



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ / ΘΕΑΤΡΟ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η στήλη αναφέρεται στην εκπαίδευση επαγγελματιών του πεδίου, τις μη τυπικές ομάδες, και στην ένταξη και εξέλιξη του θεάτρου ως μάθημα. Οι θεατρικές θεωρίες και τεχνικές αλλάζουν, διαμορφώνονται, εξελίσσονται. Επηρεάζονται από την κοινωνία, τις κυρίαρχες πολιτικές και αισθητικές κουλτούρες, τις νέες καλλιτεχνικές τάσεις και τις παγκόσμιες ιστορικές εξελίξεις. Στη στήλη μας δημοσιεύονται άρθρα σχετικά με τις εξελίξεις στις θεατροπαιδαγωγικές επιστήμες που έχουν ως αντικείμενο τις νέες θεατρικές μεθόδους και την εφαρμογή τους.

Πρόγραμμα συμπεριληπτικής Εκπαίδευσης: Νευρολογική Προσέγγιση της Υποκριτικής. Δουλεύοντας με ανθρώπους με νευρομυϊκές παθήσεις

Αννίτα Καπουσίζη

Περίληψη: Στο άρθρο αυτό παρουσιάζεται η σύλληψη και εφαρμογή του συμπεριληπτικού εκπαιδευτικού προγράμματος «Νευρολογική προσέγγιση της Υποκριτικής». Είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα υποκριτικής, που βασίζεται στη θεωρητική ανάλυση των 7 βασικών αρχών (χαλάρωση, συγκέντρωση, δράση, συναισθηματική ανάκληση, δεδομένες συνθήκες, φαντασία, τέμπο-ρυθμός) μέσα από τη Νευρολογία και τη νευρολογική παρατήρηση. Ο στόχος για τη δημιουργία του προγράμματος αυτού είναι να βρεθεί ο κοινός τόπος με βάση τον οποίο θα μπορούν κινητικά ανάπηροι και μη ηθοποιοί να συνεκπαιδευτούν. Ξεκινώντας από την αρχή ότι το νευρομυϊκό σύστημα των ανθρώπων είναι κοινό για όλους, αναλύουμε τις αρχές της υποκριτικής νευροβιολογικά. Παρατηρούμε τα σημεία στα οποία τα σώματα των ανάπηρων και μη ηθοποιών συγκλίνουν και αποκλίνουν. Εφαρμόζουμε μια κοινή ασκησιολογία την οποία προσαρμόζουμε ανάλογα με τις κινητικές δυνατότητες των σωμάτων, προκειμένου όλοι οι ηθοποιοί να εξασκούνται ταυτόχρονα και ομαδικά.

Λέξεις-κλειδιά: Χαλάρωση, Δράση, Κεντρικό-Περιφερικό Νευρικό Σύστημα, Νευρωνικά Κάτοπτρα, Νευρομυϊκές συνάψεις

Εισαγωγή

Η νευρολογική προσέγγιση είναι μια μεθοδολογία που βασίζεται στην ανάλυση και την εφαρμογή βασικών αρχών της υποκριτικής κάτω από το πρίσμα της νευρολογίας, συνδυασμένες με νευροδιαγνωστικές ασκήσεις, που δημιουργούν ένα συμπεριληπτικό πλαίσιο διδασκαλίας της



υποκριτικής για ανθρώπους με και χωρίς αναπηρία (μελετήθηκαν συγκεκριμένα οι νευρομυϊκές παθήσεις).

Οι νευρομυϊκές παθήσεις είναι, στις περισσότερες περιπτώσεις, γενετικές και επηρεάζουν, κατά είδος, διαφορετικά μέρη του νευρομυϊκού συστήματος:

- Τους μυς.
- Τα περιφερικά κινητικά νεύρα.
- τις νευρομυϊκές συνάψεις (περιοχή ένωσης νευρών-μυών).
- Τα κινητικά νεύρα στη σπονδυλική στήλη.

Όλες οι νευρομυϊκές παθήσεις είναι εξελικτικές με κύριο χαρακτηριστικό τη μυϊκή αδυναμία και την κόπωση. Κάποιες εμφανίζονται κατά τη γέννηση, κάποιες στην παιδική ηλικία και κάποιες μετά την ενηλικίωση. Αν και η μυϊκή αποδυνάμωση από μόνη της δεν είναι επίπονη, η αδυναμία που προέρχεται από αυτήν μπορεί να προκαλέσει κράμπες, δυσκαμψία, παραμόρφωση και χρόνιους πόνους.

