

## Εμφύχωση της Θεατρικής Κούκλας

### Τι ονομάζουμε «εμφύχωση»;

Έχοντας δημιουργήσει την κούκλα μας φτάνουμε στο στάδιο της εμφύχωσης, στο στάδιο που εκτός από μορφή διαμορφώνουμε τον χαρακτήρα της, τη ζωτικότητα της.

Πλέον δίνουμε στην κούκλα μας ζωή, αλλά δεν αρκεί απλώς να την κινούμε στο χώρο, καθώς η εμφύχωση δεν πρόκειται για κάτι το μηχανικό, αλλά το φυσικό, το πηγαίο. Βιώνουμε ως εν δυνάμει κουκλοπαίχτες ένα συναίσθημα και η ενέργεια αυτού μεταφέρεται στην κούκλα μας.

Οι κουκλοπαίχτες μικροί και μεγάλοι βιώνουν την ιστορία της κούκλας τους και τη μεταφέρουν στην πραγματικότητα κατά την διαδικασία της εμφύχωσης. Με άλλα λόγια, «Εμφύχωση είναι να στήνεις ένα σύμπαν και να αφήνεις τα πλάσματα να ζήσουν και να δράσουν μέσα σε αυτό, παρέχοντάς τους την ενέργεια που χρειάζονται, την «ψυχή», κι εσένα -έναν ανύπαρκτο που τα παρακολουθεί- να μην σου έχει μείνει ανάσα για να παρέμβεις στη ζωή τους.»<sup>1</sup>

### Οι επιδράσεις του κουκλοθεάτρου κατά την εμφύχωση

Έχουμε ήδη παρουσιάσει τα εφόδια που χαρίζονται στο παιδί μέσω της γνωριμίας του με το κουκλοθέατρο. Όταν συζητούμε συγκεκριμένα για την εμφύχωση, εισερχόμαστε σε έναν νέο κόσμο. Σε αυτόν τον κόσμο το παιδί γίνεται ηθοποιός, κουκλοπαίχτης. Ορίζει την ιστορία και τη «χρωματίζει» με τις εκφράσεις, την τονικότητα της φωνής, τις κινήσεις.

Για το λόγο αυτό, εσείς ως «σκηνοθέτης» μπορείτε να δοκιμάσετε πολλές ασκήσεις μαζί με το παιδί ή την ομάδα σας όπου να νιώσουν άνετα με την κούκλα, να επικοινωνήσουν μαζί της αλλά και με εσάς.

Από την στιγμή λοιπόν, που το παιδί έρχεται σε επαφή με την κούκλα και παρατηρούμε αμέσως πως «η κίνηση και το ζωντάνεμα της κούκλας:

- Δημιουργεί συναισθήματα έκπληξης και χαράς.
- Δίνει τη δυνατότητα προβολής και εκτόνωσης. Μέσα από την κούκλα το παιδί εκφράζει τον εσωτερικό του κόσμο (αγωνίες, φοβίες, προβληματισμούς, επιθυμίες, όνειρα).
- Συντελεί στην γλωσσική ανάπτυξη του παιδιού. Καλλιεργεί την συγκέντρωση προσοχής, τη φαντασία, την κρίση, τη μνήμη, την παρατηρητικότητα, τον αυτοσχεδιασμό.
- Καλλιεργεί επίσης την ετοιμολογία, την ευστροφία, τη δυνατότητα εύρεσης λύσεων και αντιμετώπιση δυσκολιών. Το παιδί μαθαίνει να συνεργάζεται και να επικοινωνεί με τα άλλα μέλη της ομάδας. Προβληματίζεται, επανεξετάζει και αναθεωρεί κοινωνικά στερεότυπα καθώς κατακτά καινούριους χώρους.

