πιο Δυτικοποιημένο κοινό χρησιμοποιώντας την εκφραστική μορφή τέχνης. Ενώ διάφορα άρθρα και γραπτά στον τομέα της χοροθεραπείας αναφέρονται στην συνειδητή κίνηση, η Dancing Mindfulness δεν αγκαλιάζει τις δομημένες αρχές της χοροθεραπείας. Ενώ οι προσεγγίσεις της χοροθεραπείας μπορούν να βασιστούν στην ενσυνειδητότητα, η Dancing Mindfulness είναι μια σύγχρονη προσέγγιση στον διαλογισμό ενσυνειδητότητας που αντλεί από το χορό ως το όχημα για την άσκηση του διαλογισμού που επικεντρώνεται στο παρόν.</p> <p>Κατά την εξέταση της ποιοτικής βιβλιογραφίας σχετικά με την επίγνωση, προκύπτουν αρκετά συναρπαστικά θέματα. Ένα από τα πιο διαδεδομένα θέματα είναι ότι η χρήση τεχνικών ενσυνειδητότητας, ανεξάρτητα από το πρόγραμμα, βοηθά τα άτομα να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση ή καλύτερη ικανότητα να περιγράψουν τα δικά τους συναισθήματα/κατάσταση.</p> <p>Η αυξημένη επίγνωση μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αναγνωρίσουν όχι μόνο τη δική τους συναισθηματική κατάσταση, αλλά και αυτή των άλλων, η οποία τους επιτρέπει να είναι λιγότερο επικριτικοί του εαυτού και των άλλων.</p>
ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ <ul style="list-style-type: none">▪ Ενήλικες▪ Θεραπευτές χορού▪ Εκπαιδευτές χορού
ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ <p>Οι συμμετέχοντες απλά καλούνται να έρθουν όπως είναι με στάση ανοιχτού πνεύματος. Τα δομημένα μαθήματα ξεκινούν με έναν διευκολυντή που οδηγεί απαλά τους συμμετέχοντες μέσα από μια σειρά ασκήσεων αναπνοής και σωματικής ευαισθητοποίησης. Μετά από μια</p>



συνειδητή σειρά τέντωμα, ο διαμεσολαβητής οδηγεί τους συμμετέχοντες μέχρι τα πόδια τους για να αφήσουν και να χορέψουν με την ελευθερία που θα μπορούσε κανείς να αξιοποιήσει απλά ενεργοποιώντας κάποια μουσική και χορεύοντας γύρω από τα σπίτια τους. Πολλοί συμμετέχοντες βρίσκουν αυτή την πρακτική, ειδικά όταν υποστηρίζεται από την ενέργεια άλλων επαγγελματιών που παίρνουν επίσης κινδύνους, μια καθαρτική εμπειρία. Αν και κάποιοι βρίσκουν τους εαυτούς τους συγκλονισμένους και εκφοβισμένους, ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν μόνο την εμπειρία τους, χωρίς κρίση, και μπορούν να επιλέξουν να εξαιρεθούν από ένα συγκεκριμένο χορό ή να χρησιμοποιήσουν την αναπνοή και την κίνησή τους ως οχήματα για να κινηθούν μέσα από την ταλαιπωρία.

Η ασφάλεια είναι επιτακτική για την πρακτική Dancing Mindfulness — οι διαμεσολαβητές τονίζουν ότι κανείς δεν πρέπει ποτέ να αισθάνεται αναγκασμένος να συμμετέχει σε οποιοδήποτε στοιχείο της πρακτικής. Τα στοιχεία της Dancing Mindfulness, που προσδιορίζονται από τον προγραμματιστή, είναι τα δίκτυα μέσω των οποίων η ενσυνειδητότητα μπορεί να ασκηθεί: αναπνοή, σώμα, νους, πνεύμα, ήχος, ιστορία και συγχώνευση όλων των στοιχείων. Ένας διευκολυντής μπορεί να επιλέξει να ξεκινήσει την τάξη να εργάζεται με ανάσα στη σιωπή, συμβουλευοντας τους συμμετέχοντες ότι όταν χρησιμοποιούν το σώμα τους για να ανέβουν στα πόδια τους και να χορέψουν, οι αναπνοές τους είναι μαζί τους ως κινητήρια δύναμη. Η χρήση της αναπνοής για να καθοδηγήσει την κίνηση είναι ένας τρόπος, για παράδειγμα, να καλλιεργηθεί η στάση της εμπιστοσύνης.

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — ΆΛΛΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Η εμπειρία του δείγματος μπορεί να περιγραφεί μέσα από τρία κύρια ψυχολογικά θέματα: συνολική βελτίωση και ανάπτυξη σε συναισθηματικούς και πνευματικούς τομείς, εμπειρίες των διαφόρων συνιστωσών μέσα στο Dancing Mindfulness (π.χ. χορός, κίνηση, γιόγκα, μουσική, διευκόλυνση, χώρος) και εμπειρίες ενσυνειδητότητας. Σε αυτή την ενότητα, κάθε θέμα περιγράφεται πληρέστερα.

