



Επιστήμη του Χορού
Τόμος 5, 2010

Ηλεκτρονικό Περιοδικό
Electronic Journal

Science of Dance
Volume 5, 2010

www.elepex.gr

ISSN 1790-7527

**Οι Τεχνικές Απελευθέρωσης και ο Αυτοσχεδιασμός με Επαφή στο Σύγχρονο
Χορό και η Σχέση τους με τις Σωματοποιημένες Πρακτικές.**

Τ. Νικολοπούλου, Ν. Μπουρνέλλη

Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εισαγωγή

Με δεδομένο το γεγονός ότι από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα νέες θεωρίες αλλά και πρακτικές άνοιξαν το δρόμο για μία ενοποιημένη, φαινομενολογική και υπαρξιστική προσέγγιση του χορού, η εργασία αυτή στοχεύει να αναδείξει τις τεχνικές απελευθέρωσης (release techniques) και τον αυτοσχεδιασμό με επαφή (contact improvisation) σε σχέση με την αποτελεσματικότητά τους στον σύγχρονο χορό, καθώς και να προβάλει τις σωματοποιημένες πρακτικές (somatics) από τις οποίες έχουν επηρεαστεί.

Οι σωματοποιημένες πρακτικές αντιμετωπίζουν το σώμα ως όλον, διαθέτουν δυναμική και στοχεύουν να οδηγήσουν τον εμπλεκόμενο στη βίωση ενός ενιαίου και συνεχώς μεταβαλλόμενου σώματος, απρόβλεπτου και ανοιχτού στην εμπειρία. Μεταφέρουν την έμφαση από τη δομή στη δράση και θεωρούν ότι το σώμα και η κίνησή του είναι μία διαρκής φαινομενολογική, σωματοποιημένη διαδικασία (Alexander, 1999; Barlow, 1973; Bartenieff & Lewis 1980; Beinbridge-Cohen, 2008; Feldenkrais, 1994).

Η σημασία της έρευνας βρίσκεται στην ανάδειξη των πρακτικών απελευθέρωσης και του αυτοσχεδιασμού με επαφή και τη σύνδεσή τους με τις σωματοποιημένες πρακτικές με σκοπό να εντάξει τη βιωματική, σωματοποιημένη γνώση στην εκπαίδευση του σύγχρονου χορού. Η μεθοδολογική οπτική που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα ήταν η βιβλιογραφική ανασκόπηση (Thomas & Nelson, 2003).

Σωματοποιημένες πρακτικές

Οι σωματοποιημένες πρακτικές είναι σωματικές πρακτικές που στοχεύουν στην σωματική και πνευματική ενοποίηση του ανθρώπου με σκοπό τη λειτουργικότητα, αναδιοργάνωση και θεραπεία. Ο όρος σωματοποιημένες πρακτικές καθιερώθηκε από τον Hanna, το 1976, ο οποίος συμπεριέλαβε σε αυτόν τις πρακτικές που ασχολούνται με το σώμα όπως αυτό βιώνεται από πρώτο πρόσωπο. Η λέξη έρχεται από το ελληνικό σωματικός που σημαίνει από το σώμα, και δίνει έμφαση στις συνεχόμενες πληροφορίες που έρχονται από το ζωντανό και υποκειμενικό σώμα, διαφοροποιώντας το από το κορμί (body) που είναι αντικειμενικό, αναλύεται και παρατηρείται από τρίτο πρόσωπο. Το σώμα είναι διαδικασία, μεταβάλλεται συνεχώς και προσαρμόζεται στο περιβάλλον του (Hanna, 1995). Οι δύο βασικές λειτουργίες πάνω στις οποίες βασίζονται οι σωματοποιημένες πρακτικές, σύμφωνα με τον Hanna, είναι η συνείδηση και η αφύπνιση. Η συνείδηση περιλαμβάνει το εύρος των εκούσιων λειτουργιών που απαιτούνται για τη μάθηση και είναι μια λειτουργία που καλλιεργείται. Το ρεπερτόριό της σχηματίζεται σύμφωνα με έναν εσωτερικό μηχανισμό αλλά και σε σχέση με το περιβάλλον, κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του ανθρώπου από την εμβρυακή ηλικία σε σχέση με τις αισθητηριο-κινητικές αντιδράσεις του στα ερεθίσματα. Η αφύπνιση, από την άλλη, λειτουργεί σαν φακός εστίασης: χρησιμοποιεί την αναχαίτιση για να αποκλείσει κάποια ερεθίσματα, εσωτερικά ή εξωτερικά, σε αντίθεση με άλλα στα οποία εστιάζει. Αυτή η λειτουργία είναι η πλέον χρήσιμη για να εξασκεί κανείς εκούσιο έλεγχο πάνω στις αισθητηριο-κινητικές δεξιότητες. Μέσω αυτής της λειτουργίας, το ακούσιο γίνεται εκούσιο, το άγνωστο γνωστό και το αδύνατο δυνατό (Hanna, 1995). Ο τρόπος για να αφυπνιστεί κανείς και συνειδητά να αναδιοργανώσει τον εαυτό του διαφέρει ανάλογα με τη πρακτική που χρησιμοποιεί κάθε φορά. Άλλοτε λεκτικά περιγράφοντας με εικόνες, ο πρακτικός οδηγεί τον ασκούμενο να ακολουθήσει μία νέα γραμμική του σώματος και άλλοτε κρατώντας τα χέρια του σε επαφή με μέρη του σώματος του ασκούμενου, ο πρακτικός οδηγεί τον ασκούμενο να συνειδητοποιήσει νέους τρόπους χρήσης και μετακίνησής τους. Στη διαδικασία χρησιμοποιείται αργή ταχύτητα ώστε να μπορεί ο ασκούμενος να βιώνει και να καταγράφει τις νέες επιλογές, να μπορεί να τις ανακαλέσει και να τις χρησιμοποιήσει σε περιπλοκότερες κινητικές εφαρμογές αφήνοντας στο περιθώριο προηγούμενα μη λειτουργικά κινητικά πρότυπα (Barlow, 1973).

