

Προσέγγιση στο Μαθητή Δομή Μαθήματος

Αντιμετωπίζω τον Άλλο και το Σώμα του ως ενιαία σωματοψυχική ενότητα. Όλα έχουν σημασία:

- Το παρουσιαστικό του
- Ο τρόπος ντυσίματος και ο τρόπος που «φέρει» τα ρούχα του
- Ο τρόπος που κινείται. Πώς στέκεται, περπατάει, κάθεται
- Ο τρόπος που μιλάει, κυρίως για τον εαυτό του
- Ο τρόπος που αναπνέει

Παρατηρώ χωρίς να κριτικάρω και βγάζω τα πρώτα συμπεράσματα όσον αφορά τη σχέση με τον εαυτό του, το βαθμό συνειδητότητας του για το σώμα του, το επίπεδο άγχους ή ηρεμίας.

Μετά την πρώτη **συζήτηση** μαζί του, θέτω τις προτεραιότητές μου. Αναλογίζομαι τι επιθυμεί και τι μπορεί. Εξηγώ την δική μου **στρατηγική**, αποδέχομαι, διαπραγματεύομαι, συμφωνώ, αντιπροτείνω.

Ακολουθεί η **Σωματική Ανάλυση** : Μπροστά στον καθρέφτη, εξηγώ επιγραμματικά ή με περισσότερες λεπτομέρειες, ανάλογα με την προηγούμενη εμπειρία και αντίληψη του μαθητή τα βασικά για τους άξονες, την ευθυγράμμιση, την αναπνοή. Επίσης συνοπτικά τη στρατηγική και τους στόχους μου για τα πρώτα μαθήματα. Του δείχνω ό,τι θεωρώ σημαντικό να δει ώστε να ενισχύσω την σωματογνωσία του σε πρώτη φάση.

Σε κάθε μάθημα έχω **στόχο** για κάθε μαθητή ή για κάθε ομάδα συνολικά. Ανάλογα με τον μαθητή ή τη σύνθεση της ομάδας, το βαθμό σωματικής αντίληψης και ευφυίας, το επίπεδο και το σκοπό για τον οποίο έχουν έρθει, θέτω τις προτεραιότητες και τους στόχους μου. Τους λαμβάνω υπόψη, χωρίς να μου καθορίζουν το μάθημα.

Έχω κατά νου τις **βασικές αρχές** της μεθόδου. Κάθε μία μπορεί να αποτελέσει κεντρικό άξονα πάνω στον οποίο θα χτίσω μαθήματα. πχ. με άξονα την αναπνοή, σχεδιάζω μάθημα για κοιλιακή και θωρακική αναπνοή και εφιστώ την προσοχή των μαθητών σε αυτή από διάφορες θέσεις. Δεν είναι απαραίτητο να το ανακοινώσω, ούτε να επιμείνω τόσο ώστε να γίνει κουραστικό.

Το μάθημα πρέπει να έχει **ροή**. Δεν το υπερφορτώνω με τεχνικές πληροφορίες, τεχνικούς όρους και δεν κάνω επίδειξη γνώσεων. Μιλώ απλά, αργά, σταθερά, κατανοητά, ειλικρινά, μετρημένα και σύντομα. Αναφέρομαι στην ανατομία τόσο ώστε ο μαθητής να αποκτήσει βασική γνώση και αίσθηση. Δεν εστιάζω στην παραμικρή λεπτομέρεια ούτε αναλύω όλη τη θεωρία.

Κάθε μάθημα ξεκινά με **προθέρμανση**, που περιλαμβάνει αναπνοές, ενεργοποίηση της πυέλου και ιδιοδεκτικότητα.

Γυμνάζω **όλες τις μυικές ομάδες** δύο φορές κυκλικά. Η δεύτερη φορά περιλαμβάνει πιο δύσκολες ασκήσεις.

Δουλεύω ασκήσεις που δε μου βγαίνουν καλά με περισσότερη λεπτομέρεια. Ενισχύω τα **αδύναμα** σημεία.

Στη διδασκαλία **νέας άσκησης** την αναλύω σε σημεία και εστιάζω στα πιο σημαντικά. Μπορώ **να δείξω** στο σώμα μου μόνο αν εκτελώ την άσκηση άνετα. Αναφέρομαι σε **συνηθισμένα λάθη** ή συνήθειες του μαθητή και εφιστώ την προσοχή του.

Ανάλογα με τη σύνθεση της ομάδας και τις επιδιώξεις των μαθητών μπορώ να σχεδιάσω διάφορα **είδη μαθημάτων** : αθλητικά, χορευτικά, λεπτομερή, με αίσθηση εν τω βάθει. Για σταθερότητα, κινητικότητα, εύρος, ισορροπία. Με αξεσουάρ, με μουσική, σε ζευγάρια.

Σε κάθε μάθημα επισημαίνουμε :

- κάτι που έχουμε κατακτήσει (-θυμάσαι την προηγούμενη εβδομάδα που δεν κατάφερες να στρίψεις τόσο πολύ;)
- κάτι που προσπαθούμε και είναι στη διαδρομή , τις βραχυπρόθεσμες κινητικές δεξιότητες που θέλουμε να κατακτήσουμε, τα νέα κινητικά ερεθίσματα που φωτίζουν τυφλά σημεία.
- Τον μακρυπρόθεσμο στόχο μας.

Το Άγγιγμα είναι ένα τεράστιο, ξεχωριστό κεφάλαιο.

Πριν **αγγίξω**, ρωτώ. Δεν ξεχνώ ποτέ ότι το άγγιγμα με φέρνει εκ των πραγμάτων σε πολύ προσωπική σχέση με τον άλλο, για την οποία εκείνος μπορεί να μην είναι έτοιμος, να μην έχει τη διάθεση, ή να έχει προσωπικούς λόγους που να μην επιθυμεί αυτή την διάσταση. Ένα δερματικό νόσημα, ευαισθησία ή σωματικό-ψυχικό τραύμα μπορεί να φέρει τον άλλο σε δύσκολη θέση. Το άγγιγμα επίσης μπορεί πολύ εύκολα να παρεξηγηθεί, καθώς δεν είμαστε θεραπευτές αλλά «γυμναστές». Τέλος, το τεχνικό ή θεραπευτικό άγγιγμα, απαιτεί σπουδή και καλλιέργεια, πρέπει να είναι πολύ συγκεκριμένο και δεν έχουμε όλοι τη δυνατότητα και τη γνώση να το εξασκήσουμε.