Η ενσυνειδητότητα, ως πρακτική διαλογισμού, δεν χρειάζεται να αναλάβει μια πνευματική ή θρησκευτική κλίση. ωστόσο, πολλοί ασκούμενοι του γενικού διαλογισμού ενσυνειδητότητας και του χορού της Νοημοσύνης παίρνουν την πρακτική σε ένα πνευματικό μέρος. Στην πρακτική του Dancing Mindfulness, όλοι οι πνευματικοί δρόμοι τιμούνται, όπως και η επιλογή να μην ασχοληθούμε με την πρακτική με οποιονδήποτε πνευματικό τρόπο. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων, ωστόσο, προσδιόρισε τη σημασία της κάθαρσης και της απελευθέρωσης στην πρακτική Dancing Mindfulness.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- J.Marich. & T.Howell (2015). Χορεύοντας Mindfulness: Μια Φαινομενολογική Διερεύνηση της Αναδυόμενης Πρακτικής, Εξερευνήστε: Η Εφημερίδα της Επιστήμης και της Θεραπείας
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155083071500110X?via%3Dihub>



BP13: Segni Mossi: Εξερευνώντας την κίνηση και το γραφικό σημάδι

<p>ΤΙΤΛΟΣ: Segni Mossi: Εξερευνώντας την κίνηση και το γραφικό σημάδι</p> <p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Ξενοδοχεία κοντά σε: The Institute for Creative Mindfulness</p> <p>Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: Ιταλία</p>
<p>ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Δυνατότητα μεταβίβασης▪ Καινοτόμος πρακτική
<p>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</p> <p>Το Segni mossi είναι ένα ιταλικό ερευνητικό project που γεννήθηκε από τον εικαστικό Alessandro Lumare και τη χορογράφο Simona Lobefaro με σκοπό να διερευνήσει τη σχέση και την αλληλεπίδραση μεταξύ χορού και γραφικού σημείου με παιδιά και ενήλικες. Χορός ως διαφορετικό υλικό, προβολή στο χώρο, εμφάνιση του συναισθηματικού. υπογράψτε ως προέκταση του σώματος, δράση, άρωμα εμπειριών.</p> <p>Για να βιώσουν την αλληλεπίδραση μεταξύ χορού και γραφικού ίχνους ή, μεταξύ σημάτων που δρουν στη χρονική διάσταση (όπως αυτά που αφήνει ένα χορευτικό σώμα) και των ιχνών που επιμένουν σε ένα φυσικό μέσο. Κινούμαστε σε μια συγκεκριμένη διάσταση, η οποία αφορά την εξερεύνηση, τον πειραματισμό, την ανακάλυψη, την έκπληξη.</p> <p>Το σχέδιο ως ένας τρόπος να εξερευνήσουμε και να βρούμε το απροσδόκητο, μας βοηθά να ξανασκεφτούμε τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας και να βρούμε μια θέση σε αυτόν τον κόσμο, αντλώντας την ανάγκη των ανθρώπων. Ο χορός είναι ένας τρόπος να συμβάλλουμε στον εσωτερικό μας κόσμο και να τον μεταδώσουμε μέσω του σώματός μας στο χώρο και συναισθηματικό ένα χώρο — στο διάστημα μας, οπότε ο χορός είναι επίσης ένας τρόπος να ξανασκεφτούμε τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας και να βρούμε μια θέση σε αυτόν τον κόσμο. Ο συνδυασμός αυτών των δύο καλλιτεχνικών γλωσσών μας επιτρέπει να βρούμε μια θέση στον κόσμο.</p>



Αυτό το έργο έχει επιλεγεί από τον οργανισμό HundrED ως ένα από τα 100 πιο καινοτόμα εκπαιδευτικά έργα του σε όλο τον κόσμο για τα έτη 2017 και 2019.

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

- Ενήλικες
- Τα παιδιά
- Εκπαιδευτικοί
- Χορευτές
- Καλλιτεχνικοί θεραπευτές

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Εκπαίδευση, Εργαστήρια, Ηλεκτρονικά μαθήματα, Διαδραστικές παραστάσεις

Το Segni Mossi προσφέρει εργαστήρια και μαθήματα κατάρτισης που συνδυάζουν την κίνηση με τη γραφική τέχνη. Το επίκεντρο είναι τα εργαστήρια στα δημόσια δημοτικά σχολεία, σε συνδυασμό με το Mus-e, έναν οργανισμό που εργάζεται για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης μέσω των τεχνών στη Ρώμη. Η Segni Mossi υποστηρίζει διάφορα σχολεία μέσω εβδομαδιαίων εργαστηρίων κίνησης και τέχνης.

Σκοπός των εργαστηρίων είναι να εξερευνήσουν το κοινό έδαφος μεταξύ χορού και σχεδίου. Οι μαθητές όλων των ηλικιών είναι σε θέση να βιώσουν πώς αυτές οι δύο γλώσσες μπορούν να συνδυάσουν μαζί, χρησιμοποιώντας μια αισθητηριακή προσέγγιση σε ένα μη ανταγωνιστικό περιβάλλον. Τα εργαστήρια επικεντρώνονται στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που διεγείρει τη συνεργασία και την καινοτομία, υποστηρίζοντας τους συμμετέχοντες να ξεπεράσουν τους φόβους που εμποδίζουν τη δημιουργικότητα.

Η Segni Mossi διοργανώνει επίσης μαθήματα κατάρτισης για εκπαιδευτικούς και ενήλικες σε όλο τον κόσμο, για να περάσει την προσέγγισή τους στην καλλιτεχνική εκπαίδευση. Αυτά τα μαθήματα διερευνούν πρακτικές προτάσεις για τους εκπαιδευτικούς να εφαρμόσουν στα σχολεία. Όταν οι εκπαιδευτικοί παίρνουν αυτές τις ιδέες πίσω στους μαθητές, το επίκεντρο είναι η συνεργασία με τους νέους για την έρευνα και τη δημιουργία τέχνης αντί για τη διδασκαλία τους.