Μέσα από αυτή την προσέγγιση ο Hanna συνέδεσε και ανέδειξε όλες τις σωματοποιημένες πρακτικές. Οι παλαιότερες από αυτές είναι οι ιαπωνικές και κινέζικες πολεμικές τέχνες και η yoga. Άλλες χαρακτηριστικές σωματοποιημένες πρακτικές είναι (Fortin, 1998):

- Feldenkrais technique (έτος δημιουργίας της μεθόδου το 1949)
- Ideokinesis (ιδρύτρια η Sweigard, έτος δημιουργίας της μεθόδου το 1974)
- Bartenieff και Lewis Fundamentals (ιδρυτές, έτος 1980)
- Body Mind Centering (ιδρύτρια Bainbridge-Cohen, έτος 1983)
- Alexander technique (ιδρυτής, έτος 1985)

Οι περισσότερες σωματοποιημένες πρακτικές οργανώθηκαν για θεραπευτικούς λόγους και οι οργανωτές τους βοήθησαν αποτελεσματικότερα ανθρώπους με κινητικές ή ψυχικές παθήσεις, καθώς οδηγώντας τους στην αναδιοργάνωση του εαυτού τους βοήθησαν να εξαλείψουν τις αιτίες που τους προκαλούσαν τα προβλήματα. Επίσης σωματοποιημένες πρακτικές θεωρούνται και άλλες πρακτικές που χρησιμοποιούν αυτόν τον ενοποιητικό χαρακτήρα όπως το Laban Movement Analysis, η χοροθεραπεία, το Kinetic Awareness της Green κ.ά. (Girard, 2005; Novack, 1990; Μπαρμπούση, 1999). Οι πρακτικές αυτές, πέρα από τις επιμέρους διαφορές τους ενώνονται από τη βασική τους φιλοσοφία που αφορά στη δυνατότητα του ανθρώπινου σώματος να λειτουργεί με οικονομικό και αποτελεσματικό τρόπο όταν δεν μπλοκάρεται συναισθηματικά. Ο κάθε άνθρωπος είναι το σύνολο των εμπειριών του και στο σώμα του καταγράφεται η συναισθηματική του αντίδραση στα ερεθίσματα από το περιβάλλον του, εξωτερικό και εσωτερικό. Η δυνατότητα αυτή του σώματος να σκέπτεται κινητικά είχε περιγραφεί μερικά χρόνια νωρίτερα, το 1947 από την Todd στο «The thinking body» (Todd, 1997).

Οι τεχνικές απελευθέρωσης και ο αυτοσχεδιασμός με επαφή

Ήδη από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα, θεωρητικοί του χορού όπως ο Laban και η Todd αλλά και πρακτικοί, όπως η Duncan και η Humphrey είχαν εστιάσει στη ροή της ανθρώπινης κίνησης, όχι μόνο ως επιμέρους στοιχείο της, αλλά ως κατάσταση σύνδεσης της ψυχής με το σώμα, ως διαδικασία ενοποίησης. Σύμφωνα με τον Laban, η επίδοση ήταν το αποτέλεσμα της σύλληψης της ολότητας της δράσης (Desmond, 2003; Newlove & Dably, 2004; Foster, 2003).

Στα μέσα του 20^{ου} αιώνα, χορευτές, όπως ο Hawkins, ο Cunningham, ο Paxton, η Fulkerson, η Clark κ.ά, έχοντας εκπαιδευτεί σε σωματοποιημένες πρακτικές και έχοντας επηρεαστεί τόσο από την πρακτική όσο και τη φιλοσοφία τους, έβαλαν τα θεμέλια για τη δημιουργία των τεχνικών απελευθέρωσης και του αυτοσχεδιασμού με επαφή καθώς εστίασαν στα στοιχεία εκείνα που βοηθούν τον χορευτή να βιώσει την αφύπνιση και την ολοκληρωτική παρουσία του στον χορό του. Αυτή η προσέγγιση άνοιξε τον δρόμο σε ένα τεράστιο κεφάλαιο του σύγχρονου χορού, αυτό του αυτοσχεδιασμού και της ολοκληρωτικής παρουσίας του χορευτή στη στιγμή (Bloom & Chaplin 1988; Hartley, 1995). Σύμφωνα με την Sheets Johnstone, φαινομενολόγο του χορού, ο χορός δεν είναι η κίνηση στον χώρο και τον χρόνο. Αντίθετα, ο χορός δημιουργείται ως ολότητα δυναμικής ροής. Οι χορευτές δεν εκφράζουν τις σκέψεις τους με κινήσεις, αλλά κινούνται ακολουθώντας το σκεπτόμενο σώμα τους μέσα από μία σωματοποιημένη, απρόβλεπτη και όχι εγκεφαλική διαδικασία (Sheets Johnstone, 1999; Τσουβαλά, 2008).

Επιπλέον, σύμφωνα με την Todd, και την H' Doubler ο χορός είναι συνδεδεμένος με ψυχολογικές και φυσικές διαδικασίες (Todd, 1997). Ο ρυθμός και η λειτουργικότητά του υπάρχει στη δομή του ίδιου του σώματος και οι πιο μικρές αυθόρμητες, πρωταρχικές κινήσεις μπορεί να γίνουν τέχνη επειδή υπακούουν στους φυσικούς νόμους και διαθέτουν, όπως όλα, φόρμα. Η H' Doubler εντόπισε τη σημασία της δημιουργικότητας και του αυτοσχεδιασμού και κατ' επέκταση της προσωπικότητας του χορευτή (Μπουρνέλλη, 2003). Θεώρησε πως η ποιότητα της εμπειρίας της καθημερινότητας μας προσδιορίζει και την ποιότητα της αισθητικής μας έκφρασης. Έδωσε σημασία στις εικόνες που αναδύονται από τα συναισθήματα και μπορεί να είναι αισθητηριακές, φυσικές, υποκειμενικές ή συναισθηματικές. Ο χορευτής θυμάται τις εντάσεις, την αίσθηση και τις δυναμικές ποιότητες των κινήσεων μέσα από τις εικόνες που τις προκαλούν, ενώ η δύναμη του συναισθήματος εξαρτάται από την καθαρότητα της εικόνας (H' Doubler, 1957).

