



## ΣΤΑ ΚΟΜΝΗΝΑ ΞΑΝΘΗΣ

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΕΜΨΥΧΩΣΗ

Δείτε σχετικό οπτικό υλικό με ήχο  
<https://youtu.be/MZ-4GdAPWPs>

Στις **17 – 19 Ιουνίου 2022** (Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή) προγραμματίζουμε καλοκαιρινό εκπαιδευτικό πρόγραμμα θεατρικής εμφύχωσης- ενδυνάμωσης ενηλίκων του Εργαστηρίου Θεάτρου ΠΑΥΣΙΣ, στα Κομνηνά Ξάνθης.

#### Τι θα σου προσφέρει το Πρόγραμμα Εμφύχωσης;

Μετά την ένταση της πανδημίας, με στόχο τη συνάντηση με τον εαυτό:

Σε καλώ σε προσωπική και συλλογική πορεία δράσης, συγκίνησης, στοχασμού και φιλότητας.

Σε καλώ στην αναγκαία χαρά για την ανάπτυξη κοντά στους άλλους.

Σε καλώ στο βίωμα της γαλήνης στη φύση.

Σε καλώ να κλείσεις τα μάτια, τώρα. Για λίγο. Όπου κι όπως βρίσκεσαι. Διαβάζοντας τούτα τα λόγια, καθώς κάθεσαι, πάρε βαθιά ανάσα. Άφησε απαλά τα χέρια στους μηρούς. Χαλάρωσε τους ώμους. Νιώσε την εικόνα του σώματός σου κι έλα να ταξιδέψεις νοερά. Άφησε τους ήχους γύρω σου να γίνουν τοπίο, ολοένα και πιο μακρινό, καθώς μεταφέρεσαι με νου και αισθήσεις πέρα, ψηλά στο βουνό...

Μπορείς να παρατηρήσεις –με τρόπο φυσικό– αυτό που... υπάρχει; αυτό που... συμβαίνει; αυτό που... αλλάζει; Ίσως να μπορέσεις να ξεπεράσεις το όνειρο. Αφουγκράσου, άγγιξε, δέξου, για να δημιουργήσεις τη μνήμη. Ζήσε την εμπειρία της πληρότητας στη σφαίρα μιας δημιουργικής φαντασίας. Γιατί η Ζωή... μπορεί. Και είναι. Συναρπαστική.

Άραγε, αντέχει ο άνθρωπος να βιώνει τη σχέση, την ευγνωμοσύνη, την ομορφιά, την ελευθερία;

Σαν ψυχωμένος εμφυχωτής “αντέχεις ν’ απελευθερωθείς από την ανάγκη να είσαι ελεύθερος”.

Σκέψου τι χρειάζεται η καρδιά για να γλυκάνει, ο νους για να υπερβεί, το σώμα για να ξυπνήσει.

Υπάρχεις με τις μεγάλες προσδοκίες και με την προσμονή σαν αντίδοτο στο αβάσταχτο. Κι ενώ όλα φαίνονται ασάλευτα στο χρόνο, έρχεται μια στιγμή, που αντιπαλεύεις μέσα σου για την ευφυή εκλογή, ανάμεσα στο οικείο και το ανοίκιο, στο βολικό και το δύσκολο. Τότε γεννιέται το καθήκον, που απαιτεί να αναλάβεις την ευθύνη της υπαρκτής παρουσίας σου σε τούτο το ταξίδι.

Θέλεις να γνωρίσεις Εσένα; Στο ταξίδι της Γνώσης με νέο βλέμμα μέσα από αρχέτυπα και σύμβολα ελληνικά, πανανθρώπινα. Με βλέμμα τολμηρό, γεμάτο αγωνία και έρωτα για να μοιραστείς και να μάθεις αυτό που θα γίνεις.

Σε καλώ να ’ρθεις... Σε καλώ να συμμετάσχεις στη δράση, που μπορεί να εγγυηθεί τη συγκίνηση και το στοχασμό, τη χαρά, τη συμπλιώση και το μοίρασμα. Σε καλώ να βιώσεις στην ομάδα μια εμπειρία βαθύτατα μορφωτική, που θεμελιώνεται στον αντίποδα της συμβατικής θεώρησης και εκπαιδευτικής πράξης. Μέσα από ασκήσεις, παιχνίδια και δρώμενα, όλα τους μέρος θεατρικών αναπαραστάσεων στο φυσικό περιβάλλον, θα συναντήσεις και θα επικοδομήσεις την απαραίτητη θεωρητική και πρακτική γνώση. Αυτήν που θα μπορείς πλέον ως εμφυχωτής –σοφός δημιουργός και αποτελεσματικός δάσκαλος– να την Εμπνεύσεις. Να τη διδάξεις. Να τη μοιράσεις. Στους μαθητές σου... Στους ανθρώπους...