Στόχοι στην εργασία με παιδιά και ενήλικες:

- αξιοποιήστε το ζώδιο και απελευθερώνοντάς το από οποιαδήποτε αντιπροσωπευτική υποταγή
- γίνετε πιο σίγουροι για τη χρήση του σώματός μας ως συνοδευτικά εργαλεία
- Εξερευνήστε τη σύνδεση μεταξύ των εκφραστικών ιδιοτήτων των κινήσεων του σώματος και των εκφραστικών ιδιοτήτων του σημείου
- εξετάστε τον πειραματισμό ως μέθοδο εργασίας
- παραμείνετε στη δημιουργική διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα
- ανάπτυξη της ικανότητας συμμετοχής σε ομαδικές δραστηριότητες
- αποκτήστε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και στους άλλους
- αξιολογήστε τις διαφορές
- τόνωση της κριτικής σκέψης και του αισθητικού συναισθήματος

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



Δύο ημέρες γεμάτες λειτουργικές ομαδικές πρακτικές, εκεί για να πειραματιστούν με παιδιά, εφήβους και ενήλικες, στο πλαίσιο σχολικών, κοινωνικών, θεατρικών, χορευτικών και καλλιτεχνικών διαγωνισμών. Αλλά πάνω απ' όλα, είναι μια εμπλεκόμενη εμπειρία και μια προσωπική ευκαιρία ανάπτυξης. Κατά τη διάρκεια της πρώτης ημέρας υπάρχει μια παρουσίαση βίντεο. Οι στιγμές εργασίας εναλλάσσονται από συλλογικές ανατροφοδοτήσεις και κριτικές προκειμένου να καταθέσουν και να εκπονήσουν την εμπειρία και να αναλύσουν μεθοδολογικές πτυχές.

- Κίτρινη εκπαίδευση — διερευνά την ευχαρίστηση του να αφήνει ένα σημάδι, την έκπληξη του να βλέπει τα πράγματα με μια νέα εμφάνιση.
- Πορτοκαλί προπόνηση — τονίζει την ιδέα της συνέχειας, της ρευστότητας, της διαθεσιμότητας, για να αφήσει τα πράγματα να συμβούν.
- Κόκκινη εκπαίδευση — επικεντρώνεται στη σχέση με τον άλλο, την επαφή, το δίκτυο.
- Ροζ προπόνηση — διερευνά την ιδέα της ελαφρότητας, του απροσδόκητου, της έκπληξης.
- Μπλε εκπαίδευση — Επικεντρώνεται στην αμεσότητα και την ηχώ του κινήματος.
- Εκπαίδευση λάμψης — γεύσεις διασκέδασης, υπερβολής, γιορτής.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Τα εργαστήρια Segni Mossi σκοπεύουν να προσφέρουν στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να βοηθήσουν στην υπέρβαση των φόβων και των συμβάσεων που σχετίζονται με την υποτιθέμενη ανικανότητά τους, να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη χρήση του σώματός τους ως συνοδευτικά εργαλεία, να αναπτύξουν την ικανότητα συμμετοχής τους σε ομαδικές δραστηριότητες, να τονώσουν την κριτική σκέψη και το αισθητικό συναίσθημα.

Οι συναντήσεις είναι γεμάτες από πρακτικές λειτουργίες σχεδίου-χορό, εκεί για να πειραματιστούν με ομάδες παιδιών, εφήβων και ενηλίκων, αλλά πάνω απ' όλα, εμπλέκοντας εμπειρίες και ευκαιρίες προσωπικής ανάπτυξης. Η πρακτική εργασία εναλλάσσεται από στιγμές παρατήρησης και επεξεργασίας μεθοδολογικών πτυχών.

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — Άλλες λεπτομέρειες

Οι δημιουργικές τέχνες είναι μια σημαντική διέξοδος για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών, αλλά πολλοί μπορεί να φοβούνται ότι δεν είναι αρκετά καλοί για να χορέψουν ή να κάνουν τέχνη. Εργάζονται για να εμπλέκουν όλα τα είδη των μαθητών, να ενθαρρύνουν την ελευθερία της έκφρασης χωρίς άγχος και να διδάσκουν πολύτιμες δεξιότητες όπως η δημιουργικότητα και η περιέργεια.

Όταν οι εκπαιδευτικοί παίρνουν αυτές τις ιδέες πίσω στους μαθητές, το επίκεντρο είναι η συνεργασία με τους νέους για την έρευνα και τη δημιουργία τέχνης αντί για τη διδασκαλία τους. Η ανατροφοδότηση από τους εκπαιδευτικούς είναι ότι αυτό το στυλ δημιουργικής εκπαίδευσης τους επέτρεψε να δουν τους μαθητές τους με διαφορετικό πρίσμα, ειδικά εκείνους που μπορεί να έχουν περισσότερες δυσκολίες στην τάξη. Πολλοί μαθητές φαίνεται να απολαμβάνουν πραγματικά τη μάθηση με αυτόν τον τρόπο και είναι σε θέση να εκφραστούν πολύ πιο ελεύθερα μέσω του χορού και του σχεδίου.



Βέλτιστη πρακτική στο χορό + ενσυνειδητότητα + θετική ψυχολογία στην εκπαίδευση ενηλίκων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω δραστηριοτήτων μη τυπικής κατάρτισης



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Segni mossi: Ένα σχέδιο χορού για παιδιά και ενήλικες
<https://www.segnimossi.net>
<https://www.segnimossi.net/video/ABOUT.mp4>
<https://hundred.org/en/innovations/segni-mossi>



