



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΕΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Μελέτη περίπτωσης:

«Η καταπολέμηση του άγχους της σκηνής μέσα από το *Εργαστήρι Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I & II*».

Case study:

“Combating stage anxiety through *Free Improvisation Workshop I&II*”.

Φοιτήτρια: Μάλλιου Βασιλική

Αριθμός Μητρώου:sam23019

Επιβλέπων καθηγητής: Ατζακάς Ευθύμιος, Αναπληρωτής Καθηγητής Τμήματος
Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης

«Δηλώνω υπεύθυνα ότι όλα τα στοιχεία σε αυτή την εργασία τα απέκτησα, τα επεξεργάστηκα και τα παρουσιάζω σύμφωνα με τους κανόνες και τις αρχές της ακαδημαϊκής δεοντολογίας, καθώς και τους νόμους που διέπουν την έρευνα και την πνευματική ιδιοκτησία. Δηλώνω επίσης υπεύθυνα ότι, όπως απαιτείται από αυτούς τους κανόνες, αναφέρομαι και παραπέμπω στις πηγές όλων των στοιχείων που χρησιμοποιώ και τα οποία δε συνιστούν πρωτότυπη δημιουργία μου».

Copyright © Βασιλική Μάλλιου. 2024.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση αυτής της διπλωματικής εργασίας από το Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης της Σχολής Κοινωνικών, Ανθρωπιστικών Επιστημών και Τεχνών του Πανεπιστημίου Μακεδονίας δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Πίνακας περιεχομένων

| | |
|--|----|
| ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ | 5 |
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ | 6 |
| ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ (KEYWORDS) | 7 |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | 8 |
| ΠΡΩΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ..... | 10 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 | 10 |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ | 10 |
| 1.1.Σκοπός | 10 |
| 1.2 Ποιοτική έρευνα | 10 |
| 1.3 Αυτοέρευνα (self-study) | 11 |
| 1.4 το υλικό..... | 13 |
| 1.5 Εργαστήριο Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I&II | 14 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 | 17 |
| Το άγχος στη σκηνή (Stage fright) | 17 |
| 2.1 Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους κατά τη μουσική πράξη | 23 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 | 26 |
| Αποσπάσματα σημειώσεων από τα ημερολόγια που κράτησε η ερευνήτρια κατά τη διάρκεια της συμμετοχής της στο Εργαστήρι Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I &II και σχολιασμός αυτών | 26 |
| Μάθημα 1, 5/10/2022 | 26 |
| Σύσταση της ομάδας | 26 |
| Μάθημα 2, 12/10/22 | 27 |
| Άσκηση παρατήρησης του βαδίσματος (εναρμόνιση σώματος νου μέσω της κίνησης, με επίγνωση) | 27 |
| Μάθημα 3, 19/10/22 | 31 |
| Παραμονή σε απλή όρθια στάση | 31 |
| Μάθημα 4, 2/11/2022 | 33 |
| Πρακτική με singing bowl | 33 |
| Μάθημα 5, 10/11/2022 | 38 |
| Εκμάθηση «κραδασμικής» αναπνοής (ujjuyi pranayama)..... | 38 |
| Μάθημα 6, 14/11/2022 | 40 |
| Ψυχοκινητικές ασκήσεις..... | 40 |
| Μάθημα 7, 16/11/2022 | 42 |
| Ο λευκός καμβάς | 42 |
| Μάθημα 8, 19/11/2022 | 44 |
| Η ομάδα για πρώτη φορά στα πλαίσια συναυλίας με κοινό | 44 |
| Μάθημα 9, 23/11/22 | 46 |

| | |
|--|----|
| Ασκήσεις «κραδασμικών» αναπνοών και νοερή κίνηση της αναπνοής..... | 46 |
| Μάθημα 10, 30/11/2022 | 50 |
| Πρακτική αυτοσχεδιασμού με solo και αποκρίσεις tutti..... | 50 |
| Μάθημα 11, 15/03/23 | 52 |
| Εισαγωγή στην συνεκτική αναπνοή με επίγνωση του αναπνευστικού διαφράγματος και της κοιλιοπελικής κοιλότητας..... | 52 |
| Μάθημα 12, 22/03/23 | 54 |
| Ασκήσεις αρμονικών φωνήσεων με φωνήεντα..... | 54 |
| Μάθημα 13, 5/04/23 | 57 |
| Μουσικά σενάρια..... | 57 |
| Μάθημα 14, 10/05/23 | 59 |
| Αρμονικές (υπερτονικές) φωνήσεις..... | 59 |
| Μάθημα 15, 5/06/2023 | 60 |
| Ενεργητική ακρόαση..... | 60 |
| Μάθημα 16, 7/06/2023 | 61 |
| Το τελευταίο επεισόδιο..... | 61 |
| ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΝΟΤΗΤΑ..... | 62 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 | 62 |
| ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ | 62 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ..... | 77 |

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στο τέλος αυτής της δύσκολης διαδρομής, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα μου, Ατζακά Ευθύμιο, για την καθοδήγηση, τη συνεχή υποστήριξη και παρουσία του κατά τη διάρκεια του μεταπτυχιακού μου προγράμματος. Οι συμβουλές και η καθοδήγησή του σε ένα νέο κλάδο με βοήθησαν να βελτιωθώ ως άνθρωπος και ως μουσικός, ανακαλύπτοντας πτυχές του εαυτού μου, που δεν ήξερα ότι υπήρχαν.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία αφορά μια μελέτη περίπτωσης σχετικά με το άγχος της σκηνης, χρησιμοποιώντας τη μορφή της αυτοέρευνας (self-study). Επιπλέον, μέσα από ένα ημερολογιακό περιγραφικό περίγραμμα, γίνεται αναφορά σε μια σειρά ψυχοσωματικών πρακτικών, που μπορεί να σταθούν ωφέλιμες στη μουσική και εκπαιδευτική πορεία της ερευνήτριας, με στόχο την καταπολέμηση του σκηνικού άγχους. Το διδακτικό και μεθοδολογικό υλικό της εργασίας αντλείται από το μάθημα «Εργαστήρι Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I & II», του Μεταπτυχιακού προγράμματος «Επιστήμες και Τέχνες της Μουσικής», του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Η αφηγήτρια επικεντρώνεται στην περιγραφή των πρακτικών, που ακολούθησε μαζί με 14 φοιτητές του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης ΠΑΜΑΚ, κατά τη διάρκεια των 26 συνεδριών της ομάδας. Έπειτα, αναστοχαζόμενη πάνω στα ημερολόγια που κατέγραψε για ένα ακαδημαϊκό έτος (2022/23), διερευνά σε ποιο βαθμό και με ποιους τρόπους η εμπειρία της μέσα στην εν λόγω ομάδα τη βοήθησαν να διαχειριστεί το σκηνικό άγχος. Στη συνέχεια, οι πληροφορίες που διεξάγονται από τα συμπεράσματα των ημερολογίων, θα διασταυρωθούν με την ελληνική βιβλιογραφία, με νέα δεδομένα σχετικά με τις διδακτικές και θεραπευτικές πτυχές του ομαδικού ελεύθερου αυτοσχεδιασμού. Τέλος, η συγκεκριμένη διαδικασία θα της δώσει την δυνατότητα να εξελιχθεί ως μουσικός και ως ερευνήτρια.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ (KEYWORDS)

Άγχος στη σκηνή, Ελεύθερος Αυτοσχεδιασμός, Αυτοέρευνα (stage fright, Free Improvisation, self-study)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αφορμή για την επιλογή θέματος της συγκεκριμένης εργασίας, ήταν η προσωπική μου εμπειρία κατά τη διάρκεια των μουσικών μου σπουδών, από τα μαθητικά μου χρόνια έως σήμερα. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων, ο τρόπος με τον οποίο απορροφούσα τις γνώσεις στο μάθημα της μουσικής, δε μου επέτρεπε να απελευθερωθώ και να εκφραστώ ολόψυχα. Αυτό επειδή, η διδασκαλία του μαθήματος ήταν στηριγμένη σε μια κοινή μέθοδο, η οποία αποσκοπούσε κυρίως στην επιτυχία των εξετάσεων. Ακόμα και το πλήθος συναυλιών που συμμετείχα, γινόταν με σκοπό την πραγματοποίηση μιας τελικής πρόβας σε κοινό, πριν την παρουσίασή μου σε τελικές εξετάσεις. Συνεπώς, όλη αυτή η πίεση, που είχε ως στόχο την επιτυχία της προόδου και όχι την ψυχική απελευθέρωση μέσω της μουσικής, μου δημιουργούσε άγχος, το οποίο επηρέαζε και τη σωματική μου έκφραση πριν και κατά τη διάρκεια της μουσικής πράξης. Η αναζήτηση μεθόδων και τεχνικών με σκοπό να ξεφύγω από τη ρουτίνα του παρελθόντος και να βρω «πατήματα», τα οποία θα με βοηθήσουν να αποβάλω το άγχος πριν και κατά τη διάρκεια της μουσικής πράξης, αποτέλεσε το έναυσμα για την παρούσα διερεύνηση.

Η παρούσα εργασία διαρθρώνεται σε δύο ενότητες:

Η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει τρία κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο περιγράφει το μεθοδολογικό κομμάτι της έρευνας. Το δεύτερο κεφάλαιο, αναφέρεται στο σκηνικό άγχος (stage fright) και στους τρόπους αντιμετώπισης. Το τρίτο κεφάλαιο, στηρίζεται σε ένα ημερολογιακό περιγραφικό μέρος με διάφορες πρακτικές και μεθοδολογίες του Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού (EA), χρησιμοποιώντας την μέθοδο της αυτοέρευνας (self-study).

Η δεύτερη ενότητα επικεντρώνεται στα συμπεράσματα που προέκυψαν από τα ημερολογιακό περίγραμμα και σε βιβλιογραφικές αναφορές που σχετίζονται με τις τεχνικές που αναφέρονται.

Εν κατακλείδι, από τις πληροφορίες που θα παρουσιαστούν, θα διεξαχθούν ενδιαφέροντα συμπεράσματα, που θα αποτελέσουν καθοριστικό παράγοντα για την αυτοβελτίωση και τη συλλογή υλικού της ερευνήτριας.

ΠΡΩΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1.1.Σκοπός

Η παρούσα έρευνα επικεντρώνεται στο πεδίο της αντιμετώπισης του άγχους της σκηνης της ερευνήτριας, μέσα από το μάθημα «Εργαστήρι Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I&II», με τη μορφή της αυτοέρευνας. Τα αποτελέσματα που θα καταγραφούν από την παρούσα εργασία, στοχεύουν στο να συνεισφέρουν στην ερευνήτρια τρόπους διαχείρισης του σκηνικού άγχους μέσα από τον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό. Ταυτόχρονα, θα γίνει μία διασταύρωση των αποτελεσμάτων της εργασίας με την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Η εργασία όσον αφορά το συγκεκριμένο πεδίο, θα εμπλουτίσει βιβλιογραφικά τον ευρύτερο επιστημονικό κλάδο με τεχνικές που δεν αναφέρονται στην υπάρχουσα βιβλιογραφία και θα αποτελέσει αιχμές για περαιτέρω έρευνα. Το μεθοδολογικό μοντέλο που χρησιμοποιείται είναι η ποιοτική έρευνα, αναδεικνύοντας και το εργαλείο της αυτοέρευνας.

1.2 Ποιοτική έρευνα

Για να διερευνηθεί ο σκοπός της παρούσας έρευνας, θα υιοθετηθεί το ποιοτικό μεθοδολογικό μοντέλο, το οποίο θα χρησιμεύσει στην ερευνήτρια για τους παρακάτω λόγους:

1. Προσφέρει τρόπους προσέγγισης και αντίληψης των βιωμάτων και της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων στην έρευνα

2. Ανάπτυξη θεωριών για υπό διερεύνηση θέματα, για τα οποία δεν υπάρχει επαρκή γνώση και αφορά ένα συγκεκριμένο σύνολο
3. Ανάπτυξη μιας πιο λεπτομερούς περιγραφής και κατανόησης του θέματος που διερευνάται, επικοινωνώντας με τα πρόσωπα της έρευνας και τις προσωπικές εμπειρίες τους
4. Χρήση αφηγηματικού ύφους και εργαλείων από τον ερευνητή, με σκοπό να προσεγγίσει με καλύτερο τρόπο το αντικείμενο μελέτης
5. Χρήση ημερολογίων με στόχο την καταγραφή της πορείας του ερευνητή μέσα από τις σκέψεις και τα συναισθήματά του (Ισαρη, Πουρκός, 2015, σσ.9, 40, 128).

1.3 Αυτοέρευνα (self-study)

Η αυτοέρευνα (self-study) αποτελεί ένα μεθοδολογικό εργαλείο της ποιοτικής έρευνας και εστιάζει στην ενδοσκόπηση. Επομένως είναι ένα είδος έρευνας που αναφέρεται σε εκπαιδευτές, οι οποίοι μελετούν τεχνικές που εφαρμόζουν με στόχο την αυτοβελτίωση τους (Cole & Knowles 1996, σ.71, στο Βλαχοδημήτρη, 2023, σ.13).

Αυτό που την κάνει να ξεχωρίζει από άλλα εργαλεία της ποιοτικής έρευνας όπως η αυτοεθνογραφία, είναι ότι ο «εαυτός» και οι πράξεις του ερευνητή υπολογίζονται ταυτόχρονα, βοηθώντας τον να ανακαλύψει και να αναδιαμορφώσει τις συνθήκες προκειμένου να βελτιώσει τη δική του πρακτική (Ritter, 2020, σ.131).

Είναι μια μέθοδος που προέρχεται από την ίδια την πρακτική και επιδιώκει στη βελτίωση και την κατανόησή της. Δεδομένου ότι η αυτοέρευνα επικεντρώνεται στις πληροφορίες που αποκτώνται μέσω της εμπειρίας, τα στοιχεία που γίνονται εμφανή μπορεί να χαρακτηριστούν ως ασήμαντα, σιωπηλά, ασυνείδητα ή ακόμη και ως

πτυχές προσωπικής ή πρακτικής φύσης (Pinnegar & Hamilton 2009, σ.92). Θεωρείται ένα ουσιαστικό εργαλείο, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εμβάθυνση σε πολύπλοκους τομείς και την αποκάλυψη ζητημάτων και πρακτικών (Atweh, Jaworski, Skidmore, Clare, Layton, Gallagher, Basse & Berkeley, 2000, σ.666).

Κατά τον Schulte (2004, σσ.720-721), η αυτοέρευνα περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

1. Αναλύει και περιγράφει με λεπτομέρεια το πλαίσιο της συλλογής και της ανάλυσης των δεδομένων
2. στηρίζεται στον αναστοχασμό και τον προβληματισμό του ερευνητή, ως προς τις τεχνικές που εφαρμόζει
3. περιλαμβάνει παραδείγματα για το πώς το αντικείμενο μελέτης άλλαξε την πρακτική της ερευνήτριας
4. Περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να συμβάλει στη βάση γνώσεων για τη διδασκαλία.

Σύμφωνα με την Pinnegar (2005, σ.35, στο Βλαχοδημήτρη, 2023, σ.14), τα παραπάνω στοιχεία που αναφέρθηκαν, παρουσιάζονται εν συντομία με τις λέξεις-κλειδιά «διαδικασία», «αποτέλεσμα», «περιεχόμενο» και «πλαίσιο», θεωρώντας τα σημαντικά για τους ερευνητές που επιδιώκουν το μοντέλο της αυτοέρευνας.

Συγκεκριμένα, η αυτοέρευνα δίνει στους εκπαιδευτές την ευκαιρία να αντιμετωπίσουν ζητήματα που αφορούν την κατάρτιση και τη διδασκαλία τους, χωρίς να αποτελούν απαραίτητα νέο αντικείμενο μελέτης (Walker-Gibbs & Shulte 2016, σ.3).

1.4 το υλικό

Στην παρούσα μελέτη, η καταγραφή των ημερολογίων αποτέλεσε τον πυρήνα των μεθόδων συλλογής υλικού και έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην αποσαφήνιση και στον προβληματισμό, σχετικά με τις εμπειρίες που εμφανίζονταν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Για το λόγο αυτό, η ερευνήτρια χρησιμοποίησε και την αυτοέρευνα (self-study), διότι είναι μία μέθοδος με περιστασιακές αναφορές στις εσωτερικές της διεργασίες.

Το υλικό των ημερολογίων αναφέρεται σε πρακτικές και μεθοδολογίες, που ακολούθησε η ερευνήτρια μαζί με δεκατέσσερις φοιτητές και αντλείται από το μάθημα «Εργαστήρι Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I & II» του Μεταπτυχιακού προγράμματος «Επιστήμες και Τέχνες της Μουσικής» του πανεπιστημίου Μακεδονίας. Η αφηγήτρια αναστοχαζόμενη επάνω στα ημερολόγια που καταγράφηκαν το ακαδημαϊκό έτος 2022-2023, διερευνά το πως η εμπειρία της με την εν λόγω ομάδα τη βοήθησε στην καταπολέμηση του άγχους της σκηνής.

Περιγράφοντας το προφίλ της ερευνήτριας, η οποία έχει ολοκληρώσει μουσικές σπουδές και παραμένει ως ενεργή πιανίστρια και εκπαιδευτικός της μουσικής, δεν έχει την εμπειρία και την κατάρτιση ενός εθνογράφου, ωστόσο ως μουσικός και μουσικολόγος επιχειρεί την ενσωμάτωση της με την παρούσα εργασία, του ακόλουθου κεφαλαίου, εκδηλώνοντας έτσι και το πρόσφατο ενδιαφέρον της προς την μέθοδο της αυτοέρευνας.

Η ερευνήτρια ξεκίνησε να παρακολουθεί το μάθημα Εργαστήρι Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I&II τον Οκτώβρη του 2022, διότι μέσα από αυτή τη διαδικασία επιθυμούσε να βιώσει μία διαφορετική αντιμετώπιση της καταπολέμησης του σκηνικού της άγχους, μέσα από μία δημιουργική μουσική συνύπαρξη, χωρίς

ιδιαίτερες τεχνικές απαιτήσεις και μέσω μιας πιο ολιστικής προσέγγισης του ήχου και των γνωσιακών και ψυχοσωματικών λειτουργιών που λαμβάνουν χώρα κατά την μουσική εκτέλεση.

1.5 Εργαστήριο Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I&II

Η μεθοδολογία, που ακολουθείται κατά τη διάρκεια του μαθήματος «Εργαστήριο Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I&II», αναγράφεται σύντομα στο περίγραμμα του μαθήματος, στο πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Επιστήμες και Τέχνες της Μουσικής» (Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης, 2022).

Στα πλαίσια των συνευρέσεων του μαθήματος στο οποίο συμμετείχε η ερευνήτρια κατά τη διάρκεια των 26 μαθημάτων, η ομάδα αποτελούταν από 14 μουσικούς οργανοπαίχτες. Τα μέλη της ομάδας συμμετείχαν εθελοντικά σε ακρόαση, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα μουσικό σύνολο με πολυσυλλεκτική ταυτότητα, αποτελούμενο από μέλη με διαφορετικό μουσικό προφίλ και μουσικό όργανο. Εισηγητής και εμπνευστής της ομάδας για ολόκληρο το ακαδημαϊκό έτος υπήρξε ο Θύμιος Ατζακάς, αναπληρωτής καθηγητής του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Βασική προσδοκία, τόσο της ομάδας όσο και του εισηγητή, ήταν η απελευθέρωση της μουσικής φαντασίας και του αυθορμητισμού κατά τη διάρκεια της μουσικής εκτέλεσης. Για να επιτευχθούν τα παραπάνω, εφαρμόστηκαν μια σειρά από μεθοδολογίες, όπως εκφραστικές, ψυχοκινητικές και διαλογιστικές ασκήσεις, πριν και κατά την διάρκεια της ομαδικής μουσικής πράξης. Αναλυτικότερα οι τεχνικές αυτές στηρίζονται σε:

- Ψυχοκινητικές τεχνικές που διεγείρουν τη λειτουργία των αισθήσεων και της επίγνωσης των ψυχοσωματικών λειτουργιών.
- Πρακτικές διαχείρισης της αναπνοής (pranayama), θεμελιωμένες σε κλασικές μεθοδολογίες της Hatha και Satyananda yoga, που στοχεύουν στον ησυχασμό της νοητικής υπερδραστηριότητας, στην σωστή αιμάτωση και οξυγόνωση των μυϊκών μερών του αναπνευστικού συστήματος, του θωρακικού διαφράγματος και της πνευμονικής χώρας, στην τόνωση του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος και στην απελευθέρωση του άγχους.
- Εφαρμογή ομαδικών ασκήσεων φυσικής και νοερής φώνησης.
- Ασκήσεις διαλογισμού βασισμένες επάνω στο σύστημα Satyananda Yoga. Ειδικότερα, εφαρμογή της πρακτικής «Antar Mouna» η οποία στοχεύει στην εστίαση και τον ησυχασμό της νοητικής λειτουργίας και στην εσωτερίκευση μέσα από «αποτράβηγμα» των αισθήσεων προς το εσωτερικό εργαλείο αντίληψης.
- Διερεύνηση της «εσωτερικής» ακοής και της τονικής επίγνωσης μέσω πρακτικών «βαθιάς ακρόασης (deep listening).
- Αναζήτηση προσωπικής σχέσης του κάθε μουσικού με το όργανό του.

