

# Εκπαίδευση στη Μέθοδο Διδασκαλίας Χορού

## D.D. DanceDisability

### Χ.Α. Χορός Αναπηρία

Διετής εκπαιδευτικός κύκλος διάρκειας: 160 (80+80) ωρών

Νέος κύκλος αυτοτελών σεμιναρίων 2025 -2026





# Εισαγωγή

Οι Δρυάδες Εν Πλω με τη μέθοδο διδασκαλίας χορού σε ΑμεΑ D.D χτίζουν ένα πλαίσιο εκπαίδευσης σε έναν τέλειο συνδυασμό επιστημών και τεχνών για άτομα με αναπηρία. Το πλαίσιο αυτό προσαρμόζεται σε κάθε άτομο ανάλογα με την αναπηρία του. Έτσι, το άτομο με αναπηρία λειτουργεί με αυτονομία, ώστε να αποκτή συν αξία ως άνθρωπος και ως χορευτής, αναπτύσσοντας τις δυνατότητες του στο έπακρον και ενισχύοντας την ευαισθησία τους προς τον εαυτό του και το περιβάλλον του.

Η μέθοδος Χ.Α. ΧΟΡΟΣΑΝΑΠΗΡΙΑ / D.D. DANCEDISABILITY της Μαρίας Χαρ. Καραπαναγιώτη, η οποία είναι κατοχυρωμένη μέθοδος διδασκαλίας Χορού των Δρυάδων Εν Πλώ, βασίζεται στη μέθοδο διδασκαλίας μέσω Τέχνης "ΧορόΧρωμα" συνδυασμένη με την Χοροθεραπεία (μέθοδος της Πρωτόγονης Έκφρασης ΕΡ) και τεχνικές σύγχρονου χορού, στοιχεία Ρυθμικής Dalcroze και Χορογραφικής Σύνθεσης, με ειδικές προσεγγίσεις από πλευράς παιδαγωγικής, ανατομίας, ψυχολογίας.

# Στόχος του προγράμματος

Στόχος είναι η αφύπνιση του ενυπάρχοντος πρωταρχικού ρυθμού, που κινεί τους συμμετέχοντες να εκφράσουν και να εκφραστούν.

Έτσι, μπορούμε να αναστείλουμε τη συνέχεια εκφυλισμού των κυττάρων από τυχόν πάθηση.

Τους κινούμε συναισθηματικά, για να κοινωνικοποιούνται στην ομάδα που ζουν. Τους επαναφέρουμε δεξιότητες, όπως είναι η σκέψη και η μνήμη για καλύτερη αίσθηση της καθημερινότητας τους. Αναστέλλουμε τυχόν καταθλιπτικά στοιχεία που έχουν σχέση με αναπηρία, ασθένεια, άνοια κ α.

Παρεμβαίνουμε στο συμπεριφοριστικό επίπεδο, ελκύνοντας το ενδιαφέρον και την προσοχή τους.

Ενισχύουμε τη σωματική επαφή, για να αποβάλλουν φόβους και ανασφάλειες, να εξοικειώνονται στην συνύπαρξη, και να τονώνουν την μυϊκή τους δραστηριότητα με την κινητικότητα των ασκήσεων.

# Αναγκαιότητα του προγράμματος

Ο χορός επιτρέπει σε όλα τα άτομα με αναπηρία να εναρμονίσουν την διαφορετικότητα τους, να εκφράσουν τα συναισθήματα τους, να εξωτερικεύσουν την εσωτερική ενέργειά τους, ώστε να διευκολύνουν την επικοινωνία τους, να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση οντότητα και γενικά την προσωπικότητα τους να είναι χορευτές.

Επίσης, η ευαισθητοποίηση των ατόμων χωρίς αναπηρία με καλλιτεχνικά μέσα πετυχαίνει την ένταξη των ΑμεΑ στο πολιτιστικό γίγνεσθαι και πείθει το κοινωνικό σύνολο πως η αναπηρία υπάρχει μόνο ως προκατάληψη.

Αυτό το πλαίσιο Εκπαίδευσης Χορού σε ΑμεΑ τους επιτρέπει να αλλάζουν συνήθειες, να τολμούν, να προσπαθούν, να αυτοσχεδιάζουν, εκμηδενίζοντας τη διαφορά μεταμορφώνοντας την σε συμπληρωματικότητα.

Η αναπηρία υπάρχει, αλλά βλέπουμε τον χορό μέσω του οποίου εκφράζεται σαν άτομο όπως όλοι μας.

# Δεξιότητες που αναπτύσσουν οι συμμετέχοντες στην εκπαίδευση

Ευχέρεια να εφαρμόζουν προγράμματα χοροθεραπείας και σύγχρονου χορού που διαμορφώνουν ευκολία στην κίνηση και στη μετατόπιση βάρους και έτσι επιτυγχάνεται επιτάχυνση καρδιακής λειτουργίας και της συχνότητας αναπνοής.