#### Ο Εμφυχωτής λέει για το εργαστήρι μας στη φύση

«Πρόκειται για μία ‘δια του θεάτρου’ ανθρωπιστική - διαπροσωπική μαθητεία, για μια περιπέτεια του ‘σμπάσχειν’, έμπλη από ενθουσιασμό και στοχαστική συγκίνηση για να φωτίσει την ποίηση της καθημερινότητας... Σε αυτό το πλαίσιο η σχέση του Εμφυχωτή με τον ‘διάφανο’ εαυτό του είναι θεμελιώδης για τη συνείδηση της ύπαρξης, για την κατανόηση του μοναδικού Άλλου. Η σχέση του με τον κόσμο γίνεται αντιληπτή ως «φιλείν», υπό το πρίσμα της ηθικής της αγάπης, ως διαλεκτική κίνηση για την ελευθερία, σε υπαρξιακή κοινωνία και σχεσιακή συνάντηση, έτοιμος να μοιραστεί με αλληλεγγύη και αμοιβαιότητα προς όλους.» [Απόσπασμα από το: Σ. Παπαδόπουλος. (2010). ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ, Αθήνα]

## Θεωρητική θεμελίωση

Η πορεία προς τη μύηση του εμψυχωτή συναντά εμπόδια που αναστέλλουν την ετοιμότητά του για συνάντηση και αλλαγή. Ο ασκούμενος είναι ανάγκη να μην αρνείται τη σοφία του εαυτού του, αλλά να έχει εμπιστοσύνη στις διαθέσιμες δυνάμεις του. Να αναζητά την ανθρωπινή του ολότητα, τη σωματική και ψυχοπνευματική του οντότητα. Να τροφοδοτεί τις ρίζες της δημιουργικής και υπερβατικής του ευφυΐας και να μη συλλαμβάνει τα πράγματα με την περιοριστική τυπική λογική και του στερεί τη δύναμη να αλλάζει. Να σιωπά. Να εμπνέει τον έρωτα στη ζωή και να οδηγεί με προσωπική ευθύνη και συνέπεια τους μαθητές του μέσα από τον ενθουσιασμό και τη μέθοδο. Να πορεύεται τον δρόμο της σοφίας διερωτώμενος όχι μόνο για το τι αναζητά και ανακαλύπτει, αλλά κυρίως για το τι θα κάνει με ό,τι ανακαλύπτει.

Ο εμψυχωτής δεν 'κλείνεται', αλλά είναι ανοιχτός στο φυσικό και ανθρώπινο περιβάλλον, στο μικρόκοσμο και μακρόκοσμο. Μπορεί και διερευνά τη φύση του και τη θέση του στον κόσμο μέσα από τη γνώση, την αισθητική και την ηθική. Αναπτύσσεται και μαθαίνει. Είναι ικανός να παρατηρεί τόσο μια σταγόνα νερού όσο και τον έναστρο ουρανό, με τη συγκίνηση του παιδικού ονείρου και τον ορθό λόγο της επιστήμης. Αγώνιά, πιστεύει, ελπίζει και αγωνίζεται για μια εσωτερική και παγκόσμια αρμονία μέσα από τις αντιθέσεις. Διευρύνει συνεχώς τα όρια του νου και της αγάπης, μέσα από διαρκή περισυλλογή για την απεξάρτησή του από το 'εγώ' και την ανακάλυψη του προσώπου του στο εμείς. ένα πλεόνασμα αυθεντικής ευαισθησίας, που δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ενεργοποίηση των σωματικών, ψυχικών και διανοητικών λειτουργιών, για ψυχική αποκάλυψη και φανέρωση.