Κατά την άποψη της ερευνήτριας, τα μέλη που απαρτίζουν την ομάδα, απέκτησαν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν επιτόπιες συνθέσεις ή μουσικά συμβάντα, να βιώσουν τη μουσική εμπειρία μέσα από το σώμα τους, να αναπνεύσουν φυσικά και να διαλογιστούν με οδηγό διάφορα τονικά ή ρυθμικά ερεθίσματα.

Τα αποτελέσματα της αναζήτησης αυτής θα αποτυπωθούν στο δεύτερο κεφάλαιο, όπου και πρόκειται να γίνει μία σκιαγράφιση της αναστοχαστικής πορείας της ερευνήτριας μέσα από τακτικά ημερολόγια που αυτή κράτησε καθ' όλη τη διάρκεια των μουσικών συνευρέσεων της ομάδας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Το άγχος στη σκηνή (Stage fright)

Το άγχος κυριαρχεί πάντα στις ζωές των ανθρώπων, καθώς αποτελεί μεγάλο ζήτημα για τους μουσικούς, κατά τη σκηνική παρουσία (Αποστολοπούλου, χ.χ.). Σύμφωνα με τους Ozen, Ergun, Irgil και Sigirli (2010, σ.127) «το άγχος είναι μια φυσιολογική, συμπεριφορική και ψυχολογική αντίδραση. Σε φυσιολογικό επίπεδο μπορεί να περιλαμβάνει αντιδράσεις, ενώ σε επίπεδο συμπεριφοράς μπορεί να υπονομεύσει την ικανότητα δράσης, έκφρασης ή αντιμετώπισης καθημερινών καταστάσεων. Στη σύγχρονη κοινωνία το άγχος αποτελεί αναπόφευκτο μέρος της ζωής. Υπάρχουν πολλές καταστάσεις στην καθημερινή ζωή, στις οποίες είναι σκόπιμο και λογικό να αντιδράσουμε με άγχος».

Στη συνέχεια αναλύεται το μοντέλο των τριών διαστάσεων, το οποίο δίνει έμφαση στις συνέπειες και διακρίνει τη γένεση του άγχους σε τρεις κατηγορίες:

1. *«Χαρακτηριστικά προσωπικότητας (έμφυτο άγχος): σταθερά ή επίκτητα χαρακτηριστικά γνωρίσματα που ευνοούν τις εκδηλώσεις του άγχους».*
2. *«Περιβαλλοντικές συνθήκες (περιστασιακό άγχος)»: πιεστικές καταστάσεις και έκθεση σε κοινό, όπως μουσικές συναυλίες ή διαγωνισμοί.*
3. *«Κατοχή γνωστικού αντικειμένου»: αφορά εκτελέσεις μουσικών έργων σε βαθμό μετρίου έως καλού, αλλά και επίμονων ή όχι τόσο καλά μελετημένων (Wilson και Roland, 2002 σ.50 στην Αποστολοπούλου χ.χ. σ.27).*

Το σκηνικό άγχος ή αλλιώς stage fright, προσβάλλει όλους τους εκτελεστές ανεξαρτήτως την ηλικία, τα χρόνια εμπειρίας, τη δεξιοτεχνία και το μουσικό είδος που εκτελούν (Kenny, 2011, σ.9).

Από τον 19^ο αιώνα γίνονται επίσημα μελέτες και αναφορές, οι οποίες αποσκοπούν σε κάποιον ορθό ορισμό του stage fright.

Κατά τους Studer, Gomez, Hildebrand, Arial και Danuser (2011, σσ.761-763), το stage fright είναι από τα μεγαλύτερα προβλήματα της ιατρικής επιστήμης, όπου χρήζει αντιμετώπισης, κυρίως από τους επαγγελματίες της κλασικής μουσικής. Είναι μια σφοδρή ενέργεια, η οποία δημιουργείται από διαταραχές, κυρίως σε αυτούς που ασχολούνται με την τέχνη (μουσικούς, ηθοποιούς κλπ) και την δημόσια έκθεση στο κοινό, και θεωρείται ως «*τρόμος της σκηνής*».

Σύμφωνα με τους Salmon και Brodsky, (1996, στο Mak, 2010, σ.2) εκφράζουν το σκηνικό άγχος με τις εξής απόψεις:

❖ Ο πρώτος αναφέρει ότι είναι *«η εμπειρία της επίμονης οδυνηρής ανησυχίας για ή/και την πραγματική εξασθένιση των δεξιοτήτων απόδοσης σε ένα δημόσιο πλαίσιο, σε βαθμό αδικαιολόγητο δεδομένης της μουσικής ικανότητας, της κατάρτισης και του επιπέδου προετοιμασίας του ατόμου»* (Salmon, 1990, σ.3).

❖ Ο δεύτερος αναφέρει ότι είναι *«ο φόβος, πριν ή κατά της διάρκεια της σκηνικής πράξης, όπου το άτομο δεν είναι ικανό να αντιμετωπίσει το άγχος τη στιγμή που αυτό αυξάνεται»* (Brodsky,1996).

Σε στιγμές έντονης φόρτισης ή πίεσης, ο ανθρώπινος οργανισμός γεμίζει θυμό, ένταση και φόβο, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η αδρεναλίνη. Η υπερβολική προσαύξηση της αδρεναλίνης φέρει επιπτώσεις στον οργανισμό, όπως τρέμουλο,

εφίδρωση και απουσία της αναπνοής, με αποτέλεσμα να μειώνεται η απόδοσή του. Έτσι αυτομάτως, τα θετικά συναισθήματα εξαφανίζονται και ο οργανισμός αντιδρά, για να επιβιώσει. Κατά τον Miller (2002), αυτή η αντίδραση χαρακτηρίζεται ως «αντίδραση μάχης ή φυγής» (fight or flight reaction).

Ο εκτελεστής κατά την μουσική πράξη, δεν αισθάνεται άγχος λόγω της παράστασης, αλλά λόγω της κατάστασης που βιώνει ο εσωτερικός του κόσμος.

Το σκηνικό άγχος παρουσιάζεται σε τέσσερα είδη κατά τον Miller, τα οποία είναι:

❖ **«Αντιδραστικό άγχος» (reactive anxiety)**, που αφορά την ευθύνη που επωμίζεται ο εκτελεστής, λόγω διάφορων καταστάσεων, όπως την έλλειψη της σωστής προετοιμασίας του.

❖ **«Προσαρμοστικό άγχος» (adaptive anxiety)**, που σχετίζεται με την αντιμετώπιση του εκτελεστή απέναντι στις πιεστικές συνθήκες, πράγμα που μπορεί να βελτιώσει την απόδοσή του.

❖ **«Δυσπροσαρμοστικό άγχος» (maladaptive anxiety)**, όταν το άγχος παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο και ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να το ελέγξει, πράγμα που φέρει συνέπειες σε όλο του το έργο.

❖ **«Παθολογικό άγχος» (pathological anxiety)**, το οποίο δεν επιτρέπει στον ανθρώπινο οργανισμό να εντοπίσει την πηγή του φόβου. Σημαντικό ρόλο παίζει η ψυχολογία του ατόμου και το κατά πόσο αγχώδης είναι με βάση προδιάθεσή του (Miller,2002).

Έπειτα, από μελέτες έχει παρατηρηθεί ότι η χρονική διάρκεια της μουσικής εκπαίδευσης, επηρεάζει σημαντικά το άγχος των μουσικών εκτελέσεων, καθώς τα άτομα με υψηλό μορφωτικό επίπεδο και δεξιότητες, γίνονται πιο παραγωγικά από το

άγχος που δημιουργείται κάτω από πιεστικές καταστάσεις (Haman, 1982 στο Αποστολοπούλου, χ.χ. σ.28)

Οι συνέπειες, που δημιουργεί το άγχος στην ποιότητα του ήχου κατά την εκτέλεση εξακριβώνουν την υπέρμετρη φύση του, με τον όρο ότι η δυνατότητα συμμετοχής σε συναυλίες εκτέλεσης προϋποθέτει μια συνάθροιση λειτουργιών, τις οποίες το άγχος επηρεάζει (Kemp, 1996 στο Αποστολοπούλου, χ.χ. σ. 31).

Ο κάθε εκτελεστής βιώνει το σκηνικό άγχος με μία από τις παρακάτω μορφές, οι οποίες αποτελούν πρωτίστως και τα συμπτώματα του άγχους:

1. «Συναίσθημα»:

Αρκετοί επαγγελματίες μουσικοί περιβάλλονται από άγχος, κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης με τη μορφή της δυσαρέσκειας. Τα κύρια χαρακτηριστικά του άγχους είναι η ένταση, ο πανικός, η αγωνία, η ενόχληση, ο πόνος κ.α. (Αποστολοπούλου, χ.χ.).

Τα περισσότερα από τα παραπάνω χαρακτηριστικά αφορούν το άτομο και τις δυσκολίες, που παρουσιάζονται στον εσωτερικό του κόσμο και συνήθως δε γίνονται εμφανείς στο κοινό (Williams,1994, στην Αποστολοπούλου, χ.χ. σ.33). Επίσης, η έκθεση του μουσικού μπροστά στο κοινό μπορεί να θεωρηθεί για αυτόν ως απειλή, η οποία θα βλάψει τον αυτοσεβασμό του και όχι ως αξιολόγηση της μουσικής του (Hamann,1982, στην Αποστολοπούλου, χ.χ., σ.33).

2. «Σκέψη»:

Η ικανότητα της σκέψης αποτελεί μεγάλο και σημαντικό ζήτημα για τους εκτελεστές. Το ζήτημα της ανθρώπινης σκέψης, κατά την μουσική πράξη, αφορά το μηχανικό παίξιμο και όχι το συνειδητό. Αυτό συμβαίνει, επειδή υπάρχουν κενά

μνήμης, λάθη που συμβαίνουν, κατά τη διάρκεια μελέτης της παρτιτούρας και την απουσία των μουσικών χρωματισμών (Αποστολοπούλου, χ.χ. , σ.34).

Μια άλλη άποψη που εκφράστηκε από την Valentine, (2002, στην Αποστολοπούλου, χ.χ., σ.34) είναι ότι η σκέψη μπορεί να θεωρηθεί ως «καταστροφική και αυτοπεριοριστική».

Η καταστροφική σκέψη σχετίζεται με το έντονο άγχος και τον φόβο του ατόμου, να μην αρρωστήσει ή λιποθυμήσει και να μη γίνει ανεξέλεγκτη η κατάσταση. Πολλές συνηθισμένες εκφράσεις καταστροφής, που έχουν ειπωθεί από εκτελεστές, που τους κυριεύει το άγχος, είναι: *«είμαι σχεδόν σίγουρος, ότι θα κάνω κάποιο τρομερό λάθος και αυτό θα καταστρέψει τα πάντα»*, *«δε νιώθω, πως ελέγχω αυτή την κατάσταση μπορεί να συμβεί ο,τιδήποτε»*, *«δε νομίζω, πως θα μπορέσω να φτάσω μέχρι το τέλος, χωρίς να καταρρεύσω»* (Steptoe και Fidler, 1987, στην Αποστολοπούλου, χ.χ. σσ.34-35).

Στην περίπτωση της σκέψης του αυτοπεριορισμού, ο εκτελεστής δημιουργεί το κατάλληλο περιβάλλον, το οποίο θα τον βοηθήσει, να απαλλαχθεί από ευθύνες, που δεν αποσκοπούν στην επιτυχία, αλλά και να διαφύγει από στιγμές, που περιβάλλονται από άγχος (Jones και Berglas 1978, Wilson 2002b, στην Αποστολοπούλου, χ.χ., σ.35).

Η Valentine (2002, στην Αποστολοπούλου, χ.χ., σ.35) προσθέτει ότι η συμπεριφορά αυτή εμφανίζεται σε αυτούς που αγχώνονται υπερβολικά, για το ατομικό τους πρόσωπο, όσον αφορά τις δεξιότητές τους, διότι εξαιτίας αυτών δέχονται θετικά συναισθήματα. Διαφορετικά, ο αυτοπεριορισμός μπορεί να στηρίζεται στις ανασφάλειες του εκτελεστή για τις δεξιότητές του (Jones και Berglas 1978, στο Αποστολοπούλου, χ.χ., σ.35).

3. «Εξωτερικευμένη συμπεριφορά»:

Η συμπεριφορά του ατόμου τροποποιείται, όταν έρχεται αντιμέτωπος με αγχωτικές καταστάσεις. Τα χαρακτηριστικά της γλώσσας του σώματός του είναι το τρέμουλο σε όλα τα μέρη του σώματος, το σφίξιμο στους ώμους, η δυσκολία στη σταθεροποίηση της φωνής, η κατάρρευση και τα λάθη κατά τη μουσική πράξη (Gabrielsson, 1999, στο Αποστολοπούλου, χ.χ., σ.37).

Ο Lehrer (1995, στην Αποστολοπούλου, χ.χ., σ.37) υποστηρίζει ότι όταν το άτομο αποφεύγει τις σκέψεις και τις καταστάσεις άγχους, τότε η συμπεριφορά του το υιοθετεί, διότι *«ενεργοποιείται το συμπαθητικό σύστημα του σώματος, προετοιμάζοντας το άτομο για τη λεγόμενη αντίδραση μάχης ή φυγής»*.

4. «Φυσιολογία»:

Η φυσιολογία σχετίζεται με τα σημάδια αλλαγής του ανθρώπινου οργανισμού, όπως οι αυξημένοι παλμοί της καρδιάς, τα κρύα άκρα του σώματος, η έντονη δυσφορία-ζάλη, η δυσκοιλιότητα, ο πονοκέφαλος, οι διαταραχές ύπνου και πεπτικού συστήματος, το αίσθημα κόπωσης κ.α. (Αποστολοπούλου χ.χ., σ.39).

Η προσπάθεια του ατόμου να συμβιβαστεί με πιεστικές συνθήκες, φέρει επιπτώσεις στο αυτόνομο νευρικό σύστημα, οι οποίες είναι:

- Ταχυπαλμία, για να περάσει το οξυγόνο γρηγορότερα στους μύες,
- απελευθέρωση των αποθεμάτων ενέργειας από το συκώτι, με αποτέλεσμα να κυριαρχεί νευρική κατάσταση,
- οι πνεύμονες δυσλειτουργούν εξαιτίας της υπερβολικής λειτουργίας τους και δημιουργούν πρόβλημα στη σωστή αναπνοή,

- το στομάχι και το έντερο δημιουργούν προβλήματα στο πεπτικό σύστημα, διότι όλη την ενέργεια την απορροφούν οι μύες,
- κυριαρχεί η ξηρότητα το στόματος, διότι όλα τα υγρά βρίσκονται στη ροή του αίματος,
- η όραση παραμορφώνεται,
- ο ιδρώτας στις παλάμες και το μέτωπο εμφανίζεται, διότι οι μύες δουλεύουν πολύ περισσότερο (Wilson, 1997, σ.229).

2.1 Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους κατά τη μουσική πράξη

Είναι ευρέως γνωστό ότι πολλοί περίφημοι καλλιτέχνες την ώρα της σκηνής «χαντακώνονται», εξαιτίας του άγχους, που τους περιβάλλει (Gruenberg, 1919, σ. 223).

Παρ' όλα αυτά, το συναίσθημα του άγχους, όταν κυριαρχεί σε μικρό βαθμό, δεν είναι πάντα ανεπιθύμητο για όλους τους εκτελεστές. Το υπερβολικό άγχος όμως, μπορεί να προκαλέσει ένα δυσάρεστο αποτέλεσμα, κατά την ώρα που ο μουσικός εκτελεί. Για το λόγο αυτό, έχουν αναπτυχθεί πολλαπλές τεχνικές αντιμετώπισης άγχους, οι οποίες αποσκοπούν στην αντιμετώπιση του παραπάνω προβλήματος.

Αυτές είναι:

1. Σωστή προετοιμασία του έργου, που πρόκειται να παρουσιαστεί, η οποία θα αποσκοπεί στην επίτευξη του ιδανικού (Gruenberg, 1919, σ.229).
2. Η καθιέρωση υγιεινών συνηθειών στην καθημερινή ζωή, όπως η σωστή διατροφή και η σωματική άσκηση, που αποσκοπούν στην διατήρηση

της καλής σωματικής κατάστασης, μειώνουν το άγχος (Αποστολοπούλου, χ.χ., σ.52).

3. Η εξάσκηση της προσοχής και η συγκέντρωση στο έργο που εκτελείται, οδηγεί στην επιτυχία (Wilson 2002b, στην Αποστολοπούλου χ.χ., σ.58).

4. Σε περίπτωση που η εκτέλεση αποτελείται από δύο μουσικούς, οι πολλές πρόβες, η αμοιβαιότητα και η άνεση ανάμεσα στη σχέση των εκτελεστών παίζουν σημαντικό ρόλο (Gruenberg 1919, σ.229).

5. Ασκήσεις χαλάρωσης, όπως οι βαθιές αναπνοές, για να παίρνει οξυγόνο ο εγκέφαλος, θα δημιουργήσουν αισθήματα απόλαυσης και τελειότητας (Gruenberg 1919, σ.229).

Μια πιο εκτεταμένη αναφορά σε τεχνικές και θεραπείες, για την αντιμετώπιση του άγχους της σκηνής είναι:

«Φυσικές τεχνικές

❖ Χαλάρωση:

- Βαθμιαία μυϊκή χαλάρωση
- Βιοανατροφοδότηση
- Διαλογισμός
- Αυτογενής εξάσκηση
- Υπνοθεραπεία

❖ Τεχνική Alexander (Αποστολοπούλου, χ.χ., σσ.44-64)

❖ **Yoga:** Ψυχοαναπνευστικές πρακτικές διαχείρισης της αναπνοής και των διαφραγμάτων της (ujjayi pranayama, nadi shodana, kapalabhati pranayama, bhramari pranayama κ.α.) (Satyananda, 2009).

❖ **Ψυχαναλυτική θεραπεία**

❖ **Συμπεριφορική θεραπεία:**

- *Συστηματική απευαισθητοποίηση*
- *Ενδροεκρηκτική ή ψυχοκατακλυσμική μέθοδος*

❖ **Γνωστική θεραπεία:**

- *Εξάσκηση της προσοχής*
- *Εκλογίκευση της σκέψης*
- *Διοχέτευση άγχους*
- *Εσωτερικός διάλογος*
- *Φανταστική προσέγγιση του στόχου (Νοητικές απεικονίσεις)»*

(Αποστολοπούλου, χ.χ., σσ.44-64).

Εκτός από τις παραπάνω τεχνικές, που παίζουν σημαντικό παράγοντα στην μείωση του άγχους, ο εκτελεστής πρέπει να έρχεται αντιμέτωπος σε καθημερινή βάση με τον παράγοντα, που του δημιουργεί το συγκεκριμένο συναίσθημα, όπου στην προκειμένη περίπτωση είναι το κοινό. Για το λόγο αυτό, πριν την τελική του εμφάνιση στη σκηνή, μπορεί να κάνει δημόσιες πρόβες το έργο του σε ένα πιο φιλικό περιβάλλον, για να αισθανθεί άνετα. Όσο νωρίτερα στη ζωή γίνεται η τριβή με την δημόσια παρουσίαση του έργου του σε τρίτα πρόσωπα, τόσο περισσότερο θα βοηθηθεί στο μέλλον και δε θα επηρεάζεται, για το αν θα εκθέτει τον εαυτό του σε επίσημο κοινό (Gruenberg 1919, σ.229).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Αποσπάσματα σημειώσεων από τα ημερολόγια που κράτησε η ερευνήτρια κατά τη διάρκεια της συμμετοχής της στο Εργαστήριο Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I & II και σχολιασμός αυτών

Μάθημα 1, 5/10/2022

Σύσταση της ομάδας

Η ομάδα συμπλήρωσε δεκατέσσερα μέλη, όλοι φοιτητές του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου. Τα μέλη συμμετείχαν σε 26 συνεδρίες που αφορούσαν τον Ελεύθερο Αυτοσχεδιασμό με διαφορετικούς στόχους η καθεμία. Τα μαθήματα διαρκούσαν κατά μέσο όρο 100 με 120 λεπτά.

Η ετερογενής σύνθεση της ομάδας, σύμφωνα με τον εισηγητή, αποτελούσε κρίσιμο στοιχείο για την εύρυθμη λειτουργία της. Έπειτα από μία ακρόαση που είχε προηγηθεί, επιλέχθηκαν οι δεκατέσσερις φοιτητές με τα εξής χαρακτηριστικά:

- Ήταν όλοι νέοι ενήλικες.
- Φοιτούσαν στο ίδιο πανεπιστήμιο σε προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό επίπεδο.
- Μοιράζονταν την έλλειψη προηγούμενης συμμετοχής σε μάθημα ελεύθερου αυτοσχεδιασμού.
- Δεν ελήφθη υπόψη το τεχνικό επίπεδο του οργάνου που χρησιμοποιούσαν.
- Το όργανο του κάθε μέλους ήταν διαφορετικό, συγκεκριμένα η ομάδα απαρτιζόταν από πιάνο, κρουστόφωνο, μπουζούκι, βιολί, βιολοντσέλο,

κανονάκι, κλαρινέτο, τρομπέτα, φωνή 1, φωνή 2, λύρα, κιθάρα, ηλεκτρονικά, λαούτο.