Στην περίπτωση όπου τα παιδιά καλούνται να φτιάξουν και να παίξουν με τις κούκλες, δεν χρειάζεται να πούμε πολλά: τα παιδιά είναι γεννημένα κουκλοπαίχτες και το μόνο που χρειάζεται είναι χρόνος, εμπιστοσύνη και ελευθερία. Δώστε ένα θέμα και δεχθείτε την πιθανότητα να τους είναι παντελώς αδιάφορο. Δείξτε μια τεχνική και παρακολουθείστε την μεταμόρφωσή της. Διδάξτε την χρήση ενός υλικού και διδαχθείτε αυτήν που τελικά θα εφαρμόσουν. Αν το επιτρέψετε, θα τα φέρουν όλα στα μέτρα τους. Δεν είναι πάντα εύκολο να καταλάβουμε τους εσωτερικούς μηχανισμούς που οδηγούν τα παιδιά στους τρόπους τους και τις σχέσεις τους με τις κούκλες. Αυτό είναι ένας καλός λόγος να τους σεβαστούμε.»<sup>1</sup>

<sup>1,2</sup> Ισμήνη Γεωργιάδου, Το Κουκλοθέατρο ως Ψυχαγωγικό – Παιδαγωγικό Μέσο, [http://etoishopgr.blogspot.com/p/blog-page\\_10.html](http://etoishopgr.blogspot.com/p/blog-page_10.html)

## Βασικές αρχές του εμψυχωτή

### Στάση του Σώματος

Για να κινήσουμε και να εμψυχώσουμε την κούκλα μας, οφείλουμε εμείς πρώτα να έχουμε την σωστή στάση σωματικά. Δεν χρειάζεται να είμαστε σφιγμένοι, αλλά να διατηρούμε μια **γερή βάση** αρχικά από τα πόδια. Κρατάμε τα πόδια ανοιχτά στο μήκος των ώμων και τα γόνατά μας χαλαρά.

Καθώς λοιπόν, η κούκλα είναι το επίκεντρο της παράστασής μας εμείς ως κουκλοπαίχτες είμαστε στην υπηρεσία της. Ακολουθούμε τη κούκλα και φροντίζουμε το σώμα μας να **παραμένει σε μια σχέση με αυτό της κούκλας**.

Τα χέρια μας μένουν πίσω από την κούκλα και την χειριζόμαστε από το λαιμό και από τα πόδια. Τα δάχτυλα με τα οποία κρατούμε και κινούμε το λαιμό της είναι ο αντίχειρας και ο δείκτης. Τα υπόλοιπα παραμένουν κλειστά στο πίσω μέρος του κεφαλιού.

Για την κίνησή της διατηρούμε τους νόμους της βαρύτητας.

Σκεφτόμαστε πάντα πως υπάρχουν **δύο δυνάμεις που ορίζουν την στάση και την κίνηση**. Η μια είναι αυτή που την τραβά στο έδαφος από τα πόδια και η άλλη είναι αυτή που την τραβά από την κορυφή του κεφαλιού της προς τα πάνω. Έτσι καταλαβαίνουμε, πως καθώς χειριζόμαστε την κούκλα μας, τα πόδια της πατούν στο έδαφος χωρίς όμως να λυγίζουν. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε πως η κάθε αλλαγή στην κίνηση της κούκλας μας ακολουθεί μια **φυσική ροή** και γίνεται αβίαστα.

## Βασικές αρχές κίνησης της κούκλας

### Βλέμμα

Το βλέμμα του εμψυχωτή **εστιάζει πίσω από το κεφάλι της κούκλας**, στο ύψος των ματιών της. Με αυτόν τον τρόπο συγκεντρώνεται και συνδέεται με αυτήν, ενώ παράλληλα τραβάει το ενδιαφέρον του θεατή στην κούκλα.

Η κούκλα για να εκφράσει την σκέψη της χρησιμοποιεί το βλέμμα της. Έτσι δίνουμε προτεραιότητα στην κίνηση του κεφαλιού, γιατί μέσα από το βλέμμα εκφράζει την βούλησή της και φαντάζει ένα αυτόνομο πλάσμα. Χρειάζεται προσοχή καθώς πρόκειται για το πρωταρχικό στοιχείο που αφορά την εμψύχωση.

Είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε πως είναι ο τρόπος που κοιτάμε, δηλαδή πάντα σε σταθερή κίνηση όταν παρακολουθούμε κάτι ή κάποιον, ή ακόμα όταν μιλάμε, συζητάμε ή σε ηθελημένη παύση όταν παρατηρούμε, όταν σκεφτόμαστε. Άλλωστε, το βλέμμα ακολουθεί και τονίζει την κάθε κίνηση της κούκλας.

