

Η σωματική έκφραση

της Βασιλικής Ρήγα

Το αρχαίο τρίπτυχο *νους - σώμα - ψυχή* κρύβει νέες τάσεις για το 2000. Ακούμε και διαβάζουμε για τις «καινούριες» επιστήμες και τάσεις της σωματικής δραστηριότητας που έχουν ως αντικείμενο ή υποκείμενο (δεν το έχουν ακόμα ξεκαθαρίσει) το σώμα.

Υπάρχει επίσης μια συνεχής ροή ανατολικής φιλοσοφίας, που επηρεάζει το δυτικό τρόπο άσκησης και κίνησης, με αποτέλεσμα να οδηγούμαστε σε νέα προγράμματα όπως: πρωτόγονο χορό, φέλντενκράις, γιόγκα, τσί τσι, σωματική έκφραση κ.λπ.

Αυτό το «κίνημα της σωματικότητας» προσπαθεί να τροποποιήσει τις προγενέστερες αναπαραστάσεις του σώματος και να ερμηνεύσει διαφορετικά τις σχέσεις ανάμεσα στην ψυχή και το σώμα, στο άτομο και την κοινωνία. Πρόκειται για ένα κοινωνιολογικό και ιδεολογικό κίνημα, που έχει στόχο την επικοινωνία μέσω της ανταλλαγής των σωματικών συμβόλων (από το σημαίνον) και την «κίνηση με ψυχή».

Επηρεασμένες από αυτή την τάση, οι διάφορες σωματικές μέθοδοι, όπως οι τεχνικές της ψυχανάλυσης, η ψυχοκινητική, οι τεχνικές της χαλάρωσης, η σωματική έκφραση κ.λπ. υποστήριξαν την *άνοδο (ανύψωση) του ενδόμυχου (έσωθεν)* και την απελευθέρωσή του. Η προσοχή τους στρέφεται λιγότερο στην τεχνική και επιμένουν πάνω στις σχέσεις των ατόμων μιας ομάδας και της προσωπικής ιστορίας του καθενός. Γι' αυτό το λόγο τράβηξαν και την προσοχή της εκπαίδευσης.

Οι καινούριες σωματικές τεχνικές έχουν το σώμα ως βασι-

κό όργανο δράσης, γνωριμίας του «είναι» και της αντίληψής μας. Χαρακτηρίζονται από τρία σημεία:

- τη σπουδαιότητα του σώματος και των όσων εκφράζονται έμμεσα από το σώμα,
- τη χρήση της ενέργειάς του,

- την αυθεντικότητα της παρούσας στιγμής, βιωμένης έντονα.

Φτάνουν έτσι στο σημείο να θέλουν ένα σώμα που εκθέτει τη βαθιά του σκέψη και το κρυμμένο του εσωτερικό, για να μπορέσουν να ξεπεράσουν το δυϊσμό ανάμεσα σ' ένα «έσωθεν» και σ' ένα «έξωθεν», προκειμένου να κατακτήσουν εντελώς το «είναι».

Μια τυπική πρακτική είναι και η **σωματική έκφραση**. Πρόκειται για έναν όρο αρκετά αόριστο, γιατί συγκεντρώνει διάφορες και διαφορετικές δραστηριότητες, στις οποίες κοινός παράγοντας είναι η αναζήτηση της έκφρασης του σώματος.

Έτσι, δημιουργήθηκαν τρία ρεύματα με αντικείμενο τη σωματική έκφραση:

- Το ρεύμα της «*σκηνικής έκφρασης*», που αφορά τον κόσμο των τεχνών και του θεάματος. Ενδιαφέρεται πιο πολύ για τη μετάδοση στο

κοινό ενός μηνύματος, ενός συναισθήματος και κυρίως για τη δημιουργία, με τελικό σκοπό το θέαμα.

