

**Σωματικές  
Μέθοδοι  
και  
Μουσική  
Εκπαίδευση**

Ποιο είναι το κοινό χαρακτηριστικό  
των καλλιτεχνών στις επόμενες  
διαφάνειες;









Ποιο είναι το κοινό χαρακτηριστικό  
των καλλιτεχνών στις επόμενες  
διαφάνειες;











Η δεύτερη ομάδα καλλιτεχνών Caballe, Petterson, Franklin, Μπιθικώτσης, Piazzolla, Pavarotti, Armstrong, Χιώτης, διακατέχονται από:

**Αβίαστη Μουσική Ερμηνεία:**

- **Ευκολία στην κίνηση**
- **Απουσία παθολογικών προβλημάτων που προκύπτουν από την μελέτη ή ερμηνεία**
- **Αβίαστη μουσική δημιουργία χωρίς την ανάγκη εξωγενών παρεμβάσεων**

Το αντικείμενο των Σωματικών Μεθόδων είναι η ενδοσκόπηση του τρόπου σκέψης και κίνησης προκειμένου για την παραγωγή ήχου

Συνεπώς, στην πρακτική των Σωματικών Μεθόδων μας απασχολεί:

- Η κίνηση καθαυτή (ποια ακριβώς είναι)
- Η παρατήρηση της κίνησης
- Η ανάλυση της κίνησης
- Η πηγή της κίνησης
- Η ποιότητα της κίνησης και
- Η αποτελεσματικότητα της κίνησης

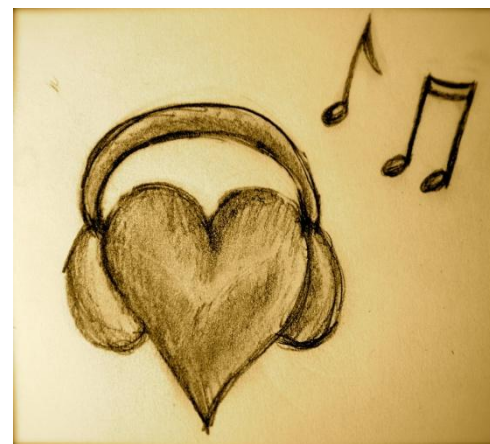
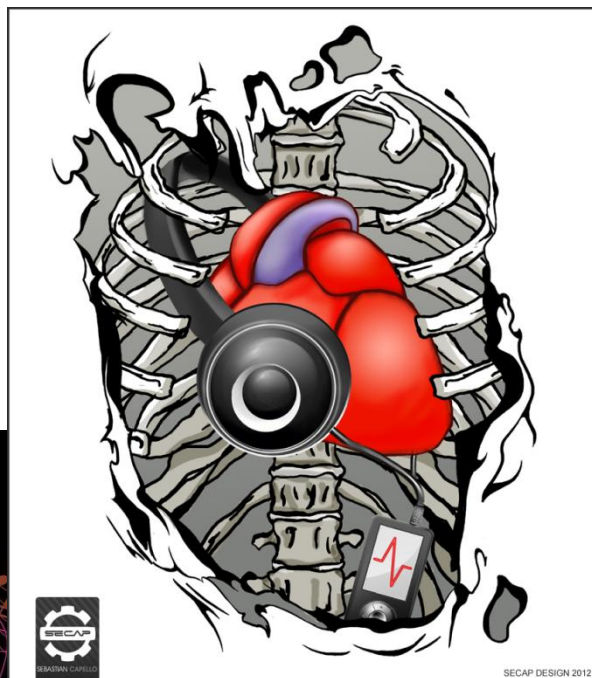
# Performing Arts Medicine Associations

## Εταιρίες Ιατρικής των Παραστατικών Τεχνών

### Κατηγορίες Προβλημάτων των Μουσικών

Ιατρικά- Παθολογικά	Ψυχολογικής Φύσεως	Εκπαιδευτικά Ιδιογενή
Μυοσκελετικά Νευρολογικά Ακοής ΩΡΛ Διατροφής Πνευμονολογικά	Άγχος της σκηνής Επαγγελματικό άγχος Σχέσεις δασκάλων/μαθητών Διατροφικές διαταραχές	Τεχνικής Απόδοσης (όργανο-φωνή) Γενικά κινητικά Νευρομυικού συντονισμού Εργονομικά Περιβαλλοντικά

# Πού συμβαίνει η μουσική μέσα μας;



# Πώς μαθαίνω μουσική;





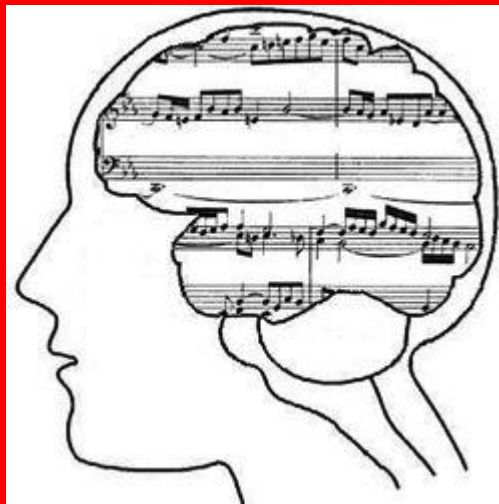
# Τι είναι η μουσική ερμηνεία;