Η σύλληψη της αίσθησης είναι 'πάσχω' αγώνας προς την αυτογνωσία που τροφοδοτείται από την προσωπική σοφία και την ανατροφοδοτεί με τη δύναμη της αλήθειας και της αγάπης. Κι όταν ο εμψυχωτής ασκηθεί στην 'τέχνη' να ανακαλύπτει την αίσθηση, τότε μπορεί να καλλιεργήσει και την τεχνική της έκφρασής της. Άλλωστε, είναι κυρίως η ευαισθητοποιημένη αίσθηση που αφουγκράζεται τον εσωτερικό εαυτό και την ομάδα και την εμψυχώνει. Πρόκειται για την αυθεντική διάσταση της φυσικής αίσθησης, που ξεπηδά και βιώνεται με ξεχωριστή ευαισθησία και συγκίνηση. Ο εμψυχωτής δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες με ασκήσεις αυτοσυγκέντρωσης και σωματικής έντασης, προσβλέποντας στο άνοιγμά του και την επικοινωνία του με το 'άλλο', στην αύξηση της ενέργειας, στην ψυχική και πνευματική του διέγερση, μεταμόρφωση και εμβάθυνση. Με ευαισθητοποιημένη την αίσθηση, το σώμα -κύτταρο και πλανήτης- 'ανασαίνει', σιωπά και εκρήγνυται όπως η φύση. Με την αναπαράσταση, κρατά ζωντανή την αίσθηση όλων των αισθήσεων, της σωματικής κίνησης και έκφρασης. Έτσι, μετασχηματίζεται σε 'σώμα ψυχής', αναπτύσσεται εσωτερικά και οδηγεί στη γνώση μέσα από τη συγκίνηση και τη συνείδηση. Βιώνει την εσωτερική του αρμονία, κράμα μιας συμπαντικής ύλης και ψυχοπνευματικής ουσίας.

Ο Εμψυχωτής ως φορέας αγάπης, διαλόγου, αλλαγής είναι πρόξενος μιας διαλεκτικής κίνησης με την ιδιότυπη ευαισθησία ενός σώματος κι ενός νου, που διευρύνεται με την απόκτηση της αίσθησης και φανερώνει την ποιητικότητα και την ουσία της ζωής. Επιδίωξή του εμψυχωτή θεάτρου είναι να δώσει τον αναγκαίο ζωτικό χώρο στη χαμένη παιδική ζωή, να εμψυχώνει τις ανάγκες, να διαμεσολαβεί από απόσταση να ενθαρρύνει τον εμψυχούμενο στην προσωπική του εξερεύνηση, εκφράζοντάς του την επιθυμία να τον κατανοήσει μέσα στο φάσμα στην παιδαγωγική του ελευθερίας. Να διεγείρει τη δυναμική της ομάδας με το δικό του αληθινό αίσθημα, να κινητοποιήσει την αίσθηση και την ανάδυση των συναισθημάτων που τροφοδοτεί τους εμψυχούμενους με την ένθεη κατάσταση της δικής του σωματικής και ψυχοπνευματικής αλήθειας για να νοηματοδοτήσουν τις δικές τους δράσεις, χρησιμοποιώντας με γνησιότητα και αυθεντικότητα τα δικά τους φυσικά χαρακτηριστικά, χωρίς κινησιολογική και φωνητική τυποποίηση.

Δρ. Σίμος Παπαδόπουλος, Αν. Καθηγητής, Δ.Π.Θ. – Εμψυχωτής Θεάτρου  
[Απόσπασμα από το: ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ, (2010), Αθήνα]

[Ζωγραφικά έργα: Δήμητρα Λαμπρέτσα]

### • Θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής

Για πληροφορίες: [sypapado@otenet.gr](mailto:sypapado@otenet.gr)

Για δήλωση συμμετοχής: 6977832273

\* **περιορισμένος αριθμός συμμετοχών**

ιστοσελίδα: <http://simospapadopoulos.com/>

• Η διανυκτέρευση θα γίνει στο ξενοδοχείο 'Νέμεσις'

<https://www.hotelnemesis.gr/el/>



Εργαστήριο Θεάτρου  
**ΠΑΥΣΙΣ**

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

### Παρασκευή 17/6/2022

Στις 5.00-6.00 το απόγευμα σας περιμένουμε στο ξενοδοχείο 'Νέμεσις' στα Κομνηνά της ορεινής Ξάνθης. Μετά το καλωσόρισμα, θα ακολουθήσει η τακτοποίηση στα δωμάτια του ξενοδοχείου και οι δράσεις, όπως σημειώνονται παρακάτω.

A1: Θεατροπαιδαγωγική δράση με ασκήσεις και παιχνίδια γνωριμίας, αισθησιοκινητικές δραστηριότητες και αφηγήσεις (6.00μμ-7.00μμ).

A2: Διαλογική διερευνητική δράση (7.00μμ-8.00μμ).

**ΔΕΙΠΝΟ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ** (8.00μμ-9.00μμ / περιλαμβάνεται στο βασικό κόστος συμμετοχής)

A3: Βραδινή άσκηση στη φύση (παρατήρηση φυσικού τοπίου, νυχτερινού ουρανού, ασκήσεις περισυλλογής) (9.30μμ-00.00πμ)

A4: Μεταμεσονύκτια προαιρετική χαλαρή συζήτηση (00.00πμ-1.00πμ).

Ανάπαυση στο δωμάτιο.