BP14: 4Τεχνική Θεραπεία: Χορευτική Κίνηση Θεραπεία

<p>ΤΙΤΛΟΣ: 4Τεχνική Θεραπεία: Χορευτική Κίνηση Θεραπεία</p> <p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ: 4Τέχνες Θεραπεία, ο.ζ.</p> <p>Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ: Σλοβακία</p>
<p>ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Δυνατότητα μεταβίβασης ▪ Επιπτώσεις σε τοπικό επίπεδο
<p>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</p> <p>Η Θεραπεία 4Arts είναι μια ένωση πολιτών που επικεντρώνεται στη θεραπεία χορού-κινήσεων που στοχεύει στην ενσωμάτωση του νου, του σώματος και του πνεύματος. Διοργανώνουν επίσης εκπαιδευτικά σεμινάρια ή καλλιτεχνικά εργαστήρια για το ευρύ κοινό. Εκτός από την εφαρμογή, στόχος τους είναι να εκπαιδεύσουν σχετικά με αυτή τη μορφή εκφραστικής θεραπείας και να φέρουν τις γνώσεις που προσφέρει το σώμα στη ζωή των πελατών και του ευρύτερου κοινού, καθώς και να αποσαφηνίσουν και να φέρουν γνώση για το τι είναι η χορευτική θεραπεία, πώς διαφέρει από το χορό, που είναι θεραπευτική, και πώς βοηθά στη διαδικασία της θεραπείας ψυχολογικών προβλημάτων και τραυματισμών. Εκτός από την πρακτική της χοροθεραπείας, η οργάνωση δραστηριοποιείται επίσης στον τομέα της προσωπικής ανάπτυξης και εκπαίδευσης των βοηθητικών επαγγελματιών, καθώς η γνώση μέσω της αυτο-εμπειρίας είναι αδιαμφισβήτητη.</p>
<p>ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ενήλικες (άτομα, ομαδικές συνεδρίες) ▪ Οι ηλικιωμένοι ▪ Άτομα με αναπηρία ▪ Άτομα με ψυχικές παθήσεις ▪ Οι άνθρωποι που βοηθούν τα επαγγέλματα
<p>ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ</p> <p>Ομαδική θεραπεία με επίκεντρο το σώμα για ενήλικες πελάτες με διατροφικές διαταραχές</p> <p>Μετά από αρκετά χρόνια εξάσκησης με πελάτες με διατροφικές διαταραχές (ανορεξία, βουλιμία) στο Τμήμα Παιδικής Ψυχιατρικής, ο οργανισμός αποφάσισε να δημιουργήσει ένα χώρο για τη συνεχιζόμενη θεραπευτική διαδικασία σε ένα ασφαλές ομαδικό περιβάλλον έξω από το νοσοκομείο. Με αυτόν τον τρόπο, έχουν ανοίξει τη δυνατότητα για τους ασθενείς που δεν νοσηλεύονται πλέον αλλά των οποίων η κατάσταση απαιτεί συνεχή θεραπευτική εργασία, καθώς και για τους ασθενείς που δεν έχουν νοσηλευτεί αλλά βρίσκονται σε διαδικασία εξωτερικής θεραπείας. Καθώς οι διατροφικές διαταραχές συνδέονται πολύ στενά με την αποσύνδεση από τα δικά τους συναισθήματα και από το σώμα, το οποίο γίνεται εχθρός όσο και το φαγητό, κατά τη διάρκεια των θεραπευτικών συνεδριών οι ασθενείς εργάζονται για την ανοικοδόμηση μιας σχέσης με το σώμα τους και σταδιακά αποκαλύπτουν</p>



τις ιστορίες που κρύβει έτσι ώστε να μην χρειάζεται πλέον να παραμένουν κρυμμένες. Μέσω του σώματος, της κίνησης και του χορού, μπορεί να ξεκινήσει η θεραπευτική διαδικασία της ψυχής.

Βλέπουμε τον χορό στη χορευτική θεραπεία ως μέσο αποκάλυψης ανθρώπινων ιστοριών και της ανθρώπινης ψυχής. Χορός στον οποίο μαθαίνουμε να μην κρίνουμε τον εαυτό μας, όχι να ελέγχουμε τον εαυτό μας, αλλά να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είμαστε. Ένας χορός στον οποίο μπορούμε να πούμε ό,τι δεν μπορούμε να πούμε με λόγια. Μερικές φορές είναι έντονο και βαθύ αλλά πάντα επουλωτικό».

Συnergασία με ηλικιωμένους

Το να δουλεύεις με ηλικιωμένους είναι σαν να δουλεύεις με τους πρεσβύτερους ενός έθνους. Κουβαλάνε πολλές ιστορίες όχι μόνο για τον εαυτό τους, αλλά και για την εποχή τους. Όλα γραμμένα σε κάθε ρυτίδα στο σώμα τους. Το καθένα φέρει μια διαφορετική ιστορία, διαφορετικές εμπειρίες, διαφορετικούς πόνους, τραυματισμούς αλλά και τις χαρές και την καλοσύνη της ζωής. Μέχρι να φτάσουν στο τέλος του κύκλου ζωής τους, συχνά φτάνουν σε αυτό το τέλος με μοναξιά ή χωρίς την ικανότητα να εκφράζουν τις εμπειρίες και τις ανάγκες τους εξωτερικά. Σε μια τέτοια εποχή, είναι πολύ σημαντικό να είμαστε μέρος μιας κοινότητας, ακόμη και να αναπολούμε παλιά τραγούδια, χορούς, παραδόσεις, οικογένεια και εμπειρίες. Σε μια ομάδα μαζί έχουν την ευκαιρία να αισθάνονται συνοχή, κοινότητα και μια αλλαγή στην συχνά καθημερινή ρουτίνα. Κάθε νέα κίνηση, κάθε νέα ώθηση τους βοηθά να ενεργοποιούνται. Κάθε νέο άγγιγμα θα τους θυμίζει μια εποχή που ήταν περισσότερο και εκπληρώνουν την ανάγκη και την επιθυμία να μην χάσουν το καλό άγγιγμα.

Αυθεντικό Κίνημα

Η αυθεντική κίνηση έχει να κάνει με την οικοδόμηση της ικανότητας να βλέπεις τον εαυτό σου, να μην κρίνεις τον εαυτό σου. Γι' αυτό συνεργαζόμαστε τόσο με εσωτερική όσο και με εξωτερική μαρτυρία. Το εσωτερικό μας διδάσκει να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας, συμπονετικοί, αποδεχόμενοι, όχι κρίνοντας, αλλά παρατηρώντας τη δική μας εμπειρία — τόσο σωματική όσο και συναισθηματική. Μας δείχνει πώς να καθοδηγούμαστε από τις δικές μας εσωτερικές παρορμήσεις, όχι να κοιτάμε στο περιβάλλον για παρορμήσεις να κινηθούμε, αλλά να εμπιστευτούμε το σώμα μας για να μας οδηγήσει. Ο εξωτερικός μάρτυρας δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο όπου μπορούμε να βιώσουμε τον εαυτό μας στην αλήθεια μας. Μας επιτρέπει, μέσω της ενεργού και μη επικριτικής παρουσίας της, να μας δει το περιβάλλον μας όπως είμαστε.