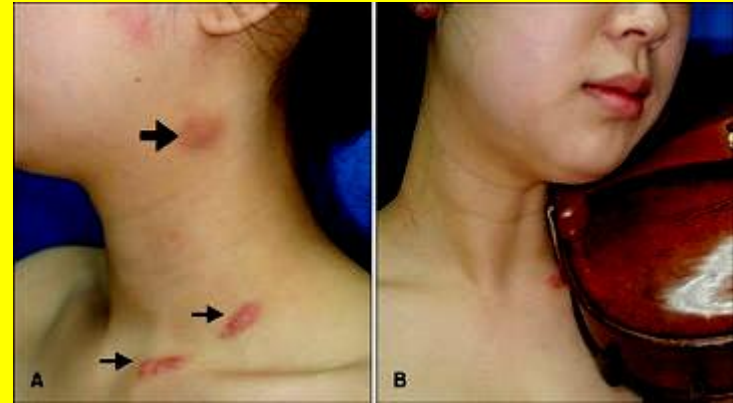
Τι χρειαζόμαστε για την μουσική ερμηνεία;



# Τι δυσκολίες / εμπόδια παρουσιάζονται στην μουσική μελέτη, διδασκαλία και ερμηνεία;

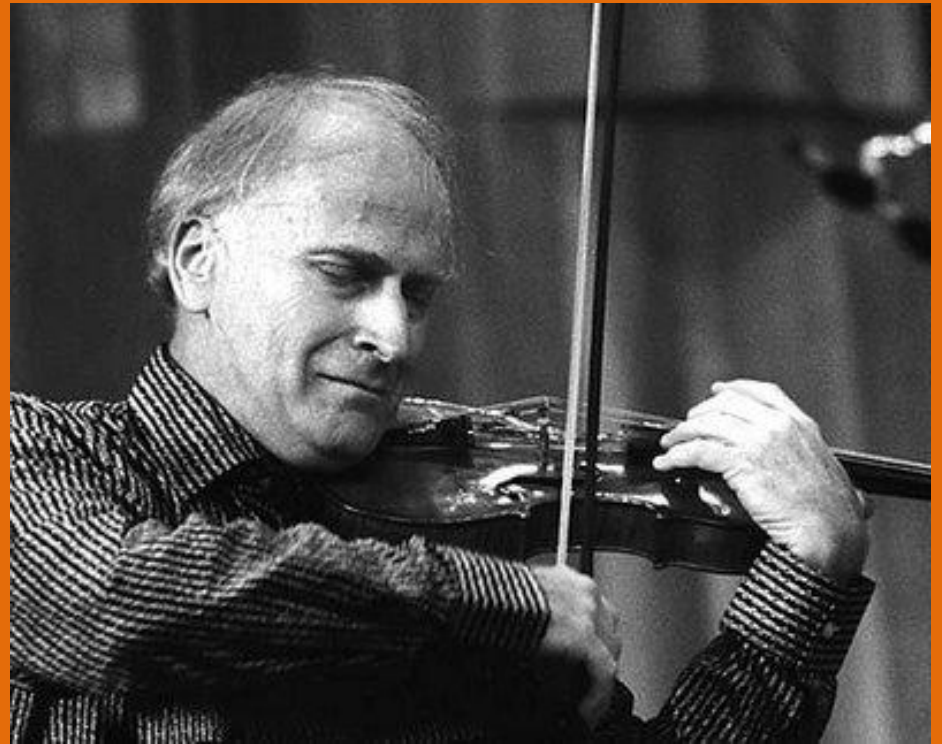


# Πώς χρειάζεται να μελετώ για να διατηρήσω την ψυχοσωματική μου υγεία;



**Η μουσική μελέτη δεν είναι κάτεργο –  
είναι μία εκλεπτυσμένη τέχνη  
που αποτελείται από  
διαίσθηση, έμπνευση, υπομονή, χάρη,  
διαύγεια, ισορροπία  
και πάνω απ'όλα  
την αναζήτηση για  
ολοένα και περισσότερη  
χαρά στην κίνηση και την έκφραση**