Έγινε σαφές πως όλες οι δράσεις που πραγματοποιήθηκαν κατά το διάστημα των δύο ακαδημαϊκών εξαμήνων, στηρίχθηκαν στην αλληλεπίδραση των μελών της ομάδας και στην ανάπτυξη μιας λεπτοφυούς αντίληψης του ήχου, παράλληλα με την καλλιέργεια (με τη βοήθεια στοχευμένων ασκήσεων) της επίγνωσης του σώματος, της αναπνοής και ολόκληρου του αισθητηριακού δυναμικού, που εκδηλώνεται ως ρέουσα συνείδηση κατά τη διάρκεια των συνευρέσεων. Στην πρώτη μας συνάντηση, αφού προηγήθηκε μία νοητική και σωματική χαλάρωση, όλα τα μέλη εστίασαν στο ηχοτοπίο του αμφιθεάτρου, πραγματοποιώντας βαθιά ακρόαση του κενού ακουστικού χώρου και ενθαρρύνθηκαν να εξερευνήσουν την αίσθηση της εσωτερικής ακοής. Στην συνέχεια, αφέθηκαν χωρίς άλλες οδηγίες να αυτοσχεδιάσουν με τα όργανα και τους ήχους του σώματος.

Μάθημα 2, 12/10/22

Άσκηση παρατήρησης του βαδίσματος (εναρμόνιση σώματος νου μέσω της κίνησης, με επίγνωση)

Μετά από οδηγία του εισηγητή, η ομάδα αφέθηκε εντελώς αυθόρμητα σε ένα αδιάφορο περπάτημα μέσα στο χώρο. Σε μία πρώτη φάση, τα μέλη έστρεψαν την ενέργεια της παρατήρησης στις φυσικές αισθήσεις τους, ενώ περπατούσαν, οι οποίες ήταν:

- Η επαφή της κάλτσας με το παπούτσι και την επίδραση με το πάτωμα και τον ήχο που παράγει.

- Η καμπύλη που έκανε το κάθε πέλμα, παρατηρώντας αν αυτό εφαιπτόταν ολόκληρο πάνω στο πάτωμα.

- Αν το βήμα ήταν διστακτικό ή αμήχανο.

- Ο τρόπος που διαμοιραζόταν το βάρος του σώματος στο αριστερό και στο δεξί πόδι.

- Η τάση του κάθε μέλους να παρατηρεί τον εαυτό του ή να παρατηρεί αυτά που κάνουν οι άλλοι/άλλες.

- Η παρατήρηση της ταχύτητας κίνησης στο χώρο.

- Αν τα συναισθήματα ή εντάσεις εκτονώνονται μέσα από αυτήν την δράση ή αν, αντίθετα, προκαλείται δυσφορία ή εσωστρέφεια.

- Το πως εκφράζεται το υπόλοιπο σώμα και αν τα χέρια, τα δάχτυλα ή η λεκάνη έχουν ξεχωριστή αίσθηση.

- Αν τα άτομα έχουν επίγνωση της αναπνοής τους.

- Αν αυξήθηκε ή μειώθηκε ο ρυθμός του περπατήματος κατά την διάρκεια της άσκησης.

- Αν δημιουργήθηκαν νέα patterns ή μοτίβα στην κίνηση του κάθε μέλους.

- Αν συνέβη κάτι κοινό ή το κάθε μέλος ακολούθησε τις δικές του διαδρομές στο χώρο.

Στη συνέχεια, μετά από προτροπή του εισηγητή, αυξήθηκε σταδιακά ο ρυθμός του περπατήματος, με σκοπό να φέρουν τα μέλη στην επίγνωσή τους τα νέα αναδυόμενα χαρακτηριστικά της κίνησής τους και των μοτίβων τους.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία, κληθήκαμε όλες και όλοι να διαχειριστούμε ποικιλότητα τον περιορισμένο χώρο της σκηνής, έτσι ώστε:

- Να βρούμε τρόπο να ανοίξουμε μονοπάτια μέσα στο κινούμενο πλήθος.
- Να δούμε εάν δημιουργούνται τάσεις αλληλεπίδρασης ή αποφυγής κάθε επαφής (άγγιγμα, κοινή πορεία, βλέμμα, ομαδικά κινητικά μοτίβα).

Ο εισηγητής επισήμανε πως κάθε φορά που συνειδητοποιούσαμε πως ο νους μας αγκιστρώνεται σε μία μεμονωμένη δράση του σώματος ή των άλλων σωμάτων, να αλλάζουμε αυθόρμητα το πεδίο της παρατήρησης και η προσοχή μας να αφήνεται και να εστιάζει κάπου αλλού, διότι ο σκοπός δεν είναι ένα «σωστό» ή «λάθος» βάδισμα, αλλά το να παρατηρεί το άτομο αν υπάρχει κάποιο σταθερό μοτίβο στη συμπεριφορά του και να το αλλάζει συνεχώς.

Η αύξηση στην ταχύτητα του βαδίσματος προκάλεσε ένα παροδικό χάος στην οριακά μικρή σκηνή, το οποίο, ωστόσο, ενεργοποίησε την εγρήγορση των μελών. Οι συμμετέχοντες εκμεταλλεύτηκαν αυτό που συνέβη κατά τη διάρκεια του βαδίσματος, δημιουργώντας μία νέα συνθήκη επαφής με τα δρώμενα. Μία συνθήκη που διαρκώς άλλαζε τις προδιαθέσεις, τις αποφάσεις και την εστίασή μας. Με αυτή τη διαδικασία, ξύπνησαν πολλές αισθήσεις, οι οποίες εκφράστηκαν από τον καθένα ως:

- «Προσπαθώ να συλλάβω κινήσεις ταυτόχρονα».
- «Προσπαθώ να ανακαλύψω τρόπους για να βρω, αν θα αποφευχθεί η σύγκρουση».
- «Προσπαθώ να βρω τρόπο διαφυγής από το χάος».

Τα παραπάνω σε συνδυασμό με ένα γρήγορο βάδισμα προσπάθησαν να δημιουργήσουν μια νέα κατάσταση συνοχής της κίνησης της ομάδας.

Αργότερα, ο συντονιστής εισήγαγε παύσεις / «παγώματα» στην κίνησή μας. Τη στιγμή της παύσης, ακούστηκε ένας δυνατός ήχος από το χτύπημα των χεριών του εισηγητή και όλοι έμειναν στάσιμοι, ακριβώς εκεί που βρίσκονταν, αναπνέοντας συνειδητά και εστιάζοντας το νου στην άκρη της μύτης τους.

Ενθαρρυνθήκαμε να μην αφήσουμε το νου να εξωτερικευτεί σε αυτήν τη φάση, αλλά να παρατηρήσουμε στο σώμα μας αν:

- Ανέβηκαν οι παλμοί του,
- είχε βάρος και πως αυτό καταμεριζόταν ανάλογα με την στάση

που πήρε το σώμα μέσα στην απρόσμενη παύση,

- ήταν εύκολο να αναπνεύσει από τη μύτη,
- είχε βαριά χέρια,
- τα γόνατα ήταν «κλειδωμένα» ή χαλαρά.

Στη συνέχεια, το κάθε μέλος έκατσε μπροστά από το όργανό του και ξεκίνησε να επικοινωνεί με τους γύρω του με ήχους. Σε κάποιες στιγμές υπήρχε η καθοδήγηση του συντονιστή.

Στο τέλος, κατανόησα πως η συγκεκριμένη άσκηση δεν αποσκοπούσε στη συλλογή δεδομένων, αλλά στην ελευθερία των πραγμάτων να συμβούν, πράγμα πολύ δύσκολο για μένα. Ωστόσο, η ακρόαση της φωνής του εισηγητή λειτούργησε ως κλειδί, με αποτέλεσμα να μη σκεφτόμουν άλλα πράγματα. Ακόμη και όταν ο νους μου δραπέτευε από την πρακτική, ήταν αρκετό να το διαπιστώσω και να επανέλθω σε αυτή ξανά, δηλαδή στην αμέτοχη παρατήρηση της κίνησης του σώματος μου και της μετακίνησης της προσοχής μου μέσα στο χώρο. Μετά την άσκηση ένιωσα αυξημένους παλμούς και μία αίσθηση γόνιμης και δημιουργικής κόπωσης. Οι αισθήσεις μου ήταν αφυπνισμένες αλλά όχι διασπασμένες.

Μάθημα 3, 19/10/22

Παραμονή σε απλή όρθια στάση

Το σημερινό μάθημα ξεκίνησε με την ομάδα, να σχηματίζει ένα ημικύκλιο στην απλή όρθια στάση. Ο καθένας ενσωματώθηκε στη δική του αυθόρμητη στάση εστιάζοντας στην αίσθηση των πελμάτων και παρατηρώντας ότι το βάρος του σώματος διαχέεται στα πέλματα και μπορεί εκούσια, να μεταφερθεί αριστερά και δεξιά, χωρίς τα πέλματα να μετακινούνται από το δάπεδο. Εξίσου, το βάρος μπορεί να μεταφερθεί προς τα μπροστά ή προς τα πίσω. Όλες οι μετακινήσεις του βάρους είναι ανεπαίσθητες και στην πραγματικότητα δε «φαίνονται», αλλά «βιώνονται» ως μία λεπτοφυής αίσθηση, που οδηγείται από την κίνηση της επίγνωσης στα διάφορα μέρη του σώματος.

Καθώς μπήκα πιο βαθιά στην πρακτική, μέσα από τις μετατοπίσεις του βάρους, η επίγνωση επικεντρώθηκε από τα πέλματα στην λεκάνη, προσπαθώντας να παρατηρηθεί, εάν μέσα στην όποια δυναμική της κίνησης μπορεί να συμμετέχει η λεκάνη με οποιονδήποτε τρόπο.

Στη συνέχεια, επιχειρήθηκε συγχρονισμός της κίνησης με την αναπνοή, μέσα από ανοδικές και καθοδικές κινήσεις των χεριών με σταθερό το υπόλοιπο σώμα. Εκτελέστηκαν εισπνοές από το 1 έως το 5 και εκπνοές στον ίδιο χρόνο, παρατηρώντας ο καθένας στο δικό του ρυθμό τις διακυμάνσεις της αίσθησης της ισορροπίας. Με κάθε εκπνοή, πρώτα τα μπράτσα, μετά οι πήχεις και τέλος οι παλάμες και τα δάκτυλα αφέθηκαν στο βάρος τους.

Η κίνηση πρέπει να ξεκινάει από τις πατούσες σαν ένα κύμα που θα καταλήξει στη λεκάνη. Οι ώμοι ήταν αδιάφοροι και ο νους πήγαινε στην περιοχή του στήθους, σαν να κατέβαινε και να φώλιαζε η επίγνωση εκεί. Κατά την εισπνοή με διάρκεια τρεις

χρόνους, η επίγνωση βρισκόταν στο στήθος και εκπνέοντας, δινόταν η σκέψη ότι μια μπάλα κατέβαινε θερμή και μαλακή ανάμεσα στη λεκάνη και τις παλάμες. Εισπνέοντας, ένα κύμα διαπερνούσε τη λεκάνη και έσπρωχνε την νοερή μπάλα προς τα πάνω. Εκπνέοντας, η αίσθηση οδηγούσε την μπάλα με κατεύθυνση προς τη λεκάνη.

Στο τέλος της πρακτικής, δόθηκε οδηγία η εισπνοή να πραγματοποιηθεί μόνο από τη μύτη και η επίγνωση της ροής του αέρα να είναι πίσω από το λακκάκι του λαιμού. Αντίστοιχα, η εκπνοή να γίνει μόνο από το στόμα με εκφορά του συμφώνου «Σ». Τα δάχτυλα των χεριών να ενώνονται με κάθε εισπνοή επάνω από το κεφάλι και σε πέντε χρόνους στο ύψος της κοιλιάς με κάθε εκπνοή.

Στην πορεία της πρακτικής δημιουργήθηκαν αρκετές συνειδητοποιήσεις, όπως ότι:

- Η επίγνωση της ελαστικότητας των γονάτων βοήθησε να αποκτηθεί επίγνωση και της λεκάνης.
- Ο κάθε κύκλος αναπνοής αλληλεπιδρούσε όχι μόνο με τις αλλαγές στην θωρακική κοιλότητα, αλλά και με μεταβολές στην κοιλιακή και την πυελική κοιλότητα, καθώς και σε ολόκληρη τη λεκάνη, τα γόνατα και τα πέλματα.
- Η αίσθηση του βάρους του σώματος τροποποιήθηκε σταδιακά δίνοντας μία αίσθηση ελαφρότητας και συνεκτικής διασποράς του.

Ο εισηγητής επισήμανε πως η παραπάνω τεχνική, παρά την απλότητά της, είναι μία εξαιρετική προπαίδευση για τη σύνδεση των αναπνευστικών διαφραγμάτων, την ενδυνάμωση της αίσθησης ισορροπίας και τη σύνδεση αναπνοής και μυοσκελετικού βάρους.

Αυτό που κατανόησα σε προσωπικό επίπεδο από τέτοιου είδους ασκήσεις ήταν πως πολλοί από τους φραγμούς, που βιώνουμε στο νου και το σώμα, τους χτίσαμε εμείς οι ίδιοι και αποτελούν μόνο κρυσταλοποίηση στο φυσικό σώμα της διανοητικής υπερλειτουργίας μας. Με την ενδυνάμωση της αμέτοχης παρατήρησης και της εστίασης στο εδώ και το τώρα της κίνησης και της αναπνοής, οι φραγμοί αυτοί σιγά, σιγά χαλαρώνουν και επιτρέπουν την συνεκτική ροή της ζωτικής ενέργειας και την αξιοποίησή της για την επίτευξη φυσικής ισορροπίας και νοητικής ενέργειας.

Μάθημα 4, 2/11/2022

Πρακτική με singing bowl

Το εργαστήριο ξεκίνησε με τον συντονιστή να παράγει συνεχόμενο, πλούσιο σε αρμονικούς ήχο από ένα singing bowl. Τα μέλη περπατούσαν αργά, για να παρατηρήσουν το σώμα τους, εστιάζοντας στο αν υπάρχει κάποια αλλαγή. Στη συνέχεια, εστίασαν στην άκρη της μύτης και ενώ περπατούσαν, ταυτόχρονα παρατηρούσαν αν η αναπνοή του ήταν πιο ρηχή, πιο πλατιά ή είχε άλλη ποιότητα από αυτή που είχαν, όταν ήρθαν στη συνάντηση. Ρώτησα τον εαυτό μου αυθόρμητα, εάν είναι τελικά εφικτό να είμαστε «καβαλάρηδες» της αναπνοής, εάν δηλαδή μπορούμε να χτίσουμε μία ζωντανή και διαρκή σχέση μαζί της, ενθαρρύνοντάς την σε διαρκώς νέες πορείες, αναβάσεις και καταβάσεις, χωρίς όμως να την χειραγωγήσουμε ή να την αγνοήσουμε ποτέ. Παρατήρησα αν μπορώ να νιώσω την άσκηση μέσα από αυτό το πρίσμα, ενώ παράλληλα περπατούσα.

Έπειτα, τα μέλη σχηματίσαμε έναν κύκλο και το κάθε άτομο διαδοχικά στεκόταν στο κέντρο του. Ο χώρος μέσα στον κύκλο ήταν «δικός» του και ο ήχος του singing bowl ήταν ένα «πηνίο» που τον άγγιζε, προκαλώντας μια αυθόρμητη κίνηση ή

ακολουθία κινήσεων. Το κάθε μέλος της ομάδα που βρισκόταν στο κέντρο «μετέφραζε» με το σώμα του και την αναπνοή του τον ήχο, σύμφωνα με την πρωταρχική αίσθηση που λάμβανε από το ερέθισμα.

Η ιδέα πίσω από την άσκηση ήταν πως ο ήχος, ως διαρκής κίνηση στον χώρο και τον χρόνο, περιείχε τον σπόρο κάθε πιθανού μοτίβου κίνησης. Το μόνο που είχαμε να κάνουμε ήταν να του επιτρέψουμε να εκδηλωθεί ως κίνηση, να ξεδιπλωθεί σαν κύμα που παρασέρνει το σώμα πριν προλάβει να παρέμβει ο νους. Επομένως, συνδέθηκα με τον ήχο και ακολούθησα την εν δυνάμει ενέργειά του. Για να συμβεί αυτό, έπρεπε να αποσπαστώ από όλα τα πιθανά έντεχνα σενάρια που ο νους επινόησε εκείνη την στιγμή.

Ο εισηγητής επισήμανε πως ο κάθε ήχος είχε κάποια λεπτά αρμονικά χαρακτηριστικά, τα οποία αν δε γίνονταν αντικείμενο ενδελεχούς παρατήρησης από το υποκείμενο, η σχέση ήχου υποκειμένου θα παρέμενε ανολοκλήρωτη. Ο ήχος παραμένει «ξένος» στον ίδιο του τον δημιουργό, του αποκαλύπτει μόνο το κέλυφός του. Η ξενότητα αυτή σταματάει μόνο από τη στιγμή που θα αφήσουμε το νου να παραδοθεί, χωρίς προσδοκίες και να απορροφηθεί από το πλήθος αυτών των χαρακτηριστικών, εμβαθύνοντας μέσα στις πτυχές του και αφήνοντας το σώμα να εκδηλωθεί αυθόρμητα με τη δική του νοημοσύνη. Δεν κάναμε κάτι, παρά να αφήσουμε την ενέργεια να εκδηλωθεί, σκέφτηκα.

Μετά από αρκετή ώρα, καθίσαμε στις καρέκλες εναποθέτοντας απλούς αυθόρμητους ήχους πάνω σε έναν νοερό λευκό καμβά, σε μία επιφάνεια που κράδαζε και παλλόταν με κάθε δική μας ηχητική «πινελιά». Επάνω της χαράζονταν υφές, ποιότητες και «ηχοτονικές» διαστάσεις. Γι'αυτό το λόγο, ενθαρρυνθήκαμε να κρατήσουμε τις αισθήσεις και τα σώματα μας σε χαλαρή εγρήγορση, παίζοντας και

προσπαθώντας να καταλάβουμε το κάθε νέο υλικό που συνθέτετε το συνολικό ηχητικό κάδρο. Ο ήχος καθοδηγούσε εμάς και όχι εμείς τον ήχο, παρατηρούσαμε τι συνέβαινε και στον ήχο των άλλων, χωρίς να στριμωχνόμαστε στο δικό μας πεδίο δράσης, σκέφτηκα.

Μετά τη μουσική εκτέλεση, φάνηκε σαν όλοι οι ήχοι να άνηταν. Υφές και ποιότητες που συνήθως τα αφήνουμε και χάνονται, τώρα έγιναν φορείς εκλέπτυνσης της προσοχή μας. Αυτό ήταν ίσως που έψαχνα να βρω στον ήχο, αλλά συχνά υπήρχαν κωλύματα που δημιουργούσαν φραγμούς, όπως η προσκόλληση στα τεχνικά εργαλεία παραγωγής του ήχου ή στις προσωπικές αισθητικές προκαταλήψεις. Συνειδητοποίησα πως η τεχνική μου στο πιάνο, μετά από αναρίθμητες ώρες μελέτης, είναι σύμμαχος μου, όμως την ώρα της εκτέλεσης όφειλα να την εγκαταλείψω και αυτήν, όπως ένας οδοιπόρος δε χρειάζεται πια την εξάρτησή του, όταν θα έχει φτάσει στον προορισμό του.

Η παραπάνω άσκηση μου έδωσε τη δυνατότητα να αντιληφθώ τη μη φυσικότητά μου. Η εφαρμογή της είναι πολύ απλή, διότι καθώς παράγουμε έναν ήχο, επιτρέπουμε σε όλη τη συνειδητότητα μας να συνεργαστεί (αισθήσεις, διάνοια, σώμα), ώστε να γίνουμε όσο πιο πολύ ουδέτεροι μπορούμε. Αυτό που ακούμε, αυτό που συμβαίνει, προσπαθούμε να το βιώνουμε στις πραγματικές φυσικές του διαστάσεις, ως φαινόμενο και όχι ως δικό μας κτήμα.

Μετά από 2 λεπτά φυσικής και νοητικής ακινησίας, ξαφνικά μπορεί να αναδυθεί μια λεπτή ποιότητα του ήχου και να δημιουργήσει κίνηση. Το νόημα είναι να εστιάσουμε στο γίνεσθαι του ήχου και όχι στην αλυσίδα αιτίας αποτελέσματος.

Στην πραγματικότητα κάνουμε συνεχώς αυθόρμητες επιλογές, λαμβάνοντας τα ερεθίσματα του ήχου, ο οποίος ωστόσο προϋπάρχει αιώνιος και αμετάβλητος σε

ανεκδήλωτη μορφή. Εμείς, ως πρόσωπα, είμαστε μεταβλητοί και χτίζουμε την προσωπικότητά μας πάνω σε πράγματα που προϋπάρχουν, παλεύουμε με αυτά όπως και με τον ήχο, ο οποίος ανακινεί μέσω του μνημονικού την ιδέα που έχουμε για τον κάθε ήχο.

Στην παρούσα άσκηση ένιωσα την ιδέα αυτή να χάνει το περιεχόμενό της σταδιακά, αφήνοντας το «εδώ και το τώρα» του ήχου να αποκαλύψει νέες, άγνωστες πτυχές, οι οποίες δεν έχουν κατηγορήματα και εννοιολογικό περιεχόμενο. Αυτή καθ' εαυτή η προσέγγιση με οδήγησε σε ψυχοσωματική χαλάρωση.