### Σάββατο 18/6/2022

B1: Πρωινή γυμναστική (8.30πμ-9.00πμ).

**ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΣΑΒΒΑΤΟΥ** (9.00πμ-10.00πμ / περιλαμβάνεται στο βασικό κόστος συμμετοχής)

B2: Αισθησιοκινητική δράση στο δάσος (10.30πμ-12.30πμ)

B3: Βιωματική αναπτυξιακή δράση με ήπια πεζοπορία στον Νέστο, με ερευνητική τεχνική την παρατήρηση, ανατροφοδότηση με αναπαραστατικά δρώμενα και ακρόαση αποσπασμάτων από την παγκόσμια γραμματολογία για συλλογή ψυχοκοινωνικών και γνωστικών δεδομένων (1.00μμ-5.00μμ).

**ΓΕΥΜΑ ΣΑΒΒΑΤΟΥ** (5.30μμ-6.30μμ / περιλαμβάνεται στο βασικό κόστος συμμετοχής)

Μικρή ξεκούραση / μπάνιο στο δωμάτιο

B4: Προετοιμασία των βραδινών θεατρικών δρώμενων (αποτέλεσμα της ανατροφοδότησης από την απογευματινή δράση στο ποτάμι) που θα παρουσιάσουν οι επιμέρους ομάδες (7.15μμ-8.00μμ).

B5: Παρουσίαση θεατρικών δρώμενων στην αυλή του ξενοδοχείου (8.00μμ-10.00μμ).

B6: Βραδινό θεατρικό εργαστήριο για ενδυνάμωση των μελών της Ομάδας (10.00μμ-00.00πμ).

B7: Μεταμεσονύκτια προαιρετική άσκηση στη φύση, διαφοροποιημένη ωστόσο σε σχέση με τις ασκήσεις της προηγούμενης ημέρας (παρατήρηση φυσικού τοπίου, νυχτερινού ουρανού, ασκήσεις περισυλλογής) (00.00πμ-1.30πμ).

Ανάπαυση στο δωμάτιο.

### Κυριακή 19/6/2022

Γ1: Πρωινή γυμναστική, διαφοροποιημένη σε σχέση με την αντίστοιχη του Σαββάτου (8.30πμ-9.00πμ).

**ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ** (9.00πμ-10.00πμ / περιλαμβάνεται στο βασικό κόστος συμμετοχής)

Γ2: Διαλογική ενδυνάμωση και θεατρική εμπύχωση (10.00πμ-11.00πμ).

Γ3: Ομαδικά παιχνίδια έκφρασης και επικοινωνίας στο ξέφωτο (11.00πμ-1.30πμ).

Γ4: Καταληκτήρια αξιολογική δράση (1.30μμ-2.00μμ).

Γ5: Η φωτογραφία της ομάδας μας (2.00μμ).

ΓΕΥΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ [προαιρετικό] (2.00μμ-3.00μμ / δεν περιλαμβάνεται στο βασικό κόστος συμμετοχής)

Προετοιμασία αναχώρησης (2.00μμ-3.00μμ).

ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ (3.00μμ).

### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

**Απαραίτητος εξοπλισμός και ενέργειες:**

- Μονωτικό υπόστρωμα (για τις ασκήσεις στη φύση)
- Ένα ζεστό ρούχο και αδιάβροχο (για προστασία από πρόσκαιρη πτώση θερμοκρασίας και πιθανή βροχή)
- Παπούτσια για άνετη βόλτα (κατά προτίμηση μπουτάκια/αθλητικά, 2 ζευγάρια)
- Κάλτσες βαμβακερές (2 ζευγάρια)
- Καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακή κρέμα

**Στο κόστος συμμετοχής περιλαμβάνονται:**

- Δύο διανυκτερεύσεις στο ξενοδοχείο 'Νέμεσις'.
- Δύο προγεύματα (πρωί Σαββάτου και Κυριακής). Δύο κύρια γεύματα (βράδυ Παρασκευής, απόγευμα Σαββάτου). Κάθε γεύμα περιλαμβάνει πρώτο πιάτο (σαλάτα, φέτα), κύριο πιάτο (επιλογή μεταξύ 4 πιάτων, λίγες ημέρες πριν από την άφιξη) και γλυκό. Στα παραπάνω δεν περιλαμβάνονται ροφήματα και ποτά, ενώ, μπορεί να προσφερθεί γεύμα και το μεσημέρι Κυριακής, το οποίο δεν περιλαμβάνεται στο βασικό κόστος συμμετοχής και του οποίου η κράτηση θα πρέπει να γίνει λίγες ημέρες νωρίτερα.