Σε ενότητα με το σώμα

Πρόκειται για μια αυτοβιωματική σειρά, που συμβαίνει σε μια στενή ομάδα για 8 με τις αρχές της ενσάρκωσης και της χορευτικής θεραπείας. Αυτή η σειρά είναι για εκείνους που αναζητούν έναν τρόπο να βρουν το σώμα τους και για εκείνους που γνωρίζουν ότι το σώμα είναι ο τρόπος τους να βρουν τον εαυτό τους και θα ήθελαν να βουτήξουν βαθύτερα στην ανακάλυψη, σε ένα χώρο που είναι ασφαλής, ευγενικός και αποδεχόμενος. Ο στόχος αυτής της σειράς είναι να σας ενθαρρύνει να δείτε το σώμα σας μέσα από ένα διαφορετικό φακό, να το βιώσετε διαφορετικά και να δημιουργήσετε μια πιο ευγενική και πιο συμπονετική



σχέση με τον εαυτό σας. Η αλλαγή της σχέσης μας με τον εαυτό μας αλλάζει τα πάντα στη ζωή μας.

ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ — ΆΛΛΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Κάθε σώμα έχει μια ιστορία και έναν τρόπο να την αποκαλύψει. Κάποιος μπορεί να γνωρίζει τις αισθήσεις στο σώμα, αλλά να μην είναι σε θέση να ονομάσει τα συναισθήματα που βιώνει. Κάποιος μπορεί να ονομάζει τα συναισθήματα, αλλά δεν γνωρίζει τι συμβαίνει στο σώμα του.

Η μεθοδολογία της 4Arts Therapy συνδυάζει τα έργα με τις αρχές της χορευτικής κινητικής θεραπείας, της αυθεντικής κίνησης, ενώ παράλληλα διερευνά την ενσάρκωση, τις σωματικές προσεγγίσεις ή τις εικόνες. Εκτός από την κίνηση, το σώμα και το χορό, χρησιμοποιούν καλλιτεχνικές προσεγγίσεις και φωνή. Ο στόχος είναι να ενθαρρυνθούν οι άνθρωποι να δουν το σώμα τους μέσα από ένα διαφορετικό φακό, να το βιώσουν διαφορετικά και να δημιουργήσουν μια πιο ευγενική και πιο συμπονετική σχέση με τον εαυτό τους, που μπορεί να αλλάξει και άλλα πράγματα στη ζωή τους.

Ο χορός θεωρείται ως μέσο αποκάλυψης ανθρώπινων ιστοριών και της ανθρώπινης ψυχής. Χορός στον οποίο οι άνθρωποι μαθαίνουν να μην κρίνουν τον εαυτό τους, να μην ελέγχουν τον εαυτό τους και να αποδέχονται τον εαυτό τους όπως είναι. Μέσα από την κίνηση, το χορό και το σώμα οι άνθρωποι χτίζουν μια σχέση με τον εαυτό τους. Κερδίζω να δεχτώ, να ακούω με καλοσύνη και να εμπιστευόμαι τη δική τους σοφία και θεραπευτικές δυνατότητες.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- <https://www.4artstherapy.com/>



4 Τελικές παρατηρήσεις και συστάσεις για την ανάπτυξη του διαδικτυακού μαθήματος

Οι ακόλουθες συστάσεις αντλούνται από την έρευνα και μέσα από τη συζήτηση των εταίρων του έργου. **Συνολικά, η έρευνα διαπιστώνει ότι:**

- Προς το παρόν, κανένα τέτοιο διαδικτυακό μάθημα που συνδυάζει dance+ mindfulness + θετική ψυχολογία και άλλες πτυχές που εντοπίστηκαν δεν είναι διαθέσιμο. Ένα τέτοιο μάθημα θα μπορούσε να συμβάλει στην αποσαφήνιση και την ενοποίηση των εννοιών που εξετάστηκαν, σε σχέση με την ευημερία των ομάδων-στόχων των μειονεκτούντων ενηλίκων και να αποτελέσει τη βάση για την περαιτέρω ανάπτυξη των δεξιοτήτων των επαγγελματιών που εργάζονται με αυτές τις ομάδες.
- Το διαδικτυακό μάθημα θα πρέπει να είναι σαφώς διατυπωμένο με τρόπο που να αποσαφηνίζει ποιος θα πρέπει να ασχοληθεί με αυτό, πόσο καιρό θα πάρει και τι θα βγει από αυτό.
- Το διαδικτυακό μάθημα θα πρέπει να διασφαλίζει ότι ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών με διαφορετικό υπόβαθρο και ρόλους εργασίας μπορεί να έχει πρόσβαση και να επωφελείται από αυτό.
- Το μάθημα θα πρέπει να κάνει χρήση μιας σειράς τεχνολογιών που έχουν σχεδιαστεί για να εμπλέκουν τους επαγγελματίες. Αυτό σημαίνει τη χρήση πολυμέσων και διαδραστικών εργαλείων.
- Όσον αφορά το περιεχόμενο, η εκπαίδευση θα πρέπει να περιλαμβάνει: αποσαφήνιση της βασικής ορολογίας, των εννοιών και των ορισμών με το πεδίο και πρακτικές και καλά τεκμηριωμένες ασκήσεις και μεθόδους που οι επαγγελματίες θα μπορούν να χρησιμοποιούν και να προσαρμόζονται στις ανάγκες της συνεργασίας με τις ειδικές ομάδες-στόχους τους.