Έτσι κι εμείς στρέφουμε το βλέμμα μας εκεί που κοιτάει η κούκλα μας.

### Αναπνοή

Για να δώσουμε ζωή στην κούκλα μας, της δίνουμε και πνοή. Ο τρόπος λοιπόν που αναπνέει η κούκλα συντονίζεται στον δικό μας, καθώς μέσα από την αναπνοή περνάνε τα συναισθήματα και η ενέργεια.

Κινούμε την κούκλα βάσει της δικής μας ανάσας από το **κεφάλι** και το **κορμό** της. Δίνουμε δηλαδή μια **ώθηση** μπρος και έπειτα πίσω για **εισπνοή και εκπνοή**.

### Περπάτημα

Φτάνουμε τώρα στην πιο ολοκληρωμένη κίνηση του σώματος μιας κούκλας που είναι το περπάτημα. Αρχικά στεκόμαστε μαζί με την κούκλα και την ακολουθούμε κρατώντας την από το **λαιμό και από το εσωτερικό πόδι**.

Για να ξεκινήσουμε το περπάτημα, **λυγίζουμε το πόδι της προς τα μπρος** ως πρώτος βηματισμός. Έπειτα για να ολοκληρωθεί σηκώνουμε **όλη την κούκλα προς τα πάνω** και την μετακινούμε λίγο πιο μπροστά, ενώ, συγχρόνως κινούμε και το εσωτερικό πόδι προς τα πίσω ελαφρώς λυγισμένο.

Καλό θα ήταν να εξασκηθείτε στο περπάτημα και στις άλλες κινήσεις έτσι ώστε να το υποδείξετε στο παιδί ή την ομάδα σας έπειτα. Μην φοβηθείτε να ανασηκώσετε την κούκλα, άλλωστε όσο επαναλαμβάνετε την κάθε κίνηση τόσο πιο φυσικό γίνεται το αποτέλεσμα.

## Άλμα

Όπως είδαμε μέχρι στιγμής, οι κινήσεις της κούκλας είναι στον ίδιο άξονα με τις δικές μας. Έτσι κι όταν θελήσουμε να κάνουμε την κούκλα μας να πηδήξει ακολουθούμε την ίδια λογική.

Κρατώντας την όπως και παραπάνω, **λυγίζουμε τα γόνατά της ενώ ο κορμός είναι ίσιος** και σταθερός στρέφουμε το βλέμμα (κεφάλι) προς τα πάνω και δίνουμε μια **ώθηση** από κάτω προς τα πάνω για να ολοκληρώσουμε την κίνηση.

Στην **προσγείωση**, με το βάρος της **λυγίζουν ξανά τα πόδια της** και από τον κορμό ισιώνει και το υπόλοιπο σώμα ακολουθώντας τη ροή της κίνησης.

## Κάθισμα

Προτού τοποθετήσουμε την κούκλα στο σημείο που θέλουμε να καθίσει, **στρέφουμε το βλέμμα της** προς τα εκεί, όπως θα κάναμε και εμείς.

**Λυγίζουμε τα γόνατά της** και φέρνουμε τον ποπό της στο σημείο που επιλέξαμε και την καθίζουμε ενώ για να ολοκληρώσουμε την κίνησή της **τεντώνουμε τα πόδια**.

Αντίστοιχα για να την σηκώσουμε, **μαζεύουμε τα πόδια της προς τον κορμό**, την σηκώνουμε με ίσιο τον κορμό μέχρι τέλος να **τεντωθούν** σε όρθια πλέον στάση και τα πόδια της.

## Τα συναισθήματα της κούκλας

Προκειμένου να εκφραστούμε μέσα από την κούκλα, να δηλώσουμε τα εκάστοτε συναισθήματα που βιώνει, όλη η κινησιολογία συντονίζεται με την τονικότητα της φωνής μας. Ενώ, σημαντικό είναι να **ρυθμίζουμε και την ταχύτητα** που κινείται η κούκλα μας, καθώς καθορίζει τον χαρακτήρα και τον ψυχισμό της.

## Λύπη

Σκεφτόμαστε πως βιώνουμε τη λύπη, για παράδειγμα δακρύζουμε ή κλαίμε, άρα η ανάσα μας και **η ανάσα της κούκλας γίνεται βαριά και κοφτή** ιδιαίτερα όταν την συντονίζουμε με το λόγο.