- Το «*μεταφυσικό ρεύμα*», εμπνευσμένο από τις πνευματικές έρευνες, το μυστικισμό, την επιστροφή στις ρίζες, στη φυσική κατάσταση, χρησιμοποιεί το σώμα ως μέσον, ως αναγκαία τελετουργία για την ανάβαση προς έναν κόσμο



«πέρα από το φυσικό».

- Το «παιδαγωγικό ρεύμα» παρουσιάστηκε ως αφορμή (κυρίως στη Γαλλία) για να θέσει υπό αμφιβολία την ιδεολογία και τις μεθόδους της φυσικής αγωγής και της έννοιας του ανταγωνισμού (εφόσον το σώμα στη σωματική έκφραση δεν αξιολογείται ποτέ, αντίθετα με τη φυσική αγωγή).

Η λέξη «έκφραση», στον παιδαγωγικό τομέα, είναι συνδεδεμένη με την ιστορία των καινούριων παιδαγωγικών ρευμάτων. Στόχος της πρέπει να είναι περισσότερο η *εξερεύνηση της κίνησης παρά η μάθηση ενός λεξιλογίου*. Η επίδειξη από τον καθηγητή καθώς και οι τεχνικές του γνώσεις δεν παίζουν ρόλο. Ο στόχος του είναι να βοηθήσει την προσωπική έκφραση του κάθε μαθητή (που γίνεται αντιληπτή όχι ως απελευθέρωση αυθόρμητων ορμών αλλά ως σύνθεση όλων των γνώσεων, οι οποίες θα βοηθήσουν ακόμα πιο πολύ την προσωπική έκφραση του καθενός, εφόσον ο μαθητής θα κατέχει περισσότερα μέσα για την έκφρασή του).

Πολλοί εκπαιδευτικοί που ασχολούνται με την έκφραση του σώματος βασίζονται πάνω στην *αισθητική και καλλιτεχνική* αξία του φαινομένου της έκφρασης του σώματος (μυμητική, θέατρο, χορός). Άλλοι πάλι δουλεύουν πάνω στην *ψυχολογική* αξία της σωματικής έκφρασης (όπως η έκφραση των συναισθημάτων και των βιωμάτων).

Μέσα όμως στο σχολικό σύστημα και όταν έχουμε να δούμε με μικρά παιδιά, η διδασκαλία της σωματικής έκφρα-

σης δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως θεραπευτική. Δηλαδή, δεν πρέπει να δίνεται σημασία σε ό,τι έχει βιωθεί από το παιδί, δημιουργώντας συγκεκριμένα θέματα παιχνιδιών, για να ξαναζήσουν τα παιδιά συναισθηματικές καταστάσεις. Δεν είναι μια μελέτη ψυχοκοινωνιολογική και δεν πρέπει να μειώνεται αυθαίρετα το υποκείμενο-παιδί σε μία έκφραση-σύμβολο.

Λαμβάνοντας το σώμα ως *σύμβολο* ή ως *σύνολο συμβόλων* μιας έννοιας, φτάνουμε στο σημείο να μειώνουμε στο ελάχιστο ή να ταυτίζουμε ή και ακόμα να συγχέουμε την ολότητα του «είναι» του παιδιού με το «εκφραστικό» του σώματός του. Η έκφραση του σώματος δεν είναι ένα αντικείμενο δεδομένο, αλλά γίνεται αντιληπτή, ερμηνεύεται και κατανοείται από τον καθένα μας διαφορετικά. Εξάλλου, αυτό που βλέπουμε *δεν είναι όλη η έκφραση αλλά μια συγκεκριμένη κινητική συμπεριφορά*.

Το παιδί, λοιπόν, μέσα από τις δραστηριότητες της σωματικής έκφρασης, πρέπει να είναι πιο κοντά στη φαντασία, στην ευρεσιτεχνία, στη δημιουργικότητα, παρά στη συγκίνηση. Θα πρέπει να μάθει να χρησιμοποιεί και να ελέγχει το σώμα του, κρατώντας μια απόσταση από αυτό που ζει. Έτσι, θα είναι ικανό να παίζει, να «μπαίνει» μέσα στους ρόλους και να «βγαίνει», χωρίς να είναι φυλακισμένο μιας συναισθηματικής κατάστασης (εξάλλου, αυτός είναι και ο ρόλος ενός ηθοποιού).