**Yehudi Menuhin**



Yehudi Menuhin 1916 - 1999



**Menuhin & Ravi Shankar**



**Menuhin & Δόμνα Σαμίου**



**Menuhin & Stephane Grappelli**



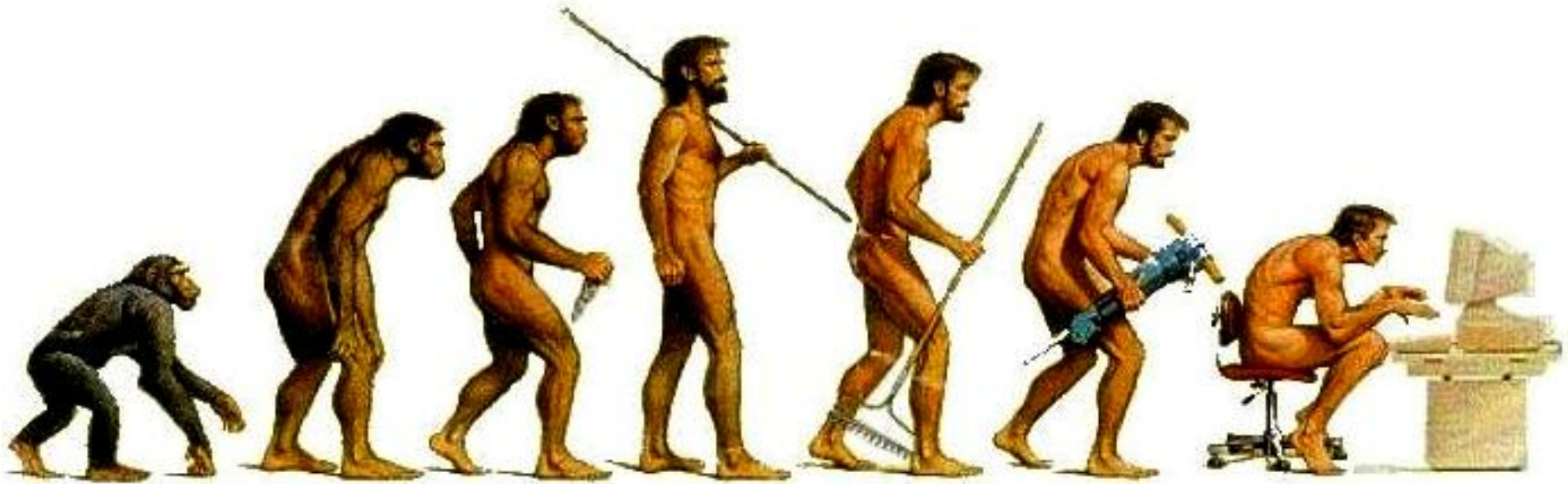
**Menuhin & B.K.S. Iyengar**



Η μουσική μελέτη δεν είναι κάτεργο –  
είναι μία εκλεπτυσμένη τέχνη  
που αποτελείται από  
διαίσθηση, έμπνευση, υπομονή,  
χάρη, διαύγεια, ισορροπία  
και πάνω απ'όλα  
την αναζήτηση για  
ολοένα και περισσότερη  
χαρά στην κίνηση και την έκφραση.

Yehudi Menuhin

**Τι αλλαγές προέκυψαν στον ανθρώπινο πολιτισμό που συνέβαλαν στην ατελή εξέλιξη του ανθρώπου σε επίπεδο νευρομυϊκού συντονισμού;**



**AUSTRALOPITHECUS**  
(Hominid)

- Height: 1.10 m
- Weight: 40 kg
- Walked upright



3500000 / 2500000  
years ago

**HOMO HABILIS**

- Height: 1.59 m
- Weight: 50 kg
- First tools
- Could speak



2300000 / 1800000  
years ago

**HOMO ERECTUS**

- Height: 1.60 m
- Weight: 60 kg
- Discovery of fire
- Hunted in groups



1900000 / 400000  
years ago

**HOMO NEANDERTHALENSIS**

- Height: 1.65 m
- Weight: 80 kg
- First burials
- Specialised tools



150000 / 35000  
years ago

**HOMO SAPIENS SAPIENS**

- Height: 1.70 m
- Weight: 70 kg
- Examples of art
- Tools made of bone and horn



120000 years ago  
(40000 years ago in Europe)

# Οικιστικές / περιβαλλοντικές αλλαγές

2.800.000 BC

3.300 BC

500 – 1500 AD

1400 – 1700 AD

PRÉHISTOIRE

ANTIQUITÉ

MOYEN-ÂGE

RENAISSANCE

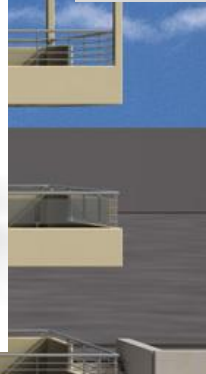
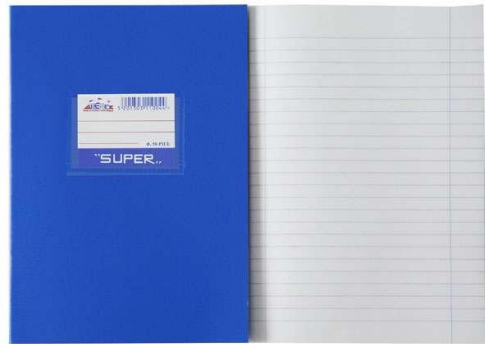


1900 – 2000 AD

19<sup>ème</sup> SIÈCLE

21<sup>ème</sup> SIÈCLE







Η υπερπροσαρμοστικότητα του ανθρώπου  
οδήγησε σε εξελικτικό χάσμα:

Η εξέλιξη του πολιτισμού του ανθρώπου (τελευταία 6.000 χρόνια) είναι ραγδαία σε σχέση με την εξέλιξη του ανθρώπου σαν ον στον πλανήτη (τελευταία 120.000 χρόνια).

Η εξέλιξη του περιβάλλοντος (κοινωνικού, οικιστικού, επαγγελματικού) του ανθρώπου και των ερεθισμάτων που δέχεται μέσα σε αυτό ήταν πολύ γρήγορη σε σχέση με την εξέλιξη του νευρομυϊκού συντονισμού και της ταχύτητας αντίδρασής του στα εξωτερικά ερεθίσματα.