Με βάση τα παραπάνω δεδομένα τέθηκε το ερώτημα: Πώς άνθρωποι με νευρολογικές παθήσεις μπορούν να εκπαιδευτούν ως ηθοποιοί σε μια τέχνη που βασίζεται στην κίνηση και τη σωματοποίηση του λόγου; Και πώς η εκπαίδευσή τους μπορεί να γίνει συμπεριληπτικά χωρίς να χρειαστεί να δημιουργηθεί για ακόμη μια φορά ένα πλαίσιο που ν' αφορά μόνο ανάπηρους ηθοποιούς, αποκλείοντάς τους αυτόματα από την συνεκπαίδευση, τη συνεύρεση και την ένταξη στη θεατρική πραγματικότητα;

Θεωρητική προσέγγιση

Οι αρχές της υποκριτικής πάνω στις οποίες στηρίχθηκε η νευρολογική παρατήρηση είναι επτά: χαλάρωση, συγκέντρωση, δράση, συναισθηματική ανάκληση, δεδομένες συνθήκες, φαντασία, ρυθμός (τέμπο). Ας δούμε πώς οι βασικές αυτές αρχές, ερμηνεύονται νευρολογικά:

Η έννοια της «χάλασης» (χαλάρωσης) νευροβιολογικά δε σημαίνει ποτέ την πλήρη νευρομυϊκή χαλάρωση. Το σώμα μας βρίσκεται σ' έναν διαρκή μυϊκό τόνο, όσο κι αν «χαλαρώσουμε». Όταν παίρνουμε, λοιπόν, την οδηγία για «χαλάρωση», δε στοχεύουμε σε κανενός είδους «ατονία» που δεν μπορούμε να επιτύχουμε ούτως ή άλλως, αλλά σε μια «ενεργή ηρεμία» στην οποία παραμένουμε ανοιχτοί και έτοιμοι για την επερχόμενη δράση.

Σειρά έχουν τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα του εγκεφάλου μας και οι «σκέψεις» που τρέχουν ανεξάρτητα από τη συνθήκη στην οποία βρίσκεται το σώμα. Καμία κατάσταση την οποία στοχεύουμε να κατακτήσουμε δεν μπορούμε να την πετύχουμε χωρίς η οντότητά μας (αισθητή και νοητή) να μετέχει ταυτόχρονα σε αυτήν. Πώς χαλαρώνουμε, όμως, κάτι που δεν μπορούμε να επιδράσουμε πάνω του, μορφοποιώντας το; Χρησιμοποιούμε την τεχνική της «οπτικοποίησης», τη δημιουργία δηλαδή μιας εικόνας και την αντιστοιχία της με την συχνότητα των ηλεκτρομαγνητικών εγκεφαλικών κυμάτων. Έτσι η εικόνα μιας οποιαδήποτε ακολουθίας που φέρουμε στο μυαλό μας, όπως κύματα θάλασσας, αναπήδηση μπαλονιού πάνω σε μία επιφάνεια ή παρόμοιες εικόνες σε μια πιο αραιή περιοδικότητα μέσα στη μονάδα του χρόνου που ορίζουμε, επιδρά στη δραστηριότητα του εγκεφάλου και βοηθάει στη συνολική χαλάρωση.

Με την επίτευξη της χαλάρωσης οδηγούμαστε στην Αρχή της Συγκέντρωσης, την οποία πρέπει ν' αντιληφθούμε όχι ως «εστίαση» αλλά ως πλήρη συνείδηση του «εδώ και τώρα», ως μια «ενεργή εικασία», ανοιχτή στην παρατήρηση, δίνοντας προσοχή στη λειτουργία της όρασής μας



και του τρόπου αντίληψης του περιβάλλοντος και των ερεθισμάτων του, από το μάτι μας μέχρι την καταγραφή τους στη μνήμη μας. Το οπτικό μας σύστημα συλλέγει και συνδυάζει τις πληροφορίες που χρειάζεται για να δημιουργήσει την «εικόνα», φέρνει δηλαδή, στο «κέντρο» (συγκέντρωση) της προσοχής (εστίαση) όλα τα στοιχεία που απαρτίζουν την εικόνα που προσλαμβάνει (Kandell 2016, σ.20). Συμφιλιωνόμαστε με την υποκειμενικότητα της πρόσληψης, αντιλαμβανόμαστε τη σημασία της περιφερικής μας όρασης αλλά και όλων των αισθητηριακών οργάνων που συμμετέχουν στην πρόσληψη της εικόνας ακόμα κι αν δεν έχουμε επίγνωση της συμμετοχής τους εκείνη τη στιγμή (όσφρηση, ακοή).