Στην πρακτική μας καλούμαστε από τον εισηγητή, να έχουμε επίγνωση πάνω σε αυτές τις ποιότητες, δημιουργώντας έναν παρατηρητή. Εκεί που πάει να συμβεί οτιδήποτε, πρέπει να είμαστε ικανοί να προλάβουμε, να εποπτεύσουμε τον εαυτό μας μέσα σε αυτό που νιώθει και ζει εκείνη τη στιγμή. Στην αρχή, είμαστε διαποτισμένοι από το φόβο, την αναστάτωση, το κοινωνικό στρες, ακόμα και το στρες της αποδοχής από τους άλλους. Είμαστε τόσο ταυτισμένοι, που είναι αδύνατο να το διαχωρίσουμε. Μετά, σιγά, σιγά εκλεπτύνεται αυτή η κατάσταση σε ένα βαθμό, όπου θα προλάβουμε έστω για λίγο να συλλάβουμε το «χτιστό» μας κομμάτι, αυτό που νομίζουμε ότι είναι το εγώ μας, και να το δούμε σαν παρατηρητές. Άλλο είναι να πονάμε και άλλο να βλέπουμε τον εαυτό μας να πονάει. Αντίστοιχα, άλλο είναι να είμαστε ταυτισμένοι με το πόνο, τη λύπη και άλλο να βλέπουμε τον εαυτό μας, να υποφέρει από αυτές τις ποιότητες. Το επιθυμητό είναι να δημιουργήσουμε με το χρόνο και την πρακτική όλο και μεγαλύτερη αποταύτιση από τη βιολογική και ψυχολογική αυτοματοποιημένη λειτουργία μας.

Κατά την εκτέλεση της πρακτικής, σκέφτηκα πως ο εγκέφαλος είναι ένα βιολογικό όργανο, που παράγει σκέψεις και εμείς είμαστε ταυτισμένοι με αυτή τη λειτουργία.

Περιορίζουμε τη συνειδητότητα μας μόνο σε αυτά που είναι ορατά και τα επικυρώνουμε μέσα από τις αισθήσεις μας. Και αυτό είναι μια αδιαμφισβήτητη πραγματικότητα, ότι όντως μέσα από τις φυσικές σε εγρήγορση αισθήσεις μας μπορούμε να επιβιώσουμε, αλλά φαίνεται ότι δεν τελειώνει εκεί το ταξίδι μας, αφού ο δρόμος της επίγνωσης ξετυλίγεται συνεχώς σε νέες διαδρομές.

Συνειδητοποίησα πως μέσα από πολύ απλές οδηγίες μπορεί να φτιαχτεί ένα είδος «πηγαίας» μουσικής πράξης, που δεν έχει να ζηλέψει από μεγάλα συμφωνικά έργα, και η οποία δημιουργούσε τις προϋποθέσεις όλη την ώρα για καινούργια μουσικά συμβάντα. Ένωσα πως υπήρχαν άτομα μέσα στην ομάδα, τα οποία δεν ήταν έτοιμα να δώσουν τον ήχο τους απλόχερα και πως ίσως βίωσαν αίσθηση προστασίας και έλλειψης ρίσκου μέσα από την αναπαραγωγή γνώριμων στιλιστικών μοτίβων. Ίσως, αυτό να συνέβαινε, διότι ακόμη δεν ήταν έτοιμα να αναγνωρίσουν, πως ο εσωτερικός ψυχισμός τους μπορεί να εκδηλωθεί αυθόρμητα και να κοινοποιηθεί σε «ξένα» αυτιά. Πολύ συχνά, είχα και εγώ η ίδια αυτήν την αίσθηση.

Μάθημα 5, 10/11/2022

Εκμάθηση «κραδασμικής» αναπνοής (ujjuyi pranayama)

Στην σημερινή συνάντηση, το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου αφιερώθηκε στην εκμάθηση μίας πολύ βασικής αναπνευστικής πρακτικής, γνωστή ως ujjuyi pranayama, που προέρχεται από την κλασική ινδική γιόγκα, και η οποία συναντάται σε διάφορες σύγχρονες ψυχοαναπνευστικές πρακτικές και ολιστικές θεραπείες κατά του άγχους.

Κατά την εκτέλεσή της, γίνεται μία εκούσια μυϊκή σύσπαση της γλωττίδας (και όχι της επιγλωττίδας), η οποία τροποποιεί το άνοιγμα των φωνητικών πτυχών. Η σύσπαση αυτή προκαλεί μία μικρή στένωση στην περιοχή του λάρυγγα λίγο επάνω από την τραχεία, με αποτέλεσμα να γίνεται ακουστή η ροή του αέρα με τη μορφή ενός απαλού συριγμού. Αντίστοιχα, η ίδια σύσπαση λειτουργεί αυτόνομα και ακούσια με κάθε τροποποίηση της έντασης, της ποιότητας και της αρμονικής κράσης της φωνής. Συνεπώς η τεχνική της ujjuyi ενυπάρχει αυτόνομα στις σωματικές λειτουργίες της φώνησης και η εκμάθησή της αποτελεί περισσότερο τη συνειδητοποίηση αυτών των λειτουργιών, παρά την επινόηση τους. Με αυτόν τον τρόπο, η ίδια η αναπνοή μετατρέπεται σε ένα κραδασμικό συμβάν ενδυνάμωσης της επίγνωσης, που στη συνέχεια μπορεί να δώσει παλμό και διαφορετική προοπτική στη νοερή και φυσική φώνηση. Καθώς επιφέρει αίσθηση ελέγχου της ροής του αέρα στον λάρυγγα και ενεργοποιεί τους ιστούς της γλωττίδας και των φωνητικών χορδών, ευνοεί τόσο την επιμήκυνση εισπνοών – εκπνοών, όσο και των εσωτερικών και εξωτερικών κρατημάτων της αναπνοής. Η γλωττίδα αποτελεί την πύλη του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος και οι λειτουργίες της ορίζονται από το μέγεθος και το σχήμα του κενού που υπάρχει ανάμεσα στις φωνητικές χορδές. Η εκούσια ή ακούσια μεταβολή του κενού αυτού επηρεάζει δραστικά τον τρόπο, με τον οποίο αναπνέουμε,

μιλάμε, τραγουδάμε και κινούμαστε. Η εστιασμένη σε αυτήν την περιοχή γιογκική άσκηση εστιάζει στο να αναδυθεί στην επίγνωση μας η λειτουργία του φωνητικού διαφράγματος.

Τα βήματα που ακολουθήσαμε για την εκμάθηση της Ujjayi Pranayama ήταν τα εξής:

1. Άνετη καθιστή στάση ή στάση σταυροπόδι.
2. Κλειστά μάτια και επίγνωση στην είσοδο του αέρα από την άκρη της μύτης και τη διαδρομή του μέσα από τα ρουθούνια, τις κοιλότητες του ρινοφάρυγγα και του στοματοφάρυγγα. Αίσθηση δροσερού και ξηρού αέρα κατά την εισπνοή, θερμού και υγρού κατά την εκπνοή.
3. Μετά από λίγη ώρα μεταφορά της επίγνωσης πίσω από το λακκάκι του λαιμού. Οραματισμός της ροής του αέρα εκεί σαν ένα κύμα καπνού ή σαν ελαφρύς συριγμός, που εισέρχεται και εξέρχεται από μία μικρή τρύπα στο λακκάκι του λαιμού.
4. Καθώς η αναπνοή γίνεται πιο αργή και βαθιά, πολύ ελαφριά σύσπαση των μυϊκών ιστών της περιοχής της γλωττίδας, έτσι ώστε ο ήχος ενός απαλού ροχαλητού ή της αναπνοής ενός μωρού που κοιμάται να είναι αισθητός από την εσωτερική ακοή. Ο τύπος της σύσπασης είναι ο ίδιος με αυτήν που εκτελούμε, όταν ψιθυρίζουμε ή όταν θέλουμε να κάνουμε μία φώνηση μεγάλης διάρκειας, χωρίς να πάρουμε άλλη ανάσα.
5. Οραματισμός της περιοχής αυτής είναι σαν μία κλεψύδρα ή μία βρύση με μισόκλειστη στρόφιγγα, όπου η ροή του αέρα γίνεται σαν μία κλωστή από πηκτό λάδι ή μέλι. Η κλωστή αυτή δεν έχει κόμπους και όσο η πρακτική βαθαίνει, γίνεται όλο και πιο λεπτή.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, για την επίτευξη της ujjagi, ο εισηγητής επεσήμανε πως οι μύες του προσώπου θα πρέπει να μην έχουν καμία τάση ή σύσπαση, αντίθετα, όσο προχωράει η πρακτική θα πρέπει δια μέσου της ujjagi το πρόσωπο να χαλαρώνει και να βιώνεται γαλήνη σε όλη την περιοχή του κρανίου. Αντίστοιχα, δεν πρέπει να συσπώνται οι μύες της κάτω γνάθου, ούτε οι μύες του λαιμού που δε συνεισφέρουν στη σύσπαση της γλωττίδας.

Καθώς ενεργοποιήσαμε μετά από αρκετή ώρα την κραδασμική αναπνοή, συνειδητοποίησα πως υπάρχει μία λεπτή σύνδεση μεταξύ του αναπνευστικού διαφράγματος, της κοιλιακής κοιλότητας και της πυέλου. Σαν ο αέρας να έμπαινε από τη λεκάνη και όχι από το κρανίο. Μετά το πέρας της άσκησης, περάσαμε σε είκοσι λεπτά ελεύθερου μουσικού αυτοσχεδιασμού, χωρίς άλλες οδηγίες. Ο ήχος της ομάδας ήταν ήσυχος και συνεκτικός, χωρίς εξάρσεις και μεγάλες αλλαγές δυναμικής.

Μάθημα 6, 14/11/2022

Ψυχοκινητικές ασκήσεις

Στη σημερινή συνάντηση, το κάθε μέλος της ομάδας εκκινώντας από απλή όρθια στάση, ξεκίνησε να αυτοσχεδιάζει με το βάρος του σώματός του και τη μετατόπισή του, με την επίγνωση να ταξιδεύει σε όλο το σώμα.

Οι κατευθύνσεις του σώματος άλλαζαν, με σκοπό να πειραματιστεί ο καθένας, με την αίσθηση της λεκάνης, σαν να υπάρχει κάποιος άξονας που να τη διαπερνάει και αυτή να μπορεί και περιστρέφεται γύρω από αυτόν. Ο εισηγητής μας κάλεσε να παρατηρήσουμε, αν υπάρχουν ενοχλήσεις, δυσφορίες, αίσθηση ακαμψίας κλπ. Εάν υπήρχαν, έδωσε την οδηγία, μόλις έρθουν στην επίγνωση των ασκούμενων να γίνουν αντικείμενο αμέτοχης παρατήρησης και η πρακτική να συνεχιστεί κανονικά. Η

εξερεύνηση θα έπρεπε να γίνεται ατομικά, χωρίς κανείς να μιμείται τι κάνει ο διπλανός του, χρησιμοποιώντας τα εργαλεία που έχει στη διάθεσή του.

Διαπίστωσα πως στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν κανόνες. Ο καθένας πειραματιζόταν με αυτό που έκανε μέχρι να συνδεθεί με τις εν λόγω περιοχές του σώματος. Φαντάστηκα την εισπνοή μου να μοιάζει με νερό που κυλάει απαλά μέσα από τη μύτη και τον λάρυγγα και στη συνέχεια έκανα την εκπνοή μου να ακουστεί με τρία σύμφωνα γράμματα (σίγμα) και μετά με τη συλλαβή (πα, πα) στον χρόνο που χρειάστηκε.

Έπειτα σε όρθια στάση, έχοντας την αίσθηση ότι κρατάμε στα χέρια μας ένα τσεκούρι, χρησιμοποιήσαμε τα πέλματα, τα γόνατα, τη λεκάνη, το βάρος από τη λεκάνη εισπνέοντας τρεις χρόνους, βγάζοντας την εκπνοή με τη συλλαβή «χα», σαν να θέλουμε να χτυπήσουμε με το τσεκούρι (εκπνοή με τον ήχο «χα»). Μετά στην επαναφορά, ξεκίνησε το «ξετύλιγμα» της σπονδυλικής στήλης σπόνδυλο, σπόνδυλο με τη βοήθεια της λεκάνης, καθώς αυτή περιστρεφόταν αργά. Αμέσως μετά, περάσαμε στη θέση της καρέκλας, με την ίδια διάθεση της αυτοπαρατήρησης. Τα μάτια μου έκλεισαν σιγά, σιγά, σαν μια κουρτίνα που πέφτει, χωρίς να σφίγγεται κανένας μυς του προσώπου. Βλέποντας τον κόσμο μέσα από αυτά τα μάτια, μέσα από ένα «βελούδινο σκοτάδι», κάνοντας μια μικρή «βόλτα» στις αναπνευστικές κοιλότητες και το διάφραγμα, παρατηρούσα τι συνέβαινε εκεί. Με τη βοήθεια του ήχου του singing bowl, οι υψηλοί αρμονικοί κράδαζαν την κορυφή του κρανίου και οι χαμηλότεροι το μέτωπο και τη ρινική κοιλότητα. Ένιωσα τον ήχο να τοπογραφείται στο σώμα και να δημιουργεί γεωμετρίες. Ακολούθησε απόλυτη σιωπή. Βίωσα πως μέσα στη σιωπή αυτή είναι όλες οι νότες του κόσμου και το μόνο που μπορεί να κάνει ο

καθένας είναι να συνδεθεί μαζί της, για να βιώσει την αφύπνιση των εσωτερικών κραδασμών, που αναδύονται στη συνείδηση.

Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, η ομάδα εισήχθη μέσα στον οραματισμό και από εκεί μετά δεν μπορούσε να φύγει εύκολα. Σε εμένα, η πρακτική ξεκίνησε πειραματικά και εξερευνητικά, δημιουργώντας μια ευχάριστη κατάσταση, αλλά μετέπειτα αυτό άρχισε να καταρρέει, καθώς ένιωθα το νου μου να με πιέζει με σκέψεις και συναισθήματα βγάζοντας με από την πρακτική. Αυτό που φοβάται ο καθένας, είναι αυτό που θα τον βοηθήσει, σκέφτηκα. Στην προκειμένη περίπτωση ήταν ο φόβος να ρισκάρω και να αφήσω πίσω μου διάφορα νοητικά patterns, που μου δημιουργούσαν ασφάλεια και ηρεμία.

Μερικές φορές η αναπνοή μου φαινόταν να διαμαρτύρεται που περιοριζόταν τόσο πολύ, διότι είναι άμαθη σε αυτές τις οδηγίες, από τη φύση της είναι άναρχη.

Μάθημα 7, 16/11/2022

Ο λευκός καμβάς

Η σημερινή συνεδρία ξεκίνησε από τον εισηγητή με τη χρήση «singing bowl» στοχεύοντας στη σύνδεση με τον ήχο και ακολουθώντας την εν δυνάμει ενέργειά του. Αμέσως μετά, τα μέλη της ομάδας πήραν θέση μπροστά από τα μουσικά όργανα. Ο εισηγητής εξήγησε πως πρόκειται αρχικά, να εδραιωθούμε στην αίσθηση της σιωπής, παρομοιάζοντας την αίσθηση αυτή με έναν «λευκό καμβά».

Στη συνέχεια, μας κάλεσε να αποθέσουμε αργά και με επίγνωση τους ήχους μας πάνω σε αυτόν, όπως ένας ζωγράφος χαράζει τις πρώτες του γραμμές πάνω στον καμβά. Επισήμανε πως κάθε νέος ήχος, όπως κάθε νέα πινελιά, καταλαμβάνει χώρο πάνω στη λευκή επιφάνεια και αλληλεπιδράει με κάθε επόμενο ή παράλληλο ήχο που

εμφανίζεται, δημιουργώντας μοτίβα και αίσθηση «βάθους πεδίου». Παράλληλα, έστρεψε την επίγνωση μας στο χρονικό συνεχές που αποτελεί το αντίστοιχο του καμβά στη μουσική, καθώς και στις ποιότητες των γεωμετριών και των χρωμάτων που συνθέτουν μία εικόνα, που αντιστοιχούν με το ηχόχρωμα και τη δυναμική.

Ο εισηγητής άφησε ελεύθερους τους μουσικούς να δημιουργήσουν έναν δικό τους καμβά με ήχους, μοτίβα και κατευθύνσεις, όπου εμφανίζονταν ολοένα και περισσότερα μουσικά συμβάντα. Όλα τα μέλη της ομάδας προσπάθησαν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους μέσω του μουσικού αυτοσχεδιασμού. Στη συνέχεια, ο εισηγητής επενέβαινε στη διαδικασία εμπνευστικά ή προτείνοντας νέες ιδέες ή λύσεις, διότι η διαδικασία ήταν κάτι πρωτόγνωρο για την ομάδα. Στην αρχή, δημιουργήθηκαν κάποια μοτίβα με συνδυασμούς οργάνων και σιγά, σιγά ενσωματώνονταν και οι υπόλοιποι. Η κιθάρα και το βιμπράφωνο αυτοσχεδίαζαν με γρήγορους ρυθμούς στηριγμένους σε μπάσες μελωδίες.

Σιγά, σιγά άρχισαν να προστίθενται μελωδίες από τον ήχο του πιάνου, δημιουργώντας ένα trio οργάνων και πολλούς αρμονικούς που αντηχούσαν στην αίθουσα, αφήνοντας την αίσθηση ενός απόηχου. Οι φωνές ενσωματώθηκαν στο σύνολο τραγουδώντας λέξεις, που κατέληγαν σε σύμφωνα γράμματα με μια δυναμική και αυτό κάλεσε τα έγχορδα (βιολοντσέλο και βιολί) να μπουν στο έργο με δοξαριές. Στο τέλος, ο εισηγητής παρότρυνε να μπουν όλοι στην επιτόπια αυτή σύνθεση.

Ο καθένας από εμάς λαμβάνοντας τα ερεθίσματα του ήχου, προσπαθούσε να παρατηρήσει τον εαυτό του μέσα στο σύνολο, ακούγοντας με ένταση προσοχής τους υπόλοιπους μουσικούς.

Σκέφτηκα πως όλοι αντιμετωπίζουμε αυτοσχέδια γεγονότα στην καθημερινή μας ζωή, γεγονότα που δεν έχουμε προβλέψει ή προγραμματίσει. Ο αυτοσχεδιασμός

διαπερνά κάθε πτυχή της καθημερινής ζωής, συμπεριλαμβανομένων των επιλογών μας, των συμπεριφορών μας, ακόμη και των λέξεων που χρησιμοποιούμε. Είμαστε σε θέση να συνδέσουμε λέξεις μεταξύ τους, για να σχηματίσουμε προτάσεις και να επικοινωνήσουμε, γνωρίζοντας κάθε γράμμα μιας γλώσσας, καθώς και ένα σημαντικό μέρος του λεξιλογίου της. Παρόλο που αποκτούμε τη μητρική μας γλώσσα από τη στιγμή που γεννιόμαστε, η διαδικασία αυτή είναι φυσική και ασυνείδητη και η χρήση της γλώσσας εξακολουθεί να είναι μια πράξη αυτοσχεδιασμού. Παρόμοιες λειτουργίες παίζει ο αυτοσχεδιασμός στη μουσική.

Κατά τη διάρκεια της μουσικής εκτέλεσης και μετά συνειδητοποίησα ότι:

- Ο ήχος που έβγαζα από το πιάνο, έμοιαζε να εκπορεύεται από το βάθος της συνείδησής μου και όχι από το ίδιο το όργανο, σε συνδυασμό με τα συναισθήματα που μου δημιουργούσε η ενέργεια της ομάδας.
- Το να ακούς τους άλλους μπορεί να ακούγεται εύκολο, αλλά στην πράξη είναι πραγματικά πολύ δύσκολο να το εφαρμόσεις, ειδικά όταν πρόκειται να συνδεθείς και με άλλες προσωπικότητες. Επιδίωξα να διευρύνω τη μουσική μου αντίληψη μέσα από την αίσθηση, ότι εναποθέτω ηχητικές «πινελιές» πάνω στη σιωπή, προσπαθώντας να μη χάσω την εφευρετικότητα μου και την επαφή μου με τις πινελιές των συναδέλφων μου.

Μάθημα 8, 19/11/2022

Η ομάδα για πρώτη φορά στα πλαίσια συναυλίας με κοινό

Η σημερινή συνάντηση πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια μιας μουσικής παράστασης, μπροστά σε κοινό. Συγκεκριμένα, το σύνολο της Αυτοσχεδιαζόμενης Μουσικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας βρέθηκε στη Λογοτεχνική Σκηνή στο θέατρο «Άνετον» και

σύνθεσε σε πραγματικό χρόνο δυναμικά μουσικά ηχοτοπία, που συνόδευσαν τις αναγνώσεις των συγγραφέων. Η μουσική παράσταση χωρίστηκε σε 7 μέρη. Αναλυτικότερα, 7 ποιητές απήγγειλαν ποιήματά τους και η ομάδα αυτοσχεδίαζε στις μεταβάσεις από το ένα ποίημα στο άλλο. Αρκετά μέλη από την ομάδα, δημιούργησαν ήχο με τα singing bowls, όταν δεν αυτοσχεδίαζαν με το όργανό τους.