**Ως μουσικοί ερμηνευτές, σπουδαστές,  
εκπαιδευτικοί, περνάμε μεγάλο χρονικό διάστημα  
της μελέτης καταχρώμενοι το σώμα μας σε  
συνθήκες που δεν είναι πάντοτε εποικοδομητικές  
για μία σωματο-ψυχική ισορροπία**





Στις λοιπές καθημερινές δραστηριότητες, δυστυχώς, υιοθετούμε μη-επιδοδοκομητικές στάσεις/ καταστάσεις/θέσεις για πολλές ώρες, συνεπώς υποβάλλουμε και σώμα και νου σε στατικά πρότυπα τα οποία μονιμοποιούνται.



Στις μετακινήσεις μας και πάλι...δεν κινούμαστε



Και η ανάπαυση κυριαρχείται από την  
κατάρρευση συνεπώς ούτε  
ψυχαγωγούμαστε ούτε αναπαυόμαστε.



# ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ

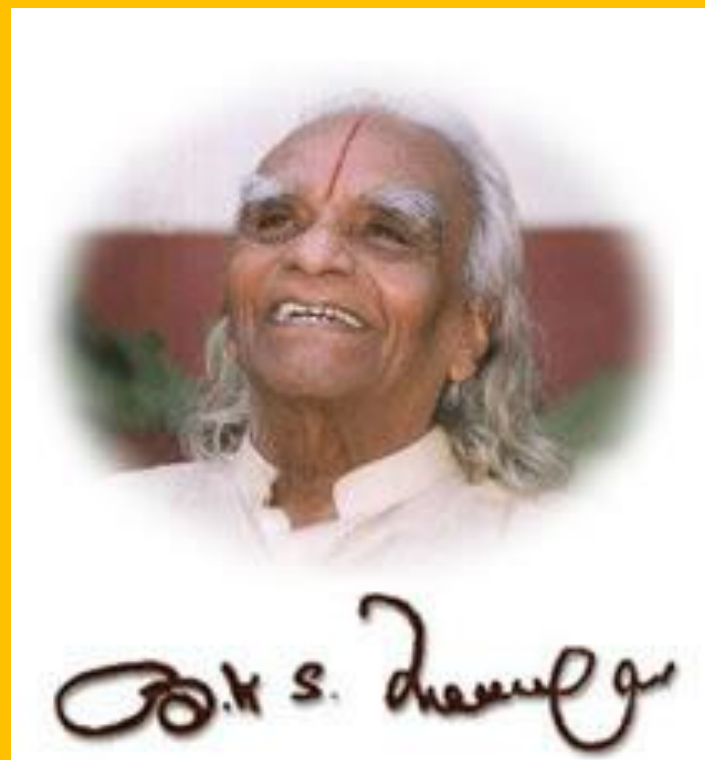
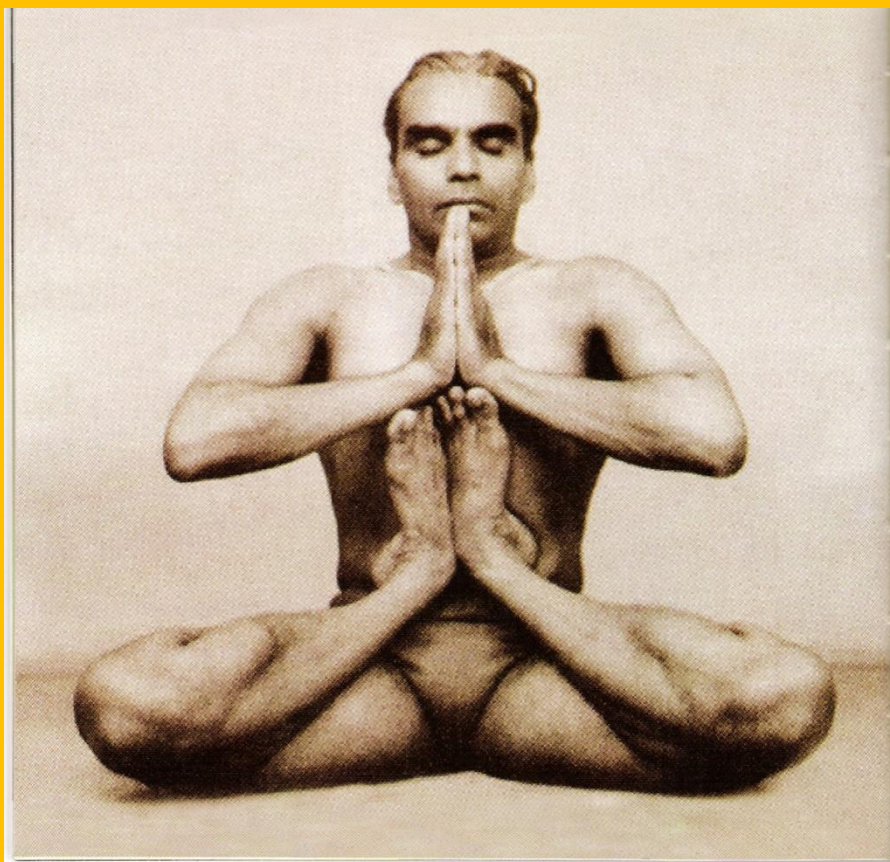
## Σωματικές Μέθοδοι