Επιπλέον, ο χορευτής επηρεάζεται και αντανακλά το πλαίσιο μέσα στο οποίο χορεύει (Desmond, 2003). Αυτό καθιστά την εκπαίδευση του χορευτή βασική παράμετρο για την εξέλιξη του χορού και επιβεβαιώνει ότι το όριο της εξέλιξης τόσο των κοινωνικών όσο και των σωματικών δομών βρίσκονται στις σωματικές πρακτικές (Eddy, 2002).

Οι τεχνικές απελευθέρωσης και ο αυτοσχεδιασμός με επαφή εμφανίστηκαν σχεδόν την ίδια περίοδο (1960-1970) και έχουν κοινά στοιχεία. Και οι δύο πρακτικές προέκυψαν από την έρευνα των προαναφερθέντων χορευτών για αποτελεσματικότερους τρόπους κίνησης και την προσπάθεια να ξεπεράσουν τους περιορισμούς της εκμάθησης απλών τεχνικών καθώς και να επιτύχουν τη σύνδεση του σώματος με το πνεύμα. Οι χορευτές αυτοί, εντόπισαν την ανάγκη της ανάπτυξης της δημιουργικότητας του χορευτή και τη σημασία της συμβολής της προσωπικότητάς του στον χορό. Επιδίωξαν να επαναδιευκρινίσουν τις αρχές του σώματος, να εφαρμόσουν στην πράξη τις ανακαλύψεις από τη φυσιολογία, ανατομία, ψυχολογία. Ενέταξαν στην τεχνική του χορού τη σωστή λειτουργία της αναπνοής, τις ανατομικές ιδιαιτερότητες των συνδέσεων των άκρων με τη σπονδυλική στήλη και την ευθυγράμμιση αυτής, καθώς και τις μηχανικές και εργοφυσιολογικές αρχές της κίνησης. Επίσης, διευκρίνισαν τη σχέση του σώματος με τη βαρύτητα. Πιο συγκεκριμένα, οι τεχνικές απελευθέρωσης εστιάζουν στην σχέση του βάρους των μελών του σώματος με τη βαρύτητα, ενώ ο αυτοσχεδιασμός με επαφή στην σχέση του βάρους ενός χορευτή με τον άλλον (Cowing et al 1999). Και οι δύο πρακτικές διέπονται από την ανατολική- ζεν φιλοσοφία και έχουν ενοποιητικό χαρακτήρα. Αντιμετωπίζουν το σώμα ως αναπόσπαστο κομμάτι του συνόλου του κόσμου και δίνουν έμφαση στις συναισθηματικές και φυσικές διαστάσεις της κίνησης.

Τεχνικές απελευθέρωσης

Ο όρος απελευθέρωση χρησιμοποιείται ευρέως στον σύγχρονο χορό για να περιγράψει τεχνικές απελευθέρωσης των μυϊκών εντάσεων από το σώμα με σκοπό την αποτελεσματικότερη κίνηση. Οι τεχνικές αυτές, τεχνικά, βασίζονται στη σωστή λειτουργία της αναπνοής, στην ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και στο να ακολουθεί ο χορευτής την ορμή της κίνησης. Έχουν επηρεαστεί από τις σωματοποιημένες πρακτικές αλλά, συχνά, δε συμπεριλαμβάνουν στην πρακτική τους το φιλοσοφικό υπόβαθρο και το βαθύτερο στόχο των δημιουργών της απελευθερωτικής προσέγγισης της κίνησης.

Εκτός από την απελευθέρωση από την περιττή μυϊκή ένταση, ο όρος απελευθέρωση δημιουργήθηκε για να περιγράψει τη διαθεσιμότητα του χορευτή στη στιγμή και τη ματαίωση της προσδοκίας, τη βίωση της ενιαίας του υπόστασης και το άφημα στην

ολοκληρωτική εμπλοκή με τη δράση του, μέσα από τη βαθιά κιναισθητική του αφύπνιση. Επιπλέον, ο όρος απελευθέρωση περιγράφει την ελευθερία με την οποία οφείλει να κινείται το ανθρώπινο σώμα. Το σώμα αναλύεται ώστε να μπορεί να κινείται ελεύθερα γύρω από τις αρθρώσεις και οι μύες να κινούνται με ρευστότητα και μαλακότητα (Fulkerson-O'Donnell, 2007). Για τον λόγο αυτό δεν υπάρχει συγκεκριμένη τεχνική, οι τεχνικές απελευθέρωσης είναι περισσότερο φιλοσοφία (Alexander, 1999). Ο Feldenkrais, άλλωστε, όσο αφορά στην ελευθερία του σώματος, αναφέρει ότι στην πρακτική του στοχεύει σε ελαστικά μυαλά παρά σε ελαστικά σώματα, καθώς τα δεύτερα είναι η σωματοποιημένη αντίδραση στα ερεθίσματα, που είναι πρωτίστως πνευματική λειτουργία (Feldenkrais, 1994).