Λόγω του ότι η συγκεκριμένη διαδικασία ήταν πρωτόγνωρη για την ομάδα, ο εισηγητής πρότεινε κάποιους συνδυασμούς οργάνων, για να αισθανθούμε περισσότερη ασφάλεια και να αυτοσχεδιάσουμε πάνω σε αυτούς, μετά την απαγγελία του κάθε ποιήματος. Στην αρχή ξεκινούσαμε με ντουέτα οργάνων και μετά έμπαιναν τα tutti, έτσι ώστε να υπάρχουν εναλλαγές οργανικών σχημάτων και ηχητικού όγκου, κατά τη διάρκεια του κάθε κομματιού.

Οι οργανοπαίχτες κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν μια ασυνήθιστη διαδικασία, διότι ξεκίνησαν να αυτοσχεδιάζουν ελεύθερα, επηρεασμένοι από την απαγγελία του κάθε ποιήματος.

Κατά τη διάρκεια της μουσικής πράξης μπροστά στο κοινό, αλλά και μετά την παράσταση συνειδητοποίησα ότι:

- Σε μία συνθήκη σαν αυτή, παρατήρησα ότι, οι αυτοσχεδιαστές μουσικοί της ομάδας έπαιρναν συνεχώς αποφάσεις που εμπεριείχαν ρίσκο, ακόμη και όταν υπήρχε κάποιο προσχέδιο δράσης ή συγκεκριμένες οδηγίες. Οι αποφάσεις αυτές υλοποιήθηκαν σχεδόν ή εντελώς αυθόρμητα και αλληλεπιδρούσαν συνεχώς στα υπόλοιπα μέλη, καθιστώντας τον κάθε μουσικό σαν ένα λειτουργικό και ισότιμο μέλος ενός ενιαίου μηχανισμού παραγωγής ήχου.

- Συμμετείχαμε σε μια ομαδική δημιουργική διαδικασία, που προάγει και βελτιώνει την ικανότητα των μελών της ομάδας να σέβονται ο ένας τον άλλον, να αφουγκράζονται ακόμη και τις μύχιες διαθέσεις και ανάγκες των υπολοίπων και να μοιράζονται ιδέες, μέσω του αυτοσχεδιασμού και της μουσικής.

Μάθημα 9, 23/11/22

Ασκήσεις «κραδασμικών» αναπνοών και νοερή κίνηση της αναπνοής

Η σημερινή συνάντηση ξεκίνησε με αρκετά προκαταρκτικά βήματα και με το πως χτίζεται μία ορθοσωμική πρακτική πάνω στην καρέκλα εστιάζοντας σε διάφορα σημεία του σώματος.

Αρχικά, βρίσκουμε μια επαφή με το πάτωμα και τα πέλματα, εστιάζοντας στην αίσθηση της αφής. Το ίδιο συμβαίνει και με τα καθιστικά οστά που έχουν επαφή με την καρέκλα.

Παίξαμε με τις αισθήσεις και στοχαστήκαμε πάνω σε αυτές μέσω της παρατήρησης (αφή: το όριο που έχουμε με τον εαυτό μας, το περίγραμμά μας, δέρμα, πάτος παπουτσιού, ρούχα). «Εικονοποιήσαμε» το σώμα μας, προβάλλοντάς το νοερά στην εσωτερική «οθόνη» της συνείδησης. Το ίδιο κάναμε με την όραση και την ακοή.

Στη συνέχεια, εξερευνήσαμε την πυελική περιοχή και παρατηρήσαμε εάν υπάρχει μυϊκός τόνος εκεί. Νοερά τραβήξαμε μια γραμμή και οραματιστήκαμε πως όλο το κάτω μέρος (μηροί, κνήμες, πέλματα) είναι ρίζες, που εκφύονται από την λεκάνη.

Έπειτα, μπήκε το στοιχείο της αναπνοής για να μπορέσουμε να σταθεροποιήσουμε και να διευρύνουμε τη σπονδυλική στήλη.

Για παράδειγμα, καθιστοί εισπνέουμε και εκπνέουμε από τα πέλματα. Εισπνέουμε και εκπνέουμε από τη μύτη μετρώντας σε αναλογίες εισπνοής, εκπνοής και άπνοιας, αλλά η επίγνωση προσπαθεί να είναι χαμηλά σαν κάποιος να προσπαθεί να πάρει τον αέρα από τα πέλματα και να τον στείλει στο κεφάλι μέσα από την σπονδυλική στήλη. Ο οραματισμός μέσα σε αυτό είναι ένα κύμα, ποτάμι, ροή, ή σαν καπνός που τον ρουφάς, μία λεπτή ενέργεια που διαποτίζει όλο το μονοπάτι της αναπνοής. Στα πλαίσια της άσκησης, η αίσθηση ήταν ότι τίποτα δε λειτουργεί μόνο μηχανικά μέσα στο σώμα. Όλα διαποτίζονται από έναν κραδασμό επίγνωσης. Η αναπνοή αρχικά ήταν ρηχή, αλλά καθώς όλη η επίγνωση συγκεντρωνόταν στα σημεία που υποδείκνυε ο εισηγητής, αυτή πλάταινε και αποκτούσε λεπτοφυέστερες ποιότητες που σταδιακά εκδηλωνόταν, ως μία συνολική αίσθηση διεύρυνσης ολόκληρου του σώματος. Οι παλάμες προστέθηκαν ως βοήθημα κατά την εκπνοή, έχοντας την αίσθηση ότι σπρώχνουμε μια μπάλα προς τη λεκάνη. Κατά την εισπνοή, το διάφραγμα κατέβαινε προς κάτω διευρύνοντας την κοιλιοπυελική κοιλότητα, ενώ κατά την εκπνοή τα χέρια κατέβαιναν και το διάφραγμα ανέβαινε. Φτάνοντας στο τέλος της εισπνοής, παρατήρησα ότι το διάφραγμά μου ήθελε να γυρίσει πίσω, έτρεμε γιατί δεν είναι εκπαιδευμένο, γι' αυτό το κρατούσα εκεί.

Σε δεύτερο στάδιο, σκεφτήκαμε και τους οσφυϊκούς σπονδύλους, ενώ πριν ήμασταν μέσα στη λεκάνη και σκεφτόμασταν το ιερό οστό, κόκκυγα, καθιστικά οστά, λαγόνες κλπ. Τώρα, η επίγνωση έρχεται στο χτίσιμο των πρώτων οσφυϊκών σπονδύλων επάνω σε μια στέρεη βάση.

Παρατήρησα πως η εργασία που κάναμε, ξεκίνησε από τη στιγμή που δεν υπήρχε προσπάθεια για επίδοση, αλλά μόνο αμέτοχη παρατήρηση. Έτσι, πλησιάσαμε τη φυσικότητα. Μειώσαμε και αυξήσαμε τον ρυθμό της αναπνοής μέχρι που να

ισοροπήσω. Με κάθε εισπνοή, αισθανόμασταν τον αέρα να μπαίνει μέσα από τη λεκάνη και να ανορθώνει πολύ απαλά τη σπονδυλική στήλη, σαν μια καλαμιά που τη χαϊδεύει ο αέρας, χωρίς να τη σπάει, αλλά μονάχα να τη λυγίζει.

Ύστερα, προστέθηκε ο ήχος του singing bowl σαν οδηγός της αναπνοής, ο οποίος την κατηύθυνε σε ανοδικές και καθοδικές διαδρομές μέσα στο σώμα.

Τέλος, σκεφτήκαμε μόνο τον ήχο της αναπνοής και με την επόμενη βαθιά εισπνοή εκπνεύσαμε προφέροντας το γράμμα Α (άλφα). Σε οποιαδήποτε τονικότητα επέλεγε το σώμα να το κάνει αυθόρμητα. Διατηρήσαμε το άλφα όση ώρα κρατούσε η εκπνοή. Φανταστήκαμε ότι ο κραδασμός στο λακκάκι του λαιμού μεταμορφώνεται σε άλφα. Μετά από 5-6 φορές, γινόταν η εκπνοή αυθόρμητα και τελείως ξεκούραστα, ακολουθώντας τον ήχο του bowl. Νοερά «ρουφήξαμε» τον ήχο από τη μύτη, τον αποθέσαμε στο κέντρο του στήθους, οραματιζόμενοι εκεί μία μεγάλη επιφάνεια που παλλόταν.

Τέλος, αφήσαμε την κραδασμική αναπνοή και παρατηρούσαμε τι συμβαίνει. Κουνήσαμε τα δάχτυλα των ποδιών, των χεριών και τη λεκάνη, ανοίγοντας ελαφρά τα μάτια, κοιτώντας στην αρχή μέσα από σχισμές, προσπαθώντας να εστιάσουμε στο πάτωμα.

Η συγκεκριμένη τεχνική αποτέλεσε ένα συνδυασμό της αναπνοής με τα διάφορα σημεία επίγνωσης του σώματος και κυρίως του διαφράγματος, με στόχο την εσωτερική χαλάρωση, καθώς και τον οραματισμό του γράμματος άλφα.

Η κινητικότητα του αναπνευστικού διαφράγματος αλληλεπιδράει συμπαθητικά με την περιοχή της πύελου και το πυελικό έδαφος. Ταξιδεύει ελαφρώς προς τα κάτω και εμπρός κατά την εισπνοή, ενεργοποιώντας τους πυελικούς μύες και διατηρώντας επαρκή εκκριτική και πυελική στήριξη, ενώ τα οστά επιστρέφουν στις

αρχικές τους θέσεις, κατά την εκπνοή. Παρόλο που το σώμα δεν αναγνωρίζει την περιοχή αυτή ως συστατικό της αναπνευστικής διαδικασίας, εξακολουθεί να είναι στενά συνδεδεμένη με την τελευταία. Το μη αφυπνισμένο στη συνείδηση πυελικό έδαφος μπορεί να προκαλέσει ένταση των μυών, η οποία μπορεί να διαταράξει τη συνοχή της αναπνευστικής λειτουργίας. Σύμφωνα με την γιογκική αναπνοή, τα αναπνευστικά διαφράγματα κινούνται σε σχέση με τη φυσιολογία της αναπνοής και του μυοσκελετικού συστήματος, καθώς και με την εσωτερική κίνηση των πέντε ενεργειακών ρευμάτων (nagus) και των ζωογόνων ενεργειακών ροών (prana), που είναι θεμελιώδεις στην παραδοσιακή πρακτική της γιόγκα. Σε γενικές γραμμές, τα τέσσερα διαφράγματα κινούνται ανάλογα με τις ανάγκες κατά τη διάρκεια της εισπνοής, είτε διαστέλλοντας, είτε συστέλλοντας διαφορετικές σωματικές κοιλότητες, για να εξασφαλίσουν τη βέλτιστη αιμάτωση των οργάνων, την απορρόφηση οξυγόνου, τη στήριξη και τη μεταβολική δραστηριότητα (Ατζακάς, 2023-2024).

Το αποτέλεσμα της εσωτερικής χαλάρωσης είναι ότι διευρύνεται η περιοχή της λεκάνης, και μέσα από αυτή τη διεύρυνση δημιουργείς μια σταθερή βάση επάνω στην οποία θα δομηθεί η αναπνευστική λειτουργία.

Η συγκεκριμένη τεχνική μου προκάλεσε διάφορους πόνους, οι οποίοι αποκάλυψαν τις εντάσεις, που συσσωρεύονται σε διάφορα σημεία του σώματος και συχνά δε γίνονται αντιληπτοί. Πράγματι, οι εντάσεις εκδηλώθηκαν στο σώμα μου μέσα από αυτή την τεχνική με πόνο, γέλιο, κραυγή και κλάμα. Οι ακούσιες κινήσεις της αναπνοής στο φυσικό και στο νοητικό πεδίο που προωθήθηκαν μέσα από την πρακτική μου έδωσαν κίνητρο να μετακινηθώ συνειδησιακά σε μία χειμαρρώδη μορφή εκδήλωσης συναισθημάτων που είχαν εγκλωβιστεί σε μορφή εντάσεων.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης συνειδητοποίησα ότι:

- Υπάρχουν μεθοδευμένοι τρόποι για έλεγχο της κίνησης του αναπνευστικού διαφράγματος, που μπορούν να οδηγήσουν σε συνεκτικές ποιότητες αναπνοής.

- Όσο δεν είχα επίγνωση της συνεκτικής και ησυχαστικής λειτουργίας της αναπνοής, οι μυοσκελετικές δομές που συμμετέχουν στην αναπνευστική λειτουργία υπολειπόμενες ή δε συνεργούσαν, με αποτέλεσμα το «λίμνασμα» της ζωτικής ενέργειας σε περιοχές του σώματος και την εμφάνιση ψυχοσωματικών δυσλειτουργιών

Μου εμφανίστηκε η σκέψη πως προσπαθώ να βρω μια αναπνοή, η οποία θα με βοηθούσε να περιορίσω το άγχος πάνω στη σκηνή. Όσο ήμουν δεμένη με την επίγνωση της αναπνοής μου, βίωνα μία αίσθηση στήριξης και σταθερότητας που αποδυνάμωνε τη χαοτική παραγωγή σκέψεων, πάνω στην οποία ευδοκίμωσε το άγχος μου.

Μάθημα 10, 30/11/2022

Πρακτική αυτοσχεδιασμού με solo και αποκρίσεις tutti

Σε αυτή τη συνάντηση οι μουσικοί κλήθηκαν από τον εισηγητή να δημιουργήσουν σολιστικά μουσικά συμβάντα που εναλλάσσονται με εμβόλιμα tutti, σε μία μορφή διαλόγου ανάμεσα σε ένα πρόσωπο και την ομάδα. Καθώς άρχισε το πρώτο σόλο, τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας εστίασαν την παρατήρησή τους, στα μουσικορητορικά εργαλεία και τις τεχνικές που χρησιμοποιεί ο εκτελεστής. Ερευνήσαμε το πως οικοδομεί ένα μουσικό συμβάν το κάθε μέλος της ομάδας. Διάθεση επίδοσης, αξιολόγησης και οριοθέτησης θα έπρεπε να απουσιάζουν, σύμφωνα με τον εισηγητή. Πέρασαμε απευθείας από την πρόθεση στην πράξη και δημιουργήσαμε ήχους, πριν

προλάβει να επέμβει ο νους ,μέχρι να ανακαλύψουμε ότι κάποιος από αυτούς τους ήχους είχαν νόημα. Αφήσαμε τα πράγματα απλά να συμβούν και ο εισηγητής μας ενθάρρυνε να αναπτύξουμε διαλογικές μορφές εκτέλεσης μεταξύ των σόλο μερών.

Το σόλο είναι περισσότερο μία διερεύνηση των προσωπικών ορίων του καθενός, έτσι ώστε ο εκτελεστής να μπορέσει να τα υπερβεί και να έρθει σε επαφή με ανεξερεύνητες περιοχές της μουσικής του γλώσσας. Οι ήχοι μας οδήγησαν από μόνοι τους στο ζητούμενο. Παρατήρησα τον τρόπο σκέψης και τη μουσική περσόνα του κάθε μέλους της ομάδας και επιχείρησα να φτιάξω ηχητικούς «κόσμους», που να τον συμπεριλαμβάνουν. Μέσα από αυτό που συνέβαινε, αναδεικνύονταν συνεχώς αυθόρμητα καινούργια σόλο συμβάντα. Μου εμφανίστηκε ένας καινούριος τρόπος σκέψης με νέα «χρώματα» και «υλικά».

Με τη σειρά μας, πήραμε αυτή την ενέργεια ως σολίστες και την μετουσιώσαμε μέσα μας σαν πρόθεση. Δεν παίζαμε με σκέψεις, αλλά με καθαρή και αυθόρμητη πρόθεση. Κρατηθήκαμε σε πλήρη εγρήγορση, για να δούμε τι θα εμφανιστεί και θα οδηγήσει στην αλλαγή που θα μας πάει στο επόμενο επεισόδιο.

Η ομάδα εκφράστηκε ολόψυχα, έπιασε διάφορα νοήματα και μπήκε μέσα σε μια ροή. Αναπτύχθηκαν πολλές ιδέες και ο καθένας δούλεψε στα μέτρα του. Το εντυπωσιακό ήταν ότι με αυτή τη συνομιλία κάποιος προσπαθούσε να διηγηθεί μια ιστορία, στην οποία έπρεπε να κατανοήσουν και να υποστηρίξουν οι υπόλοιποι με έναν τρόπο, το οποίο έγινε. Βίωσα τον τρόπο της διεξαγωγής επιτυχημένο.

Αντιλήφθηκα πως, ακόμα και στην περίπτωση του ελεύθερου αυτοσχεδιασμού που δε βασιζόταν σε κάποιο στυλ ή κανόνες, ο τελικός ήχος δε θα ήταν ούτε κατά διάνοια πρωτότυπος, επειδή ο αυτοσχεδιαστής μπορεί να έχει επηρεαστεί και αναμφίβολα έχει επηρεαστεί από το περιβάλλον, στο οποίο έχει

μεγαλώσει και ακούγοντας διαφορετικά είδη μουσικής. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο καθένας έχει το δικό του χαρακτήρα που διαμορφώνεται από τις μουσικές του εμπειρίες και τον ξεχωρίζει, αλλά όπως ο καθένας που σπουδάζει μουσική περνάει από συγκεκριμένες φάσεις ρεπερτορίου για να εξελιχθεί μουσικά, έτσι και ο αυτοσχεδιασμός, ταξιδεύει μέσα από συγκεκριμένα στάδια με συνεχή ευκαιρία για διεύρυνση των αυθόρμητων μουσικορητορικών του εργαλείων.

Από τη σημερινή συνάντησή μου έμεινε η συνειδητοποίηση πως χρειάζεται τόλμη για να υπερβείς τα οικεία σου εκφραστικά όρια και στιδήποτε σε κρατάει στη ζώνη άνεσής σου. Αυτήν την τόλμη την αντλούσα από την συνεχή παραμονή στο εδώ και το τώρα της μουσικής εκτέλεσης, αλλά και από την επιμονή στην αμέτοχη συναισθηματικά παρατήρηση των μουσικών συμβάντων.

Μάθημα 11, 15/03/23

Εισαγωγή στην συνεκτική αναπνοή με επίγνωση του αναπνευστικού διαφράγματος και της κοιλιοπυελικής κοιλότητας

Η σημερινή συνάντηση ήταν κομβική για τη σύνδεση αναπνοής επίγνωσης, καθώς εστίασε πάνω στην αφύπνιση του συστήματος των δύο (πυελικό, αναπνευστικό) από τα τέσσερα συνολικά διαφράγματα του αναπνευστικού συστήματος, καθώς και στη συνειδητοποίηση των παράλληλων λειτουργιών που αυτά επιτελούν, όπως η λεπτοφυής κίνηση συγκεκριμένων μυών και σπονδύλων στο μυοσκελετικό σύστημα, καθώς και η μάλαξη και αναζωογόνηση των ζωτικών οργάνων και ιστών της πυέλου, της κοιλιακής και θωρακικής κοιλότητας.

Αφού εκτελέσαμε ασκήσεις ζεστάματος της σπονδυλικής στήλης και παραμονής σε απλή καθιστή στάση σε καρέκλα, και αφότου ασκηθήκαμε σε αργές

ελεγχόμενες κραδασμικές αναπνοές με διαστήματα μικρής άπνοιας, ο εισηγητής χρησιμοποιώντας ένα singing bowl, έστρεψε την επίγνωση όλων μας στην ευρύτερη περιοχή της λεκάνης. Μας ζήτησε να οραματιστούμε τον συνεχόμενο ήχο του bowl να μετακινείται από το εξωτερικό ακουστικό πεδίο από τα αυτιά προς τα κάτω και διαμέσου της σπονδυλικής στήλης, μέχρι να εδραιωθεί και να παραμείνει μέσα στον νοερό χώρο της λεκάνης.

Στη συνέχεια, μας οδήγησε σε οραματισμό του πυελικού εδάφους σαν μία «αίωρα που κρέμεται άδεια σε έναν κενό χώρο, δεμένη στο ένα άκρο από το ηβικό οστό και στο άλλο με τον κόκκυγα». Μετά από αρκετή προσπάθεια, κατάφερα να «κλειδώσω» τον ήχο αυτό στην πυελική περιοχή βιώνοντας ωστόσο την τελευταία σαν «μουδιασμένη».

Αρχικά, ένιωθα δυσφορία και άρνηση να εισχωρήσω ενεργειακά στην περιοχή όμως, αργότερα η αίσθηση αυτή υποχώρησε αρκετά. Στη συνέχεια, ο εισηγητής ζήτησε να επιχειρήσουμε να συνδέσουμε την εσωτερική αίσθηση της πυελικής χώρας με την κίνηση του αναπνευστικού διαφράγματος, βιώνοντας με κάθε εισπνοή και εκπνοή μία μικρή μεταβολή στο σχήμα και την αίσθηση της πυελικής κοιλότητας.

Μετά από αρκετή ώρα, ήμουν σε θέση να αντιληφθώ πως κάθε φορά που η κοιλιακή κοιλότητα δεχόταν καθοδική πίεση από το αναπνευστικό διάφραγμα με κάθε εισπνοή, υπήρχε μία αίσθηση σύνδεσης του τελευταίου με την περιοχή της πυέλου.

Καθώς στο παρελθόν είχαμε δουλέψει στην ομάδα αρκετά με ψυχοκινητικές και αναπνευστικές ασκήσεις αφύπνισης του αναπνευστικού διαφράγματος, δεν άργησα να αντιληφθώ τη σύνδεση αυτή. Αυτό με οδήγησε αυθόρμητα να παρατείνω τις διάρκειες του κάθε αναπνευστικού κύκλου και να μπω σε μία κατάσταση εσωτερικής ηρεμίας, βιώνοντας την αναπνοή περισσότερο σαν μία βαθιά συνεκτική

λειτουργία, στην οποία συμμετέχει ολόκληρο το σώμα αλλά και ο νους, παρά σαν μία μηχανική αλληλουχία κινήσεων μεμονωμένων οργάνων.