Τρεις Σωματικές Μέθοδοι που θα αποτελέσουν τον γνωστικό πυρήνα του μαθήματος:

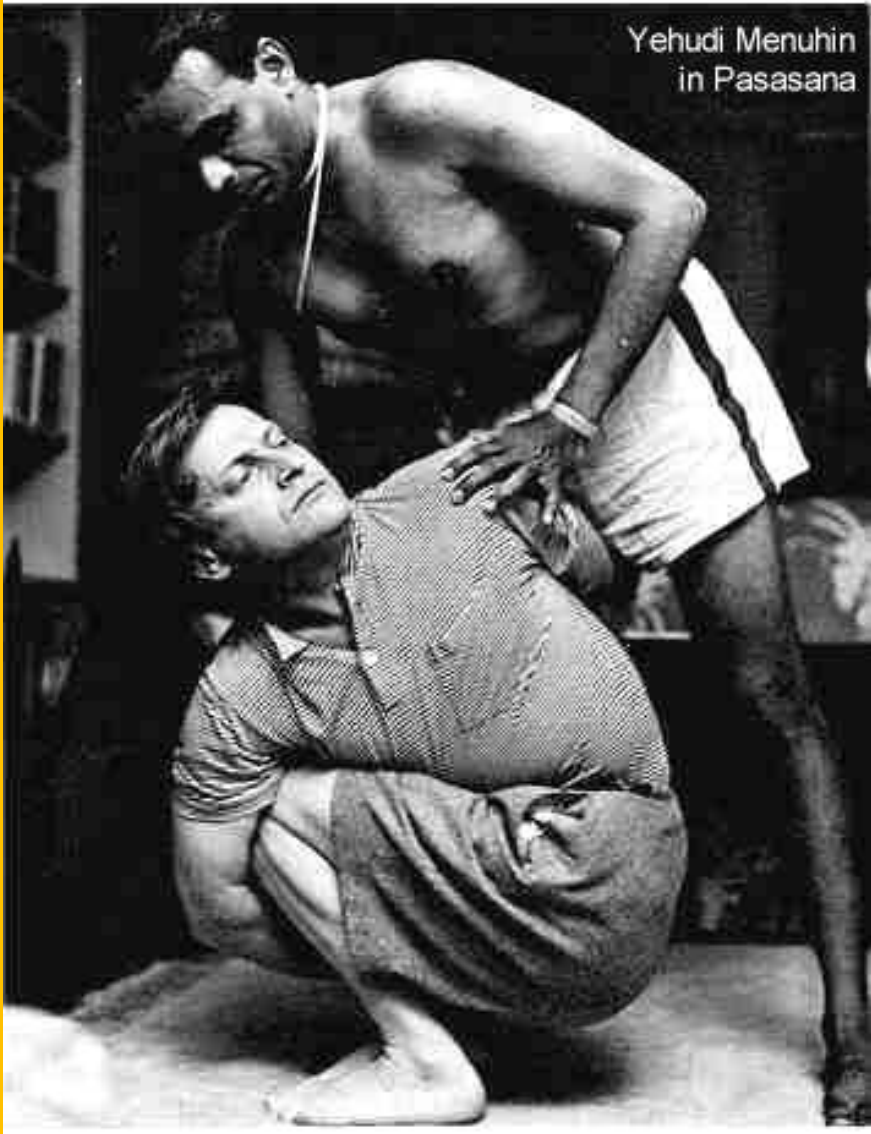
1. Γιόγκα – Συγκεκριμένα, το παρακλάδι της Θεραπευτικής Γιόγκα όπως εξελίχθηκε από τον B.K.S. Iyengar
2. Μέθοδος Πιλατες – Συγκεκριμένα, οι εφαρμογές της μεθόδου που αφορούν την αποκατάσταση και πρόληψη μυοσκελετικών προβλημάτων
3. Σωματική Χαρτογράφηση – Συγκεκριμένα, οι εφαρμογές της μεθόδου που εξελίχθηκαν από τον μουσικό, σολίστ, δάσκαλο Τεχνικής Αλεξάντερ και εκπαιδευτικό William Conable