Σύμφωνα με την BP και τις έννοιες που ερευνηθήκαν, προτείνουμε να δομηθεί η online πορεία της Dancefulness με τον ακόλουθο τρόπο: ξεκινώντας με την εισαγωγή της εφαρμογής του χορού στην εκπαίδευση ενηλίκων, εξηγώντας τις έννοιες της ενσυνειδητότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Μετά από αυτό, αυτές οι έννοιες θα συγχωνευθούν δημιουργώντας μια μεθοδολογία ενός «Χορού ως μέσου πλήρους προσοχής». Οι έννοιες της διανεμητικής ηγεσίας και της αυτοσυμπόνιας θα πρέπει επίσης να εξηγούνται και να ενσωματώνονται στη μεθοδολογία. Το θεωρητικό μέρος θα ακολουθηθεί από πρακτικές εκπαιδευτικές ασκήσεις

Πώς να εμπλέξετε τους ενήλικες στη διαδικτυακή μάθηση;



Δεδομένου ότι το διαδικτυακό μάθημα απευθύνεται στον ενήλικο πληθυσμό, θα πρέπει να προβληματιστεί σχετικά με τις αρχές και τα χαρακτηριστικά της εκπαίδευσης ενηλίκων. Οι ενήλικες έχουν διαφορετικές ανάγκες και προσεγγίσεις στη μάθηση σε σύγκριση με τα παιδιά. Οι προκλήσεις της διδασκαλίας των ενηλίκων σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον είναι πολλές, συμπεριλαμβανομένης της φιλοξενίας των σημερινών γνώσεων ή εμπειρογνωμοσύνης τους, λαμβάνοντας υπόψη την πολυάσχολη ζωή τους και την εξεύρεση τρόπων για να τους κρατήσουν επικεντρωμένους στο μάθημα.

Για την επιτυχή συμμετοχή των ενηλίκων στη διαδικτυακή μάθηση, θα πρέπει να το σεβαστούμε (Sparvell, 2021) αυτό (Crockford, 2021) · (Pappas, 2013):

1. Οι ενήλικες θέλουν να κατευθύνουν την εκπαίδευσή τους — κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν όταν κάνουν την επιλογή να συμμετάσχουν. Γι' αυτό θα πρέπει να ξεκινήσουμε με την απαρίθμηση των άμεσων οφελών και χρήσεων των πληροφοριών που πρόκειται να παρουσιαστούν και να τους επιτρέψουμε να λάβουν αποφάσεις σχετικά με το ρυθμό, τον τόπο ή τον τρόπο μάθησης τους.
2. Οι ενήλικες αντλούν από τις δικές τους εμπειρίες. Το πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει παραδείγματα πραγματικού κόσμου και ρεαλιστικά σενάρια, τα οποία μπορούν να συνδεθούν με τις εμπειρίες του παρελθόντος.
3. Οι ενήλικες παρακινούνται από τους στόχους τους. Το μάθημα πρέπει να είναι διαφανές με τρόπο που να τους δείχνει, πώς θα τους βοηθήσει να επιτύχουν τους προσωπικούς και επαγγελματικούς τους στόχους.
4. Οι ενήλικες ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τις σχετικές πληροφορίες. Πρέπει να αποδείξουμε τόσο τα μακροπρόθεσμα όσο και τα βραχυπρόθεσμα οφέλη του περιεχομένου και να συμπεριλάβουμε την πρόσβαση σε περιεχόμενο βαθύτερης κατάδυσης για όσους θέλουν να εξετάσουν τις πιο περίπλοκες λεπτομέρειες και την έρευνα.
5. Οι ενήλικες συνδέονται με την επίλυση προβλημάτων και συνήθως αισθάνονται ευχαρίστηση στην εξεύρεση λύσεων. Το υλικό θα πρέπει να παρουσιάζεται με τρόπο που να ενθαρρύνει το κοινό να χρησιμοποιεί την κριτική σκέψη και την επίλυση προβλημάτων, αντί να παρουσιάζει απλώς πληροφορίες.



Βιβλιογραφία

- Crockford, J. (2021, 2 26). *Five Tips to Creating a More Engaging Online Course for Adult Learners*. From Faculty Focus, Higher ed. teachnig strategies:
<https://www.facultyfocus.com/articles/online-education/online-student-engagement/five-tips-to-creating-a-more-engaging-online-course-for-adult-learners/>
- European Comission. (2020, 7 1). *European Skills Agenda for sustainable competitiveness, social fairness and resilience*. From European Comission: An official website of the European Union:
<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&furtherNews=yes&newsId=9723>
- Fadel, C. (2008, 5). *21stCentury Skills: How can you prepare students for the new Global Economy?* From OECD/CERI Paris:
<https://www.oecd.org/site/educeri21st/40756908.pdf>
- Good therapy. (2018, 6 19). *Positive Psychology*. From Good Therapy:
<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/positive-psychology>
- Hanna, J. (2007). The Power of Dance: Health and Healing . *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 1 (4)*, 323–331. doi:10.1089/acm.1995.1.323
- Henriques, G. (2015, 2 6). *What Is Mindfulness and How Does It Work?* From Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowledge/201502/what-is-mindfulness-and-how-does-it-work>
- Howell, C. (2007). *Organisation shared valuesandleadership influence*. From
https://www.academia.edu/14148499/Organisation_Shared_Values_and_Leadership_Influence
- Jacobson, M., & Ruddy, M. (2004). *Open to outcome (p. 2)*. Oklahoma City, OK: Wood 'N' Barnes.
- Leithwood, K. (2008). Distributed Leadership According to the Evidence. In K. M. Leithwood (Ed.). New York: Routledge. doi:<https://doi.org/10.4324/9780203868539>
- Levy, F. J. (1988). Dance Movement Therapy: A Healing Art. *The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*.
- Mackrell, J. R. (2022). *Dance*. From Encyclopedia Britannica:
<https://www.britannica.com/art/dance>
- Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Inc.
- Mellese, J. (2022, 3 1). *The war in Ukraine can have devastating long-term consequences on the mental health of children and young people*. From Mental Health Europe:
<https://www.mhe-sme.org/ukraine-crisis-mental-health-impact-young-people/>
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2 (3)*, 223-250. doi:10.1080/15298860309027