Έπειτα από αρκετή ώρα, περάσαμε σε στάση ετοιμότητας με τα μουσικά μας όργανα, προσπαθώντας να κρατήσουμε ζωντανή την αίσθηση της συνεκτικής αναπνοής ενώ παράλληλα, με κάθε παρατεταμένη εκπνοή μας, περάσαμε στην παραγωγή μακρόσυρτων, ήσυχων ήχων, δημιουργώντας ένα ηχοτοπίο που έμοιαζε με αργό μελωδικό κύμα. Άλλοτε έμπαινα στο κύμα και κρατιόμουν από τον κραδασμό της αναπνοής σε συνεκτική κατάσταση και άλλοτε έχανα τη σύνδεση, χάνοντας μαζί με αυτήν και τον ήχο μου.

Μετά τη σημερινή πρακτική συνειδητοποίησα ότι:

- Υπάρχουν πολλές ασυνείδητες σκέψεις, μνήμες και ανασφάλειες που θέλησα να «θάψω» και που με έναν συμβολικό τρόπο αισθάνθηκα ότι φωλιάζουν στη λεκάνη όπου και έχουν κρυσταλλοποιηθεί. Νομίζω ότι αυτός είναι ο λόγος που ένιωσα αρχικά δυσφορία.
- Όταν έπιανα το όργανο και ήμουν «κλειστή» σε διάφραγμα και λεκάνη, όλη μου η ενέργεια συσσωρευόταν στα άκρα, δυσχεραίνοντας τους λεπτούς αυτοματισμούς των δακτύλων μου και δημιουργώντας αίσθηση ανασφάλειας και άγχους.

Μάθημα 12, 22/03/23

Ασκήσεις αρμονικών φωνήσεων με φωνήεντα

Η σημερινή συνάντηση ξεκίνησε με ζέσταμα και ασκήσεις χαλάρωσης της κάτω γνάθου, της γλώσσας και των μυών του προσώπου. Έγινε εδραίωση της αναπνοής σε

συγκεκριμένες αναλογίες χρόνων εισπνοής – άπνοιας, εκπνοής - άπνοιας και στη συνέχεια, ξεκίνησαν οι φωνήσεις.

Αρχικά, με κάθε εκπνοή ο εισηγητής έστρεψε την επίγνωση μας, πρώτα στη νοερή παράσταση του γράμματος «άλφα» στη νοητική οθόνη, στη συνέχεια στο στρογγυλό σχήμα της στοματικής κοιλότητας και τέλος, στη φυσική φώνηση του φωνήεντος αυτού στον μέγιστο δυνατό χρόνο εκπνοής. Εξερευνήσαμε το τονικό φάσμα της φωνής μας μέχρι ο καθένας μας να βρει και να «κουρδίσει» στο δικό του «άλφα». Η οδηγία ήταν να μη στοχεύσουμε τόσο πολύ στην ένταση, γιατί θα εκδηλωνόταν κόπωση στο αναπνευστικό διάφραγμα και στην περιοχή της γλωττίδας, δηλαδή στα δύο βασικότερα διαφράγματα που συγκροτούν τη συνεκτική μας αναπνοή. Το ζητούμενο ήταν το αντίθετο, δηλαδή να επιτευχθεί επιμήκυνση της αναπνοής και των φωνήσεων. Ο εισηγητής συνεχώς επεσήμανε πως η προσοχή μας πρέπει να παραμείνει στην εσωτερική ακρόαση και στα σημεία του σώματος που εκδηλώνεται κραδασμός και υπερτόνοι και όχι στη φωνή μας, έτσι όπως αυτή ακούγεται στον εξωτερικό χώρο. Διαπίστωσα πως στον εσωτερικό μου χώρο αντίληψης υπήρχε άφθονη πληροφορία και ξεκίνησα να διακρίνω τα ηχοχρώματα και τους αρμονικούς, που εκδηλώνονταν με κάθε φώνηση μέσα στο «άλφα».

Στην επόμενη φάση, ζητήθηκε να γίνει οραματισμός του «έψιλον», κατά τη φώνηση του «άλφα» και με κάθε νέα φώνηση η ποιότητα του νέου φωνήεντος να αναδύεται μέσα από το «άλφα» με μία αργή και συνειδητή αλλαγή της μάσκας του προσώπου και της στοματικής κοιλότητας.

Έχοντας πια εδραιωμένη την αίσθηση της φυσικής δόνησης σε περιοχές του σώματος, με κάθε επόμενη εκπνοή, μας ζητήθηκε να μειώνουμε σταδιακά την ένταση της φώνησης, μέχρι που να οραματιζόμαστε το γράμμα «άλφα» μόνο με ψίθυρο και

να το αφήνουμε να δονείται σαν εσωτερικός κραδασμός, χωρίς φυσική δόνηση, σε όποια περιοχή του σώματος συμβεί. Στο τέλος, σιγά, σιγά αφήναμε εντελώς αυθόρμητη την αναπνοή μας και παρατηρούσαμε το που και το πως εκδηλωνόταν η αίσθηση κραδασμού, μετά από κάθε νοερή απαγγελία του «άλφα» και άλλων φωνηέντων που αναδύονταν από αυτό.

Μετά από αρκετές επαναλήψεις, η αναπνοή μου κινούταν εντελώς αυθόρμητα και επικρατούσε εσωτερική και εξωτερική σιωπή, καθώς οι φωνήσεις είχαν σταματήσει. Το μόνο που έμεινε ήταν η ανάμνηση του «άλφα», που είχε αφήσει ένα κραδασμικό ίχνος στην περιοχή του θώρακα και του κρανίου μου.

Ο εισηγητής, μετά το πέρας της άσκησης επεσήμανε, πως το κάθε φωνήεν έχει εντελώς διαφορετική τονοτοπική οργάνωση στο σώμα, γι' αυτό και το κάθε μέλος της ομάδας βίωσε διαφορετική ποιότητα και τοποθεσία της αίσθησης του κραδασμού.

Ο ήχος ως κραδασμός προηγείται της φυσικής του εκδήλωσης. Με τον εσωτερικό οραματισμό του φωνηέντου «γεννιέται» η πρόθεση μιας δυνάμει κατάστασης, στο νοητικό πεδίο. Καθώς έκανα την απαγγελία του «άλφα», χωρίς άλλες ρυθμίσεις, απολάμβανα την ιδέα και το αποτέλεσμα της εκδήλωσής του, θεωρώντας το σαν μια μήτρα που μέσα του βρίσκονται όλα τα φωνήεντα. Η ιδέα - πρόθεση του ήχου που δεν έχει ακόμα εκδηλωθεί, «κουδούνιζε» στον εγκέφαλό μου σαν να ήταν ήδη παρούσα ως φυσική δόνηση στον χώρο.

Κατά την πρακτική παρατήρησα ότι:

- Η φωνή μου τοποθετήθηκε σε πολλές τονικότητες, αλλά κυρίως ένιωθα ασφάλεια στις χαμηλές περιοχές.
- Οι περιοχές που δονούνταν κυρίως ήταν το στήθος και το αριστερό μέρος του κρανίου μου.

Μάθημα 13, 5/04/23

Μουσικά σενάρια

Σήμερα, μετά από οδηγίες που είχαμε λάβει από τον εισηγητή, κατά την περασμένη συνάντηση, αρχίσαμε να παίζουμε εκτελώντας ένα «μουσικό σενάριο», που είχαμε δημιουργήσει, το οποίο αποτελούταν από γραπτές οδηγίες σε γραφική παρτιτούρα. Ο κάθε ένας από εμάς έπρεπε να «διευθύνει» το σενάριο του καθοδηγώντας όλο το μουσικό σύνολο, χωρίς προετοιμασία.

Μία πρώτη ιδέα που εφαρμόστηκε, διήρκησε πέντε λεπτά και στηριζόταν σε εικόνες. Αυτό δηλαδή, που βλέπαμε, προσπαθούσαμε να το παίζουμε. Υπήρχαν δύο τοπία (το άγριο και το φωτεινό) και με βάση αυτά φτιάχναμε δικές μας εικόνες.

Το πρώτο τοπίο, το δημιουργήσαμε με χτύπους ποδιών, δημιουργώντας ένα περιβάλλον, πάνω στο οποίο τα έγχορδα όργανα έπαιζαν μπάσες νότες, οι οποίες κατέληγαν σε τρέμουλο και σταδιακά έσβηναν. Πάνω σε αυτό το περιβάλλον αυτοσχεδίαζαν οι φωνές μελωδικά. Το τοπίο έκλεινε με τα live ηλεκτρονικά, από όπου αναδύθηκε το δεύτερο τοπίο με ηλεκτρονικά, βιμπράφωνο, κλαρίνο και έπειτα tutti.

Μία άλλη ιδέα στηριζόταν σε ένα ρυθμικό σχήμα αναπνοών, όπου ο καθένας δημιουργούσε ένα σχήμα με την αναπνοή του σε σύντομο χρονικό διάστημα και αμέσως ερχόταν το επόμενο.

Ένα τελευταίο σενάριο στηριζόταν σε εκφορά ψιθύρων, με οποιοδήποτε περιεχόμενο. Η αρχή έγινε με το τσαλάκωμα χαρτιών σε συνδυασμό με τους ψιθύρους. Έπειτα, στο τοπίο με τα χαρτιά εκφωνήθηκαν δύο μικρά κείμενα από τις φωνές. Πάνω στον πρώτο αφηγητή, μπήκε ο δεύτερος και στη συνέχεια, η ομάδα που μιμούταν λέξεις των αφηγητών. Πάνω σε αυτήν την ηχητική επιφάνεια, τα τοξωτά έπαιζαν μεγάλες legato νότες. Τα νυκτά έξυναν με κάποιον τρόπο τα όργανά τους.

Αργότερα, το πιάνο και τα κρουστά δημιούργησαν ένα κρεσέντο και τότε, όλη η ομάδα αυτοσχεδίασε πολύ δυναμικά.

Ανάμεσα στα κομμάτια που ακούστηκαν σήμερα ήταν και ένα δικό μου αυτοσχεδιαστικό σενάριο. Η ιδέα μου ήταν απλή. Οι μουσικοί έπρεπε να συγκεντρωθούν πάνω στη λέξη «αγάπη» και στη συνέχεια, να αναστοχαστούν πάνω στο νόημα της, παράγοντας μία ακολουθία από ήχους αυθόρμητα. Το αποτέλεσμα ήταν να ακουστούν διάφορα ετερογενή μουσικά συμβάντα, τα οποία όμως δε συνδέονταν μεταξύ τους. Αντιλήφθηκα πως θα ήταν καλύτερα να έχω οργανώσει την ιδέα εισάγοντας περισσότερες μουσικές και ρυθμικές παραμέτρους, διότι η κάθε λέξη, άσχετα από το καθολικό της νόημα, είναι φορτισμένη από την υποκειμενική σκοπιά του καθενός. Η μετουσίωση της λέξης «αγάπη» σε ήχο από το κάθε υποκείμενο είχε ενδιαφέρον, ωστόσο η σύνθεση των εκδηλωμένων ήχων συνολικά κατέληξε χαοτικά, αφού αυτό που «ακούστηκε» τελικά, αποτελούταν από την προσωπική έκφραση του κάθε μουσικού και σε πολλές περιπτώσεις ένιωσα πως οι μουσικοί παρέμεναν αγκιστρωμένοι από τη λεκτική - διανοητική επεξεργασία, χωρίς να αφεθούν στη βαθύτερη αίσθησή τους, πέρα από το κέλυφος της λέξης.

Έπειτα, από τις παραπάνω αυτοσχεδιαστικές ιδέες συνειδητοποίησα πόσο δύσκολο ήταν να γεφυρώσεις τη θεωρία με την πράξη ενός μουσικού σεναρίου. Ακόμη και όταν οι παράμετροι ήταν εντελώς απλοί και σε ανοικτή φόρμα, ήταν πολύ δύσκολο να οδηγηθούν οι εκτελεστές σε μία ξεκάθαρη απόδοση της ιδέας. Έπρεπε να μεταδώσω στους μουσικούς με σαφήνεια την τήρηση των χρονικών ορίων και των τεχνικών που θα χρησιμοποιούσαν, να εμπνεύσω μία σταθερότητα και ασφάλεια που θα έπρεπε πρώτα εγώ η ίδια να έχω κατακτήσει. Παράλληλα, εκτελώντας τα σενάρια των υπόλοιπων μελών της ομάδας, κατανόησα για μία ακόμη φορά πως η

αυτοσχεδιαστική μουσική δεν είναι ευκολότερη στην εκτέλεσή της από οποιαδήποτε γραμμένη ή δομημένη μουσική. Οι εκφραστικές ελευθερίες και η ρευστότητα που τη χαρακτηρίζουν, απαιτούν μεγάλο βαθμό συγκέντρωσης, ενεργητικής ακρόασης και τεχνικής κατάρτισης, ενώ παράλληλα βασίζονται πάνω σε άμεσες, ειλικρινείς και ευκρινείς επιλογές και προθέσεις. Συχνά, ένιωσα πως μου είναι πολύ δύσκολο να διαχειριστώ αυτήν την ελευθερία. Από την άλλη σκέφτομαι πως, καθώς η εργασία μας ήταν να εκκινήσουμε από μία αρχικά διανοητική οργάνωση του υλικού φτάνοντας μέχρι την «ενσάρκωση» της σε ένα μουσικό συμβάν, τότε είναι η κομψότητα της αρχικής ιδέας, που θα αντανάκλασει και στην ακουστική κομψότητα.

Μάθημα 14, 10/05/23

Αρμονικές (υπερτονικές) φωνήσεις

Σήμερα πειραματιστήκαμε με τις ηχοχρωματικές και υπερτονικές διακυμάνσεις της ανθρώπινης φωνής και των μουσικών οργάνων. Η πρακτική περιλάμβανε και σενάρια των μελών της ομάδας. Κάναμε φωνήσεις φωνηέντων, αλλάζοντας εκούσια τη φασματική ταυτότητα του κάθε φωνηέντου με απλές τροποποιήσεις του σχήματος της στοματικής κοιλότητας και κινήσεις των χειλιών και της γλώσσας. Με αυτόν τον τρόπο μεταβαίναμε από το ένα φωνήεν στο άλλο με έναν συνεχόμενο ήχο, ενεργοποιώντας πρώτα νοερά και στη συνέχεια, εκδηλωμένα τις αρμονικές ποιότητες της φωνής μας. Κάναμε το ίδιο και χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές αλλαγής ηχοχρώματος στα μουσικά όργανα. Στη συνέχεια, ακολουθήσαμε ένα σενάριο μίας συναδέλφου, που συνοδευόταν από γραφική παρτιτούρα. Στο σενάριο αυτό υπήρχαν κατευθύνσεις κίνησης ανάμεσα σε ήχους της φωνής και των οργάνων, καθώς και οδηγίες για τις αλλαγές ηχοχρώματος.

Ο καθένας αυτοσχεδίαζε με τις αλλαγές ηχοχρωμάτων πάνω στα όργανα ή/και τη φωνή και τελικά, καταλήξαμε σε ένα tutti που έμοιαζε σαν να έχεις έναν ήχο, που συνεχώς αλλάζει μορφή, όπως όταν χρησιμοποιεί κανείς ένα φίλτρο equalizer. Ονομάσαμε το σενάριο «too much filter».

Η σημερινή συνάντηση με βοήθησε να πειραματιστώ με τους ήχους και τις δυνατότητες της φωνής μου, οδηγώντας με να εξερευνήσω περιοχές και ποιότητες του φωνητικού μου φάσματος, που μου ήταν άγνωστες ή που δεν είχα επίγνωση για αυτές. Επίσης, η άσκηση με βοήθησε να εναρμονίσω τις φωνήσεις με έναν συνειδητό ρυθμό εισπνοών – εκπνοών, πράγμα που με βοήθησε να χαλαρώσω μέσα στην πρακτική και να μη σκέφτομαι μόνο τεχνικά. Κατά τη διάρκεια, συνειδητοποιούσα ότι αλλάζουν οι περιοχές που δονούνται στο σώμα μου και εστίασα σε αυτές τις μετακινήσεις ακολουθώντας τις δονήσεις.

Μάθημα 15, 5/06/2023

Ενεργητική ακρόαση

Η σημερινή συνάντηση ξεκίνησε με αυτοσχεδιασμούς χωρίς περιοριστικές οδηγίες. Ο εισηγητής τόνισε στην αρχή πως, μέσα στην αυθόρμητή μας παρουσία, κατά την ώρα της εκτέλεσης, θα ήταν καλό να παραμένει συνεχώς σε εγρήγορση η αίσθηση του χρόνου που κυλά, καθώς και η ενεργητική μας ακρόαση, δηλαδή η ικανότητά μας να παρατηρούμε συνεχώς αυτό που εκδηλώνεται ως ήχος έξω από το σώμα μας, χωρίς να μεσολαβεί ο νους και η διάνοια. Αυτό απαιτεί περισσότερη προσοχή (ακρόαση: ακούω ενεργητικά αυτό που συμβαίνει) στα πράγματα που κάνουν οι άλλοι και όχι σε αυτά που κάνουμε εμείς. Τέτοιες ασκήσεις κάναμε αρκετά συχνά στα πλαίσια της ομάδας μας.

Η πρακτική αυτή με ενέπνευσε να εσωτερικεύομαι διαμέσου των άλλων και του ήχου τους, κατανοώντας παράλληλα τις τάσεις που υπάρχουν μέσα στην ομάδα και τα ηχητικά συμβάντα που γεννιούνται μέσα από τα κοινά μας μοτίβα. Να συνδεθώ με τους άλλους και να μοιραστώ τη μουσική, χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες. Είχα επίγνωση του τι ακούω, συνδυάζοντάς το με τη ροή της σκέψης μου που έτρεχε παράλληλα, χωρίς να ταυτίζομαι μαζί της.

Όλα τα παραπάνω με βοήθησαν για μία ακόμη φορά στο να διαχειριστώ το άγχος μου, ή μάλλον απλά να το αποδεχτώ. Κάποιες φορές ένιωθα την υπέρβαση της κανονικότητάς μου και αυτό μου ξεκλείδωσε πτυχές του εαυτού μου που δε γνώριζα.

Μάθημα 16, 7/06/2023

Το τελευταίο επεισόδιο

Η σημερινή συνάντηση ήταν η τελευταία στα πλαίσια του Εργαστηρίου Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I&II. Ξεκινήσαμε με ελεύθερους αυτοσχεδιασμούς, σκεπτόμενοι ότι είναι η τελευταία φορά που παίζουμε όλοι μαζί. Σε αυτό το κλίμα και τη διάθεση, ο καθένας αυτοσχεδίασε ένα μικρό σόλο προσφέροντάς το σε όλους τους υπόλοιπους. Μετά από κάθε σόλο, η υπόλοιπη ομάδα απαντούσε με ένα tutti. Εκφράστηκαν, πιστεύω, εμπειρίες και συναισθήματα από ολόκληρη τη χρονιά. Ένωσα χαλαρή, είχα την αίσθηση ότι προσφέρω τους ήχους μου σαν ένα δώρο και έπαιρνα ένα αντίδωρο. Σκέφτηκα ότι δεν αγοράζεις ένα δώρο για να δείξεις την αξία του, αλλά για να δείξεις στον άλλον ότι τον σκέφτεσαι. Δεν το κάνεις για να σχηματίσει ο άλλος μία εικόνα για σένα, αλλά από την καρδιά σου. Αισθάνθηκα πληρότητα και αυτάρκεια μέσα από αυτή την «ανταλλαγή δώρων».

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τα ημερολόγια και τις απομαγνητοφωνήσεις, που καταγράφηκαν στο Εργαστήριο Ελεύθερου Αυτοσχεδιασμού I&II και μετά από αναστοχασμό επάνω στις ζυμώσεις που έλαβαν χώρα με αφορμή αυτήν τη συμβίωση μηνών, συνάγονται τα ακόλουθα συμπεράσματα, καθώς και μία σύνοψη των κομβικότερων στοιχείων που διαμόρφωσαν αυτήν την εργασία.