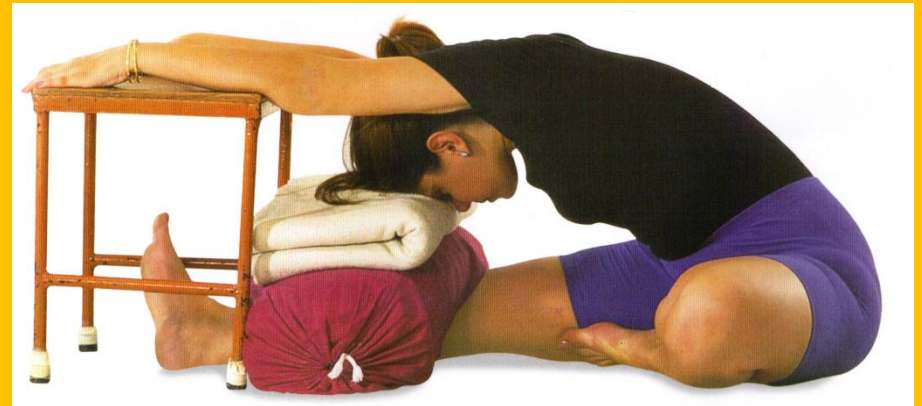
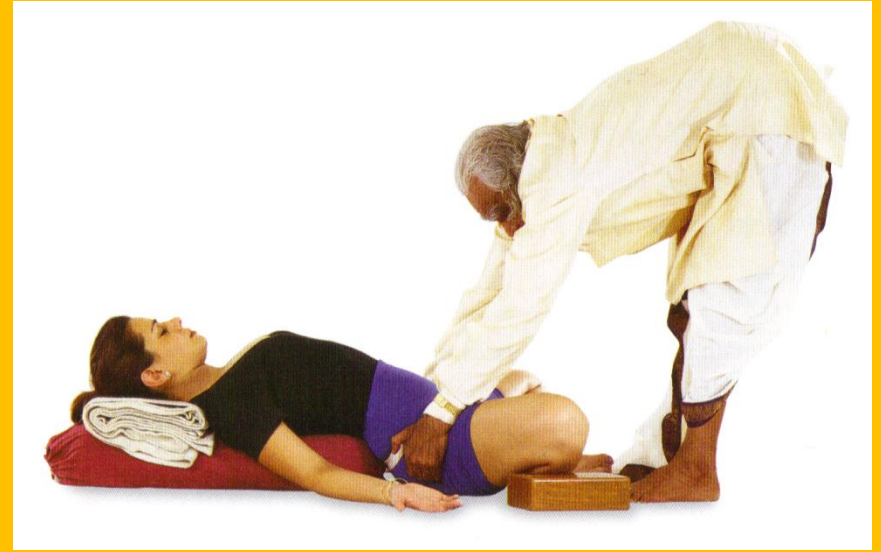
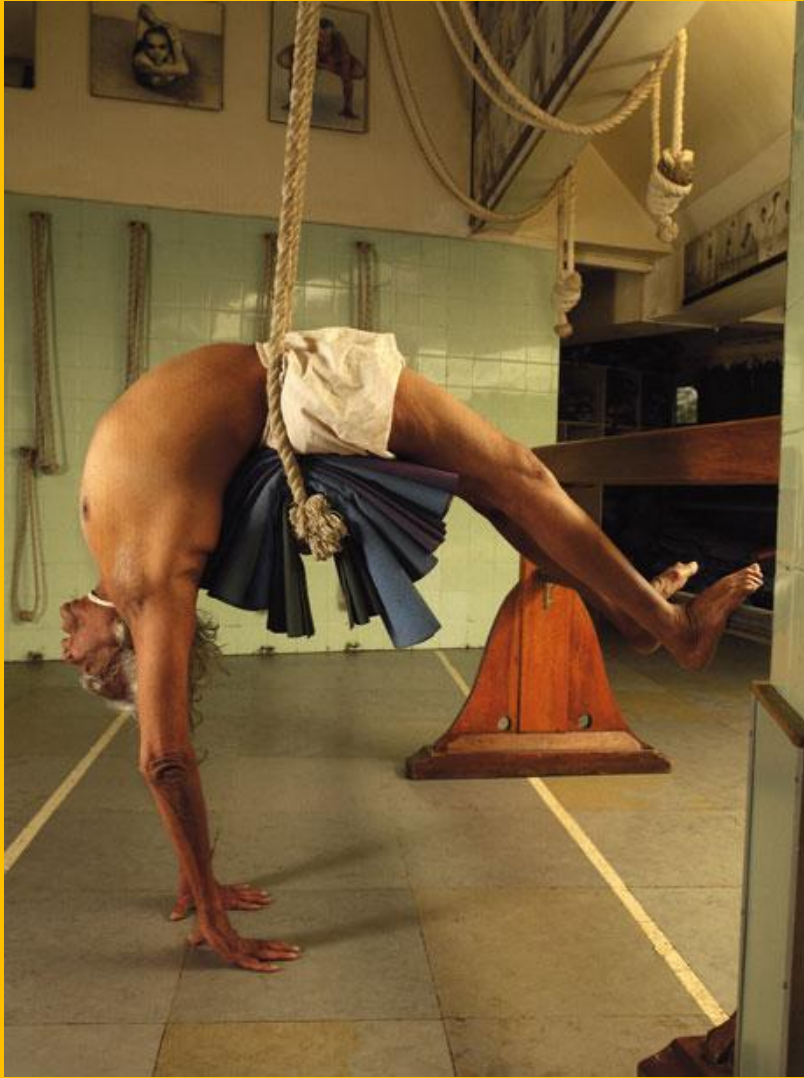
# YOGA