**Να Χρησιμοποιούν εργαλεία** όπως η ρυθμική και γενικά η μουσική που βελτιώνουν το συντονισμό βάρδισης και αυξάνουν τη σταθερότητα και κινητικότητα.

**Να διδάσκουν τεχνικές της τέχνης του χορού**

Κάθε σώμα καλείται να μετέχει στο δίδυμο Χορού – Μουσικής μ' έναν τρόπο που να γνωρίζει την ύπαρξη της. Ο χορός επιτρέπει σε όλα τα άτομα με αναπηρία να εναρμονίσουν την διαφορετικότητα τους, να εκφράσουν τα συναισθήματα τους, να εξωτερικεύσουν την εσωτερική ενέργειά τους, ώστε να διευκολύνουν την επικοινωνία τους, να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση οντότητα και γενικά την προσωπικότητα τους να είναι χορευτές. Μπορούν να συνεργάζονται σε ομάδες χορού με άτομα χωρίς αναπηρία, ώστε να εμπλουτίζουν οι μεν τους δε και αντίστροφα.

**Να διαμορφώνουν την ευαισθητοποίηση** των ατόμων χωρίς αναπηρία ώστε με καλλιτεχνικά μέσα να επιτυγχάνεται η ένταξη των ΑμεΑ στο πολιτιστικό γίνεσθαι και να πείθουν το κοινωνικό σύνολο πως η αναπηρία υπάρχει μόνο ως προκατάληψη.

Δυνατότητες και ευχέρεια να βοηθήσουν τα άτομα των ομάδων που θα διδάσκουν η θα δραστηριοποιούν να εκφραστούν συναισθηματικά με βλέμμα, πρόσωπο και σώμα με ότι αυτό μπορεί να παράγει, να διατηρούν ενεργό το κοινωνικό συναισθηματικό κομμάτι

**Να συν...δημιουργούν...** ώστε να παραχθεί έργο που ένας καλλιτέχνης μπορεί να το φιλοτεχνήσει. Και μια ομάδα να την μεταμορφώνουν σε ομάδα χορού σεβόμενη την διαφορετικότητα των χορευτών της για να εντάσσεται στο κοινωνικό γίνεσθαι

**Να παράγουν παραστάσεις** απευθυνόμενες σε κοινό και σε συνεργασίες με άλλες ομάδες ώστε να αλληλοσυμπληρώνουν το τοπίο του πολιτισμού



# Σε ποιους απευθύνεται

Η εκπαίδευση της Τέχνης του Χορού σε ΑμεΑ από τις Δρυάδες Εν Πλω χρησιμοποιείται κατά περίπτωση σε προσωπικό εξειδικευμένων δομών σε συνεργασία με ιατρούς, νοσηλευτές, φυσιοθεραπευτές, λογοθεραπευτές εργοθεραπευτές, ψυχολόγους, όσο και θεραπευτών τέχνης, (μουσικοθεραπεία, εικαστική θεραπεία, δραματοθεραπεία, χοροθεραπεία και εκπαιδευτικούς, παιδαγωγούς, καθηγητές ειδικής αγωγής, μουσικής, χορού, γυμναστές, χορογράφους. και απευθύνεται στις παραπάνω ειδικότητες αλλά και σε όσους τους ενδιαφέρει το αντικείμενο επιμόρφωσης.

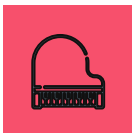


# Μέθοδος υλοποίησης

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί σε περιβάλλον μικτής διαδικασίας μάθησης με συνδυαστικές μορφές εκπαίδευσης, δια ζώσης και συνεδρίες τηλεεκπαίδευσης σε συγκεκριμένα θεματικά.

Στο τέλος κάθε κύκλου του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι θα εκπονήσουν σχέδιο διδασκαλίας.

# Δομή Εκπαιδευτικού Προγράμματος



## Θεματική ενότητα 1

Εισαγωγή στην μέθοδο  
*DanceDisability*  
Ρυθμική *Dalcroze*



## Θεματική ενότητα 2

Χοροθεραπεία  
με «πρωτόγονη έκφραση»



## Θεματική ενότητα 3

Χορόχρωμα *Dancecolour*



## Θεματική ενότητα 4

Σύγχρονος χορός



## Θεματική ενότητα 5

Χορογραφική σύνθεση -  
Τεχνικές χορογραφίας

# Επικοινωνία

ΔΡΥΑΔΕΣ ΕΝ ΠΛΩ

Email: [chorosapariri@gmail.com](mailto:chorosapariri@gmail.com)

Tel. +30 6930 434059

<https://dancedisability.gr/>



Επιστημονικά Υπεύθυνη: Καραπαναγιώτη Μαρία,

Tutor DanceDisability,  
Εκπαιδευτικός χορογράφος – χοροθεραπεύτρια



Χορούδες εν Πλώ 