Το παιδί έχει την ελεύθερη επιλογή της κίνησης και της



έκφρασής της. Χρησιμοποιεί πάντα την καθημερινή του κινητικότητα, την οποία προσπαθεί να πλουτίσει, να διαφοροποιήσει, να εξερευνήσει, για να φτάσει έτσι στην ελεύθερη χρήση και στον απόλυτο έλεγχο των κινήσεών του.

Έτσι, τα τρία σημαντικά στάδια για την ανάπτυξη της κινητικότητας του παιδιού είναι: η **εμπειρία**, η **συνείδηση** και η **κυριαρχία** της κίνησης. Η διδασκαλία της σωματικής έκφρασης στο σχολείο πρέπει να στηρίζεται στα παραπάνω στάδια, τα οποία επηρεάζουν την εξέλιξη της παιδευτικής διαδικασίας και κυρίως τη σχολική μάθηση.

- Η **εμπειρία** της κίνησης είναι η αύξηση των βασικών κινήσεων. Αναπτύσσουμε όλες τις σωματικές αντιλήψεις και δουλεύουμε τις επικοινωνίες μεταξύ τους, για να πλουτίσουμε το σωματικό σχήμα του παιδιού και την αντίληψή του:

- αντιλήψεις κίνησης, θέσης, επαφής, πίεσης, έντασης κ.λπ.
- οπτικές αντιλήψεις: απόσταση, διαστάσεις, φόρμα, χρώματα κ.λπ.
- ακουστικές αντιλήψεις: ένταση, διάρκεια, τονικότητα, απόχρωση κ.λπ.

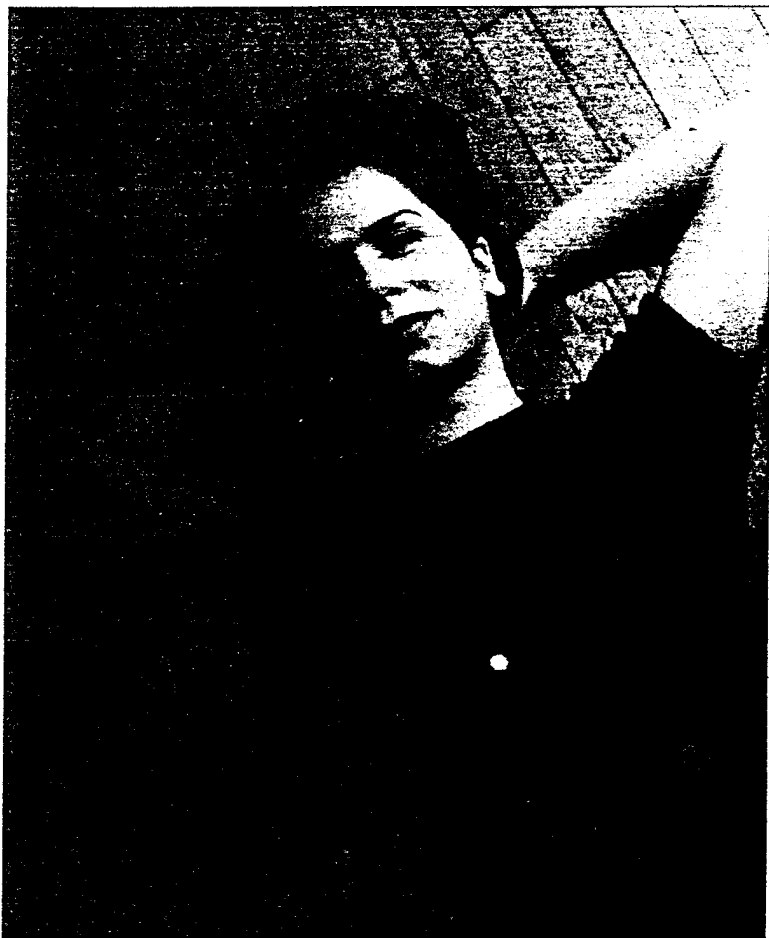
- Η **συνείδηση** της κίνησης αποκτάται έπειτα από σκέψη του παιδιού πάνω στις κινήσεις του, στον τρόπο που εκτελούνται και σε ολόκληρο το σώμα του. Έτσι το παιδί, συνειδητοποιώντας την κίνησή του, μπορεί να τη μετατρέψει ελεύθερα, ενώ ταυτόχρονα οικοδομεί καλύτερα το σωματικό του σχήμα.