**B.K.S. Iyengar (1918 - 2014, Karnataka, India)**



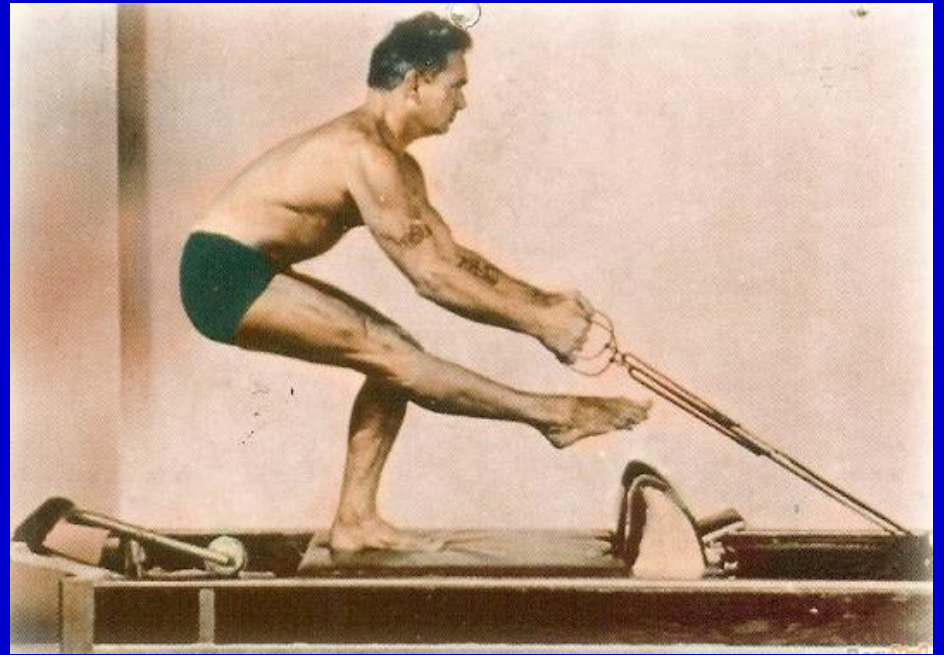
Yehudi Menuhin  
in Padasana





# PILATES

Joseph Hubertus Pilates (1880 – 1967)