Pantuliano, S. (2022, 3 31). *The systemic impacts of the war in Ukraine: a triple shock*. From ODI: <https://odi.org/en/insights/the-systemic-impacts-of-the-war-in-ukraine-a-triple-shock/>

Pappas, C. (2013, 5 8). *11 Tips to Engage and Inspire Adult Learners*. From Elearning industry: <https://elearningindustry.com/8-important-characteristics-of-adult-learners>

Rodrigues, C. A. (2004). The importance level of ten teaching/learning techniques as rated by university business students and instructors. *Journal of Management Development*, 23(2), pp. 169–182.

Seligman, M. E. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychology*, 61(8), pp. 774-788. From <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17115810>

Sidorkin, A. (2007). Human Capital and Labor of Learning: A Case of Mistaken Identity. *Educational Theory*(57/2), 159-170.

Sparvell, M. (2021, 5 13). *Five Adult Learning Principles That Increase Engagement*. From Forbes: <https://www.forbes.com/sites/forbescommunicationscouncil/2021/05/13/five-adult-learning-principles-that-increase-engagement/?sh=5f1f8c2fe4c9>

WHO. (2021, 7 18). *Mental health and COVID-19*. From WHO Europe: <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19/mental-health-and-covid-19>



Βιβλιογραφία βέλτιστων πρακτικών

- Alonso, L. (2021) Igualarte, veinte años en Vigo formando artistas profesionales con capacidades diferentes. Ο Βίγκο. Στο Ελ Εσπανιόλ. Διαθέσιμο στο διαδίκτυο: <https://www.elespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/igualarte-veinte-anos-en-vigo-formando-artistas-profesionales-con-capacidades-diferentes>
- Borges da Costa, A.L. & Cox, D.L. (2016) The experience of meaning in circle dance, Journal of Occupational Science, 23:2, 196-207, DOI: 10.1080/14427591.2016.1162191 www.aktywni21.org.pl
- Eddy, M. (2016) Dancing Solutions to Conflict: Πεδίο Δοκιμασμένος Σωματικός Χορός για την Ειρήνη, Περιοδικό Εκπαίδευσης Χορού, 16:3, 99-111, DOI: 10.1080/15290824.2015.1115867 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15290824.2015.1115867>
- Hurley T. (2018) Dance Movement Therapy in Addiction Recovery, Αριζόνα <https://canyonvista.com/dance-movement-therapy-in-addiction-recovery/>
- Κέτα, Ε. (2007) Υγιές σώμα σε υγιές μυαλό, Καλαρίτης, Μπάφυτη, Ελληνικά; Grammata, σ. 164-171 https://gadt.gr/wp-content/uploads/2020/02/soma_noimon.pdf
- Leonard, A. E., Hellenbrand, L. & McShane-Hellenbrand, K. (2014) Leading by Design: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in P-12 Schools, Journal of Dance Education, 14:3, 87-94, DOI: 10.1080/15290824.2014.922188, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15290824.2014.922188>
- Pastwa, M. (2021) Το σώμα λέει το αντίθετο. Έκθεση από τα εργαστήρια χορού και αναπηρίας. www.taniecPOLSKA.pl
- Zeitzer, D. (2016) Ενσωματωμένη και ενσάρκωση Ηγεσία: Βιωματική Μάθηση στον Χορό και την Εκπαίδευση Ηγεσίας σε: Οργανωτική Αισθητική 5(1): 167-187 Μέγεθος: 167- 187
- Marich, J. & Howell, T. (2015). Dancing Mindfulness: Μια Φαινομενολογική Διερεύνηση της Αναδυόμενης Πρακτικής, Εξερεύνησε: Η Επιθεώρηση της Επιστήμης και της Θεραπείας <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155083071500110X?via%3Dihub>