Με τον τρόπο αυτό, περνάμε στη δράση για την οποία βασιζόμαστε στη βασική αρχή της Νευρολογίας που λέει ότι το σώμα μας μπορεί να κάνει μια συνειδητή εκούσια κίνηση (υπάρχουν και οι ακούσιες-αντανακλαστικές κινήσεις) μόνο όταν ο κινητικός φλοιός του εγκεφάλου στείλει την απαραίτητη οδηγία. Επιπλοκές στη μετάδοση του μηνύματος, μέσα από τον κινητικό νευρώνα στον μυ, έχουν σαν αποτέλεσμα τη μη μετάδοση του μηνύματος και άρα τη μη ύπαρξη κίνησης. Παρ' όλα αυτά, η κίνηση με την έννοια της πρόθεσης, έχει ήδη υπάρξει! Ξεκινώντας από εκεί, και προσαρμόζοντας την κίνηση στη δυνατότητα, ανακαλύπτουμε με πόσους άλλους τρόπους μπορεί να εκδηλωθεί μια κίνηση εκτός από τον προφανή (χέρια-πόδια).



Φωτογραφία από την πρόβα για το έργο «50μ. ελεύθερο» της ομάδας ARTimeleia, θέατρο «ΦΟΥΡΝΟΣ», Ιούνιος του 2017 (photo credits: Antonis Provias).

Επί παραδείγματι, ανατρέχοντας στη νευρολογική ανάλυση της κίνησης του τρεξίματος, διαπιστώνουμε ότι συμβαίνει ταυτόχρονα με μία αντίστοιχη εσωτερική μυϊκή κίνηση, αυτή των αναπνευστικών μυών, που έχει ως αποτέλεσμα τον ρυθμό της αναπνοής που συνοδεύει την λειτουργία του τρεξίματος. Έτσι, αν σε μια σκηνηκή δράση τρεξίματος, αφαιρέσουμε την αυτούσια κίνηση, ο ρυθμός της αναπνοής παραμένει δηλωτικός της έννοιας του τρεξίματος αποδίδοντας το νόημα της δράσης χωρίς την εξωτερική εκτέλεσή της.



Εδώ πρέπει να προσθέσουμε την πολύ πρόσφατη και σημαντικότερη ανακάλυψη του μηχανισμού των νευρωνικών κατόπτρων (Rizzolatti και συν., 1996). Αν και μια κίνηση συνιστά πάντα μια δράση, μια δράση δεν συνιστάται πάντα από μια κίνηση. Δρω όταν μιλάω, φωνάζω, χαμογελάω αλλά και όταν σκέφτομαι ή φαντάζομαι πράγματα.

Η ανακάλυψη των νευρωνικών κατόπτρων και η μελέτη τους οδήγησε στο συμπέρασμα μεταξύ άλλων ότι η παρατήρηση και η νοητική αναπαράσταση των κινητικών δράσεων των άλλων, είναι πολύ στενά συνδεδεμένες με την δική μας κινητική δράση και νευρωνική δραστηριότητα, επειδή για να κατανοήσουμε μία κινητική δράση άλλου ατόμου χρησιμοποιούμε τα ίδια νευρωνικά κυκλώματα που θα χρησιμοποιούσαμε αν εμείς εκτελούσαμε τη δράση αυτή. Αντιλαμβανόμαστε έτσι, ότι στους ανθρώπους με νευρομυϊκές παθήσεις υπάρχει όχι μόνο η πρόθεση αλλά και η νευρωνική δραστηριότητα της δράσης. Μένει η επιλογή της πρακτικής απεικόνισής της, στην προκειμένη περίπτωση, η υποκριτική επιλογή.