# BODY MAPPING

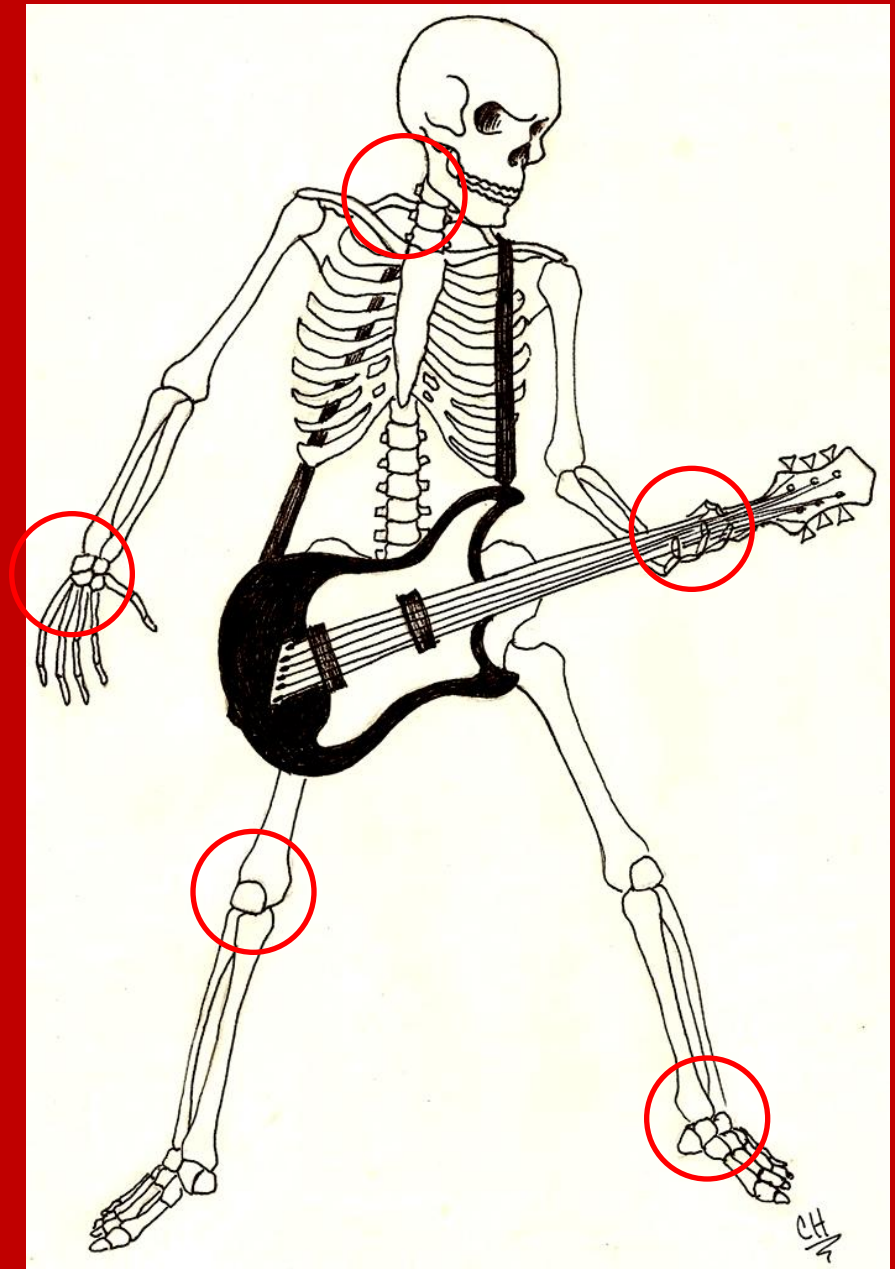
William Conable





Σωματική

Χαρτογράφηση



## Ομοιότητες στις αρχές και πρακτικές των Σωματικών Μεθόδων για Μουσικούς

- Αυτοπαρατήρηση
- Σωματική συνείδηση  
(ιδιοαντίληψη)
- Νευρομυικός συντονισμός

# Διαφορές στις πρακτικές και στις αρχές τριών σωματικών μεθόδων

YOGA	BODY MAPPING – A.T.	PILATES METHOD
Χορογραφικός προγραμματισμός	Ελεύθερη κινητική ρουτίνα	Χορογραφικός προγραμματισμός
Προσαρμογή στις ανάγκες του μαθητή	Μάθημα βασισμένο σε γνωστικές αρχές	Προσαρμογή σε ειδικά προβλήματα
Αναπνοή – Κίνηση - Διαλογισμός	Νοητική και σωματική ενοποίηση	Συντονισμός κίνησης και αναπνοής
Ποιος είμαι Πως είμαι Γιατί είμαι	Τι κάνω Πώς το κάνω Πώς να το βελτιώσω	Τι κίνηση να κάνω Πώς να την κάνω Πότε να την κάνω

# Performing Arts Medicine Associations

## Εταιρίες Ιατρικής των Παραστατικών Τεχνών

Ιατρικά- Παθολογικά	Ψυχολογικής Φύσεως	Εκπαιδευτικά Ιδιογενή
Μυοσκελετικά Νευρολογικά Ακοής ΩΡΛ Διατροφής Πνευμονολογικά	Άγχος της σκηνής Επαγγελματικό άγχος Σχέσεις δασκάλων/μαθητών Διατροφικές διαταραχές	Τεχνικής Απόδοσης (όργανο-φωνή) Γενικά κινητικά Νευρομυικού συντονισμού Εργονομικά Περιβαλλοντικά



Αντιμετώπιση Ζητημάτων Υγείας των Μουσικών:  
Διάγραμμα ιδανικής διαδοχής αντιμετώπισης ζητημάτων στην  
καθημερινότητα του μουσικού ερμηνευτή, δασκάλου, μαθητή

Πρόληψη:  
Σ. Μ.

Διάγνωση:  
Ιατρός

Θεραπεία:  
Ιατρός  
Θεραπευτής

Επανάταξη:  
Πρόληψη  
Εκπαίδευση

# Ιατρικά-Παθολογικά Ζητήματα

## Παραπομπές κατά προτεραιότητα

### **Μυοσκελετικά**

1. Παθολόγος
2. Ορθοπεδικός
3. Νευρολόγος
4. Ρευματολόγος
5. Ενδοκρινολόγος
6. Φυσικοθεραπευτής
7. Οστεοπαθητικός
8. Χειροπρακτικός

### **Νευρολογικά**

1. Παθολόγος
2. Νευρολόγος
3. Ρευματολόγος
4. Φυσικοθεραπευτής
5. Οστεοπαθητικός
6. Χειροπρακτικός

# Ιατρικά-Παθολογικά Ζητήματα

## Παραπομπές κατά προτεραιότητα

### Ακοής

1. ΩΡΛ
2. Ακοολόγος

### Φωνής

1. ΩΡΛ
2. Φωνίατρος
3. Λογοθεραπεία  
/ Ορθοφωνία

### Διατροφής

1. Παθολόγος
2. Διατροφολόγος
3. Γαστρεντερολόγος
4. Ακοολόγος

### Αναπνοής

1. Παθολόγος
2. Πνευμονολόγος

# Ζητήματα Ψυχολογικής Φύσεως - Παραπομπές

• Άγχος της σκηνής

• Επαγγελματικό άγχος

• Σχέσεις  
δασκάλων/μαθητών

• Διατροφικές διαταραχές

• Ψυχίατρος

• Ψυχολόγος

• Ψυχοθεραπευτής

• Ψυχαναλυτής

• Σύμβουλος Ψυχικής  
Υγείας

• Γενικός Ιατρός

• Δάσκαλος  
οργάνου/φωνής

# Εκπαιδευτικά και Ιδιογενή Ζητήματα

- Τεχνικής Απόδοσης (όργανο-φωνή)

- Γενικά κινητικά

- Νευρομυικού συντονισμού

- Εργονομικά

- Περιβαλλοντικά

1. Έλεγχος για τυχόν Ιατρικά Ζητήματα

2. Συμβουλή Δασκάλων οργάνου/φωνής

3. Συμβουλή Εκπαιδευτή Σωματικής Μεθόδου

Σωματικές Μέθοδοι διαθέσιμες στην Ελλάδα  
(με **bold** διαθέσιμα στην Θεσσαλονίκη)

**Yoga**

**Pilates**

**Alexander Technique**

**Body Mapping**

**Feldenkrais Method**

**Danis Bois**

**Tai Qi**

**Qi Gong**

**Gyrotonics Gyrokinesis**

**Antigymnastique Ehrenfried**

**Tensegrity**

**Body Mind Centering**

**Rolfing Movement**



**Για απορίες και πληροφορίες:**

**[somatic.education@gmail.com](mailto:somatic.education@gmail.com)**