Πρόσθετοι πόροι

- Baer, R.A., Lykins, E.L. B., & Peters, J. R. (2012). Η ενσυνειδητότητα και η αυτοσυμπόνια ως προγνωστικοί παράγοντες της ψυχολογικής ευημερίας σε μακροπρόθεσμους διαλογιστές και ταιριασμένοι μη διαλογιστές. *Η Εφημερίδα της Θετικής Ψυχολογίας*, 7(3), 230-238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Birnie, Kathryn & Spica, Michael & Carlson, Linda. (2010). Εξερευνώντας την αυτοσυμπόνια και την ενσυναίσθηση στο πλαίσιο της μείωσης του στρες που βασίζεται στη σκέψη (MBSR). *Στρες και υγεία*. 26. 359. 10.1002/smi.1305.
- Bluth, K. & Blanton, P. (2014). Ενσυναίσθηση και αυτοσυμπόνια: Εξερευνώντας τα μονοπάτια προς την Εφηβική Συναισθηματική Ευεξία. *Περιοδικό Παιδικών και Οικογενειακών Σπουδών*. 23. 10.1007/s10826-013-9846-7.
- Germer, Ch.K.; Siegel, R.D.; Fulton, P.R. συντάκτες *Mindfulness and Psychotherapy*, 2005 The Guilford Press. Τμήμα Εκδόσεων Guilford, 1η έκδοση, ISBN 1-59385-139-1
- Horan, K. & Bruzas, M. (2018). Η ενσυνειδητότητα και η αυτοσυμπόνια ως εργαλεία στη συμπεριφορά της υγείας αλλάζουν: Αξιολόγηση πιλοτικής μελέτης παρέμβασης στον χώρο εργασίας. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 8. 10.1016/jcbs.2018.02.003.
- Ivtzan, I., & Lomas, T. (Eds.). (2016). *Προσοχή στη θετική ψυχολογία: Η επιστήμη του διαλογισμού και της ευημερίας*. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315747217>
- Ivtzan, I. & Lomas, T. & Wong, P. & Niemiec, R. (2015). Δεύτερο κύμα θετικής ψυχολογίας: Αγκαλιάζοντας τη σκοτεινή πλευρά της ζωής.
- Ivtzan, I. et al. (2016). Ενσωμάτωση της προσοχής στη θετική ψυχολογία: μια τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή ενός διαδικτυακού προγράμματος θετικής προσοχής. Με την ενσυναίσθηση. 7. 10.1007/s12671-016-0581-1.
- Jagannathan, S; Ροντέιν, Φ. (2016). Τι είναι η Mindful Leadership; Compendium on Integrating Spirituality & Organizational Leadership., σελ. 94-100, 2016, *The Power of Mind and Managerial Decision Making*, 978-93-85355-04-2. ~Hal-01954815~
- Kost, K., (2019). «Πρώθηση της δημιουργικότητας για τη θεραπεία: Μια ανασκόπηση λογοτεχνίας σχετικά με τη χρήση της θεραπείας τέχνης και της προσοχής με τραυματισμένους ενήλικες "Επαγγελματικές Θεραπείες Capstone Θέσεις. 149. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/149
- Kotera, Y., Green, P. & Sheffield, D. (2019) Ρόλοι της θετικής ψυχολογίας για την ψυχική υγεία στους φοιτητές κοινωνικής εργασίας του Ηνωμένου Βασιλείου: Η αυτοσυμπόνια ως προγνωστικός παράγοντας για καλύτερη ψυχική υγεία. *British Journal of Social Work*.
- Λόμας, Τιμ & Ιβτζάν, Ιταί. (2016). Πέρα από τη μείωση του ελλείμματος: Διερεύνηση των θετικών δυνατοτήτων της προσοχής. 10.1007/978-3-319-22255-4_14.



- Lomas, T., & Ivztan, I. (2016). Δεύτερο κύμα θετικής ψυχολογίας: Διερεύνηση της θετικής-αρνητικής διαλεκτικής της ευημερίας. *Εφημερίδα Μελετών Ευτυχίας: Ένα διεπιστημονικό φόρουμ για την υποκειμενική ευημερία*, 17(4), 1753-1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Moran, D. & Ming, S. (2020) The Mindful Action Plan: Χρησιμοποιώντας το MAP για την εφαρμογή της θεραπείας αποδοχής και δέσμευσης για την παραγωγικότητα και την αυτοσυμπόνια για τους αναλυτές συμπεριφοράς. Ανάλυση συμπεριφοράς στην πράξη. 15. 10.1007/s40617-020-00441-y.
- Moyle, G.M. (2016). Προσοχή και χορευτές. Στο A. L. Baltzell (Ed.), *Mindfulness και performance* (σ. 367–388). Cambridge University Press <https://doi.org/10.1017/CBO9781139871310.017>
- Neely, M. & Schallert, D. & Mohammed, S. & Roberts, R. & Chen, Y. (2009). Αυτο-ευγένεια κατά την αντιμετώπιση του στρες: Ο ρόλος της αυτοσυμπόνιας, της ρύθμισης στόχων και της υποστήριξης στην ευημερία των φοιτητών. *Κίνητρο και συναίσθημα*. 33. 88-97. 10.1007/s11031-008-9119-8.
- Neff, K.D., & Dahm, K.A. (2015) Αυτοσυμπόνια: Τι είναι, τι κάνει και πώς σχετίζεται με την επίγνωση. Στην υπόθεση B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Εγχειρίδιο ενσυνειδητότητας και αυτορρύθμισης* (σ. 121–137). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Olf M. et al., η κοινοπραξία GPS-CCC. (2021) Αποκρίσεις στον τομέα της ψυχικής υγείας κατά της νόσου COVID-19 ανά τον κόσμο. *Ευρωπαϊκό Περιοδικό Ψυχοτραυματολογίας* 12:1.
- Saum, Alison, «Mindfulness and Dance: The Effect of Yoga Practices in College-Aged Dancers» (2017). *Ανώτερες Θέσεις*. 190. Υλικό: 1 mm
- Shapiro, Shauna & Jazaieri, Hooria & Sousa, Sarah. (2016). Διαλογισμός και Θετική Ψυχολογία. 10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.50.
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2014, 22 Σεπτεμβρίου). Αυτοσυμπόνια, Επίδραση και Προώθηση της Υγείας Συμπεριφορές. *Η Ψυχολογία της Υγείας*. Προχωρήστε σε ηλεκτρονική δημοσίευση. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000158>
- Sousa, Sarah & Shapiro, Shauna. (2018). Ο χορός της παρουσίας: Συνειδητότητα και Κίνηση. 10.1007/978-3-319-75423-9_7.
- Waters L., Cameron K. et al. (2022) Συλλογική ευημερία και μετατραυματική ανάπτυξη κατά τη διάρκεια της νόσου COVID-19: πώς η θετική ψυχολογία μπορεί να βοηθήσει τις οικογένειες, τα σχολεία, τους χώρους εργασίας και τις περιθωριοποιημένες κοινότητες. *Η Εφημερίδα της Θετικής Ψυχολογίας* 17:6, σελίδες 761-789.



Βέλτιστη πρακτική στο χορό + ενσυνειδητότητα + θετική ψυχολογία στην
εκπαίδευση ενηλίκων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω δραστηριοτήτων μη
τυπικής κατάρτισης