Η αρχική πρόθεση της ερευνήτριας ήταν να αξιοποιήσει το μοντέλο της αυτοέρευνας (self-study) προκειμένου να εστιάσει στις εσωτερικές της διεργασίες, μέσα από την αλληλεπίδρασή της με την ομάδα του ελεύθερου αυτοσχεδιασμού (Pinnegar & Hamilton, 2009 σ.ν). Κατά την άποψή της, εάν κάθε μέλος της ομάδας κρατούσε αντίστοιχα ημερολόγια κατά τη διάρκεια αυτού του έτους, θα προέκυπταν ποικίλα και διαφορετικά μεταξύ τους συμπεράσματα. Όλα τους ωστόσο, θα έδιναν μία υποκειμενική, εντελώς διαφορετική κάθε φορά οπτική γωνία σχετικά με τη σχέση σώματος – νου και παραγωγής μουσικής, κατά τη διάρκεια της μουσικής πράξης. Η οπτική γωνία θα ήταν εμποτισμένη από τις προσωπικές ποιότητες του καθενός και όχι από τις δικές της. Το υλικό από τα ημερολόγια που είχε να διαχειριστεί, ήταν ιδιαίτερα ογκώδες και η απόσταση λίγων ημερών, που μεσολαβούσε από συνάντηση σε συνάντηση οριακά της επέτρεπε την οργάνωση και επεξεργασία του υλικού που προέκυπτε σε εβδομαδιαία βάση. Με τη χρήση του συγκεκριμένου μεθοδολογικού μοντέλου, της δόθηκε η δυνατότητα, να ανακαλύψει και να κατανοήσει τεχνικές, οι οποίες ήταν πρωτόγνωρες για την ίδια. Τα ημερολόγια και οι ηχογραφήσεις που

χρησιμοποίησε, τα οποία αποτελούν εργαλεία της αυτοέρευνας, την βοήθησαν να κάνει μια αναδρομή στις προηγούμενες εμπειρίες των μαθημάτων, όταν το επιθυμούσε. Επομένως, η ερευνήτρια διαπίστωσε πως με τη χρήση του συγκεκριμένου εργαλείου, ολόκληρη η διαδρομή της στη συλλογή δεδομένων και τη συγγραφή, τόσο κατά τις ώρες τριβής στην ομάδα, όσο και στην καθημερινότητά της για ένα συνεχές έτος, λειτούργησε περισσότερο σαν μία αυτογνωσιακή λειτουργία, αλλά και σε ένα βαθμό ως μια αντικειμενική κατανόηση και αφομοίωση των σύνθετων λειτουργιών, που επιτελούνται στο σώμα και στο νου μίας ομάδας μουσικών, κατά την ώρα της αυτοσχεδιαστικής πράξης ή τις συνέργειες των λειτουργιών αυτών με άλλες πτυχές του μουσικού ή του κοινωνικού γίνεσθαι.

Μέσα από τη διαδικασία του ελεύθερου αυτοσχεδιασμού και την παραγωγή ήχων με τη χρήση των οργάνων, η ίδια η σχέση με τον εαυτό της ξεδιπλωνόταν με τόσες διαφορετικές πτυχές και ποιότητες που δεν είχε άλλο δρόμο, εκτός από την ενδοσκόπηση και εστίαση σε αυτές, χωρίς το άγχος της διεξαγωγής ενός αντικειμενικού, «ορθού» συμπεράσματος. Πράγματι, όπως αναφέρουν οι Heble και Laver (2016, σ.2), αν σκεφτούμε τα έργα ως μουσικά συμβάντα και όχι ως κείμενα με κανόνες, τα οποία θα ανακαλυφθούν μέσα από τον αυτοσχεδιασμό, θα μπορέσουμε να φανταστούμε νέες αναστοχαστικές δυνατότητες για τη μουσική θεωρία.

Άλλη μια τεχνική που βοήθησε την ερευνήτρια να βγάλει ένα συμπέρασμα στηριζόμενο στην προαναφερθείσα άποψη είναι, η ικανότητα ελεγχόμενης ροής και κατανομής της αναπνοής κατά τη διάρκεια της αυτοσχεδιαστικής πράξης. Η διαδικασία της αναπνοής την βοήθησε να αντιλαμβάνεται, όχι μόνο το μονίμως μεταβαλλόμενο και σε συνεχή ροή ακουστικό περιβάλλον, αλλά και την ίδια τη δονητική φύση του κάθε ήχου που γεννιέται και πεθαίνει μέσα στο χρονικό συνεχές.

Όσο και όποτε κατάφερε να μείνει εδραιωμένη στη συνεκτική της αναπνοή, ήταν σε θέση να παρατηρεί τη μουσική εκτέλεση ως επόπτρια που αυθόρμητα εποπτεύει τις μηχανικές και τεχνικές λειτουργίες του σώματος, χωρίς όμως να ταυτίζεται με αυτές. Το γεγονός αυτό της χάρισε στιγμές αποφόρτισης και απελευθέρωσης από ένα μόνιμο άγχος που τη διακατείχε στο παρελθόν, από ένα δυσβάσταχτο βάρος στηριζόμενο στην ιδέα πως η ίδια είναι υπεύθυνη για την ίδια τη μουσική και πως θα κριθεί αρνητικά ή θετικά από τρίτους για αυτό. Ένας τρόπος που ανακάλυψε, για να αποσπαστεί κανείς από την επίπλαστη ταύτιση του εαυτού του με τα μουσικά συμβάντα, είναι να αποδεχθεί πως τα τελευταία δεν αποτελούν προσωπικό τεχνικό επίτευγμα των μουσικών, αλλά να τα καλωσορίσει σαν προϋπάρχουσες εν δυνάμει κατασκευές που περιμένουν να ανακαλυφθούν από εμάς. Καθώς η παραπάνω πρακτική, κατά την εκτίμησή της, αποτελεί σημαντικό βοήθημα για την καλλιέργεια μιας συνεκτικής λειτουργίας της αναπνοής, και καθότι μία ανάλογη πρακτική μακροπρόθεσμα την οδήγησε σε μία δομημένη και σταθερή στάση στο πιάνο (η οποία με τη σειρά της συνέβαλε στην μείωση του σκηνικού της άγχους) παρακάτω παραθέτει μερικά στοιχεία που μπορούν να οδηγήσουν τον αναγνώστη σε βαθύτερη κατανόηση της πρακτικής. Για τον σκοπό αυτό, έχει χρησιμοποιήσει απομαγνητοφωνημένες οδηγίες από τις συναντήσεις, αλλά και ανέκδοτο υλικό σημειώσεων του εισηγητή (Ατζακάς, 2023):

Κάθε συνειδητή εισπνοή και εκπνοή πλήρους γιογκικής αναπνοής ενεργοποιεί την συνεκτική κίνηση των τεσσάρων διαφραγμάτων, που συγκροτούν τόσο τη φυσική αναπνοή, όσο και την κίνηση της ζωτικής ενέργειας στο σώμα. Καθώς εισπνέουμε τα διαφράγματα αυτά διαστέλλονται και «αναπνέουν» παράλληλα, με ανοδική, πλευρική ή καθοδική κίνηση, επιτελώντας διάφορες βασικές λειτουργίες:

Τα τέσσερα διαφράγματα που συνθέτουν τη φυσική αναπνοή και τη ροή της ζωτικής ενέργειας του σώματος, ενεργοποιούνται με κάθε σκόπιμη εισπνοή και εκπνοή της πλήρους γιόγκικης αναπνοής. Αυτά τα διαφράγματα διαστέλλονται και "αναπνέουν" παράλληλα, καθώς εισπνέουμε, κινούμενα είτε προς τα πάνω, είτε προς τα κάτω και εκτελώντας μια σειρά από βασικές λειτουργίες:

Η κίνηση στις περιοχές του σφηνοειδούς και του ινιακού οστού προκαλείται από το κρανιακό διάφραγμα, το οποίο βρίσκεται στην περιοχή της παρεγκεφαλίδας και ρυθμίζει τις κινητικές και άλλες δραστηριότητες του κεντρικού νευρικού συστήματος. Κατά τη διάρκεια της εισπνοής, το διάφραγμα διαστέλλεται πλευρικά. Όταν εστιάζουμε πάνω από τον ουρανό, κατά τη διάρκεια της εισπνοής, και αισθανόμαστε την ακοή, τους κροτάφους και τα αυτιά μας να "ανοίγουν" προς τα έξω, μπορεί να έχουμε επίγνωση αυτής της κίνησης. Η ροή του εγκεφαλονωτιαίου υγρού στις κοιλίες του εγκεφάλου και οι πιέσεις στο κρανίο επηρεάζονται αμφότερες από το κρανιακό διάφραγμα.

Το αυχενικό διάφραγμα, το οποίο σχηματίζει κίνηση κάτω από τους μύες της γλώσσας στην περιοχή του υοειδούς οστού, διευκολύνει την ομιλία, το φαγητό και την κατάποση. Διευρύνει, επίσης, το άνω μέρος του λαιμού κατά τη διάρκεια της εισπνοής. Οι στοχευμένες τεχνικές γιόγκα ρυθμίζουν την πίεση μεταξύ του κρανίου και της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης, ενώ παράλληλα αποσυμπιέζουν τους άνω αυχενικούς σπονδύλους.

Το θωρακικό, ως το διάφραγμα με το μεγαλύτερο εύρος κίνησης μεταξύ των τεσσάρων, χρησιμεύει ως ο θεμελιώδης μυς για αρκετές αναπνευστικές ασκήσεις. Δημιουργεί ένα είδος θόλου, που σχηματίζει το κάτω μέρος του θώρακα και την «οροφή» της κοιλιάς, περικλείοντας τη θωρακική και την κοιλιακή περιοχή και

διαχωρίζοντας τις αναπνευστικές δραστηριότητες του θώρακα, από εκείνες των σπλάχνων και της λεκάνης. Προκειμένου τα εσωτερικά όργανα της κοιλιάς (συκώτι, σπλήνα, έντερα, νεφρά κλπ.) να λαμβάνουν οξυγόνο και να αναπληρώνονται με αίμα κατά την επόμενη εκπνοή, το διάφραγμα κατεβαίνει χαμηλότερα κατά την εισπνοή. Ταυτόχρονα με την κάθοδο του διαφράγματος, ασκείται αρνητική ενδοθωρακική πίεση, η οποία αναγκάζει τον θώρακα να διαστέλλεται τόσο προς τα πάνω, όσο και προς τα έξω και προκαλεί την απορρόφηση οξυγόνου από τους πνεύμονες. Η πίεση και η αποσυμπίεση του διαφράγματος στα σπλάχνα κατά τη διάρκεια της αναπνοής διεγείρει, και κινητοποιεί τους μύες του πυελικού διαφράγματος. Το θωρακικό διάφραγμα συνδέεται με έναν αριθμό μυών, που είναι απαραίτητοι για τη σωστή λειτουργία του αυχένα, της μέσης και της λεκάνης. Αυτοί οι μύες περιλαμβάνουν τους οσφυϊκούς και τους θωρακικούς μύες, καθώς και τους μύες της γνάθου, του πυελικού διαφράγματος και της λεκάνης. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι κάθε υγιές άτομο διαθέτει ένα σύστημα διαφραγμάτων στο κεφάλι, τον αυχένα, τον κορμό και τη λεκάνη του, τα οποία ταλαντώνονται με συνεκτικό, αρμονικό και συμπαθητικό τρόπο.

Τέλος, το πυελικό διάφραγμα, επίσης γνωστό ως πυελικό έδαφος, το οποίο συνδέεται άμεσα με το θωρακικό διάφραγμα και βρίσκεται στην περιοχή της λεκάνης (οστά του καθίσματος, κόκκυγας, ηβικό οστό, περίνεο, γεννητικά όργανα, πρωκτό). Ταξιδεύει ελαφρώς προς τα εμπρός και προς τα κάτω κατά την εισπνοή, ενεργοποιώντας τους πυελικούς μύες και διατηρώντας την κατάλληλη λειτουργία του πυελικού συστήματος στήριξης και αποβολής, ενώ τα οστά επιστρέφουν στις αρχικές τους θέσεις κατά την εκπνοή. Η περιοχή αυτή συνδέεται στενά με την αναπνευστική διαδικασία, ακόμη και αν το σώμα δεν την αναγνωρίζει ως τέτοια.

Η έλλειψη εμπλοκής μεταξύ των μυών και των οστών του πυελικού διαφράγματος έχει ως αποτέλεσμα αυξημένη μυϊκή ένταση, η οποία μπορεί να προκαλέσει δυσφορία και άλλα παθολογικά ζητήματα, καθώς και να διαταράξει τη συνοχή του αναπνευστικού συστήματος.

Σε γενικές γραμμές, κατά τη διάρκεια της εισπνοής, τα τέσσερα διαφράγματα κινούνται με τους απαραίτητους τρόπους για να συμπιέσουν ή να δημιουργήσουν χώρο σε διάφορες κομβικές θέσεις. Αυτό επιτρέπει τη σωστή πρόσληψη οξυγόνου, την αιμάτωση των οργάνων, την υποστήριξη και τη σωστή λειτουργία σημαντικών λειτουργιών, όπως του μεταβολισμού. Η πυελική περιοχή βιώνει βύθιση και επιμήκυνση της σπονδυλικής στήλης, κατά τη διάρκεια μίας εισπνοής, με παράλληλη συνειδητή κίνηση και των τεσσάρων διαφραγμάτων. Η κοιλιά αισθάνεται πρησμένη και ελαφρώς συμπιεσμένη, η θωρακική περιοχή βιώνει ανύψωση και διεύρυνση, η αυχενική περιοχή βιώνει αποσυμπίεση των αυχενικών σπονδύλων και ελαφρά κλίση του κεφαλιού προς τα εμπρός και η κρανιακή περιοχή βιώνει άνοιγμα και πλευρική διεύρυνση.

Η αίσθηση της εκπνοής είναι η αντίθετη της εισπνοής, με το κρανίο να «ξεφουσκώνει» και τα αυτιά και την ακοή να μαλακώνουν προς τα μέσα, καθώς το κρανιακό διάφραγμα επιστρέφει στη θέση ηρεμίας του. Το κεφάλι επιστρέφει στην όρθια θέση ισορροπίας του, το αυχενικό διάφραγμα συστέλλεται και ολόκληρη η κάτω γνάθος και η άνω αυχενική σπονδυλική περιοχή χαλαρώνουν. Το διάφραγμα στη θωρακική κοιλότητα ανεβαίνει ξανά στην ανώτερη θέση του, δημιουργώντας χώρο για τα σπλάχνα να προσλάβουν ξανά οξυγονωμένο αίμα. Από την άλλη πλευρά, κατά την επόμενη εισπνοή, ο θώρακας χαμηλώνει και συστέλλεται, απελευθερώνοντας διοξείδιο του άνθρακα και φέρνοντας νέο οξυγόνο. Καθώς τα

πυελικά οστά και οι μύες επιστρέφουν στις θέσεις ηρεμίας τους, το πυελικό διάφραγμα ανυψώνεται ελαφρώς και κινείται προς τα μέσα. (Ατζακάς, 2023).

Η ενδυνάμωση της επίγνωσης των αναπνευστικών διαφραγμάτων για τον οποίο έγινε λόγος προηγουμένως, σε συνδυασμό με διάφορες σωματικές ασκήσεις επίδρασαν καθοριστικά στην εδραίωση ενός είδους συνεκτικής αναπνοής, κατά την οποία αλληλεπιδρούν διαφορετικές μυϊκές ομάδες και συστήματα. Το αποτέλεσμα όλων των παραπάνω στο σώμα της ερευνήτριας ήταν και παραμένει η μείωση του καρδιακού παλμού και η ελάττωση του μη ωφέλιμου για την εκτέλεση μυϊκού τόνου. Συνακόλουθα, μετά από κάθε τέτοιου είδους άσκηση παρατηρούσε σταδιακή μείωση των συμπτωμάτων του άγχους της σκηνής.

Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της άσκησης «κραδασμικής αναπνοής-ujjayi pranayama» (βλ. μάθημα 5 ημερολόγια) και του παιχνιδιού, διαπίστωσε ότι η συγκεκριμένη αναπνοή σχεδόν εξουδετέρωνε κάθε αίσθηση νευρικότητας και υπερέντασης, ενώ ένιωσε πως οι παλμοί της καρδιάς της μειώθηκαν σταθερά. Αυτό συνακόλουθα είχε επίδραση και την ώρα του αυτοσχεδιασμού, όπου οι ήχοι της ήταν σταθεροί, ήσυχοι και αργοί. Μετά από ένα διάστημα ενός χρόνου εξοικείωσης με τις ασκήσεις εναρμόνισης αναπνοής – νου – σώματος, είναι σε θέση, μετά από λίγα λεπτά ελέγχου της ροής της αναπνοής (κραδασμικές αναπνοές), να φέρει τις σκέψεις μπροστά της σαν να προβάλλονται σε μία οθόνη. Αυτή η απόσταση που παίρνει από τον ίδιο το νου της, τη βοηθάει να μην επιτρέπει στις παρείσακτες σκέψεις να παράγουν στρεσογόνα βιοχημεία στο σώμα της κατά την ώρα της μουσικής εκτέλεσης. Η συνεκτική και ελεγχόμενη αναπνοή τη κρατάει συγκεντρωμένη στο περιεχόμενο και την υφή των ήχων που παράγει, ενώ παράλληλα κρατάει την σπονδυλική της στήλη και όλη τη στήριξή της σε διαρκή ζωντάνια. Όταν καθίσει πλέον να παίξει πιάνο και η

πλάτη της έχει ένταση, είναι αρκετό να συνδεθεί με την αναπνοή. Με αυτό τον τρόπο η ένταση σβήνει μαζί με τη συνειδητοποίηση της ίδιας της παρουσίας. Μέθοδοι όπως η ενδυνάμωση της επίγνωσης κίνησης – αναπνοής σε όρθια στάση, αλλά και κραδασμικής αναπνοής (βλέπε μάθημα 3 και 5), προετοιμάζουν για πιο απαιτητικές πρακτικές ισορροπίας νου και σώματος και αναπνευστικές ασκήσεις, οι οποίες μπορεί να συμβάλλουν σε ένα είδος αναβάθμισης της εύρυθμης λειτουργίας του εγκεφάλου. Σύμφωνα με την γιογκική προσέγγιση, ο εγκέφαλος είναι μόνο μία γέφυρα μεταξύ του νοητικού και του φυσικού σώματος. Με όχημα του την ατομική συνειδητότητα, λειτουργεί ως ένας αγωγός μεταξύ του φυσικού σώματος και των λεπτοφύστερων υποστάσεων της συνείδησης. Είναι ο σύνδεσμος του εσωτερικού και του εξωτερικού κόσμου και ταυτόχρονα, η οθόνη προβολής πάνω στην οποία ο κόσμος προβάλλεται σε κάθε ατομική οντότητα ως αντικείμενο. Η γιογκική πρακτική προετοιμάζει τον εγκέφαλο να αντέξει σε όλο και μεγαλύτερα ενεργειακά φορτία, ώστε το υποκείμενο να θεωρήσει την υποστατική ουσία του κόσμου, χωρίς τις παραμορφώσεις που προκαλούνται από τα αισθητηριακά φίλτρα (Satyananda, 2009, σ.592). Καθώς, η εφαρμογή της κραδασμικής αναπνοής (ujjayi pranayama) έχει, από την εκμάθησή της μέχρι και σήμερα, θετικά αποτελέσματα στην ερευνητήρια, είναι σημαντικό να γίνει αναφορά σε μία λεπτομερή περιγραφή της, αντλώντας τόσο από προσωπικές σημειώσεις του εισηγητή (Ατζακάς, 2023) όσο και από τη διεθνή βιβλιογραφία (Satyananda, 2009). Ujjayi Pranayama κυριολεκτικά σημαίνει η «νικηφόρος» αναπνευστική πρακτική, διότι στο γιογκικό πλαίσιο η ορθή χρήση της επιφέρει ηρεμία του νου και ελεγχόμενη ροή στους αναπνευστικούς κύκλους. Σε πολλές σύγχρονες σχολές γιόγκα αναφέρεται επίσης ως «ψυχοτρόπος» ή «ψυχική» αναπνοή (psychic breath), διότι προωθεί την εσωτερίκευση και το βίωμα της εσωτερικής ανατομίας του

λεπτοφυούς σώματος. Σε γενικές γραμμές, η *ujjagi* προκαλεί αίσθηση γαλήνης και σταθερότητας, θερμαίνει το σώμα, ηρεμεί το νευρικό σύστημα και ενισχύει δυναμικά την πορεία της εσωτερίκευσης και τη διείσδυση του ασκούμενου στις λειτουργίες του παρασυμπαθητικού συστήματος. Βοηθάει στις αϋπνίες και επιβραδύνει τον καρδιακό παλμό. Όταν η κραδασμική αναπνοή γίνεται σωστά και εφόσον εδραιωθεί, δημιουργείται μία αίσθηση συνεκτικής λειτουργίας, μεταξύ του άνω αναπνευστικού και του διαφράγματος στην περιοχή ανάμεσα στην κοιλιά και το θώρακα. Το «ξύπνημα» αυτής της σύνδεσης γίνεται αυθόρμητα, και δε θα πρέπει να προωθούνται επιπλέον μυϊκές τάσεις στην περιοχή του διαφράγματος από τους ασκούμενους. Η «κραδασμική» αναπνοή, καθ' όλη τη διάρκεια των συναντήσεων, συνέβαλε σε μεγάλο βαθμό στην εδραίωση ενός ησυχασμού της νοητικής μου υπερδραστηριότητας και με τον καιρό η διαδικασία της εκπνοής και του αφήματός μου γινόταν πιο φυσική. Επίσης, ανακάλυψα σταδιακά πως το εργαλείο της αναπνοής αυτής μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν ένας δημιουργικός καμβάς, που με βοήθησε (και με βοηθάει μέχρι σήμερα) στη λεπτοφυή ηχοχρωματική πρόσληψη του ήχου.