Το σώμα της, μπορεί να είναι κυρτό, τα χέρια της κοντά στο πρόσωπό της έτσι ώστε να δηλώνει όλο της το σώμα το αυτό το συναίσθημα.

## Θυμός

Το συναίσθημα του θυμού κατανοούμε πως είναι **έντονο**, άρα οφείλουμε να το αναπαραστήσουμε με την κούκλα μας με τον ίδιο τρόπο. Δηλαδή σωματικά και εκφραστικά. Απότομες και νευρικές κινήσεις υποδεικνύουν την ένταση μιας κατάστασης, σε συνδυασμό βέβαια με την φωνή που υποστηρίζει με την αντίστοιχη τονικότητα.

## Χαρά

Το χαρούμενο συναίσθημα σαφώς εκδηλώνεται πολύ διαφορετικά. Το σώμα της κούκλας είναι **όρθιο και ανάλαφρο**. Μπορεί ακόμη να **χοροπηδά** από την χαρά της, να χειροκροτά.

Ακόμη και όταν η κούκλα μου είναι καθιστή, μπορεί να υπονοείται το συναίσθημα αυτό με τη στάση του σώματός της. Έχει ίσιο κορμό και ανάλαφρα χέρια.

Αντίστοιχα βέβαια, αλλάζει και η τονικότητα και η ένταση της φωνής μας.

## Ο λόγος της κούκλας

Με την εξάσκηση του θεατρικού λόγου μέσω του κουκλοθεάτρου «το παιδί αναλαμβάνει κοινωνικούς ρόλους, ενώ παράλληλα αντιλαμβάνεται τις ποικίλες γλωσσικές απαιτήσεις του κάθε ρόλου και πειραματίζεται με την καταλληλότητα των τύπων ομιλίας για κάθε ρόλο ξεχωριστά.»<sup>3</sup> Η κούκλα μιλάει και βγάζει ήχους μέσα από την κίνηση που της δίνουμε, κυρίως του κεφαλιού, που υπογραμμίζει τον λόγο και τον ήχο.

Το πρώτο βήμα που κάνουμε είναι να προσδώσουμε την φωνή στον χαρακτήρα. Αρχικά μέσω του φύλου, και στην συνέχεια βάσει της ιστορίας και ποιων στοιχείων του έχουμε αποδώσει μέσα σε αυτήν. Για να μπορέσουμε να αλλάξουμε και να «**χρωματίσουμε**» την φωνή μας δοκιμάζουμε διαφορετικές τονικότητες μέσω κάποιων ασκήσεων που μπορούμε να τις εφαρμόσουμε και στην ομάδα μας.

Για παράδειγμα, όταν θέλουμε να αποτυπώσουμε τις πιο μπάσες, **βαριές φωνές** επικεντρωνόμαστε στο κάτω μέρος του στομαχιού ή στο διάφραγμα έτσι ώστε η φωνή μας να βγαίνει από εκεί.

Συνεπώς, για να εξασκηθούμε ακουμπάμε το χέρι στο στομάχι ή στο διάφραγμα έτσι ώστε καθώς μιλάμε να πιέζουμε το χέρι μας προς τα έξω.

Αντίστοιχα για τις πιο **ψιλές φωνές**, συνήθως τις γυναικείες χειριζόμαστε το στήθος, τη μύτη και το κεφάλι. Άρα εξασκούμαστε αγγίζοντας την μύτη και την κορυφή του κεφαλιού για να φτάσουμε στην επιθυμητή τονικότητα.

Για να μπορέσουμε όμως να επιτύχουμε τις φωνές που έχουμε σκεφτεί για την κούκλα μας, **ξεκινάμε με ασκήσεις της ανάσας και των ήχων** που μπορεί να κάνει μια κούκλα, έτσι ώστε να μην παρασυρθούμε ούτε εμείς ούτε η ομάδα μας μόνο με την ομιλία.

---

<sup>3</sup> Θεοδώρα Παπαιωάννου, Προσέγγιση λογοτεχνικών κειμένων μέσω τεχνικών της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση και του Κουκλοθεάτρου, Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστημών του Ανθρώπου, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Βόλος 2016