Οι ρίζες των τεχνικών απελευθέρωσης βρίσκονται στην ερευνητική δουλειά της Duncan, της Humphrey, του Hawkins και άλλων χορευτών που επιζητούσαν με τον χορό την έκφραση της αλήθειας της ύπαρξης (Μπαρμπούση, 2004). Η Duncan χωρίς κανόνες και μοτίβα και μέσα από τη μουσική οδηγούσε τους χορευτές να βιώσουν τις πρωταρχικές συνδέσεις τους με τη γη και το σύμπαν (Foster, 2003). Η Humphrey ανέλυσε την κίνηση ως μουσική και ο Hawkins απάλλαξε την κίνηση από τη δυτική κυριαρχία και τον έλεγχο. Το 1950, στη έρευνα του «The body is a clear place» υποστήριξε ότι η όμορφη κίνηση είναι η φυσική κίνηση, αυτή που υπακούει στους φυσικούς νόμους, οπότε έπρεπε να ενσωματωθούν στον χορό όλες οι επιστήμες του ανθρώπου (Celichowska, 1999). Επηρεασμένοι από αυτή την οπτική, πολλοί άνθρωποι που ασχολούνταν με τον χορό εκπαιδεύτηκαν στις πρακτικές του Alexander, του Feldenkrais, του Body mind centering, της Todd, της Sweigard από την οποία ξεκίνησε η Ιδεοκίνηση κ.ά. και ενσωμάτωσαν στις τεχνικές τους την κατανόηση των ανατομικών δυνατοτήτων του σώματος και των εσωτερικών μηχανισμών της κίνησης (Klein, 1999; Moss, 1999). Μέσα από αυτή την επίδραση των σωματοποιημένων πρακτικών ενσωμάτωσαν στις τεχνικές του χορού τόσο ασκήσεις από τις πρακτικές αυτές όσο και τη φιλοσοφία τους. Εστίασαν στην ελεύθερη αναπνοή, στις ανατομικές δυνατότητες και στη δυνατότητα του ανθρώπου να ακολουθεί την ορμή της κίνησης αφήνοντας τον εαυτό του στη ροή της στιγμής. Μέσα από συγκεκριμένες οδηγίες που στόχευαν στην κιναισθητική αφύπνιση οδήγησαν τους χορευτές σε αποτελεσματικότερους τρόπους μεταφοράς στον χώρο και τους βοήθησαν να ανακαλύψουν τις τεράστιες δυνατότητες του σώματος τους μέσα από τη σωστή χρήση. Καλλιτέχνες του χορού, όπως η Skinner, η Clark, η Topf,

και η Fulkerson-O' Donell, οδήγησαν τους χορευτές στην εξέλιξη της τεχνική τους μέσα έναν πολύ προσωπικό τρόπο, αυτόν του αυτοσχεδιασμού. Ο αυτοσχεδιασμός έδινε τη δυνατότητα στους χορευτές να διευρύνουν τις εκφραστικές και κινητικές τους δυνατότητες αλλά και να ανακαλύψουν το προσωπικό τους ύφος και τη συνεισφορά του κάθε χορευτή στον χορό. Στις τεχνικές απελευθέρωσης οι εικόνες είναι το βασικό μέσον. Η Skinner χορεύτρια της Graham και του Cunningham βασίστηκε στη θεωρία του Jung για την ενεργητική φαντασία κατά τη διερεύνηση της κίνησης, αλλά και την ακινησία, δημιουργώντας τη μέθοδο «Skinner Releasing Technique». Η Skinner, χρησιμοποιούσε επαναλήψεις της κίνησης και στόχευε να επανεκπαιδεύσει το νευρικό σύστημα, ώστε οι μύες να δουλεύουν με μικρότερη επιφόρτιση. Αυτό έχει θετική επίδραση στη δύναμη και στην αντοχή όπως και σε άλλες δεξιότητες. Οι εικόνες που βιώνονται βαθιά, πέρα από τη συνείδηση, γίνονται πραγματικότητα. Μέσα από ανατομικές περιγραφές, ποιητικές και μέσα από τη φύση, οι οδηγίες βοηθούν τους χορευτές να εμπλακούν με την κιναισθητική αίσθηση και να πετύχουν καλύτερες ποιότητες. Οι κινητικές εικόνες οδηγούν τους χορευτές σε βαθύτερα επίπεδα τα οποία ονομάζει ολότητες (totalities). Η προσέγγιση της κίνησης αφορά στην ολότητα του εαυτού, μέσα από βαθιά κιναισθητική εμπειρία. Το κέντρο βάρους, θεωρεί ότι είναι πολυ-διαστασιακό και πολυ-κατευθυνόμενο. Υπάρχει αιώρηση αντί για υποστήριξη και ο χορευτής ενώνεται ενεργειακά με το σύμπαν. Οι χορευτές αφήνουν το περιττό, το επιπλέον, το χωρίς λόγο υπερβολικά μυϊκά συσπασμένο σώμα και βιώνουν την αποτελεσματική, οικονομική, απαλλαγμένη από κρατημένα πρότυπα κίνηση (Alexander, 1999).

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

Η Fulkerson- O'Donell συμμετείχε στους αρχικούς πειραματισμούς του Paxton στον αυτοσχεδιασμό με επαφή. Το 1975 στο «Language of axis» βασισμένη πάνω στη θεωρία του Jung, συνέδεσε τις εικόνες με τις σκέψεις (Celichowska, 1999; Fulkerson- O'Donell, 2007). Σύμφωνα με την ίδια ο χορός είναι η τέχνη που συνδέει το πνεύμα με το σώμα, κάθε χορογράφος είναι φιλόσοφος, ενώ η απόφαση να γίνει κάποιος χορευτής είναι υπαρξιακή. Για την Fulkerson- O'Donell ο χορός είναι δράση απόλυτης συνένωσης των διαστάσεων του ανθρώπου. Επιπλέον, η τεχνική είναι το γεγονός που συμβαίνει στην συνέχεια του εαυτού, σε μία στιγμή που δεν εκτελείται αλλά βιώνεται. Τη στιγμή αυτή, η σωματική-ζωική φύση του χορευτή και η πνευματική βρίσκονται σε μία υψηλού επιπέδου πραγματοποίηση μίας δράσης. Όταν οι φύσεις αυτές βρίσκονται σε συνεργασία ο χορευτής ενσωματώνεται στην στιγμή του χρόνου, και τότε συμβαίνει κάτι που ξεπερνάει και τον χορευτή και τη φόρμα. Το γεγονός αποκτά ζωή από μόνο του γεμάτο από ενστικτώδη, φυσική και αισθητηριακή γνώση ενώ ταυτόχρονα διαθέτει καθαρότητα και ακρίβεια, αφού το φυσικό διαθέτει φόρμα (Todd, 1997). Αυτό, σύμφωνα με τη Fulkerson, μπορεί να επιτευχθεί με αναφορές στην ανατομική ανάλυση και με δεξιότητες που δημιουργούνται από τις εικόνες. Οι εικόνες μπορούν να καλλιεργήσουν τη συνείδηση του χορευτή και να πετύχουν κιναισθητική αφύπνιση. Οι λέξεις που τις περιγράφουν γίνονται ποίηση μέσα από την εξερεύνηση της κίνησης και της ακινησίας. Κάθε εικόνα είναι μεταφορά που περιγράφει το σώμα, ξεκινά από την ενσωματωμένη συνείδηση που αφορά στο σώμα, περιγράφει το σώμα και δημιουργεί ανατομικές, φυσικές κατανοήσεις. Οι εικόνες δεν περιορίζονται στο επίπεδο της συνείδησης του σώματος, πληροφορίες για το κρύο, τον πόνο, την πείνα, το χώρο, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως μεταφορές για περίπλοκες αφηγήσεις που αφορούν τη σκέψη και το συναίσθημα. Οι εικόνες, μπορούν να οδηγήσουν τον χορευτή σε πολύ βαθιά επίπεδα συνειδητότητας, εκεί που ξεφεύγει από τη σωματικότητά του και εισέρχεται σε μία αέναη αντανάκλαση (Fulkerson- O'Donell, 2007).