Όσον αφορά την αρχή της συναισθηματικής-αισθητηριακής ανάκλησης και τις περιοχές που σχετίζονται με τη διαδικασία της μνήμης, λαμβάνουμε υπόψη και δουλεύουμε πάνω στο ότι η βάση της ενδυνάμωσης της μνήμης παραμένει η επανάληψη, αφού η μνήμη αποθηκεύεται στις συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων (Santiago Ramon y Cajal, 1887) και πως όσες περισσότερες φορές επαναλαμβάνεται μια ενέργεια, τόσο πιο συχνά εκλύεται γλουταμίνη, ο κύριος διεγερτικός νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου, ενδυναμώνοντας τη σύναψη και άρα τη διάρκεια και αντοχή της μνήμης (Curtis and Watkins, 1960). Δεν είναι το συναίσθημα που ανακαλούμε αφού δεν υπάρχει περιοχή «αποθήκευσης συναισθημάτων» αλλά τα ερεθίσματα, οι εικόνες και οι ενέργειες, οι αισθήσεις δηλαδή, που προκάλεσαν σε δεδομένες στιγμές, συγκεκριμένες συναισθηματικές αντιδράσεις. Μάλιστα, η πιο πρόσφατη έρευνα της Lisa Feldman Barrett (2017) μιλάει για την αυτοστιγμεί δημιουργία συναισθήματος ανάλογα με τον τρόπο που προσλαμβάνουμε τα αισθητηριακά σήματα, απορρίπτοντας την όποια προηγούμενη ύπαρξη ανάλογου συναισθήματος ή τη σύνδεσή μας με αυτό.

Φτάνουμε έτσι στις δεδομένες συνθήκες, με τις οποίες καλούμαστε να αλληλεπιδράσουμε υποκριτικά. Οι δεδομένες συνθήκες, αποτελούν νευρολογικά, τα «μνημονικά ίχνη» του εγκεφάλου μας (Ansermet and Magistretti, 2016). Πρόκειται για την καταχωρημένη ερμηνεία συγκεκριμένων ερεθισμάτων, τη συμπεριφορά μας απέναντί τους και άρα την υποκριτική μας επιλογή. Οι συνθήκες είναι εκεί, υπενθυμίζοντάς μας πως ο εγκέφαλος λειτουργεί κυρίως βάσει προβλέψεων για να μπορεί ν' αντιδρά ακαριαία κάθε στιγμή, αλλιώς θα κινδυνεύαμε κάθε δευτερόλεπτο της ζωής μας, αφού δεν θα μπορούσαμε να ορίσουμε αλλιώς ούτε το βάδισμά μας πάνω σ' ένα έδαφος. Μας επιβεβαιώνουν όμως, ταυτόχρονα, ότι μπορούμε να αναπροσαρμόζουμε τα δεδομένα μας, μιας και η εξέλιξη του χαρακτήρα μας απέχει από το πρωταρχικό «μνημονικό ίχνος» που έχουμε αποθηκεύσει για το περιβάλλον. Είμαστε το αποτέλεσμα του γονότυπου που κληρονομούμε, αλλά και του φαινότυπου που διαμορφώνουμε.

Ακολουθεί η φαντασία, η οποία γεννιέται στον εγκέφαλο ακριβώς με την ίδια «λογική» λειτουργία που χρησιμοποιείται για την παραγωγή σκέψης, εικόνων, λόγου, κίνησης από τον μετωπιαίο λοβό. Σύμφωνα όμως με την έρευνα των Andrey Vyshedskiy και Rita Dunn (2015) η διαφορά είναι ότι δεν ακολουθεί μία «λογική» αλληλουχία και νευρωνική δομή για την επεξεργασία συγκεκριμένων δεδομένων για κάθε στιγμή της καθημερινότητας μας (προμετωπιαία σύνθεση), αλλά ενεργοποιεί ταυτόχρονα περιοχές του εγκεφάλου-διαφορετικές δομές νευρώνων-



που μπορούν και συνδυάζουν εικόνες και πληροφορίες ασύνδετες μεταξύ τους σύμφωνα με τη λογική επαγωγική λειτουργία του προμετωπιαίου λοβού (Mental Synthesis Theory) (https://riojournal.com/articles.php?journal_name=rio&id=7642). Έτσι, ο εγκέφαλός μας μπορεί και «αυτοσχεδιάζει» ασταμάτητα και ανεξάρτητα από τη φυσική κατάσταση του σώματος.



Φωτογραφία από την παράσταση «50μ. ελεύθερο» της ομάδας ARTimeleia, θέατρο «ΦΟΥΡΝΟΣ», Ιούνιος του 2017 (photo credits: Antonis Provias).