- Με την **κυριαρχία** της κίνησης φτάνουμε σε όλες τις επιθυμητές αλλαγές της, ανάλογα με τις απαιτήσεις της κάθε δραστηριότητας. Για παράδειγμα, όταν το παιδί έχει ήδη συνειδητοποιήσει τους μύες του χεριού (μύες του βραχίονα, του πήχη και του άκρου χεριού), θα μπορεί πιο εύκολα να ελέγξει τη σύσπαση και τη χαλάρωση των παραπάνω μυών κατά τη γραφή και το κράτημα του μολυβιού.

Ακολουθώντας το παραπάνω πρόγραμμα διδασκαλίας της σωματικής έκφρασης, μπορούμε να ευνοήσουμε διάφορους μηχανισμούς προμαθησιακούς απαραίτητους στη μάθηση. Παράδειγμα η δραστηριότητα κατά την οποία το παιδί αναφέρει ονομαστικά τα μέλη του σώματός του, συντελεί στην οργάνωση συλλογισμών και εμπλουτίζει το λεξιλόγιό του, στοιχεία χρήσιμα στον *προφορικό του λόγο*.

Η *γραφή* είναι συντονισμός και έλεγχος λεπτών και συγκεκριμένων κινήσεων. Μερικές ικανότητες που απαιτούνται είναι η σωστή αντίληψη του χώρου γραφής, η οργάνωση και ο προσανατολισμός των γραμμάτων, η οπτική αντίληψη και ο ρυθμός.

Οι δραστηριότητες συντονισμού των χεριών και των δακτύ-



λων, που περιλαμβάνονται στο ασκησιολόγιο της σωματικής έκφρασης, η αμφιπλευρικότητα, η μετάθεση των εννοιών του κύκλου και της ευθείας γραμμής από τον πίνακα στο χώρο, έχουν ως σκοπό τη μεταφορά των παραπάνω εννοιών στη γραφή.

Η *ανάγνωση* απαιτεί την κινητοποίηση νοητικών και ψυχικών μηχανισμών όμοιων με εκείνους που απαιτεί και η γραφή. Απαραίτητα στοιχεία κατά την ανάγνωση είναι ο έλεγχος του χώρου και αντικειμένων που βρίσκονται σ' αυτόν, ο ρυθμός, η αμφιπλευρικότητα κ.λπ. Έχουμε μεταφορά και μεταβίβαση της σκέψης του παιδιού στην ανάγνωση, όταν, για παράδειγμα, παριστάνει με το σώμα του το γράμμα που είναι γραμμένο στον πίνακα (P, I, O, Z, κ.λπ.).

Αντιλαμβανόμαστε, λοιπόν, πόσο ρόλο παίζει η σωστή διδασκαλία της σωματικής έκφρασης στο σχολείο, όταν είναι επικεντρωμένη στο υποκείμενο και όχι στη γνώση, στο «είναι» και όχι στο «έχω» ή στο «αισθάνομαι», στο μαθητή που κινείται και όχι στην ίδια την κίνηση ή στο «ξέρω να κάνω». Έχει να κάνει με τη διαδικασία μάθησης του παιδιού, με τη μετέπειτα σχολική του πορεία και με την ίδια την προσωπικότητά του.