Η Trisha Brown χρησιμοποίησε τον όρο τεχνικές απελευθέρωσης, ενώ χορευτές μετά την βαθύτερη ενασχόλησή τους με αυτή την πρακτική τον αμφισβήτησαν (Klein, 1999; Moss, 1999). Παρόλο που η λέξη κλειδί είναι το «αφήνω», «άφησε τη ροή της κίνησης να σε κινεί», ορισμένοι χορευτές διαπίστωσαν ότι η ζωή και ο χορός είναι περισσότερο από letting και flowing (Fortin, 1999). Η Klein αναφέρει ότι η τεχνική της περισσότερο δημιουργεί συνδέσεις παρά απελευθερώνει το σώμα (Moss, 1999).

Η Fortin (1999), θεωρεί ότι η κίνηση μπορεί να έχει και ελευθερία και σφίξιμο. Η χελώνα είναι το ίδιο όμορφη στην ακινησία ή στο ταυτόχρονο τέντωμα των ποδιών της: εγκλωβίζοντας το βάρος της ανάμεσα τους δε μπορεί να κινηθεί λειτουργικά, η κίνηση είναι άβολη, αλλά υπέροχη. Για τον λόγο αυτό πολλοί καλλιτέχνες του χορού που προσεγγίζουν τη δουλειά τους με αντίστοιχο ενοποιητικό και επηρεασμένο από τις σωματοποιημένες πρακτικές χαρακτήρα, δε χρησιμοποιούν τον όρο απελευθέρωση θεωρώντας ότι δεν είναι αρκετός για να περιγράψει τη διαδικασία. Φαίνεται πάντως ότι μέσα από αυτή τη σωματοποιημένη διαδικασία οι καλλιτέχνες των τεχνικών αυτών επιδιώκουν να συναντήσουν την απελευθέρωση και την έκφραση της ψυχής μέσα από τον χορό, έτσι όπως την επιδίωκαν οι πρωτοπόροι της δημιουργίας των σύγχρονων ρευμάτων του χορού από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα (Μπαρμπούση, 2004).

Αυτοσχεδιασμός με επαφή

Ο αυτοσχεδιασμός με επαφή είναι μία φόρμα αυτοσχεδιασμού, από τις πλέον διαδεδομένες και χαρακτηριστικές μεταμοντέρνες φόρμες, που έχει τις ρίζες του στους κινητικούς πειραματισμούς της εποχής του 1960. Ο Paxton προερχόταν από τη χορευτική ομάδα των ανθρώπων που πειραματίζονταν κινητικά επηρεασμένοι από τους μουσικούς πειραματισμούς του Cage στο Judson Church Theatre. Ο Paxton, γυμναστής και χορευτής του Cunningham ψάχνοντας να βρει τρόπους να μη τραυματίζεται πειραματίστηκε στις συγκρούσεις με το σώμα ακόμα ενός χορευτή, τις πτώσεις, τα σηκώματα και τις αιωρήσεις. Το 1972, με μια ομάδα ανθρώπων από το Bennington και το Oberlin College αυτοσχεδίαζαν σε ντουέτα και οργάνωσαν την πρακτική (Koteen & Stark- Smith, 2008).

Σύμφωνα με τον Paxton στον αυτοσχεδιασμό με επαφή, το σημείο αφετηρίας για την κινητική εξερεύνηση είναι η φυσική επαφή ανάμεσα στα σώματα. Οι χορευτές εστιάζουν στη χαλαρή, συνεχή, αφυπνισμένη και ρέουσα κίνηση. Μένουν σε φυσική επαφή, ακολουθώντας τους νόμους της φυσικής όπως της βαρύτητας, της ορμής, της αδράνειας και της τριβής. Δεν επιδιώκουν κάποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα αλλά, αντίθετα, εστιάζουν στο να συναντήσουν τη διαρκώς μεταβαλλόμενη πραγματικότητα με την κατάλληλη ενέργεια και τοποθέτηση (Koteen & Stark- Smith, 2008). Επιδιώκουν, δηλαδή, την αφύπνιση ώστε να είναι ολοκληρωτικά παρόντες στη στιγμή και τη δράση τους. Το σώμα και η κίνηση γίνονται συνώνυμα της φύσης διότι ακολουθούν τους φυσικούς νόμους. Όταν νιώθει κανείς σωματικά αυτές τις