Τέλος, όταν μιλάμε για ρυθμό, που αποτελεί την προϋπόθεση αλλά και το αποτέλεσμα της εύρυθμης λειτουργίας των παραπάνω αρχών, αυτό που γνωρίζουμε είναι πως όλες μας οι βιολογικές λειτουργίες καθορίζονται από τον κερκάδιο (ημερήσιο) ρυθμό, που ρυθμίζει-συγχρονίζει τον ρυθμό και τη λειτουργία των οργάνων. Η έννοια του ρυθμού, επομένως, προέρχεται από μέσα μας, είναι κατά βάση ενδογενής και βιολογική. Αυτός ο ρυθμός επηρεάζει και διαμορφώνει όλη μας την ύπαρξη από την αντιληπτική ικανότητα και τη λειτουργία της μνήμης, μέχρι την κίνηση. Βάσει αυτού του δεδομένου, αυτός είναι ο ρυθμός που χρειάζεται να μάθουμε ν' αναγνωρίζουμε και να εξασκούμε.

Προσεγγίζοντας τις βασικές αρχές της υποκριτικής λοιπόν, μέσα από την νευρολογική παρατήρηση, διαπιστώνουμε, ότι η νευροβιολογική μας δομή καθορίζει το εξωτερικό σωματοποιημένο - συμπεριφορικό αποτύπωμά μας και πως η έκφραση του είναι ξεκάθαρα υποκειμενική και διαφορετική όχι μόνο ανάμεσα σε ανάπηρους και μη ανάπηρους ηθοποιούς αλλά ανάμεσα σε όλους τους ηθοποιούς και όλους τους ανθρώπους.

Ο τρόπος έκφρασης είναι θέμα επιλογής και όχι δυνατότητας.



Ασκησιολογία-Εφαρμογή

Η μεθοδολογία αποτελείται από την θεωρητική ανάλυση των βασικών αρχών, όπως περιληπτικά είδαμε παραπάνω, και την πρακτική εφαρμογή τους μέσα από ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων που περιλαμβάνει:

A. Στάση σώματος-ισορροπία-κίνηση

B. Εκφορά λόγου-ομιλία

Γ. Συγκέντρωση-εστίαση-μνήμη

Με δυνατότητα εκτέλεσης:

1. Μίας δράσης (κίνηση-μη κίνηση)
2. Δύο δράσεων
3. Πολλαπλών δράσεων

σε συνδυασμούς των βασικών κατηγοριών (A, B, Γ).

Οι ασκήσεις ξεκινάνε πάντα προκειμένου να εξασφαλιστεί η κοινή γνώση και το επίπεδο φυσικής κατάστασης των σωμάτων ανάπηρων και μη. Από την A κατηγορία, όπου εδραιώνεται η σωματική συνθήκη, κατακτώντας ένα κοινό σημείο 0 ως αφετηρία. Οι ασκήσεις που χρησιμοποιούνται είναι κυρίως νευροδιαγνωστικές.

Το ίδιο γίνεται και για την κατηγορία ασκήσεων B, όπου με τη χρήση απλών βοηθημάτων ελέγχονται οι μυς του προσώπου και πόσο η δύναμη/αδυναμία τους επηρεάζει την εκφορά του λόγου. Χρησιμοποιούνται ασκήσεις ιατρικής παρακολούθησης που βασίζονται στην επανάληψη με στόχο τη σταθεροποίηση και ενδυνάμωση των μυών. Τέλος, αναπνευστικές ασκήσεις με στόχο την κατάκτηση και διατήρηση της διαφραγματικής αναπνοής.

Στην τρίτη κατηγορία (Γ) εισάγουμε ασκήσεις υποκριτικής και αυτοσχεδιασμού που τις εκτελούμε παρατηρώντας πάντα την νευροβιολογική διαδικασία και την απόκρισή μας σε αυτές.

Η συνειδητοποίηση ότι οι δυνατότητες του ανθρώπινου σώματος δεν είναι μόνο αυτές που φαίνονται εξ όψεως, μπορεί να μας απελευθερώσει πρακτικά αλλά και πνευματικά από τα όρια που εμείς έχουμε βάλει στον εαυτό μας. Η μελέτη τομέων που δεν κατέχουμε τη «γλώσσα» τους, όπως η νευρολογία στην προκειμένη περίπτωση, δεν πρέπει να λειτουργεί αποτρεπτικά στην προσπάθεια αποκωδικοποίησής της. «Σπάζοντας τα γλωσσικά όρια που θεσπίζουν τους χώρους, απολαμβάνουμε τις άπειρες προεκτάσεις και δυνατότητες των χώρων αυτών» (Perec, 1974).