Οι κραδασμικές διαλογιστικές πρακτικές, που περιλάμβαναν τη σύνδεση με τους ήχους (*singing bowls*, βαθιά ακρόαση, ήχος της αναπνοής, οραματισμοί ήχων) και ενίοτε, η κιναισθητική έκφραση τους μέσα από μοτίβα κίνησης που προτάθηκαν κατά καιρούς από τον εισηγητή και τα μέλη της ομάδας, απαιτούσαν την προσήλωση της ερευνήτριας. Η ικανότητα της προσήλωσης, με το πέρασμα του χρόνου την οδήγησε σε μία πρωτόγνωρη εσωτερίκευση, η οποία την έστρεφε όλο και περισσότερο στην ανάγκη να εξερευνήσει πτυχές του εαυτού της, που ήταν ολότελα ξένες, να ανακαλύψει από που αυτές πηγάζουν, και καθιστώντας τον εαυτό της ως αμέτοχη παρατηρήτρια, να αποστασιοποιηθεί από τις συναισθηματικές ή νοητικές

μορφές μέσα από τις οποίες αυτές εκδηλώνονται. Πράγματι, η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι οι σπουδαιότερες θεραπευτικές επιδράσεις των singing bowls αφορούν την μείωση τους άγχους και των χρόνιων πόνων της σπονδυλικής στήλης (Bidin, Pigaiani, Casini, Seghini, Cavanna, 2016). Επίσης, συμβάλλουν στην ενίσχυση του συντονισμού της αναπνοής και την αύξηση της αυτογνωσίας. Ο ήχος της δόνησης αυτών των οργάνων, μαλακώνει την ένταση του ανθρώπινου σώματος, ενεργοποιώντας τα θετικά επίπεδα της ενέργειάς του, αποκτώντας την αίσθηση της σιγουριάς και της ασφάλειάς του (Σωτηρίου, 2018).

Οι βαθιές ακροάσεις και οι πρακτικές αναπνοής της έδειξαν ένα αδιόρατο μονοπάτι, που οδηγεί στη γνώση του «εσωτερικού της εργαλείου», βοηθώντας την να ανακαλύψει τις εγκλωβισμένες σκέψεις και να τις απελευθερώσει. Κατά την ερευνήτρια, η επίγνωση της αναπνοής της λειτούργησε σαν μία δύναμη, που κινεί το νου και τα συναισθήματα. Διαμόρφωσε μία άποψη πως η γνώση της φυσιολογίας και της συνεκτικής ποιότητας της αναπνοής, είναι σημαντική για τους μουσικούς, επειδή συνδέεται με την ίδια την εσωτερική κίνηση που γεννά την πρόθεση της παραγωγής του ήχου. Εξίσου, μετά από ένα διάστημα εξοικείωσης με τέτοιου είδους πρακτικές, οι ασκούμενοι οδηγούνται σε λεπτοφυέστερη επίγνωση της αναπνοής και είναι σε θέση να εκτελέσουν εκούσιες τροποποιήσεις του ρυθμού της και της διάρκειάς της, έτσι ώστε να ενεργοποιηθούν παρασυμπαθητικές λειτουργίες του νευρικού συστήματος και εξισορρόπηση των δύο ημισφαιρίων (Satyananda, 2009, σ.591).

Με τη χρήση των αρμονικών φωνήσεων (βλ. μάθημα 12), η ερευνήτρια εντόπισε ότι ο κραδασμός της φωνής της γινόταν αισθητός σε όλη την επικράτεια του επάνω μέρους του σώματος. Ειδικά στις χαμηλές περιοχές του φάσματός της, συχνά εκδηλώνονταν σαν ένα «βάρος» στο αριστερό μέρος του στήθους, ενώ άλλοτε, στις

πιο ψηλές περιοχές της, όπου εκδηλώνονταν οι υπερτόνοι, σαν ένα μούδιασμα ή «μυρμήγκιασμα» στο επάνω μέρος του κρανίου. Με αφορμή τις ασκήσεις αυτές ανακάλυψε ότι η τοποθέτηση της φωνής της σε ψηλότερες ή χαμηλότερες περιοχές αρμονικών φωνήσεων συσχετιζόνταν κατά κάποιον τρόπο με τις μεγαλύτερες ή μικρότερες εντάσεις, που βίωνε κάθε φορά πριν την έναρξη της πρακτικής, με αποτέλεσμα να βιώνει τη φωνή της κάθε φορά σαν έναν καθρέπτη του ψυχισμού μου, που αλλάζει συνεχώς προοπτική και αντίστοιχα, να δονούνται διαφορετικές περιοχές του σώματος της. Κάποιες φορές η φυσική δόνηση που εκδηλωνόταν με τις φωνήσεις, καθώς υποχωρούσε μαζί με τη φωνή που έσβηνε, άφηνε τη θέση της σε ένα εσωτερικό «μετάκουσμα», έναν κραδασμό που έμενε σαν πιο λεπτή αίσθηση στο σώμα, κάνοντάς τη να χάνεται μέσα στη συνείδησή της, πέρα από τα λόγια και τις σκέψεις. Έμοιαζε σαν ο βαθύτερος εαυτός της να θέλει να ακολουθήσει τον δρόμο «της καρδιάς» και όχι της λογικής, και αυτός ο δρόμος φανεωνόταν μέσα από τον αναστοχασμό των ήχων που γίνονταν κραδασμοί, μετά την αποχώρησή τους από το φυσικό ακουστικό πεδίο Σύμφωνα με ορισμένες θεωρίες, όταν ένα φωνήεν λέγεται επανειλημμένα σε μια συγκεκριμένη συχνότητα, το σώμα αναπτύσσει ευαισθησία και μεταδίδει μια ακραία εμπειρία χαράς. Με αυτόν τον τρόπο ο συντονισμός διεγείρει και βοηθάει στη σωστή λειτουργία του αναπνευστικού, του μυϊκού, του νευρολογικού και του νοητικού συστήματος (Heather, 2007, στο Γκούμα, 2023, σ.16).

Η χρήση των ειδικών φωνήσεων συνέβαλε στην ανακάλυψη του «ψυχισμού» της φωνής της ερευνήτριας και τη βοήθησε στο να δημιουργήσει νοερά εικόνες, τις οποίες ακολουθούσε κατά την εκτέλεση. Με αυτό τον τρόπο δημιούργησε έναν δικό της οδηγό, που την οδηγούσε με ασφάλεια στον αχανή τονικό χώρο όπου εκδηλώνονταν οι αυτοσχεδιασμοί της ομάδας.

Η ενδυνάμωση της επίγνωσης των μερών και των μηχανισμών του σώματος την βοήθησαν την ερευνήτρια στη σύνδεση με τους ήχους που έβγαζε καθώς και την σωστή τοποθέτηση του σώματος, με το να της επιτρέπει να είναι ενεργή κατά την ώρα της εκτέλεση (Γιουβάντση, 2023). Ακόμα και τις στιγμές που υπήρχε φόβος και άγχος για το τι θα αντιμετωπίσει, η διαδικασία της εξερεύνησης μέσω των ήχων ήταν αυτή που της δημιούργουσε ισορροπία και διαχείριση των συναισθημάτων της.

Η επίγνωση στο «εδώ και τώρα» της αισθητηριακής ροής και η ικανότητα της ακουστικής παρατήρησης, ήταν τα πιο σημαντικά στοιχεία που καλλιέργησα μέσω του αυτοσχεδιασμού, διότι δημιούργησαν απόσπαση από τις μηχανικές μου λειτουργίες και τους αυτοματισμούς. Στον αυτοσχεδιασμό όλες οι κινήσεις του σώματος είναι μέρος της μουσικής. Το «εδώ» δηλώνει την έννοια του χώρου και το «τώρα» την έννοια του χρόνου. Και οι δύο όροι μεταφέρουν την ιδέα του τι και το πώς μπορεί να παρατηρηθεί, να περιγραφεί και να μελετηθεί στην παρούσα στιγμή. Μπορούμε να κατανοήσουμε αποτελεσματικά και να αλληλεπιδράσουμε με άλλα άτομα, όταν υιοθετούμε αυτή την οπτική γωνία (Πράντζαλου, 2020).

Συνειδητοποίησε πως η επίγνωση δεν είναι αποτέλεσμα προσπάθειας, αλλά απλώς και μόνο αυτό που απομένει εφόσον, σταδιακά απομακρυνθεί η νοητική και συναισθηματική συσκότιση που σαν πέπλο καλύπτει τον πυρήνα της προσωπικότητας. Οι στιγμές που βίωσε την απομάκρυνση αυτή, ήταν ακριβώς αυτές που μου αποκάλυπταν την πηγή των εντάσεων στο σώμα μου και το πώς αυτές αυτομάτως επηρέαζαν τον ήχο κατά την εκτέλεση. Σύμφωνα με τον Σίγκελ (2020) η καλλιέργεια της επίγνωσης, θα προσφέρει απόλαυση στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου, δημιουργώντας μια βαθύτερη αίσθηση με τη καθημερινότητά του, προφέροντάς του υγεία.

Η ιδέα και η πρακτική των μουσικών σεναρίων ενίσχυσαν τη νοητική «χαρτογράφηση» της ερευνήτριας, την οργάνωση της σκέψης, καθώς και τη πραγμάτωση της κάθε ιδέας από τους μουσικούς. Όλα τα παραπάνω αποτελούσαν τον δονητικό καθρέπτη της διανοητικής δραστηριότητας που είχε επενδύσει, έτσι ώστε να μπορεί να δει με ενάργεια τον τρόπο σκέψης της, τις τάσεις και τη φύση του νου της. Έτσι μετά από αυτό, ήταν σε θέση να τα ακροαστεί μέσα από τον ήχο των άλλων.

Ο χρόνος που επένδυσε στην ομάδα και στην επεξεργασία δεδομένων που ακολούθησε, της επέτρεψε να αντικρίσει με τελείως διαφορετική προοπτική τη σύνδεση του ψυχοσωματικού συμπλέγματος με την αυτοσχεδιαστική μουσική πράξη, αλλά και να βρει τρόπους να εντάσσεται με ριζικά διαφορετική ψυχολογία μέσα σε μουσικά και εντέλει ανθρώπινα σύνολα. Επίσης, συνέβαλε στην ενίσχυση της έκφρασης του αυθορμητισμού της, αφήνοντας το «εδώ και τώρα» του ήχου να φωτίσει νέες πλευρές του εαυτού της, δημιουργώντας σωματική και νοητική χαλάρωση. Το να ρισκάρει κανείς συνεχώς, παραμένοντας σε χαλαρή εγρήγορση με τον εαυτό του και τους άλλους, είναι τελικά μια δημιουργική διαδικασία διάχυσης στο άγνωστο, που ωστόσο δεν αφήνει περιθώρια αποδόμησης και άγχους. Τότε, ακόμη και τα αρνητικά συναισθήματα ή σκέψεις γίνονται εργαλεία παρατήρησης και γέφυρες με την αμετάβλητη αίσθηση της ύπαρξης. Από μια σειρά πρόσφατων ερευνών φαίνεται ότι η εξάσκηση στον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό, μπορεί να βοηθήσει τους μουσικούς που υποφέρουν από το σκηνικό άγχος, να διαχειριστούν τα συμπτώματά τους. Οι μελέτες αυτές όχι μόνο αποδεικνύουν ότι η εξάσκηση στον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους, αλλά και ότι μπορεί να βοηθήσει τους καλλιτέχνες να ξαναβρούν τη χαρά της μουσικής τους δημιουργίας

που μπορεί να έχει χαθεί ως αποτέλεσμα της ανησυχίας. Επίσης, η εξάσκηση στον αυτοσχεδιασμό επηρεάζει θετικά τους μουσικούς, προσφέροντας τη δυνατότητα, να συμμετέχουν σε πιο ευφάνταστες μουσικές προσπάθειες, όταν απομακρύνεται ο φόβος του λάθους. Μέσω αυτής της διαδικασίας, οι μουσικοί μπορούν να εστιάσουν στον εσωτερικό τους κόσμο και να παράγουν το δικό τους έργο, το οποίο μπορεί να τους βοηθήσει να απελευθερωθούν και να αντιμετωπίσουν τα καταπιεσμένα τους συναισθήματα (Heble & Laver, 2016, σ.46).

Η κάθε πρακτική «ξεκλείδωνε» διαφορετικό επίπεδο της συνειδητότητας, δημιουργώντας εσωτερικά φίλτρα, με τα οποία η ερευνήτρια αντιλαμβανόταν με άλλες διαστάσεις τόσο τον ήχο όσο και τον ίδιο της το νου. Συνεπώς, όλη διεργασία, σε βάθος χρόνου, είχε επίδραση στον τρόπο της εκτέλεσής της πάνω στο όργανο.

Εν κατακλείδι, μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία, που κλήθηκα να μελετήσω και να αντιμετωπίσω, διαπίστωσα πως η διαμόρφωση της ταυτότητας και της πραγμάτωσης του ατόμου είναι μία συνεχής περιπέτεια, χωρίς προορισμό. Οι πρακτικές μας γενικά αποτέλεσαν κίνητρο για την ενδεδειγμένη εσωτερική μου εργασία και αυτογνωσία. Όλη αυτή η διεργασία απαιτούσε εξάσκηση και εκτός των συναντήσεων, για να φανούν σταδιακά τα αποτελέσματά της. Αισθάνθηκα πολύ τυχερή, που μετά από κάθε εφαρμογή και πειραματισμό ένιωθα όλο και μεγαλύτερη εγγύτητα με το όργανό μου, το πιάνο, και τις δυνατότητές του. Συνειδητοποίησα ότι βρέθηκα σε μία πολύ διαφορετική, ενδιαφέρουσα και καθόλου βαρετή διαδικασία από αυτή που είχα συνηθίσει όλα αυτά τα χρόνια, παρόλο που στις πρώτες συναντήσεις κατέβαλα πολύ σκληρή, νοητική και εγκεφαλική προσπάθεια με αποτέλεσμα συχνά να έρχομαι σε άβολη θέση.

Τελικά, η μαλακότητα, η ευδαιμονία της μουσικής πράξης και η γαλήνη που έψαχνα δεν ήταν ένας μακρινός στόχος, αλλά περίμεναν να ανακαλυφθούν πίσω από τη «φασαρία» του νου μου, ως μία εγγενής ποιότητά μου. Καθώς προήλθα από την κλασική δυτική μουσική παιδεία και κουλτούρα, η συνεργασία μου με τα άτομα από διαφορετικές κατευθύνσεις και στυλ, αποτέλεσε για μένα μια γόνιμη εμπειρία, καθώς πνευματική τροφή και απλόχερη μοιρασιά μέσω της εκτέλεσης.

Οι αλλαγές που συνήθως φοβόμαστε και αποφεύγουμε είναι αυτές ακριβώς που μας προχωράνε και μας μεταβάλλουν συνεχώς. Υπάρχει στη ζωή μας ένα διαρκές ρεύμα, μια κατεύθυνση δομικής αλλαγής σε όλα τα επίπεδα, η οποία μας διατηρεί σε δράση, έτσι όπως η ίδια η μουσική «αναπνέει» και κινείται μέσα από όλα τα μοτίβα κίνησης και ατέρμονης αλλαγής σχέσεων και αναλογιών.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Allen, R. (2013). Free improvisation and performance anxiety among piano students. *Psychology of Music*, 41(1), 75–88.

<https://doi.org/10.1177/0305735611415750>

Atweh, W., Jaworski, B., Skidmore, D., Clare, M., Layton, L., Gallagher, T., Bassey, M., & Berkeley, R. (2000). Book Reviews. *British Educational Research Journal*, 26(5), 665–673. <https://doi.org/10.1080/713651587>

Bidin, L., Pigaiani, L., Casini, M., Seghini, P., & Cavanna, L. (2016). Feasibility of a trial with Tibetan Singing Bowls, and suggested benefits in metastatic cancer patients. A pilot study in an Italian Oncology Unit. *European Journal of Integrative Medicine*, 8(5), 747–755. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2016.06.003>

Brodsky, W. (1996). Music Performance Anxiety Reconceptualized: A Critique of Current Research Practices and Findings. *Medical Problems of Performing Artists*, 11(3), 88–98.

Gruenberg, E. (1919). Stage-Fright. *The Musical Quarterly*, 5(2), 221–230.

Heble, A., & Laver, M. (2016). *Improvisation and Music Education: Beyond the Classroom*. Routledge.

Kenny, D. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. OUP Oxford.

Kim, Y. (2008). The Effect of Improvisation-Assisted Desensitization, and Music-Assisted Progressive Muscle Relaxation and Imagery on Reducing Pianists' Music Performance Anxiety. *Journal of Music Therapy*, 45(2), 165–191.
<https://doi.org/10.1093/jmt/45.2.165>

Mak, P. (2010). *Peak performance & reducing stage fright: Implementation*

research HeartMath training programme with students of the Prince Claus Conservatoire. Research Group Lifelong Learning in Music & The Arts. http://tir-training.de/wp-content/uploads/2015/09/HeartMath_03_PeakPerformanceStageFright.pdf

Miller, C. B. (2002). *A discussion on performance anxiety*.

http://www.mostlywind.co.uk/performance_anxiety.html

Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G. (2013). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, 41(1), 18–41. <https://doi.org/10.1177/0305735611408995>

Pinnegar, S., & Hamilton, M. L. (2009). *Self-Study of Practice as a Genre of Qualitative Research: Theory, Methodology, and Practice*. Springer Science & Business Media.

Ritter, J. K. (2020). The Educational Self as a Starting Point for Understanding and Self-study in Teaching and Teacher Education. In O. Ergas & J. K. Ritter (Eds.), *Exploring Self Toward Expanding Teaching, Teacher Education and Practitioner Research* (Vol. 34, pp. 129–142). Emerald Publishing Limited.

<https://doi.org/10.1108/S1479-368720200000034008>

Sakin Ozen, N., Ercan, I., Irgil, E., & Sigirli, D. (2010). Anxiety Prevalence and Affecting Factors Among University Students. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 22(1), 127–133. <https://doi.org/10.1177/1010539509352803>

Salmon, P. G. (1990). A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 2–11.

Satyananda S. (2009). *A systematic course in the ancient tantric techniques of yoga and kriya* (Repr). Yoga Publ. Trust.

Schulte, A. K. (2004). Examples of Practice: Professional Knowledge and Self-Study in Multicultural Teacher Education. In J. J. Loughran, M. L. Hamilton, V. K. LaBoskey, & T. Russell (Eds.), *International Handbook of Self-Study of Teaching and Teacher Education Practices* (pp. 709–742). Springer Netherlands.

https://doi.org/10.1007/978-1-4020-6545-3_18

Schulte, A. K., & Walker-Gibbs, B. (Eds.). (2016). *Self-studies in Rural Teacher Education* (Vol. 14). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-17488-4>

Studer, R., Gomez, P., Hildebrandt, H., Arial, M., & Danuser, B. (2011). Stage fright: Its experience as a problem and coping with it. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84(7), 761–771. <https://doi.org/10.1007/s00420-010-0608-1>

Wilson, G. D. (1997). Performance anxiety. In *The social psychology of music* (pp. 229–245). Oxford University Press.

Αποστολοπούλου Έλενα. (n.d.). *Το άγχος του μουσικού μπροστά στο κοινό*. Φίλιππος Νάκας.

Ατζακάς, Θ. (2023). Τα τέσσερα διαφράγματα. Τελική εργασία (ανέκδοτη) στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος για δασκάλους γιόγκα 200 ωρών (Leda Shantala Yoga Academy).

Βλαχοδημήτρη, Κ. (2023). *Διδασκαλία του πιάνου σε ενήλικες αρχάριους: Μια μελέτη περίπτωσης*. <http://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/29419>

Γιουβάντση Μαρία. (2023, August 2). Body Awareness και δραστηριότητες για το σπίτι και το σχολείο. *logoplanitis*.

https://www.logoplanitis.gr/2023/08/02/body_awareness_kai_drastiriotites_gia_spit

[i_sxoleio/](#)

Γκούμα, Χ. (2023). *Ηχοθεραπεία: Μια βιβλιογραφική προσέγγιση των θεραπευτικών ιδιοτήτων του ήχου και της χρησιμότητάς τους στον κλάδο της ιατρικής*. <http://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/28456>

Μάριος Σωτηρίου. (2018, January 18). *Θεραπευτικά Θιβετιανά ηχοκύμβαλα (Tibetan singing bowls)*.

<https://therapeutikokentro.wordpress.com/2018/01/18/%ce%b8%ce%b5%cf%81%ce%b1%cf%80%ce%b5%cf%85%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce%ac-%ce%b8%ce%b9%ce%b2%ce%b5%cf%84%ce%b9%ce%b1%ce%bd%ce%ac-%ce%b7%cf%87%ce%bf%ce%ba%cf%8d%ce%bc%ce%b2%ce%b1%ce%bb%ce%b1-tibetan-singing/>

Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας: Εφαρμογές στην ψυχολογία και στην εκπαίδευση*.

<http://repository.kallipos.gr/handle/11419/5826>

Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης (2022). *Περιγράμματα μαθημάτων, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών στις Επιστήμες και Τέχνες της Μουσικής (Master in Music Sciences and Arts) [Syllabus]*.

https://www.uom.gr/assets/site/public/nodes/11574/16685-SYLLABUS_MATH_2022_2023_W_Final_words.pdf

Πράντζαλου, Χ. (2020, July 16). *Σχηματισμός επίγνωσης στο εδώ και τώρα*. Psychology.gr - Η Πύλη της Ψυχολογίας. <https://www.psychology.gr/gestalt-psychotherapeia/4528-sximatismos-epignosis-sto-edo-kai-tora.html>

ΣΙΓΚΕΛ ΤΖ. ΝΤΑΝΙΕΛ. (2020). *Επίγνωση Η επιστήμη και η πρακτική της παρουσίας. Μια πρωτοποριακή μέθοδος διαλογισμού*. ΠΑΤΑΚΗΣ.

<https://www.patakis.gr/files/1192170.pdf>