δυνάμεις και παρασύρεσαι από τον αποπροσανατολισμό (όρος της Stark- Smith) αντικατροπτίζεται η πραγματικότητα του αυτοσχεδιασμού με επαφή: συνδέεται ταυτόχρονα η ηρεμία και ο άγριος αποπροσανατολισμός. Η ύπαρξη αυτών των δύο αφήνουν τη σκέψη και την κουλτούρα να ξεμακρύνουν για να αφήσουν το σώμα και τη φύση να αποκαλύψουν τις καλύτερες πλευρές του ανθρώπου. Μέσα από την αβίαστη εμπλοκή που δημιουργείται από αυτό το ελεύθερο παιχνίδι με την ισορροπία, γίνεται αυτοδιόρθωση των εσφαλμένων κινήσεων και ανάδυση των σωστών (Koteen & Stark- Smith, 2008). Η λεπτομέρεια και η ακρίβεια στην οποία στοχεύει ή παίρνει ως αφετηρία για κίνηση, φαίνεται από το γεγονός ότι ακόμα και τη στιγμή της απόλυτης ακινησίας υπάρχει ένας μικρός χορός που κάνει το σώμα, που ο Paxton κατέγραψε και ονόμασε «small dance», αρκεί κανείς να τον αφουγκραστεί. Για το λόγο αυτό οι συναντήσεις των χορευτών διαρκούσαν ώρες, το κοινό συμπεριλαμβανόταν σιωπηλά στη διαδικασία, ενώ η αβίαστη εμπλοκή των χορευτών στη δράση τους οδηγούσε σε μία συναισθηματική αλήθεια η οποία τους προσέδιδε ευχαρίστηση και πληρότητα (Koteen & Stark-Smith, 2008; Novack, 1990).

Με τον αυτοσχεδιασμό με επαφή μπορεί κανείς να ανακαλύψει τον ενοποιητικό χαρακτήρα του χορού. Σε αντίθεση με τον υπόλοιπο αμερικάνικο χορό, η πρακτική αυτή δεν επηρεάστηκε από την ιδέα του δυϊσμού και της διχοτόμησης κουλτούρας-φύσης, τέχνης- συμπεριφοράς, χορογραφίας-διαδικασίας, δομής-αυθορμητισμού, σκέψης-συναισθήματος, ελέγχου-παρόρμησης, πνεύματος-σώματος, άντρα-γυναίκας. Στον χαρακτήρα του αυτοσχεδιασμού με επαφή διαπιστώνεται η φαινομενολογική, σωματοποιημένη και μεταβαλλόμενη διαδικασία, ενώ ταυτόχρονα αποκαλύπτονται και οι επιρροές του από τους κοινωνικούς χορούς του 1930 καθώς και οι φιλελεύθερες ιδέες της γενιάς του 1960 (Novack, 1990).

Ο ενοποιητικός του χαρακτήρας καθώς και η φιλοσοφία της σωματοποίησης φαίνονται και από το γεγονός ότι στον αυτοσχεδιασμό με επαφή η εξωτερική εμφάνιση δεν έχει σημασία. Άνθρωποι όλων των μεγεθών, κινητικών ικανοτήτων και βάρους έχουν δικαίωμα σε αυτό. Η χορεύτρια Simone Forti προβληματίστηκε για το εάν ο αυτοσχεδιασμός με επαφή είναι πράγματι χορός ή art-sport (Novack, 1990). Ο Paxton θεωρεί πως δεν έχει σημασία το να το προσδιορίσουμε αφού τελικά η ίδια η φόρμα εξέλιξε αυτούς. Μετά από τόσα χρόνια και μαθήματα δεν υπάρχει διαχωρισμός στο ποιος δημιούργησε τι. Και η πιο μικρή πρόταση μπορεί να είναι

υψίστης σημασίας για αυτό που συμβαίνει. Όπως και στη φύση, όλα έχουν τη δική τους αξία. Βασικότερη προϋπόθεση είναι μόνο ένα σώμα που αποδέχεται, καθώς το σημαντικό είναι η ίδια η εμπειρία να κινηθεί κανείς με ένα άλλο σώμα. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει το γεγονός ότι η πρακτική αυτή είναι μία ανοιχτή, μεταβαλλόμενη διαδικασία που επηρεάζεται από τις αλλαγές και επηρεάζει αντίστοιχα, δείχνοντας ότι τίποτα δεν είναι αποκομμένο από το πλαίσιο μέσα στο οποίο τελείται και από τους ανθρώπους που το δημιουργούν (Novack, 1990).

Ο χορός μπορεί να είναι ταυτόχρονα χαλαρός και υψηλού αθλητικού επιπέδου, πληθωρικός, με στιγμές αναταραχτικών δυνατών χτυπημάτων, πεταγμάτων και τυναγμάτων (Novack, 1990).

Με παραλλαγές ή όχι ο αυτοσχεδιασμός με επαφή βασίζεται στην ανταλλαγή του βάρους του ενός σώματος με το άλλο, χωρίς το ένα να χειρίζεται το άλλο. Σε αντίθεση με την πάλη δεν υπάρχει βία ή κακοποίηση αλλά διάθεση να ακολουθήσουν αυτό που συμβαίνει. Για να μπορέσουν να εξελίξουν την κιναισθητική αυτή αφύπνιση οι χορευτές εκπαιδεύονταν στο Aikido και άλλες ιαπωνικές πολεμικές τέχνες, ενώ η ζεν φιλοσοφία χαρακτήριζε όλη την προσέγγιση (Novack, 1990). Αργότερα επηρεάστηκαν και από τις άλλες πρακτικές σωματοποίησης, όπως την Alexander technique και τη μέθοδο Feldenkrais ενώ η Bainbridge-Cohen δημιουργός του Body Mind Centering, συνεργάστηκε στενά με την Nansy Stark-Smith συνιδρύτρια του αυτοσχεδιασμού με επαφή (Bainbridge-Cohen, 2008; Novack, 1990).

Στον αυτοσχεδιασμό με επαφή γίνεται μεγάλη αξιοποίηση της σωματοποίησης των χορευτών: οι χορευτές χρησιμοποιούν τα σώματα τους σαν οντότητες που στηρίζουν, κινούνται, οδηγούν ή διακόπτουν το πέσιμο ενός άλλου σώματος. Η συνεχόμενη ροή είναι μεγάλης σημασίας. Οι χορευτές αφυπνίζονται, υιοθετούν μια φυσικότητα και δε διακρίνουν την καθημερινή κίνηση από τον χορό, αποφεύγοντας τις κινήσεις που αναγνωρίζονται ως παραδοσιακές τεχνικές χορού (Novack, 1990). Αντίθετα από την παραδοσιακή άποψη για τον χορό που πρέπει να διαθέτει συγκεκριμένη αισθητική (Green, 1999), στον αυτοσχεδιασμό με επαφή η αισθητική ιδέα για τον χορό είναι το ολοκληρωτικά εμπλεκόμενο σώμα. Ο χορευτής αφυπνίζεται και ακολουθεί αυτό που συμβαίνει παρά αυτό που είναι αισθητικά όμορφο (Novack, 1990).

Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, διαπιστώνουμε ότι οι τεχνικές απελευθέρωσης και ο αυτοσχεδιασμός με επαφή έχουν επηρεαστεί βαθιά από τις σωματοποιημένες πρακτικές καθώς οι δημιουργοί τους είχαν εκπαιδευτεί σε αυτές, είχαν κατανοήσει τη σημαντικότητα της βαθύτερης αφύπνισης των χορευτών και γνώριζαν τα εργαλεία που έπρεπε να χρησιμοποιήσουν: Οι σωματοποιημένες πρακτικές είχαν ήδη εμβαθύνει στη κίνηση και είχαν ήδη ενσωματώσει στις πρακτικές τους όλες τις επιστήμες του ανθρώπου ενώ γνώριζαν τη σημασία του σκεπτόμενου σώματος. Οι χορευτές δεν είχαν παρά να εντάξουν τις πληροφορίες αυτές στο ασκησιολόγιό τους και να οδηγήσουν τους χορευτές τους να βιώσουν βαθύτερη αφύπνιση και ολοκληρωτική εμπλοκή. Παράλληλα, οι σωματοποιημένες πρακτικές τους έδιναν τα εργαλεία να βιώσουν την ενοποιημένη υπόσταση τους, συναντώντας έτσι τη φιλοσοφία τους.

Στις τεχνικές απελευθέρωσης οι δημιουργοί προσπάθησαν να απελευθερώσουν το σώμα όχι μόνο μυϊκά, αλλά πρωτίστως πνευματικά, καθώς ένα σώμα σφιγμένο είναι προϊόν ενός σφιγμένου μυαλού. Με αντιρρήσεις για την ευστοχία του όρου ή όχι, οι τεχνικές απελευθέρωσης μπορούν να βοηθήσουν τους χορευτές να βιώσουν ιδιαίτερες ποιότητες της κίνησης και να εμπλακούν ολοκληρωτικά μόνο όταν είναι εμφανείς οι σωματοποιημένες πρακτικές από τις οποίες προέρχονται και αναδύεται η φιλοσοφία τους. Η συνείδηση μπορεί να καλλιεργηθεί και να φτάσει από την απλή συνείδηση της πείνας και του κρύου στην υψηλότερη, αυτή της ένωσης με το όλον και της βαθιάς σύνδεσης με την ενιαία υπόσταση του εαυτού. Η αφύπνιση μπορεί να αναχαιτίσει κρατημένα πρότυπα κίνησης και να δημιουργήσει νέες αποτελεσματικότερες επιλογές. Αυτές τις επιλογές επειδή τις έχει δημιουργήσει ο χορευτής μέσα από εικόνες που συνδέονται με την πραγματικότητά του, το σώμα του και τα συναισθήματά του, μπορεί να τις ανακαλέσει. Με αυτό, φαίνεται η σημασία της προσωπικότητας του χορευτή καθώς και η αξία του αυτοσχεδιασμού, αφού ο καθένας προσεγγίζει τις οδηγίες ανάλογα με τα βιώματα και τη δημιουργικότητά του. Στις τεχνικές απελευθέρωσης, όπως και στις σωματοποιημένες πρακτικές, οι εικόνες βοηθούν τον χορευτή να βιώσει βαθύτερη κιναισθητική αφύπνιση. Η διαθεσιμότητα του χορευτή στη στιγμή είναι η λέξη κλειδί που μας προστατεύει από τις οποιεσδήποτε παρανοήσεις σε σχέση με τον όρο σωματοποιημένες πρακτικές.

Στον αυτοσχεδιασμό με επαφή είναι εμφανής τόσο η επίδραση από τις σωματοποιημένες πρακτικές όσο και η αποτελεσματικότητά του ως πρακτική εκπαίδευσης χορού. Οι άνθρωποι που χορεύουν οφείλουν να αφυπνίζονται συνεχώς κιναισθητικά, ώστε να συναντούν τον άλλον με αποτελεσματικότερο τρόπο, να ακολουθούν τη ροή της στιγμής, την ορμητικότητα του χορού και τις ιδιαίτερες ποιότητές του. Το Body mind centering είναι η πρακτική που το έχει επηρεάσει περισσότερο, ενώ οι δημιουργοί του το εμπλουτίζουν συνεχώς μέσα από τη διαρκή έρευνα. Είναι ο χορός που κατ' εξοχή αντανακλά το πλαίσιο μέσα στο οποίο τελείται, γεγονός που του δίνει ιδιαίτερη αξία. Για τον λόγο αυτό η προσωπικότητα και η καλλιέργεια του χορευτή έχει μεγάλη σημασία και αυτό καθιστά μεγαλύτερη την ανάγκη για μεγαλύτερη αφύπνιση και εμπάθυνση στην ολότητα του εαυτού.

Οι τεχνικές απελευθέρωσης και ο αυτοσχεδιασμός με επαφή είναι μία πρόταση στην εκπαίδευση του χορού, καθώς η ένταξή τους μπορεί να μετακινήσει την προσοχή από την επίδοση και την τεχνική των καλογυμνασμένων ποδιών στο σωματοποιημένο, μεταβαλλόμενο και απροσδιόριστο σκέπτεσθαι κινητικά, εστιάζοντας στην ολοκληρωτική παρουσία του χορευτή στη στιγμή και τη δράση και στην αποτελεσματικότητα της κίνησης χωρίς την κακοποίηση του σώματος.