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Ansermet, F., & Magistretti, P. (2016). *Τα ίχνη της εμπειρίας, νευρωνική πλαστικότητα και η συνάντηση της βιολογίας με την ψυχανάλυση*. Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης.
- Barrett, F. L. (2017). *How emotions are made, the secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Curtis, D. R., & Watkins, J. C. (1960). The excitation and depression of spinal neurons by structurally related amino acids. *Journal of neurochemistry*, 6, 117-141.
- Kandel, R. E. (2016). *Reductionism in art and brain science, bridging the two cultures*. Columbia University Press.
- Newman, E. A., Araque, A. E., Dubinsky, J. M., Swanson, L. W., King, L. C., & Himmel, E. C. (2017). *The beautiful brain: The drawings of Santiago Ramón Y Cajal*. Abrams Books.



- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive brain research*, 3(2), 131-141.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L., & Gallese, V. (2007). *Καθρέφτες μέσα στο νου*. Scientific American.
- Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2008). *Mirrors in the brain: How our minds share actions and emotions*. Oxford University Press.
- Vyshedskiy, A., & Dunn, R. (2015). Mental synthesis involves the synchronization of independent neuronal ensembles. *Research Ideas and Outcomes*, 1, e7642. <https://doi.org/10.3897/rio.1.e7642>

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Το εγχειρίδιο της αρθρογράφου: «Το θεατρικό εκπαιδευτικό μοντέλο μέσα από την νευρολογική προσέγγιση της υποκριτικής- Δουλεύοντας με ανθρώπους με νευρομυϊκές παθήσεις» εκδόθηκε τον Μάιο του 2023 από τις εκδόσεις «ΙΩΝ».

- Baldissera, F., Cavallari, P., Craighero, L., & Fadiga, L. (2001). Modulation of spinal excitability during observation of hand actions in humans. *European Journal of Neuroscience*, 13(1), 190-194.
- Becchio, C., Cavallo, A., Begliomini, C., Sartori, L., Feltrin, G., & Castiello, U. (2012). Social grasping: From mirroring to mentalizing. *Neuroimage*, 61(1), 240-248.
- Bliss, T. V., & Lomo, T. (1973). Long-lasting potentiation of synaptic transmission in the dentate area of the anaesthetized rabbit following stimulation of the perforant path. *The Journal of physiology*, 232(2), 331-356.
- Bloch M. (2004). *The Life of Frederick Matthias Alexander, Founder of the Alexander Technique*. Little Brown.
- Brestoff, R. (1995, 2010). *The great acting teachers and their methods*. A Smith and Kraus Book.
- Campbell, M. E., & Cunnington, R. (2017). More than an imitation game: Top-down modulation of the human mirror system. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 75, 195-202.
- Connington, B. (2014). *Physical expression on stage and screen, using Alexander Technique to create unforgettable performances*. Bloomsbury.
- Crick, F., & Koch, C. (1990). Towards a neurobiological theory of consciousness. *Seminars in the Neurosciences*, 2, 263-275. Saunders Scientific Publications.
- Gelb, J. M. (1994). *Body Learning* (2nd ed.). Holt Paperbacks.
- Hauser L. S., & Scott, J. A. (2013). *Νευρολογία στην Κλινική Ιατρική*. Παρισιάνου Α.Ε.
- Kilner, J. M., Paulignan, Y., & Blakemore, S. J. (2003). An interference effect of observed biological movement on action. *Current biology*, 13(6), 522-525.
- Kilner, J. M., & Lemon, R. N. (2013). What we know currently about mirror neurons. *Current biology*, 23(23), R1057-R1062.
- Libet, B. (1992). The neural time-factor in perception, volition and free will. *Revue de Métaphysique et de morale*, 2, 255-272.
- Yackle, K., Schwarz, L. A., Kam, K., Sorokin, J. M., Huguenard, J. R., Feldman, J. L. & Krasnow, M. A. (2017). Breathing control center neurons that promote arousal in mice. *Science*, 355(6332), 1411-1415.
- Zeki, S. (1995). The motion vision of the blind. *Neuroimage*, 2, 231-235.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΡΘΡΟΥ

Τελική Αξιολόγηση

Εφαρμόζοντας τη μεθοδολογία της «Νευρολογικής προσέγγισης της Υποκριτικής» τόσο σε εκπαιδευτικό πλαίσιο όσο και στη διαδικασία των προβών μέσα σ' ένα χρονικό διάστημα 6 μηνών, παρατηρήθηκαν τα ακόλουθα:

- Αρμονικότερη συνεργασία ανάπηρων-νευροτυπικών ηθοποιών.
- Αποκτήθηκε πολύ πιο γρήγορα ένας κοινός ρυθμός και μια κοινή γλώσσα επικοινωνίας.
- Οι ανάπηροι ηθοποιοί διεύρυναν τα σωματικά τους όρια, δοκιμάζοντας κινήσεις που μέχρι τότε, φοβόντουσαν ή θεωρούσαν ότι δεν μπορούν να κάνουν.
- Έδειξαν περισσότερη εμπιστοσύνη σωματικά και ψυχικά σ' έναν ευρύτερο κύκλο ανθρώπων, ενώ μέχρι τότε στηρίζονταν για τη σωματική τους διευκόλυνση και μεταφορά μόνο σε δικούς τους ανθρώπους.
- Οι νευροτυπικοί ηθοποιοί διεύρυναν το βαθμό αντίληψης και ενσυναίσθησης.
- Έδειξαν μεγαλύτερη τόλμη και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.
- Υπήρξαν πιο γενναιόδωροι σκηνικά.

Πρέπει να τονίσουμε εδώ ότι μέσα από την εφαρμογή του συμπεριληπτικού εκπαιδευτικού προγράμματος της νευρολογικής προσέγγισης της υποκριτικής δεν αξιώνουμε ιατρικά δεδομένα, καταγράφεται όμως μια βελτίωση της σωματικής και ψυχικής κατάστασης των ανθρώπων με αναπηρία, τέτοια που στη συγκεκριμένη ομάδα των νευρομυϊκών παθήσεων, λειτουργεί καταλυτικά στη σταθεροποίηση των συμπτωμάτων, πράγμα σημαντικό για τη βραδύτερη εξέλιξη των παθήσεων.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Νευρολογική προσέγγιση της Υποκριτικής» που προτείνεται εδώ αφορά στη συμπεριληπτική εκπαίδευση στις δραματικές σχολές και τα εργαστήρια. Στις 11/2/2017 με τροποποίηση του Π.Δ. 370/1983 καταργήθηκε ο όρος «Αρτιμέλεια» που υπήρχε ως κριτήριο για την εισαγωγή σπουδαστών στις Ανώτερες Δραματικές Σχολές. Αυτό δεν εξασφάλισε αυτόματα την συμπερίληψη των αναπήρων στην εκπαίδευση της Υποκριτικής, αφού χρειάζεται πλήρης προσβασιμότητα τόσο στο δομημένο περιβάλλον, όσο και στο περιεχόμενο και φυσικά την εκπαίδευση των εκπαιδευτών. Η νευρολογική προσέγγιση αποτελεί μία πρόταση/τρόπο συμπεριληπτικής εκπαίδευσης και διαδικασίας προετοιμασίας παράστασης για ηθοποιούς ανάπηρους και μη.

Βιογραφικό: Η Αννίτα Καπουσίτζη είναι σκηνοθέτης και εκπαιδύτρια συμπεριληπτικών παραστατικών τεχνών. Από το 2010 ως το 2017 συνεργαζόταν με το MDAHELLAS (Σωματείο ανθρώπων με νευρομυϊκές παθήσεις) ως υπεύθυνη του θεατρικού εργαστηρίου. Αυτή ήταν η αρχή της έρευνας που συνέχισε στην Αμερική ως Υπότροφος Καλλιτέχνης του Ιδρύματος Fulbright 2016-2017. Στην Αμερική συνεργάστηκε με το Carolinas Healthcare System Neurosciences Institute και το American Center for the Alexander Technique. Αποτέλεσμα ήταν η θέσπιση μιας συμπεριληπτικής μεθόδου υποκριτικής με τον όρο «Νευρολογική προσέγγιση της Υποκριτικής».

Στοιχεία επικοινωνίας: E-mail <annacapousizi@yahoo.gr>