Οι πρακτικές αυτές μπορούν να βοηθήσουν τον χορευτή να βιώσει την εμπειρία του χορού, έτσι όπως την όρισαν μέσα από τις αναζητήσεις τους η Duncan ή ο Hawkins. Να συναντήσουν τη φυσικότητα της κίνησης και να βιώσουν τη σημασία της. Μέσα από τη σωστή λειτουργία της αναπνοής και τη δυνατότητα να ανακαλύπτουν νέες επιλογές για αποτελεσματικότερη κίνηση μπορούν να αλλάξουν λάθος ή τραυματικά κινητικά πρότυπα. Μπορούν να βιώσουν τις ανατομικές δυνατότητες του σώματός τους και να κατανοήσουν πώς να απελευθερωθούν από εντάσεις. Να συνειδητοποιήσουν τα κρατημένα κινητικά τους πρότυπα ώστε να μπορέσουν να απαλλαγούν από αυτά. Μπορούν να ερευνήσουν τις προσωπικές τους δυνατότητες και να διευρύνουν τις επιλογές τους. Να αναγνωρίσουν τη σημασία της εμπλοκής και του εαυτού, τη σημαντικότητα του υποκειμενικού, προσωπικού τους βιώματος και να βιώσουν τις πρωτογενείς συνδέσεις τους με τη γη και το σύμπαν. Να νιώσουν τη ρευστότητα της ανθρώπινης ζωής και του χορού καθώς και τη σημασία να αντανακλά ο χορός τη μεταβλητότητα αυτή. Να νιώσουν την αξία της αισθητικής που δημιουργεί η εναρμόνιση με τη φύση και να συναντήσουν την πνευματική και σωματική ελευθερία.

Βιβλιογραφία

- Alexander, K. (1999). You can't make a leaf grow by stretching it: Some notes on the philosophical implications of Skinner Releasing Technique, *Movement Research*, 18, 8-9
- Barlow, W.(1973). *The Alexander Principle*, G.Britain, Essex : Flarepath Printers Ltd., St Albans, Herts., Arrow Books
- Bartenieff, I & Lewis, D. (1980). *Body Movement Coping with the environment*, 2001, Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers
- Bainbridge- Cohen, B. (2008). Sensing, feeling and action: The experimental Anatomy of Body Mind Centering, (2nd) Northampton: Contact editions
- Bloom, L.A., & Chaplin, L.,T. (1988). *The moment of movement: Dance improvisation*, London: Dance Books
- Celichowska, R. (1999). Excerpts from “the body is a clear place” *Movement Research*, 18, 5-6
- Cowing, S., Corfield, L., Apelbaum, T., Gibson, J. (1999). Movement research: release technique: Nancy Topf, *Movement Research*, 18,13
- Desmond, J.(2003). Embodying difference: Issues in dance and cultural studies. In *The meaning in motion*, (3rd, 29-54). USA : Duke University Press
- Eddy, M. (2002). Somatic practices and dance: Global influences. *Dance research*, 34(2),46-62
- Feldenkrais, M. (1994). *Συνειδητοποίηση δια μέσου της κίνησης*. Αθήνα: Θυμάρι
- Fortin, S. (1998). Somatics: A Tool for Empowering Modern Dance Teachers, in S.B.Shapiro, *Dance Power and Difference* (1, 49-69), USA: Human Kinetics
- Fortin, S. (1999). Young frog falls over. *Movement Research*, 18,14
- Foster, S.L. (2003). Dancing bodies. In J.C.Desmond, *Meaning in Motion: New Cultural studies of Dance* (3rd, 235-257), Durham&London: Duke University Press
- Fulkerson, O'Donnel, M.,. (2007). *Release: from body to spirit. Seven Zones of Comprehension from the Practice of Dance*. Com.caislabs ebk
- Girard, F. (2005). An inquiry into the experience of professional contemporary dancers studying and applying the Alexander technique to dance. M.A.Universite du Quebec, Montreal

- Green, J. (1999). Somatic authority and the myth of the ideal body. *Dance Research Journal*, 31(2), 80-100
- Hanna, T. (1995). Interview with Mia Sagal. In D.H Johnson, *Bone, Breath and Gesture: Practices of embodiment*, (111-136), Berkeley, California: North Atlantic Books
- Hanna, T. (1995). What is somatics? In D.H Johnson, *Bone, Breath and Gesture: Practices of embodiment*, (339-352), Berkeley, California: North Atlantic Books
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the body movement: An introduction to the body mind centering*, California: North Atlantic Books
- H' Doubler N, M. (1957). *Dance: A creative art experience*, London: The University of Wisconsin
- Klein, T, S. (1999). A movement technique- A healing technique, *Movement Research*, 18, 9
- Koteen, D.& Stark Smith, N. (2008). Caught falling the confluence of contact improvisation, Nancy Stark Smith and other moving ideas. Northampton: Contact Editions
- Moss, D. (1999). Coming to terms with release technique. *Movement Research*, 18, 4
- Μπαρμπούση, Β. (1999). *Κίνηση- χορός & ψυχοσωματική ανάπτυξη: Μία παρέμβαση- πρόταση προς τη κατεύθυνση της αλλαγής των προτύπων της κίνησης του σώματος ως νευρομυοσκελετικού γεγονότος*. Διδακτορική διατριβή. Σχολή Επιστημών του Ανθρώπου, Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- Μπαρμπούση, Β.(2004). *Ο χορός τον 20^ο αιώνα, Σταθμοί και πρόσωπα*, Αθήνα: Καστανιώτης.
- Μπουρνέλλη, Π. (2003). Ο Δημιουργικός χορός στην εκπαίδευση. *Φυσική Αγωγή- Αθλητισμός-Υγεία*, 14-15:43-55.
- Newlove, J. & Dably, J. (2004). *Laban for all*. Great Britain : HernBooks Limited
- Novack, C,J. (1990). Sharing the dance contact improvisation and American culture. USA: the University of Wisconsin Press
- Osberg, S. (1999). On Nancy Topf, *Movement Research*, 18, 13-14
- Sheets- Johnstone, M.(1999). *The primacy of movement*. Amsterdam/ Philadelphia: John Banjamins Publishing Company
- Thomas, R. & Nelson, J. (2003). Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα, (3^η) Αθήνα: Πασχαλίδης

Todd, M.E. (1997). *The thinking body*, (republication of 1st ed.). London :Dance Books Ltd

Τσουβαλά, Μ. (2008). *Η Φαινομενολογία του χορού*, Αθήνα: Επιστημονική Επετηρίδα της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών