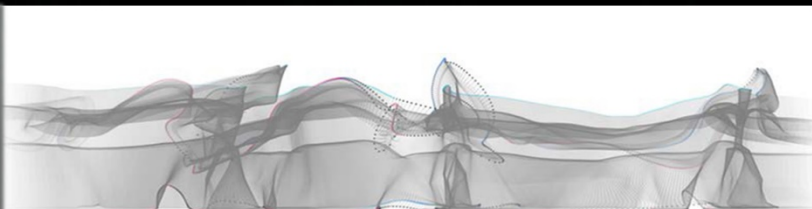
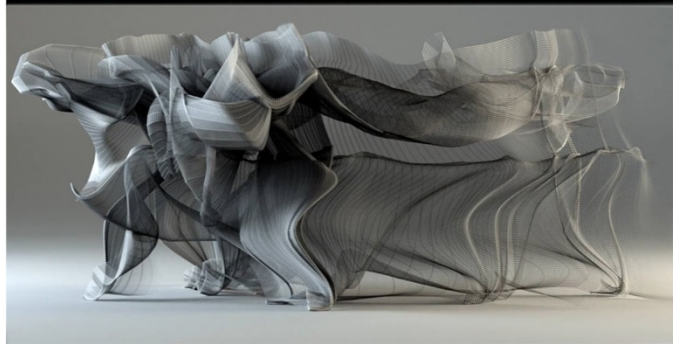


Η Αρχιτεκτονική μέσα από τα μάτια των πολεμικών τεχνών “Σχεδιάζοντας μέσα από την κίνηση”



Επιμέλεια εργασίας: Γρηγορίου Μιχάλης
Επιβλέπων καθηγητής: Βαζάκας Αλέξανδρος



Πολυτεχνείο Κρήτης

Σχολή Αρχιτεκτόνων Μηχανικών

Η Αρχιτεκτονική μέσα από τα μάτια των πολεμικών τεχνών
“Σχεδιάζοντας μέσα από την κίνηση”

Επιμέλεια εργασίας:

Γρηγορίου Μιχάλης

Επιβλέπων καθηγητής:

Βαζάκας Αλέξανδρος

Χανιά | Δεκέμβριος 2021

Ακαδημαϊκό έτος 2021-2022

«Βλέπω τις πολεμικές τέχνες ως μέσο επικοινωνίας ανάμεσα στις ψυχές, ικανό να εκφράζει ό,τι είναι πολύ βαθύ και λεπτό για να εκφραστεί με λέξεις. Βλέπω την κοινωνία μας να γίνεται καλύτερη, γιατί οι πολεμικές τέχνες αποκαλύπτουν και ανακαλύπτουν την ψυχή μας. Οι πολεμικές τέχνες είναι κίνηση, είναι ζωή, είναι ομορφιά, είναι σεβασμός, αυτοπεποίθηση αλλά και δύναμη εσωτερική και εξωτερική, σωματική και ψυχική».

*Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Βαζάκα Αλέξανδρο ο οποίος με βοήθησε στην επιμέλεια της εργασίας έτσι ώστε να επιτύχω το συγκεκριμένο αποτέλεσμα, αλλά και τους δασκάλους μου στο Muay Thai και Brazilian Jiu Jitsu, Χαλακατεβάκη Κώστα και Πολυδώρου Μιχάλη, από Κρήτη και Κύπρο αντίστοιχα, οι οποίοι με δίδαξαν τις συγκεκριμένες πολεμικές τέχνες και ήταν πάντα στο πλευρό μου σε όποια δυσκολία αντιμετώπισα. Ευχαριστίες και στην οικογένειά μου, για την υποστήριξη και συμπαράστασή τους καθ' όλη την διάρκεια των σπουδών μου.

Στόχος | Αντικείμενο της έρευνας

Η αρχιτεκτονική και οι πολεμικές τέχνες, μολονότι είναι δύο πειθαρχίες (disciplines) πολύ διαφορετικές, έχουν μια στενή σχέση όσον αφορά στον οραματισμό και τη δημιουργική διαδικασία. Και οι δύο είναι τέχνες που έχουν συντροφέψει σταθερά την ανθρωπότητα, οφειλόμενες στην ανάγκη προστασίας από τα καιρικά φαινόμενα και από τους κινδύνους που αντιμετώπιζαν οι άνθρωποι. Οι αρχές που μοιράζονται από κοινού η αρχιτεκτονική και οι πολεμικές τέχνες πηγάζουν, το δίχως άλλο, από τις έννοιες του χώρου και του σώματος που τίθενται στο επίκεντρο της δημιουργίας των δύο αυτών πρακτικών. Για έναν εξασκούμενο στις πολεμικές τέχνες, η κίνηση του σώματος παράγει χώρο. Ένας αρχιτέκτονας σχεδιάζει το χώρο όπου θα κινηθεί το σώμα. Επιπλέον, οι πολεμικές τέχνες και η αρχιτεκτονική σχετίζονται με τις δύο βασικές ανάγκες της ζωής: τη φυσική κίνηση και την ανάγκη για καταφύγιο και για επιβίωση και έτσι η μία τέχνη τρέφει την άλλη, δημιουργώντας μια συνεχή ροή της έμπνευσης. Τόσο η Αρχιτεκτονική, όσο και οι πολεμικές τέχνες, συνιστούν διαδικασίες που οργανώνουν τη μετακίνηση του ανθρώπινου σώματος μέσα από σχεδιαστικές δομές, ροές και συστήματα χωρικής διαδοχής λαμβάνοντας υπόψη την κινησιολογική προδιάθεση και τάση του σώματος.

Οι πολεμικές τέχνες, πρόκειται να χρησιμοποιηθούν ως μεταφορά για την κατανόηση της αρχιτεκτονικής. Αυτή θεωρείται μια απλή προσέγγιση για να κατανοήσουμε μια μορφή τέχνης μέσω μιας άλλης, παρά να προσπαθήσουμε να την κατανοήσουμε από μόνη της. Βοηθά να δούμε την αρχιτεκτονική από μια νέα γωνία. Ως εκ τούτου, η πολεμική τέχνη, λαμβάνοντας υπόψη τις ομοιότητες με την αρχιτεκτονική, στο χειρισμό και στην προσέγγιση της κατασκευής αρχιτεκτονικών χώρων, στο ρυθμό και στην εξέλιξη μπορεί να γίνει κατανοητή με σαφέστερο τρόπο.

Στο πλαίσιο αυτής της ερευνητικής εργασίας, έχει παρατηρηθεί μια ενδιαφέρουσα πορεία για την περαιτέρω κατανόηση των άυλων πτυχών της αρχιτεκτονικής δημιουργίας μέσω της πολεμικής τέχνης. Παρατηρείται ότι, ανεξάρτητα από το πόσο διαφορετικό είναι το τελικό προϊόν, οι πολεμικές τέχνες και η αρχιτεκτονική εξαπλώνονται σε μεγάλο εύρος. Επίσης, ως μεθοδολογικά εργαλεία θα χρησιμοποιηθούν ο χορός και η έννοια της ισορροπίας. Ο χορός ως μια αδιαμφισβήτητη μορφή τέχνης, η οποία συσχετίζει το σώμα, την κίνηση και τον χώρο, και το δίπολο φως – σκιάς από την επίδραση που έχει στον ανθρώπινο ψυχισμό, υποθέτουμε ότι μπορούν να μας δώσουν τα εργαλεία με τα οποία μπορούμε να θεωρήσουμε και τις πολεμικές τέχνες ως τέχνες.

Συνεπώς, η προσωρινή μετακίνηση σε κάποιο άλλο πεδίο έρευνας το οποίο εξίσου πραγματεύεται, διαμορφώνει και μεταπλάθει το χώρο και το σώμα συνίσταται αναγκαία, προκειμένου να χαραχθούν νέες πορείες και να εξαχθούν συμπεράσματα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I	Θεωρητικό Πλαίσιο	...σελ.11
I.1	Εισαγωγή	...σελ.12
I.2	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	...σελ.14
I.3	Μεθοδολογία	...σελ.14
2	Υπό ποια έννοια θεωρούνται τέχνη το σύνολο των πολεμικών τεχνών; Ως τέχνες, ποιες είναι οι ομοιότητες και ποιες οι διαφορές τους;	...σελ.18
2.1	Ιστορικό υπόβαθρο των πολεμικών τεχνών	...σελ.23
2.2	Η πολεμική τέχνη του Muay Thai (Η τέχνη των οκτώ άκρων)	...σελ.25
3	Αρχιτεκτονική και πολεμικές τέχνες ως απόρροιες ανάγκης επιβίωσης	...σελ.30
3.1	Το ανθρώπινο σώμα ως κύριο εργαλείο για την δημιουργία αρχιτεκτονικού χώρου και για την έκφραση στις πολεμικές τέχνες	...σελ.34
3.2	Το ανθρώπινο σώμα εν κινήσει	...σελ.38
4	Η αντίληψη του σώματος στον αρχιτεκτονικό χώρο και η αντίληψη του χώρου μέσα από τις πολεμικές τέχνες	...σελ.43
5	Κατά πόσο η σχέση Αρχιτεκτονικής και χορού είναι παραπλήσιο με τις πολεμικές τέχνες;	...σελ.48
5.1	Υπάρχουν κοινά γνωρίσματα ανάμεσα στην Αρχιτεκτονική, το χορό και τις πολεμικές τέχνες;	...σελ.51
5.2	Συσχέτιση παραδοσιακών “πολεμικών” χορών με τις πολεμικές τέχνες	...σελ.58
6	Η έννοια της ισορροπίας στην Αρχιτεκτονική και το χορό, μέσω του δίπολου φωτός - σκιάς και ο παραλληλισμός του με το Γιν - Γιανγκ στις πολεμικές τέχνες	...σελ.68
7	Συμπεράσματα	...σελ.80
8	Βιβλιογραφία	...σελ.84
9	Πηγές Εικόνων	...σελ.89



1.3 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1.2 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**Η Αρχιτεκτονική μέσα από τα μάτια των πολεμικών τεχνών -
“Σχεδιάζοντας μέσα από την κίνηση”**

1.1 Εισαγωγή

Τι είναι όμως αυτό που έχουν οι πολεμικές τέχνες, που τις κάνει τόσο σημαντικό στοιχείο της συγκεκριμένης μελέτης; Θα απαντήσουμε θέτοντας μια δεύτερη ερώτηση: γιατί είναι αναγκαία η μετάβαση στο πεδίο των πολεμικών τεχνών στα πλαίσια μιας ερευνητικής εργασίας αρχιτεκτονικών σπουδών;

Η απάντηση στα δύο παραπάνω ερωτήματα βρίσκεται στην ίδια την έννοια του χώρου και του σώματος. Το σώμα είναι ο χώρος όπου η φύση και ο πολιτισμός γίνονται ένα. Το σώμα είναι ένα με το νου. Όταν, λοιπόν, αναφερόμαστε στο σώμα, αναφερόμαστε ταυτόχρονα στην ψυχή και στον εαυτό μας, μιας και όλα είναι σε αρμονία με τη φύση. Η αρχιτεκτονική είναι η κατεξοχήν τέχνη (για κάποιους) ή επιστήμη (για κάποιους άλλους) που σχεδιάζει και παράγει χώρους μέσα στους οποίους θα κινηθεί και τους οποίους καλείται να βιώσει το ανθρώπινο σώμα. Μέλημα των αρχιτεκτόνων είναι πάντα να καταλάβουν οι ίδιοι τι σημαίνει χώρος, τι είναι τελικά αυτό που σχεδιάζουν και τροποποιούν. Συνεπώς, η προσωρινή μετακίνηση σε κάποιο άλλο πεδίο έρευνας το οποίο εξίσου πραγματεύεται, διαμορφώνει και μεταπλάθει το χώρο και το σώμα συνίσταται αναγκαία, προκειμένου να χαραχτούν νέες πορείες και να εξαχθούν συμπεράσματα. Ποιο άλλο πεδίο θα μπορούσε να αποτελέσει καταλληλότερη λύση αν όχι οι πολεμικές τέχνες, μια από τις κιναισθητικές τέχνες με πλούσια πορεία στον τομέα αυτό, η οποία μοιράζεται με την αρχιτεκτονική κοινή πηγή ύπαρξης και δημιουργικότητας, δηλαδή το χώρο και τον άνθρωπο μέσα σ' αυτόν¹.

Η αρχιτεκτονική και οι πολεμικές τέχνες, μολονότι είναι δύο πειθαρχίες (disciplines) πολύ διαφορετικές, έχουν μια στενή σχέση όσον αφορά στον οραματισμό και τη δημιουργική διαδικασία. Και οι δύο είναι τέχνες που έχουν συντροφέψει σταθερά την ανθρωπότητα, οφειλόμενες στην ανάγκη προστασίας από τα καιρικά φαινόμενα και από τους κινδύνους που αντιμετώπιζαν οι άνθρωποι, δηλαδή ανταποκρίθηκαν σε κάποιες ανάγκες του ανθρώπου και από εκεί γεννήθηκαν σαν τέχνες. Οι αρχές που μοιράζονται από κοινού η αρχιτεκτονική και οι πολεμικές τέχνες πηγάζουν, το δίχως άλλο, από τις έννοιες του χώρου και του σώματος που τίθενται στο επίκεντρο της δημιουργίας των δύο αυτών πρακτικών. Για έναν εξασκούμενο στις πολεμικές τέχνες, η κίνηση του σώματος παράγει χώρο. Ένας αρχιτέκτονας σχεδιάζει το χώρο όπου θα κινηθεί το σώμα. Αναπόφευκτα, λοιπόν, χρησιμοποιούνται κάποια κοινά συνθετικά εργαλεία όπως είναι ο ρυθμός, η δομή, η γραμμή, το φως, η ποιότητα και η επανάληψη.²

Οι τεχνικές και των δύο στηρίζονται, επίσης, στις αρχές της αντίθεσης, ισορροπίας (στατική-δυναμική-κινητική), της διαδοχής, παραλληλίας, κατεύθυνσης, ταχύτητας, αντιστροφής, έντασης-χαλάρωσης, έκτασης, επαναφοράς, επανάληψης και επανεμφάνισης στοιχείων, θέσεων στο χώρο, σχημάτων και μεγεθών. Τόσο η Αρχιτεκτονική, όσο και οι πολεμικές τέχνες, συνιστούν διαδικασίες που οργανώνουν τη μετακίνηση του ανθρώπινου σώματος μέσα από σχεδιαστικές δομές, ροές και συστήματα χωρικής διαδοχής λαμβάνοντας υπόψη την κινησιολογική προδιάθεση και τάση του σώματος.

Οι πολεμικές τέχνες, πρόκειται να χρησιμοποιηθούν ως μεταφορά για την κατανόηση της αρχιτεκτονικής. Η πολεμική τέχνη έχει κοινές ευρύτερες αρχές από τις άλλες τέχνες όπως την μουσική, την ποίηση ή την ζωγραφική. Δεδομένου ότι δεν έχει μόνο το ρυθμό, καθώς και την επιρροή, τις απομιμήσεις, την ισορροπία κ.λπ. είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται για την κατανόηση και την αποσαφήνιση των παράλληλων μορφών τέχνης. Αυτή θεωρείται μια απλή προσέγγιση για να κατανοήσουμε μια μορφή τέχνης μέσω μιας άλλης, παρά να προσπαθήσουμε να την κατανοήσουμε από μόνη της. Βοηθά να δούμε την αρχιτεκτονική από μια νέα γωνία. Ως εκ τούτου, η πολεμική τέχνη, λαμβάνοντας υπόψη τις ομοιότητες με την αρχιτεκτονική, στο χειρισμό και στην προσέγγιση της κατασκευής αρχιτεκτονικών χώρων, στο ρυθμό και στην εξέλιξη μπορεί να γίνει κατανοητή με σαφέστερο τρόπο³.

¹ Bergson, Henri, *Matter and Memory*, (edited by J. H. Muirhead, LL.D.), μετάφραση στα Αγγλικά: N. M. Paul, W. S. Palmer, London: George Allen & Unwin LTD, New York: The Macmillan Company, 1947, σελ.53

² Μ. Αγγελίδου, Μ. Παπαδοπούλου, *Αναζητώντας τον χ ο/ω ρο*, Ερευνητική εργασία, ΕΜΠ, 2012, σελ.18

³ Osborn, Connie J., *Martial Arts Academy: An Examination of Duration and Discrepancy*, Ερευνητική εργασία, Πανεπιστήμιο Massachusetts Institute of Technology, Μασαχουσέτη, Ιούνιος, 2001, σελ.33

Ο τρόπος που επιτυγχάνεται η αρμονία και στις δύο μορφές τέχνης είναι μοναδικός. Η αρχιτεκτονική αρμονία και η αρμονία στην πολεμική τέχνη είναι προφανώς διαφορετικές, αλλά η διαδικασία εναρμόνισης δημιουργείται μέσω πολλών αρχών που είναι μοναδικές μεταξύ τους. Η πειθαρχία του χειρισμού ενός κύριου θέματος θα μπορούσε να μας οδηγήσει να το κατανοήσουμε καλύτερα, μέσα από κάποια άλλη μορφή τέχνης.

Επιπρόσθετα, ο χορός είναι ένα μείζων θέμα το οποίο μας ενδιαφέρει γιατί είναι μια αδιαμφισβήτητη αναγνωρισμένη τέχνη μιας και έχει πολλά κοινά στοιχεία με την αρχιτεκτονική αλλά και με τις πολεμικές τέχνες. Τόσο η αρχιτεκτονική όσο και ο χορός, επικεντρώνονται στα ίδια θέματα: το χώρο και το σώμα, αλλά επίσης ασχολούνται και με το φωτισμό, πράγματα τα οποία υπάρχουν στις βασικές αρχές των πολεμικών τεχνών. Και χάρη σε αυτά τα κοινά θέματα η μία τέχνη τρέφει την άλλη, δημιουργώντας μια συνεχή ροή της έμπνευσης. Αυτό το είδος της ανατροφοδότησης είναι σημαντικό, γιατί και οι χορευτές και οι μαθητευόμενοι - εξασκούμενοι στις πολεμικές τέχνες αλλά και οι αρχιτέκτονες αναζητούν διαρκώς νέο υλικό για το έργο τους με απώτερο σκοπό να βελτιωθούν οι ίδιοι. Και για τις τρεις τέχνες, ο πρώτος χώρος που βιώνει κανείς είναι ο χώρος του σώματος. Δεν πρόκειται για περιττές καλλιτεχνικές εκφράσεις, διότι ο απώτερος στόχος τους είναι η ικανοποίηση ενός αρχέγονου ενστίκτου και μιας εγωιστικής συνθήκης.

Στο πλαίσιο αυτής της ερευνητικής εργασίας, έχει παρατηρηθεί μια ενδιαφέρουσα πορεία για την περαιτέρω κατανόηση των άυλων πτυχών της αρχιτεκτονικής δημιουργίας μέσω της πολεμικής τέχνης. Παρατηρείται ότι, ανεξάρτητα από το πόσο διαφορετικό είναι το τελικό προϊόν, οι πολεμικές τέχνες και η αρχιτεκτονική εξαπλώνονται σε μεγάλο εύρος. Αν και έχουν κοινές ρίζες, αυτές οι μορφές τέχνης έχουν μικρές διαφορές λόγω των πολιτιστικών και κλιματολογικών πτυχών τους και επίσης, έχουν πολύ περίεργες και ενδιαφέρουσες ομοιότητες στην προσέγγισή τους.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, αντιλαμβανόμαστε ότι υπάρχουν πολλά σημεία συνάντησης της αρχιτεκτονικής και των πολεμικών τεχνών. Όμως, υπό ποια έννοια θεωρούνται τέχνη το σύνολο των πολεμικών τεχνών, μιας και ο ασκούμενος εξασκείται στο να χρησιμοποιεί βίαιες τεχνικές και μεθόδους; Ως τέχνες, ποιες είναι οι ομοιότητες και ποιες οι διαφορές τους; Πως αυτές οι δύο μορφές τέχνης σχετίζονται με το σώμα, αλλά και με το σώμα εν κινήσει; Ποια είναι η αντίληψη του σώματος στον αρχιτεκτονικό χώρο και ποια η αντίληψη του χώρου μέσα από τις πολεμικές τέχνες; Ως μεθοδολογικά εργαλεία θα χρησιμοποιηθούν ο χορός και η έννοια της ισορροπίας. Ο χορός ως μια αδιαμφισβήτητη μορφή τέχνης, η οποία συσχετίζει το σώμα, την κίνηση και τον χώρο, και το δίπολο φως – σκιάς από την επίδραση που έχει στον ανθρώπινο ψυχισμό, υποθέτουμε ότι μπορούν να μας δώσουν τα εργαλεία με τα οποία μπορούμε να θεωρήσουμε και τις πολεμικές τέχνες ως τέχνες. Έτσι, η παρούσα ερευνητική εργασία θα προσπαθήσει να απαντήσει στα παραπάνω ερωτήματα και για αυτό τον λόγο, θα πάρουμε παραδείγματα από αρκετές πολεμικές τέχνες, για να τις συγκρίνουμε και να τις μελετήσουμε σε σχέση με την αρχιτεκτονική. Σε αυτήν την περίπτωση, θα μελετήσουμε τις σχετικές αρχές και τις εφαρμογές τους που λαμβάνονται υπόψη για να δείξουμε τον παραλληλισμό με την αρχιτεκτονική. Επομένως, αυτή η προσπάθεια γίνεται για να σχηματιστεί μια θεωρητική βάση για την καλύτερη κατανόηση της αρχιτεκτονικής μέσω της πειθαρχίας που διδάσκεται στην πολεμική τέχνη. Επίσης είναι περαιτέρω κατανοητό ότι, η κατανόηση μιας μορφής τέχνης μέσω της παραπομπής σε κάποια άλλη μορφή τέχνης είναι πολύ αποτελεσματική και αποδοτική.

1.2 Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Τα κεφάλαια της εργασίας έχουν μελετηθεί και αναλυθεί διεξοδικά, γι' αυτό και υπάρχουν αρκετά συγγράμματα που χρησιμοποιήθηκαν ως αρχική πηγή ερευνητικού υλικού, με πιο βασικά το *Τέχνη και οπτική αντίληψη: Η ψυχολογία της δημιουργικής όρασης* του Arnheim, Rudolf (μτφ. Ιάκωβος Ποταμιάνος) και το *Parallelism between Martial Art and Architecture in Design Process: An Analytical Study on Acceptance for Metaphoric Use* του Gunarathna, Gamte για το κεφάλαιο της τέχνης ανάμεσα στην Αρχιτεκτονική και τις πολεμικές τέχνες. Στο τρίτο κεφάλαιο όπου εξηγείται το θέμα της Αρχιτεκτονικής και των πολεμικών τεχνών ως απόρροιες ανάγκης επιβίωσης τα πιο σημαντικά βιβλία ήταν το *Body, Memory and Architecture, with a contribution by Robert J. Yudell* των Blommer, Kent C. and Moore Charles W. και το *The Book of Family Traditions on the Art of War* του Yagyu Munenori. Στο τέταρτο κεφάλαιο όπου θέμα είναι ο χώρος ήταν τα βιβλία *Η δυναμική της αρχιτεκτονικής μορφής* του Arnheim Rudolf (μτφρ. Ι. Ποταμιανός) και το *Αρχιτεκτονική: Μορφή, Χώρος και Διάταξη* του Ching F. Για το πέμπτο κεφάλαιο με θέμα το χορό ήταν το *Σημειογραφία της χορευτικής κίνησης* της Κουτσούμπα Μ. και για το έκτο το *Designing with light and shadow* του Kaoru Mende

1.3 Μεθοδολογία

Μέθοδος συλλογής στοιχείων

Για τη μέθοδο συλλογής του ερευνητικού υλικού πραγματοποιήθηκε:

1. Βιβλιογραφική έρευνα

2. Αρχειακή έρευνα

3. Διαδικτυακή έρευνα

Για να απαντηθούν τα ερωτήματα η εργασία δομείται σε **5 κεφάλαια**, τα οποία έχουν ως εξής:

- Στο **πρώτο κεφάλαιο** αναλύεται το ερώτημα υπό ποια έννοια θεωρούνται τέχνη το σύνολο των πολεμικών τεχνών και αν είναι τέχνες ποιες είναι οι ομοιότητες και ποιες οι διαφορές τους. Επίσης, γίνεται αναφορά στο ιστορικό υπόβαθρό τους αλλά και σε αυτό του Muay Thai.

- Στο **δεύτερο κεφάλαιο** εξηγείται ο τρόπος με τον οποίο η Αρχιτεκτονική και οι πολεμικές τέχνες υπάρχουν ως απόρροιες ανάγκης επιβίωσης, αναλύοντας το θέμα αυτό σε δύο υποκεφάλαια. Στο πρώτο υποκεφάλαιο αναφέρεται το σώμα ως κύριο εργαλείο για την δημιουργία αρχιτεκτονικού χώρου και για την έκφραση στις πολεμικές τέχνες και στο δεύτερο το ανθρώπινο σώμα εν κινήσει.

- Στο **τρίτο κεφάλαιο** αναλύεται η αντίληψη του σώματος στον αρχιτεκτονικό χώρο και η αντίληψη του χώρου μέσα από τις πολεμικές τέχνες.

- Στο **τέταρτο κεφάλαιο** αναφέρεται ο τρόπος με τον οποίο η τέχνη του χορού συνυπάρχει και συμβαδίζει ανάμεσα στις 2 τέχνες, της αρχιτεκτονικής και των πολεμικών τεχνών και πως αυτές διαχειρίζονται το κινούμενο σώμα στο χώρο και τι σημασία έχει γι' αυτές η κίνηση. Αναφέρονται τα κοινά γνωρίσματα του χορού και των πολεμικών τεχνών και γίνεται αναφορά σε παραδείγματα χορογράφων, οι οποίοι λειτουργούν και βαδίζουν με τέτοιο τρόπο στις χορογραφίες τους, με σκοπό να αποδειχτεί ότι ο χορός και οι πολεμικές τέχνες έχουν κοινά γνωρίσματα και αξιοσημείωτες ομοιότητες. Επίσης, γίνεται αναφορά σε παραδοσιακούς "πολεμικούς" χορούς και στο πως συσχετίζονται με τις πολεμικές τέχνες.

- Στο **πέμπτο και τελευταίο κεφάλαιο** θα συζητηθεί η έννοια της ισορροπίας στην Αρχιτεκτονική και τις πολεμικές τέχνες, μέσω του δίπολου φωτός – σκιάς και ο παραλληλισμός του με το Γιν - Γιανγκ στις πολεμικές τέχνες, δίνοντας το παράδειγμα του Lighthouse Hotel (Geoffrey Bawa), ενός ξενοδοχείου με άπλετη ιστορία και σπουδαία αρχιτεκτονική χροιά, αλλά και των λουτρών Therme Vals (Peter Zumthor) και του Chichu Art Museum (Tadao Ando), όπου σε αυτά υπάρχει σε αρμονία και χρησιμοποιείται εύστοχα η ισορροπία φωτός - σκιάς

Ερμηνευτική μέθοδος:

Έχουμε την αρχιτεκτονική η οποία είναι μια παραδοσιακή τέχνη, με την έννοια ότι έχει δημιουργό και αποδέκτη. Είναι μια τέχνη που παρόλο που χρειάζεται την κίνηση και το χρόνο για να την κατανοήσει ο άνθρωπος, όπως και όλες οι τέχνες, ταυτόχρονα η ίδια δεν εμπλέκει το σώμα σε τόσο μεγάλο βαθμό, όπως κάνουν το θέατρο και ο χορός. Απ' την άλλη πλευρά, οι πολεμικές τέχνες είναι τέχνες που εμπλέκουν το σώμα. Είναι τέχνες που «πεθαίνουν» δηλαδή σταματάνε μόλις σταματήσει να υπάρχει αυτός που κάνει την performance, δηλαδή ο μαχητής - αθλητής, όπως γίνεται και σε μια θεατρική ή σε μια χορευτική παράσταση. Μένει μόνο στο μυαλό αυτού που έχει δει την παράσταση ή τον αγώνα, αλλά και σε αυτόν που πήρε μέρος στην performance της πολεμικής τέχνης ή στον αγώνα που διαγωνίστηκε.

Επομένως, έχουμε από την μια πλευρά μια τέχνη που είναι χωρική, δηλαδή η αρχιτεκτονική και από την άλλη πλευρά μια τέχνη που είναι χρονική, δηλαδή οι πολεμικές τέχνες. Η τέχνη που είναι ανάμεσα στην αρχιτεκτονική και τις πολεμικές τέχνες είναι ο χορός, μιας και είναι μια αναγνωρισμένη μορφή τέχνης γιατί έχει θεατές και εμπλέκει το σώμα, αλλά ταυτόχρονα έχει επίδραση και στον ίδιο τον χορευτή, ο οποίος αναγκάζεται να μπει σε αυτές τις πειθαρχίες. Έτσι, ο χορός θα χρησιμοποιηθεί και θα βοηθήσει στην υπόθεση της εργασίας σαν το ενδιαμέσο μέσο για να κατανοήσουμε την σχέση μεταξύ πολεμικών τεχνών και αρχιτεκτονικής.



2.2 Η πολεμική τέχνη του Muay Thai (Η τέχνη των οκτώ άκρων)

2.1 Ιστορικό υπόβαθρο των πολεμικών τεχνών

Υπό ποια έννοια θεωρούνται τέχνη το σύνολο των πολεμικών τεχνών; Ως τέχνες, ποιες είναι οι ομοιότητες και ποιες οι διαφορές τους;

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

**Η Αρχιτεκτονική μέσα από τα μάτια των πολεμικών τεχνών -
“Σχεδιάζοντας μέσα από την κίνηση”**



2.0 Υπό ποια έννοια θεωρούνται τέχνη το σύνολο των πολεμικών τεχνών; Ως τέχνες, ποιες είναι οι ομοιότητες και ποιες οι διαφορές τους;

Η δημιουργία είναι μια διαδικασία, με όποιο τρόπο και αν γίνεται αυτό. Η ζωγραφική, ο χορός, η γραφή-ποίηση, η πολεμική τέχνη ή η Αρχιτεκτονική, όλες αυτές οι μορφές τέχνης μοιράζονται μια κοινή αισθητική βάση. Οι καλλιτέχνες είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι, μιας και συνεχώς ζουν σε μια ροή σκέψεων. Τα ερεθίσματα αυτά προκαλούνται ξαφνικά, όπου από αυτά μπορεί να ξεκινήσει μια διαδικασία και αφενός μια δημιουργία. Οι πολεμικές τέχνες εμπλέκονται πάντα σε μια ενστικτώδη και διαισθητική απάντηση απέναντι στον αντίπαλο. Αυτή η διαίσθηση είναι καλά εκπαιδευμένη και πειθαρχημένη. Είναι αυτή η αυστηρή πειθαρχία των εκπαιδευομένων που διέπει τη διαισθητική βίαιη αντίδρασή τους, οδηγώντας μια μάχη στο επίπεδο της τέχνης. Είναι η απάντηση από την εσωτερική ψυχή κάποιου, ο οποίος είναι καλά εκπαιδευμένος και πειθαρχημένος.



Εικόνα 1: Η δημιουργία είναι μια διαδικασία

Η τέχνη είναι μια καθολική - παγκόσμια ανθρώπινη δημιουργία. Έχει κοινή προέλευση. Σε σύγκριση με τις υπόλοιπες τέχνες, η Αρχιτεκτονική και οι πολεμικές τέχνες φαίνεται να εκφράζουν ένα παραλληλισμό και μια ομοιότητα στην προσέγγισή τους, μέσω του ρυθμού, του χειρισμού, της ισορροπίας, της κινητικότητας, της αναπήδησης, της ταχύτητας και στο παιχνίδι της τέχνης που κάνουν, παρά απ' ότι γίνεται στο χορό ή στη μουσική, που είναι επίσης πολύ κοντά στην αρχιτεκτονική σαν τέχνες⁴.

Τελικός στόχος της τέχνης είναι να ικανοποιήσει, να ενθαρρύνει και να ανακουφίσει τον άνθρωπο. Ως εκ τούτου, η ίδια η ύπαρξη των τεχνών απαιτεί έναν χρήστη-θεατή-εξασκούμενο. Ο χρήστης αυτός είναι το άτομο που βιώνει, που ζει την τέχνη ή αυτός που εξασκείται στη συγκεκριμένη τέχνη. Η ικανοποίηση του χρήστη έχει δύο παραμέτρους. Την σωματική και την ψυχολογική ικανοποίηση.

«Ο σκοπός της τέχνης είναι να δώσει σχήμα στη ζωή». - Ουίλιαμ Σαίξπηρ, 1564 – 1616⁵

Οι περισσότερες μορφές τέχνης δίνουν στο χρήστη ψυχολογική ικανοποίηση και όχι σωματική άνεση. Η μουσική, το δράμα, οι ταινίες, οι πίνακες ζωγραφικής επικοινωνούν με την ψυχή του χρήστη. Αλλά στην περίπτωση της Αρχιτεκτονικής, η διευκόλυνση είναι για τη σωματική, ψυχολογική και πνευματική ευεξία του χρήστη. Ομοίως, οι πολεμικές τέχνες συνδέονται επίσης με την ψυχολογική και σωματική άνεση του χρήστη και μέσω αυτών προσπαθεί να ανυψωθεί στην υπέρτατη πνευματικότητά του.



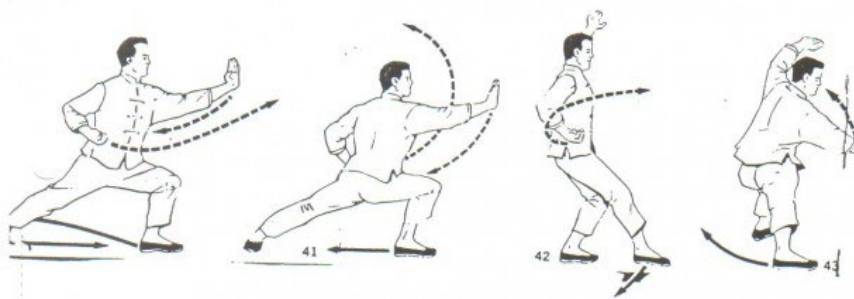
Εικόνα 2: Στόχος της τέχνης είναι να ικανοποιήσει, να ενθαρρύνει και να ανακουφίσει τον άνθρωπο

Η σωματική άνεση έχει ισχυρό δεσμό με το ανθρώπινο σώμα. Η σωματική άνεση μπορεί να επιτευχθεί παρέχοντας κάποιες ανθρωπομετρικές παραμέτρους όπως, την σωστή κυκλοφορία του ανθρώπου μέσα στο χώρο, το κατάλληλο επίπεδο φωτισμού και αερισμού. Το σώμα είναι ο χώρος όπου η φύση και ο πολιτισμός γίνονται ένα. Το σώμα είναι ένα με το νου. Όταν, λοιπόν, αναφερόμαστε στο σώμα, αναφερόμαστε ταυτόχρονα στην ψυχή και στον εαυτό μας, μιας και όλα είναι σε αρμονία με τη φύση. Αρχιτεκτονικά αυτό είναι μια εκδήλωση ανθρώπινων δραστηριοτήτων σε χωρική μορφή⁶.

⁴ Osborn, Connie J., *Martial Arts Academy: An Examination of Duration and Discrepancy*, Ερευνητική εργασία, Πανεπιστήμιο Massachusetts Institute of Technology, Μασαχουσέτη, Ιούνιος, 2001, σελ.25

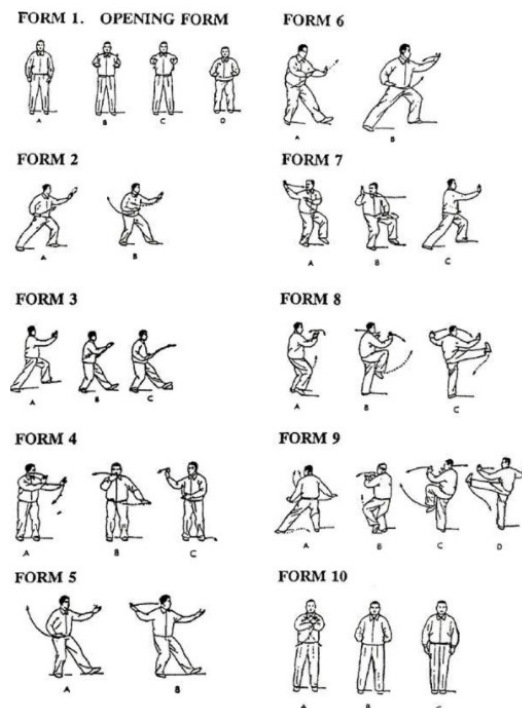
⁵ <https://eclass.upatras.gr/modules/document/file.pdf>

⁶ Blommer, Kent C. and Moore Charles W., *Body, Memory and Architecture*, with a contribution by Robert J. Yudell, Yale University Press, United Kingdom, 1978, σελ.69



Εικόνα 3: Φόρμα Katas του στυλ μάχης Kung Fu

Στα πρώτα στάδια στην εκμάθηση μιας πολεμικής τέχνης, υπήρχε η εξάσκηση στις παραδοσιακές μορφές και τα Katas (μια λεπτομερής φόρμα χορογραφίας με κινήσεις πολεμικών τεχνών), όπου ο ασκούμενος εκπαιδεύεται στον ρυθμό και τις κινήσεις, και περιλαμβάνουν επιθέσεις και αποκρούσεις - άμυνες. Η συνεχής εξάσκηση και πρακτική, αποστηθίζονται στο μυαλό του εξασκούμενου μαχητή. Όταν η πολεμική τέχνη γίνει ένα με την ψυχή και το σώμα, αρχίζει τελικά να αντιδρά χωρίς να σκέφτεται ο άνθρωπος, βγαίνει από μέσα του. Αυτή τη φορά έχει αυτοέλεγχο στα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του. Αυτή είναι η και η μέρα που η δεξιότητα στη μάχη γίνεται τέχνη, όπου δημιουργείται μια νέα πανομοιότυπη τέχνη μάχης. Προέρχεται από την ψυχή και είναι η αληθινή ερμηνεία των συναισθημάτων κάποιου. Όταν την εφαρμόζουμε σε μια δεδομένη κατάσταση, η πολεμική τέχνη εξατομικεύεται στο χώρο/πλαίσιο και μοιάζει με την αντίδραση ενός αρχιτέκτονα σε ένα δεδομένο και υπάρχον χώρο/πλαίσιο, στο οποίο καλείται να εργαστεί.



Εικόνα 4: Φόρμα Katas του στυλ μάχης Tai Chi

Η πολεμική τέχνη έχει κοινές ευρύτερες αρχές με την Αρχιτεκτονική παρά από τις άλλες τέχνες όπως την μουσική, την ποίηση ή την ζωγραφική. Δεδομένου ότι δεν έχει μόνο το ρυθμό, καθώς και την επιρροή, τις απομμήσεις, την ισορροπία κ.λπ. είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται για την κατανόηση και την αποσαφήνιση των παράλληλων μορφών τέχνης. Αυτή θεωρείται μια απλή προσέγγιση για να κατανοήσουμε μια μορφή τέχνης μέσω μιας άλλης, παρά να προσπαθήσουμε να την κατανοήσουμε από μόνη της. Βοηθά να δούμε την αρχιτεκτονική από μια νέα γωνία. Ως εκ τούτου, η πολεμική τέχνη, λαμβάνοντας υπόψη τις ομοιότητες με την αρχιτεκτονική, στο χειρισμό της και στην προσέγγιση της κατασκευής αρχιτεκτονικών χώρων, το ρυθμό και την εξέλιξη μπορεί να γίνει κατανοητή με σαφέστερο τρόπο. Οι πολεμικές τέχνες θα σκεφτόταν κανείς ότι θεωρούνται τέχνες μόνο και μόνο από το όνομά τους που περιέχει την λέξη «τέχνη». Πιο συγκεκριμένα το Muay Thai (Μουάι Τάι) ονομάζεται και «η τέχνη των οκτώ άκρων», αφού ο εξασκούμενος μαχητής εκπαιδεύεται στο να χρησιμοποιεί με διάφορους συνδυασμούς και τεχνικές τις μπουνιές του, τους αγκώνες του, τα γόνατα του και τις κνήμες (καλάμια) του⁷.

Ο τρόπος που επιτυγχάνεται η αρμονία και στις δύο μορφές τέχνης είναι μοναδικός. Η αρχιτεκτονική αρμονία και η αρμονία στην πολεμική τέχνη είναι προφανώς διαφορετικές, αλλά η διαδικασία εναρμόνισης δημιουργείται μέσω πολλών αρχών που είναι μοναδικές μεταξύ τους. Η πειθαρχία του χειρισμού ενός κύριου θέματος θα μπορούσε να μας οδηγήσει να το κατανοήσουμε καλύτερα, μέσα από κάποια άλλη μορφή τέχνης. Σε αυτή την ερευνητική εργασία μελετάται πώς χρησιμοποιείται η πολεμική τέχνη για την κατανόηση της αρχιτεκτονικής.

Επιπρόσθετα, τέχνη ονομάζεται το σύνολο της ανθρώπινης δημιουργίας με βάση την πνευματική κατανόηση, επεξεργασία και ανάπλαση, κοινών εμπειριών της καθημερινής ζωής σε σχέση με το κοινωνικό, πολιτισμικό, ιστορικό και γεωγραφικό πλαίσιο στο οποίο καθορίζονται ή διέπονται. Αποτελεί μια ευρύτερης ερμηνείας ονομασία που

⁷ Gunarathna, Gamte, *Parallelism between Martial Art and Architecture in Design Process: An Analytical Study on Acceptance for Metaphoric Use*, Μεταπτυχιακή Εργασία, Σρι Λάνκα, Ιανουάριος, 2004, σελ.45

χρησιμοποιείται για να περιγράψουμε τη διαδικασία, της οποίας προϊόν είναι κάτι το μη φυσικό, το οποίο ακολουθεί τους κανόνες του δημιουργού. Κατά συνέπεια όροι με κοινή ρίζα όπως τεχνικό, τεχνίτης, καλλιτέχνης αποδίδονται σε ανθρώπινες δημιουργίες και δραστηριότητες αυθαίρετες με τη ροπή του φυσικού κόσμου. Η τέχνη, με την ευρύτερη έννοια, είναι η έκφραση της ανθρώπινης δημιουργικότητας και φαντασίας.

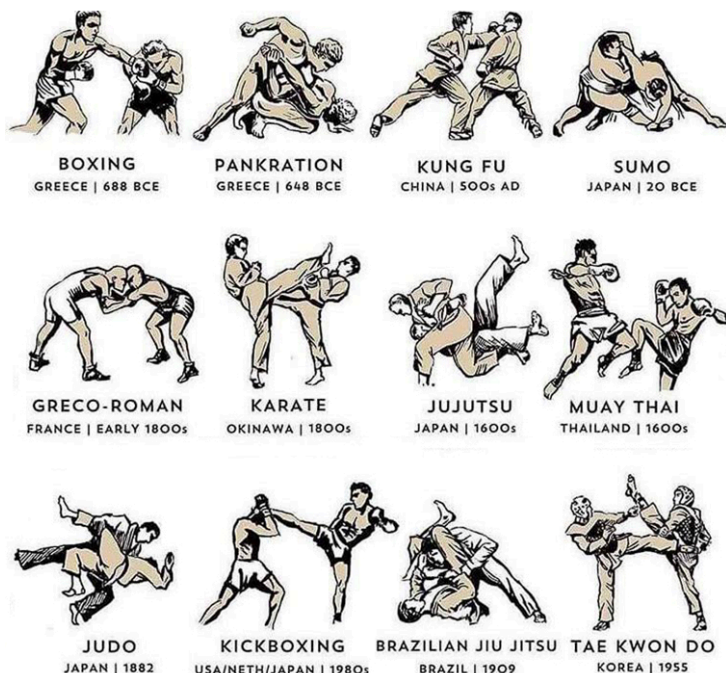


Εικόνα 5: Θηραϊκή τοιχογραφία από Έλληνες πυγμάχους

«Ο πρωταρχικός κανόνας της τέχνης είναι να προκαλεί ευχαρίστηση και συγκίνηση. Όλοι οι άλλοι κανόνες έχουν δημιουργηθεί για να τηρείται αυτός ο πρώτος κανόνας!» - Jean Racine, 1639-1699 (Γάλλος δραματουργός)⁸

Από λεξικολογικής πλευράς, Αρχιτεκτονική είναι η τέχνη και η εφαρμοσμένη επιστήμη της σχεδίασης και της υλοποίησης διαφόρων κατασκευών, όπως κτηρίων και γεφυρών, με έμφαση στην εργονομία και στην αισθητική τους. Αντικείμενο της Αρχιτεκτονικής είναι ο σχεδιασμός όλων των κτιστών υποδομών στο περιβάλλον, από το μακροσκοπικό επίπεδο του σχεδιασμού πόλεων ως το μικροσκοπικό επίπεδο του σχεδιασμού επίπλων και προϊόντων καθημερινής χρήσης. Ετυμολογικά, ο όρος προέρχεται από το ελληνικό «αρχή» και «τέχνη»-«τεκτονική», δηλαδή (κατασκευή/δημιουργία)⁹.

Οι πολεμικές τέχνες είναι οι μέθοδοι αυτοάμυνας και επιβολής επί του αντιπάλου, χρησιμοποιώντας το σώμα μας ή και όπλα, όπως ξίφος, τόξο, δόρυ ή ακόμα και ένα απλό ξύλο. Ευδοκίμησαν ιδιαίτερα στην περιοχή της Νοτιοανατολικής Ασίας, αν και υπάρχουν τέχνες Ινδικής, ή και Γαλλικής καταγωγής, όπως το Σαβάτε (Savate). Σημαντική παράδοση στις πολεμικές τέχνες έχουν και οι Έλληνες με το Παγκράτιο ή Πάμμαχον, την Πάλη και την Πυγμαχία. Σήμερα ένα από τα πιο δημοφιλή μαχητικά αθλήματα και πολεμικές τέχνες που θεωρείται και εξαιρετικό στην αυτοάμυνα είναι το Μουάι Τάι (Muay Thai) που είναι το παραδοσιακό άθλημα της Ταϊλάνδης. Παρόμοια αθλήματα με το Μουάι Τάι ή αλλιώς Τάι Μπόξινγκ (Thai Boxing), είναι το Σάντα (Sanda) από την Κίνα και το Σαβάτε (Savate) από τη Γαλλία¹⁰.



Εικόνα 6: Ορισμένες εικονογραφημένες Πολεμικές Τέχνες μέσα από το πέρασμα των χρόνων

⁸<https://eclass.upatras.gr/modules/document/file.php>

⁹ http://architektones.blogspot.com/2007/06/blog-post_29.html

¹⁰ <https://www.combatives.gr/polemikes-texnes/arthra/diaxorismos-polemikon-texnon/>

Η φιλοσοφία της πολεμικής τέχνης προήλθε από το θρησκευτικό υπόβαθρο της Ανατολής. Ο Βουδισμός, το Ζεν, ο Ταοϊσμός, ο Ινδουισμός κ.λπ. βοήθησε στην ανάπτυξη αυτής της φιλοσοφικής βάσης. Η κουλτούρα του Zen βοήθησε άμεσα στην ανάπτυξη του *Kendo* στην Ιαπωνία, όπως επίσης ο Βουδισμός και ο Ταοϊσμός βοήθησαν στην ανάπτυξη του *Wushu* στην Κίνα. Αυτές οι φιλοσοφικές θρησκείες εισέβαλαν και εισχώρησαν σε κάθε τέχνη της κοινωνίας. Η πειθαρχία στη πολεμική τέχνη αναπτύχθηκε παράλληλα με τον κινεζικό πολιτισμό. (Το *Kendo* και το *Wushu* είναι πολεμικές τέχνες).

“The best fighter is never angry.” - Lao Tzu¹¹

Επιπρόσθετα, η φιλοσοφία της πολεμικής τέχνης δεν βασίζεται μόνο στη νίκη έναντι του αντιπάλου, αλλά στην αρμονία με τον αντίπαλο και στον σεβασμό απέναντί του, πράγματα που διδάσκονται μέσω της πειθαρχίας. Η νίκη απέναντι στον αντίπαλο δεν κάνει τίποτα, παρά χάνεται ο τελικός στόχος. Επομένως, πρέπει να υπάρξει μια μάχη που να μας δώσει την πολυπόθητη νίκη στο τέλος.

Λόγω της στενής σχέσης με τη φύση, η φιλοσοφική και πρακτική βάση των πολεμικών τεχνών ενέπνευσε και επηρέασε τον ρυθμό, τις ηθικές αρχές και τελικά κατέληξε να καταλάβει την αλήθεια της φύσης.

«Από τον πελαργό μαθαίνουμε την χάρη και τον αυτοέλεγχο. Το φίδι μας διδάσκει την ευλυγισία και την ρυθμική αντοχή. Τα praying mantis (είδος ακρίδας) μας διδάσκουν την ταχύτητα και την υπομονή και από την τίγρη διδασκόμαστε την αντοχή. Από τον δράκο μαθαίνουμε να κατευθύνουμε και να οδηγούμε τον άνεμο, δηλαδή τον αντίπαλό μας.

Όλοι οι άνθρωποι, κοντοί και ψηλοί, είναι ένα με τη φύση. Αν έχουμε τη θέληση, την επιμονή και την σοφία να μάθουμε, όλα μπορούν να μας διδάξουν τις αρετές τους. Μεταξύ της εύθραυστης ομορφιάς των praying mantis (είδος ακρίδας) και της φωτιάς και του πάθους του φτερωτού δράκου, δεν υπάρχει διαφωνία. Μεταξύ της ευλύγιστης και εύκαμπτης σιωπής του φιδιού και των νυχιών του αετού, υπάρχει μόνο αρμονία. Δεδομένου ότι δεν υπάρχουν δύο στοιχεία της φύσης σε σύγκρουση, αντιλαμβανόμαστε τον τρόπο της φύσης, αφαιρούμε τη σύγκρουση μέσα μας και ανακαλύπτουμε την αρμονία του σώματος και του νου, σύμφωνα με τη ροή του σύμπαντος " - δάσκαλος Kan (Master Kan)¹²

Κάθε άτομο έχει μια ενστικτώδη αντίδραση, στις απειλές που προέρχονται από το περιβάλλον. Αυτό που κάνει η πολεμική τέχνη είναι να πειθαρχεί αυτή την ενστικτώδη αντίδραση. Η πολεμική τέχνη δεν βασίζεται στη νίκη έναντι των άλλων, αλλά στην αρμονία με το σύμπαν. Έτσι, το περιβάλλον "Τσι" του μαχητή, εναρμονίζεται με το "Τσι" του αντιπάλου, επιτυγχάνοντας τον τελικό στόχο της πολεμικής τέχνης.

Αυτή η τελετή πραγματοποιείται με διαφορετικό τρόπο στην αρχιτεκτονική. Για παράδειγμα, η ιαπωνική παραδοσιακή αρχιτεκτονική προσπαθεί να συλλάβει τη σχέση με τη φύση χρησιμοποιώντας συμβολισμούς. Με αυτόν τον τρόπο οι Ανατολικοί φιλόσοφοι είχαν καταλάβει τη φύση της εναρμόνισης.

Δεν υπάρχει στοιχείο στη φύση που να είναι σε σύγκρουση. Όλα είναι σε τέλεια αρμονία. Όταν κατανοήσουμε τη φύση, μπορούμε να δημιουργήσουμε απόλυτα προϊόντα, τα οποία θα είναι σε αρμονία με το περιβάλλον. Σύμφωνα με τις Κινέζικες «Ταοϊστικές» σκέψεις η κοσμική ενέργεια που είναι γνωστή ως «Τσι» κινείται στο σύμπαν όλη την ώρα. Όλα έχουν τη δική τους δύναμη «Τσι». Ένα μέρος ή ένας τόπος έχει τη δική του δύναμη «Τσι». Όταν το "Τσι" του κτιρίου εναρμονίζεται, με τους χρήστες ή επισκέπτες, έτσι και το "Τσι" του περιβάλλοντος είναι σε τέλεια ισορροπία. Αυτή είναι η στιγμή που δημιουργείται καλή αρχιτεκτονική. Ο χώρος εναρμόνισης δημιουργεί ένα καλό μέρος διαβίωσης. Αυτή είναι η ίδια διαδικασία που διδάσκει στα Ινδικά το "Vastu" καθώς και στα Κινέζικα το "Feng-Shui".

¹¹ <https://medium.com/a-good-life/the-best-fighter-is-never-angry-613989cd3b83>

¹² Warner Brothers, *Kung-Fu*, οδηγός επεισοδίων τηλεοπτικών σειρών", <http://www.Kungfu-guide.com>

Ένας Ταοϊστής εξηγεί αυτό το φαινόμενο μέσω της θεωρίας του Γιν Γιανγκ. Επειδή αυτή η θεωρία μπορεί να εφαρμοστεί σε οτιδήποτε στο σύμπαν.

"Όλα στο σύμπαν διαμορφώνονται από δύο κοσμικές δυνάμεις, γνωστές ως Γινγκ και Γιανγκ. Αυτές οι δυνάμεις βρίσκονται σε συνεχή αντίθεση αλλά όταν συνδυάζονται, αποτελούν ένα ισορροπημένο σύνολο, την τέλεια αρμονία του Τάο. Σύμφωνα με τους Ταοϊστές, τα πάντα μπορεί να θεωρηθούν ότι περιέχουν διάφορους βαθμούς Ying και Yang - αλλά υπάρχει πάντα μια ροή μεταξύ των δύο, πάντα ένα μικρό μέρος από το ένα, είναι μέσα στο άλλο και είναι έτοιμο να αναπτυχθεί ή να μετατραπεί στο αντίθετο. Αυτός είναι ο λόγος, που στο σύμβολο Ying Yang υπάρχει πάντα μια μικρή κουκκίδα του αντίθετου σε κάθε μέρος.

Οι Ταοϊστές πιστεύουν ότι αυτές οι δύο αντίθετες δυνάμεις είναι αυτές που δημιουργούν το «Τσι» και ότι το «Τσι» ρέει συνεχώς μεταξύ του Γινγκ και Γιανγκ. Πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ τους και το Τσι αναζητά αυτή την ισορροπία συνεχώς. Όπου επιτυγχάνεται ισορροπία, θα υπάρξει και καλή τύχη. Εάν κυριαρχεί η μια ή η άλλη δύναμη, θα δημιουργηθεί μια ανισορροπία και θα προκύψουν προβλήματα αναπόφευκτα" - Richard Crazee¹³

¹³ Richard Crazee, *Feng Shui*, Εκδόσεις Headway Publishing Limited, Αγγλία, 1994, σελ.12

2.1 Ιστορικό υπόβαθρο των πολεμικών τεχνών

Η ιστορία της πολεμικής τέχνης συνδέεται με την εμφάνιση του ανθρώπινου είδους. Όταν ο Homo Erectus έφυγε από το δάσος, κινδύνευε για τη ζωή του. Δεν μπορούσε να περπατήσει σωστά στα πόδια του, αλλά έπρεπε να ψάξει για φαγητό στο μεγάλο έδαφος της Σαβάννας της Αφρικής. Ήταν κυνηγός και ταυτόχρονα ήταν εύκολο θήραμα, για τα μεγάλα αιλουροειδή που κυβερνούσαν τα λιβάδια. Ως εκ τούτου, έπρεπε να πολεμήσει με τα άγρια αρπακτικά, καθώς και φυλές του ίδιου του είδους του, που υπέφεραν από πείνα και αστία και λιμοκτονούσαν. Υπήρξαν μάχες όχι μόνο για τα τρόφιμα, αλλά και μεταξύ των ίδιων φυλών για τις γυναίκες και για την προστασία των εδαφών και της εξουσίας τους. Έτσι, ο άνθρωπος έπρεπε να αναπτύξει τις ικανότητες μάχης του για να επιβιώσει και να κυνηγήσει, καθώς δεν είχε αναπτύξει φυσικά εργαλεία όπως σαγόνια και νύχια. Επομένως, έπρεπε επίσης να εφεύρει εργαλεία και όπλα για να τα έχει μαζί του.

Στις αγροτικές κοινωνίες, αυτή η ικανότητα κυνηγιού δεν ήταν απαραίτητη για όλους. Λίγοι ισχυροί και δυνατοί άνθρωποι συνέχιζαν να εξασκούν τις δεξιότητες μάχης, όπου τελικά, γίνονταν οι ηγέτες της φυλής και προστάτευαν τους υπόλοιπους από τους εισβολείς. Αυτοί οι ισχυροί άντρες δεν συμμετείχαν στη γεωργία, αλλά είχαν εξουσία επί των αγροτών και ζούσαν άνετα. Παρόλο που ήρθε η ανάπτυξη, αυτές οι γεωργικές κοινωνίες άλλαξαν τα πρότυπα ζωής, τα οποία κάλυπταν πλήρως τις βασικές ανθρώπινες ανάγκες, ζώντας έναν περίπλοκο τρόπο ζωής και διατηρώντας την κοινωνική ιεραρχία. Αυτό το σύστημα επίδρασε τόσο στην αρχιτεκτονική όσο και στην πολεμική τέχνη. Η ελίτ δημιουργήθηκε για να επιδείξει τον πλούτο και την ισχυρή θέση της, και η δύναμή της εκφράστηκε μέσω των στρατευμάτων. Η δύναμη και ο πλούτος γίνονται ένα εξέχον σύμβολο της κατάστασης της κοινωνίας¹⁴.

Με όλα αυτά, θρησκευτικές δραστηριότητες πραγματοποιήθηκαν σε αυτές τις κοινωνίες. Και έχουν εμπλουτίσει σχεδόν όλες τις μορφές τέχνης. Στον ανατολικό κόσμο ο Ζεν Βουδισμός στην Ιαπωνία ο Βουδισμός και ο Ταοϊσμός στην Κίνα, ο Ινδουισμός και ο Βουδισμός στην Ινδία, το εξηγούν αυτό.

Αν και αυτό υπογραμμίζει την γενική ιστορία των πολεμικών τεχνών, υπάρχουν λεπτές παραλλαγές μεταξύ των πολεμικών τεχνών, μορφές τέχνης που αναπτύχθηκαν λόγω πολιτιστικών και κοινωνικών γεγονότων. Η Πυγμαχία, το *Savate* (Γαλλική πυγμαχία), το *Capoeira* (Βραζιλιάνικη πολεμική τέχνη), αναπτύχθηκαν ως τέχνες μάχης, με μόνο στόχο την νίκη επί του αντιπάλου και την προστασία των κοινωνιών από τυχόν εχθροπραξίες.

Εν μέρει, αρκετές πολεμικές τέχνες συνδυάζονται με το πλούσιο πολιτιστικό και θρησκευτικό υπόβαθρο. Δημιουργώντας φιλοσοφικές πολεμικές τέχνες, δεν είναι πρωτεύον μόνο η νίκη έναντι του αντιπάλου, αλλά η εν συναίσθηση, η αντίληψη και η δημιουργία του τρόπου σκέψης και του χαρακτήρα μας αλλά επίσης και η εναρμόνιση με τη φύση, που είναι ο απώτερος στόχος. Το *Wushu*, το *Taijiquan* (*Tai Chi*), το *Aikido*, ασκούν και εξασκούν αυτήν την υπέροχη μορφή τέχνης, όπως επίσης και το *Muay Thai* (Ταϊλανδέζικη πυγμαχία), το *Brazilian Jiu Jitsu*, το *Judo*, το *Tae Kwon Do*, με το δικό τους μοναδικό τρόπο.

Αυτή είναι η απόλυτη διδασκαλία της πολεμικής τέχνης. Η βία δεν είναι μια αποδεκτή πράξη. Αλλά μερικές φορές είναι απαραίτητο να εκτελεστεί μια πράξη βίας για αυτοάμυνα ή για να υπερασπιστούμε τους συνανθρώπους μας. Αυτό είναι υποκειμενικό και εξαρτάται από τη αντίδραση του εχθρού. Μερικές φορές μπορεί να επιτευχθεί λόγω του ότι έχει πληγωθεί αρκετά και έχει κλάψει ή από τον ξαφνικό θυμό που έχει. Σε μια τέτοια κατάσταση, ο μαχητής εξασκήθηκε για να ανέχεται και να δίνει λίγο χρόνο έτσι ώστε ο αντίπαλος να ηρεμήσει, χωρίς ο μαχητής να τον βλάψει ή να του κάνει κακό. Ακόμη και αν χρειαστεί να κάνει μια βίαιη πράξη, χρησιμοποιεί τη δύναμη των αντιπάλων, αφήνοντας τη δύναμη αυτή να ρέει χωρίς να ενοχληθεί ο ίδιος ο μαχητής. Υπάρχουν πολλές αναπτυγμένες πολεμικές τέχνες, οι οποίες κατανοούν και χρησιμοποιούν τη ροή της ενέργειας. Όπως το *Aikido*, το *Brazilian Jiu Jitsu* και το *Τζούντο* (*Judo*), όπου στη μορφή του *Τζούντο* (*Judo*) και του *Brazilian Jiu Jitsu*, αφήνουν τους αντιπάλους να αναγκάζονται να ρέουν πάνω από το σώμα τους. Δηλαδή με την δύναμή του ο μαχητής, καταφέρνει να κάνει τον αντίπαλο να χάσει την ισορροπία του και τον σηκώνει πάνω, έστω και αν είναι πιο βαρύς ο αντίπαλος. Στη συνέχεια, ο μαχητής τον πετάει

¹⁴ <https://www.combatives.gr/polemikes-texnes/polemikes-texnes-maxitika-athlimata/>

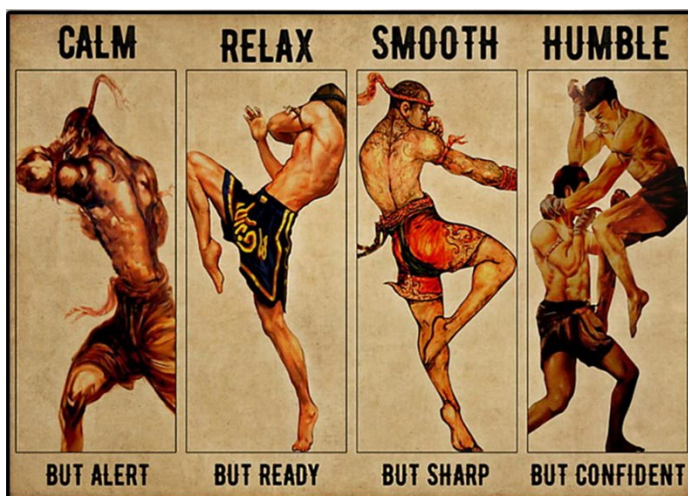
κάτω, ανατρέποντάς τον, κρατώντας τον αντίπαλο από τον ώμο και παίρνοντας τον έλεγχο χωρίς να αφήσει τον αγώνα να συνεχιστεί και χωρίς να δώσει την ευκαιρία στον αντίπαλο να σκεφτεί πως θα συνεχίσει τον αγώνα. Έτσι, ο αντίπαλος χάνει τον αγώνα¹⁵.



Εικόνα 7: Τεχνική του Judo και του Brazilian Jiu Jitsu για ανατροπή του αντιπάλου

"Μάθε περισσότερους τρόπους για να προστατευτείς παρά για να καταστρέψεις. Απόφυγε αντί να επιλήξεις. Επίπληξε αντί να κάνεις κακό. Κάνε κακό-Βλάψε αντί να κάνεις ακρωτηριάσεις. Ακρωτηρίασε αντί να σκοτώσεις. Γιατί η ζωή του συνανθρώπου – αντιπάλου σου είναι πολύτιμη και δεν μπορεί να αντικατασταθεί." - Δάσκαλος Καν (Master Kan)¹⁶

Αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις, ο εχθρός έρχεται οπλισμένος για να σκοτώσει ή για να μας κάνει μεγάλο κακό. Σε τέτοιες καταστάσεις το πιο σημαντικό πράγμα είναι η ασφάλειά μας. Λοιπόν, δεν υπάρχει χρόνος οπότεν θα πρέπει να τον χτυπήσουμε όσο πιο γρήγορα γίνεται. Ως εκ τούτου, σε τέτοιου είδους καταστάσεις καλύτερο θα ήταν να χρησιμοποιήσουμε γρήγορα και μαχητικά στυλ μάχης όπως το Kendo, το Jeet Kune Do ή το Muay Thai, τα οποία είναι πολύ γρήγορα, ακριβή και δεν απαιτούν πολύ αγώνα. Με αυτά τα στυλ ολοκληρώνουμε και τελειώνουμε τον αγώνα με μία ή δύο επιθέσεις.



Εικόνα 8: Πως θα πρέπει να είναι η συμπεριφορά ενός μαχητή - αθλητή ο οποίος εκπαιδεύεται στις πολεμικές τέχνες

¹⁵ <https://graciebarra.com/why-gracie-barra/heritage/>

¹⁶ Warner Brothers, *Kung-Fu*, οδηγός επεισοδίων τηλεοπτικών σειρών", <http://www.Kungfu-guide.com>

2.2 Η πολεμική τέχνη του Muay Thai (Η τέχνη των οκτώ άκρων)

Το Muay Thai, πολεμική τέχνη με την οποία ασχολούμαι και εγώ, ή αλλιώς Thai Boxing, συλλαμβάνει την ουσία της αθλητικής πειθαρχίας, του ελέγχου και της δύναμης. Είναι η καλλιτεχνική έκφραση της δύναμης του σώματος μαζί με την πνευματικότητα και την παράδοση. Ισχυρό και μοναδικό, με τις ρίζες του από την Ταϊλάνδη, το Muay Thai είναι μια πολεμική τέχνη που αντηχεί πολύ πέρα από την αθλητική ικανότητα, κατευθείαν στον πυρήνα του Ταϊλανδέζικου πολιτισμού και την πίστη στην ενίσχυση του χαρακτήρα και του εσωτερικού κόσμου. Με άμυνες και επιθέσεις, η ουσία του Thai Boxing είναι να γίνει ένας αποτελεσματικός και εξαιρετικά αποδοτικός μαχητής και δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι οι μαχητές Muay Thai είναι τόσο απίστευτα γυμνασμένοι, γρήγοροι και ευέλικτοι με πολλές αντοχές.

Η τέχνη των οκτώ άκρων

Ενώ η παραδοσιακή πυγμαχία (Boxing) στη Δύση έχει να κάνει με τη γροθιά, και το Kickboxing αφορά τη χρήση των χεριών και των ποδιών, το κλασικό άθλημα του Muay Thai περιλαμβάνει οκτώ σημεία επαφής, τα χέρια, τα γόνατα, τις κνήμες και τους αγκώνες. Το σώμα δρα ως εργαλείο πολλαπλών όπλων επίθεσης και άμυνας.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το Muay Thai, είτε ως μαχητής - αθλητής στο ρινγκ είτε ως θεατής, δεν είναι για τους δειλούς, μιας και είναι ένα γρήγορο άθλημα με πλήρη επαφή και πολλές φορές αποκρουστικό στο θέαμα. Ωστόσο, πίσω από τη σκληρή εικόνα του, υπάρχει μια σχεδόν μπαλετική ποιότητα στις κινήσεις, καθεμία από τις οποίες παρέχεται με επιδέξια, ηρεμία και «δολοφονική» ακρίβεια¹⁷.

Παράδοση και νόημα

Το Muay Thai είναι το εθνικό άθλημα της Ταϊλάνδης και ενώ μπορεί να φημίζεται για το πόσο σκληρό είναι σαν άθλημα, υπάρχει ένα ισχυρό στοιχείο παράδοσης, σεβασμού και συνένωσης εντός του αθλήματος. Αυτές οι εκπαιδευτικές αρχές επεκτείνονται και έξω από το ρινγκ.

Οι μαχητές πριν να μπουν στο ρινγκ, φορούν ένα παραδοσιακό σχοινί γύρω από το κεφάλι τους που ονομάζεται Mongkron, το οποίο είναι μοναδικά φτιαγμένο για το κάθε γυμναστήριο, καθώς και τα Prajed, τα οποία είναι περιβραχιόνια. Και τα δύο φοριούνται ως σύμβολα προστασίας, αποτρέπουν την αρνητικότητα και ακόμη και τα κακά πνεύματα. Επίσης, πολλοί αθλητές κάνουν τατουάζ με τον παραδοσιακό τρόπο «Sak Yant» από βουδιστές μοναχούς, με βελόνες από μπαμπού. Αυτά τα τατουάζ «Sak Yant», γενικά στον πολιτισμό της Ταϊλάνδης, είναι ένα πνευματικό σημάδι προστασίας από το κακό και προσελκύουν στον αθλητή - μαχητή καλή τύχη, δύναμη και την πολυπόθητη νίκη.



Εικόνα 9: Μαχητής/Αθλητής του Muay Thai, πριν τον αγώνα, κατά την διάρκεια του χορού Wai Khru Ram Muay φορώντας στο κεφάλι το Mongkron και στα χέρια τα Prajed

¹⁷ Yod Ruerngsa, Khun Kao Charuad and James Cartmell, *Muay Thai: The Art of Fighting*, εκδόσεις K.P. Nuchchai, Ταϊλάνδη, 2012, σελ.12

Άλλες τελετουργίες πριν από τον αγώνα περιλαμβάνουν την προσευχή, τον διαλογισμό και ακόμη τον τρόπο με τον οποίο οι μαχητές μπαίνουν στο ρινγκ, δηλαδή μέσω του παραδοσιακού χορού για τον οποίο θα αναφερθούμε παρακάτω. Η δεισιδαμονία και οι τελετουργικές τελετές είναι βαθιά ριζωμένες στον πολιτισμό, τη φιλοσοφία και τη θρησκεία της Ταϊλάνδης, προσθέτοντας μόνο γοητεία στη χώρα.

“Do not fight with the strength, absorb it and it flows, use it.” – Ip Man («Να μην πολεμάτε χρησιμοποιώντας τη δύναμη σας, απορροφήστε την δική του αντιπάλου από τα χτυπήματα που σας ρίχνει και χρησιμοποιήστε την αφήνοντάς την να ρέει μέσα από τις κινήσεις σας.»)

Η ιστορία του Muay Thai

Πρόκειται για ένα άθλημα που ξεκίνησε ως μια τεχνική μάχης στον πραγματικό κόσμο και χρησιμοποιήθηκε στους πολέμους πριν από εκατοντάδες χρόνια. Λέγεται ότι κατά τη διάρκεια των πολέμων μεταξύ της τότε Βιρμανίας και της Αγιουτάγια, στα τέλη του 18ου αιώνα, ο διάσημος Ταϊλανδός μπόξερ, Nai Khanomtom απελευθερώθηκε από τη σύλληψη μετά από μια επίδειξη των δεξιοτήτων του, μαχόμενος εναντίων 12 αντιπάλων (ο ένας μετά τον άλλο και όχι όλοι μαζί), προσθέτοντας τη φήμη στο Muay Thai ως η δύναμη που πρέπει να υπολογίζεται, τόσο εντός όσο και εκτός του ρινγκ.

Νωρίτερα, τον 16ο αιώνα, κάποια άλλη εκδοχή του Muay Thai, το Muay Boran, ή αλλιώς η αρχαία πυγμαχία, χρησιμοποιήθηκε ως μέρος της στρατιωτικής εκπαίδευσης σε στενή επαφή με αυστηρή πειθαρχία και η ιστορία του μπορεί να εντοπιστεί από τον 14ο αιώνα στο Σιάμ της Ταϊλάνδης. Σε πιο ήσυχες εποχές, τον 19ο αιώνα, το ενδιαφέρον του Βασιλιά Ράμα V έδωσε κίνητρο στο άθλημα για να αναπτυχθεί, ενώ ο King Rama VII ήταν αναπόσπαστο μέρος για τον εκσυγχρονισμό του Muay Thai με αποτέλεσμα να γίνει το δημοφιλές άθλημα που είναι σήμερα¹⁸.



Εικόνα 10: Αγώνας Muay Boran στην Ταϊλάνδη

«The Art of War teaches us to win the enemy by in.» - Sun Tzu

Μουσική και χορός

Το Wai Khru Ram Muay είναι ο παραδοσιακός χορός που εκτελείται από τους αθλητές - μαχητές στο ρινγκ πριν ξεκινήσει ένας αγώνας. Η παράσταση αυτή είναι αναπόσπαστο κομμάτι πριν από κάθε αγώνα Muay Thai και αποτελεί έκφραση σεβασμού στο δάσκαλο του αθλητή – μαχητή, έναν τρόπο τιμής για την σχέση/φιλία που έχουν, αλλά και εκτίμησης για την προετοιμασία που του έκανε πριν τον αγώνα. Αυτή η αίσθηση ευγνωμοσύνης επεκτείνεται και στην οικογένεια και τους προγόνους τους καθώς και στον αντίπαλο δείχνοντάς του ότι τον σέβονται και τον εκτιμούν σαν άνθρωπο, ότι κι αν γίνει κατά την διάρκεια του αγώνα, γιατί μπήκε να παλέψει μαζί τους. Το τελετουργικό αυτό αποκαλύπτει τη σημασία της ταπεινότητας, της συνήθειας και της αξιοποίησης ενός βαθύτερου επιπέδου συνείδησης που είναι ένα τόσο διαδεδομένο μέρος για το Muay Thai.

Εικόνα 11: Μαχητής/Αθλητής του Muay Thai, πριν τον αγώνα, κατά την διάρκεια του χορού Wai Khru Ram Muay φορώντας στο κεφάλι το Mongkron και στα χέρια τα Prajed



¹⁸ <https://www.tigermuaythai.com/about-muay-thai/history>

Εκτός από το χορό, η μουσική είναι επίσης ένα μεγάλο στοιχείο του Muay Thai, με την μουσική Σαράμα (Sarama) πριν από τον αγώνα να παίζει αργά, ρυθμικά χτυπήματα για να ταιριάζει με τη σοβαρότητα του τελετουργικού χορού Wai Khru Ram Muay. Καθώς ξεκινά η δράση, η μουσική ακολουθεί, με στιγμές άγριας εγκατάλειψης, μιας και είναι πλέον μόνοι τους οι μαχητές στο ρινγκ και στη συνέχεια προσθέτουν όλη αυτή την φρενήρη ενέργεια, κάτι που καθορίζει έτσι έναν αγώνα Muay Thai. Συνήθως, υπάρχουν μουσικοί που παίζουν ζωντανά αυτή την ξεχωριστή μουσική μελωδία στο πλάι του ρινγκ με πνευστά, ντραμς και κύμβαλα.

Το Muay Thai στη σύγχρονη Ταϊλάνδη

Το 2016, το Muay Thai αναγνωρίστηκε προσωρινά ως Ολυμπιακό Άθλημα που σημαίνει ότι το μέλλον του θα μπορούσε να αποτελεί μέρος των Ολυμπιακών Αγώνων δίνοντας έτσι περισσότερες ευκαιρίες στους μαχητές, αλλά και στο άθλημα για να το γνωρίσει/μάθει περισσότερος κόσμος.

Μαχητές – Αθλητές και θαυμαστές - θεατές

Κάτω από τη ζέστη του ήλιου της Ταϊλάνδης, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι όλοι αυτοί που προπονούνται εκεί, έχουν μεγάλες αντοχές και η έντονη προπόνηση είναι μέρος της ζωής τους. Για τους θεατές, η τεράστια δύναμη και η ευκινησία των κινήσεων, καθώς οι μαχητές – αθλητές κινούνται και περιστρέφουν τους γοφούς τους, είναι αναμφισβήτητα κάτι το πολύ άγριο και απαιτεί τον ανάλογο σεβασμό.

Η ατμόσφαιρα ενός πραγματικού αγώνα Muay Thai, από την φοβερή σωματική και ψυχική κατάσταση των κορυφαίων μαχητών της χώρας, στους ένθερμους οπαδούς και τους παθιασμένους αγώνες, αποκαλύπτει κάτι βαθιά πολιτιστικό για αυτό το άθλημα. Είναι το πνεύμα της Ταϊλάνδης που καίει έντονα κάτω από όλη αυτή την ηρεμία, είναι η φιλική και ήπια φύση του λαού της Ταϊλάνδης¹⁹.



Εικόνα 12: Αθλητής/μαχητής του Muay Thai κατά την διάρκεια της προπόνησής του

¹⁹ <https://www.theluxurysignature.com/2018/02/25/art-muay-thai-boxing/?fbclid=IwAR3scX5fdSVnyAkeEQDEZvrh-IQdXWWQFhBOcvYkXn-cm3FQ3Vx6VPyzE4No>



3.2 Το ανθρώπινο σώμα εν κινήσει

3.1 Το ανθρώπινο σώμα ως κύριο εργαλείο για την δημιουργία αρχιτεκτονικού χώρου και για την έκφραση στις πολεμικές τέχνες

Αρχιτεκτονική και πολεμικές τέχνες ως απόρροιες ανάγκης επιβίωσης

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

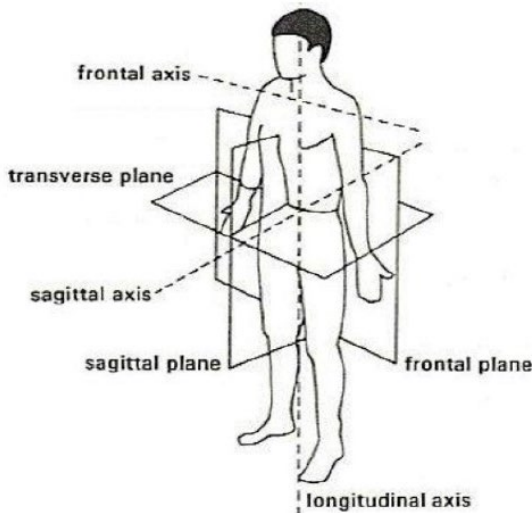
**Η Αρχιτεκτονική μέσα από τα μάτια των πολεμικών τεχνών -
“Σχεδιάζοντας μέσα από την κίνηση”**

3

3.0 Αρχιτεκτονική και πολεμικές τέχνες ως απόρροιας ανάγκης επιβίωσης

Κατά την Αριστοτελική παράδοση, λοιπόν, το σώμα θεωρείται πάντα άρρηκτα συνδεδεμένο με τον "χώρο/τόπο" του, εντός ενοποιημένου κοσμικού πλαισίου. Πιο επεξηγηματικά δίνει να εννοηθεί ότι, ένα σώμα-αντικείμενο, θα λέμε ότι "συμπεριλαμβάνεται" στον περιβάλλοντα χώρο/τόπο του, όχι όταν αδυνατεί να εξεταστεί διαχωρισμένο από αυτό, αλλά ειδικότερα αδιαφοροποιήτο από αυτό, όχι δηλαδή όταν ένα σώμα βρίσκεται απλά μέσα στον τόπο του, αλλά κυρίως όταν στις έννοιες σώμα και χώρος αντιστοιχούν χαρακτηριστικά της διαλεκτικής σχέσης μέρος - σύνολο²⁰.

Προς τα τέλη του 17^{ου} αιώνα, ο Γερμανός φιλόσοφος Immanuel Kant ακολουθεί ένα διαφορετικό, έως τότε, και ταυτόχρονα καινοτόμο τρόπο σκέψης. Επιδιώκει να συνδέσει το χώρο με τις ανθρώπινες αισθήσεις, να ερμηνεύσει, δηλαδή, τα χωρικά χαρακτηριστικά μέσω των αισθητηριακών μηχανισμών του ανθρώπου. Αμφισβητώντας την αποκλειστικότητα της καθαρής λογικής, ο Immanuel Kant υποστηρίζει το συνδυασμό των παρακάτω διαδικασιών, της αισθητηριακής και της διανοητικής. Διευκρινίζει ότι οι αισθήσεις μας μπορούν να παράγουν νόημα μόνο δια της μεσολάβησης της διανοητικής κρίσης, την απάντηση δηλαδή στα ερεθίσματα που αυτές προκαλούν. Μ' αυτόν τον τρόπο το δέρμα σταματά πλέον να αποτελεί απαραβίαστο όριο²¹. Ο άνθρωπος "νοιώθει" το χώρο γύρω του και αλληλοεπιδρά με αυτόν. Η αλήθεια δεν κρύβεται πια μονάχα στην αντικειμενικότητα της σκέψης αλλά συνοδεύεται από την υποκειμενικότητα των αισθήσεων.



Εικόνα 13: Διάγραμμα των αξόνων και των επιπέδων του σώματος

Ένα ακόμα μέζον θέμα, είναι αυτό των ψυχο-σωματικών συντεταγμένων, ένα γεωμετρικό προσανατολιστικό σύστημα του σώματος που αποτελείται από τις κατευθύνσεις πάνω/κάτω, εμπρός/πίσω, δεξιά/αριστερά και το αίσθημα το κέντρου²², πράγμα το οποίο οδήγησε και στο να γίνει η πολεμική τέχνη του Kung Fu. Η σημασία του έγκειται στο γεγονός ότι το σύστημα αυτό αναπαριστά την πρωταρχική προβολή του ανθρώπου στο σύμπαν, όντας το κοσμικό του πλαίσιο, ο τόπος διαμονής του. Οδήγησε στο σχηματισμό των τεσσάρων πολικών συντεταγμένων, Βορρά, Νότου, Ανατολής και Δύσης, βάσει των οποίων το άτομο τοποθετεί το σώμα του στον κόσμο και προσδιορίζει γεωμετρικά την θέση του. Παρατηρείται, λοιπόν, πως ο άνθρωπος αρχικά συνειδητοποιεί τη χωρικότητά του, ενώ στη συνέχεια προβαίνει στη μαθηματική και γεωμετρική έκφρασή της και σε θεωρητικά πλαίσια μιλώντας, τα εντάσσει όλα αυτά για να δημιουργήσει μια πολεμική τέχνη.

Από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής του ο άνθρωπος μετράει και διευθετεί το έξω περιβάλλον με βάση την επίγνωση του δικού του εσωτερικού κόσμου, του σώματός του, γεγονός που πραγματοποιείται σταδιακά, παράλληλα με την ανάπτυξή του.

Επιπροσθέτως, η αισθητική βάση των πολεμικών τεχνών είναι η έμπνευση που λαμβάνεται από τη φύση και από τις κινήσεις των ζώων, ζώα όπως τα praying mantis (είδος ακρίδας), ο πελαργός, η μαϊμού κ.λπ. Εκμεταλλευόμενοι οι άνθρωποι την κίνηση των ζώων που προσδιορίζουν όλες αυτές τις ειδικές ικανότητες, έχουν δημιουργήσει εκδοχές πολεμικών τεχνών. Παραδείγματος χάρη, από την πολεμική τέχνη του Kung Fu δημιουργήθηκαν οι εξής εκδοχές, όπως:

- Το **Tiger style** – το οποίο είναι βασισμένο στην κίνηση της τίγρης και στην επιθετικότητά της.
- Το **Mantis style** – που είναι βασισμένο στην κίνηση ενός μικρού εντόμου που ονομάζεται Mantis.

²⁰ *Body and Building, Essays on the Changing Relation of Body and Architecture*, edited by G. Dodds and R. Tavernor, MIT Press, London UK, 2005, σελ.32

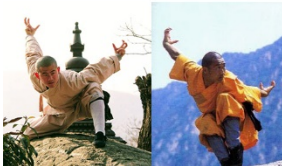
²¹ Γ. Δασκαλάκης, *Let the body draw: η αντίληψη του χώρου μέσω της σωματικής κίνησης*, Ερευνητική Εργασία, Πολυτεχνείο Κρήτης, 2010, σελ.61

²² K.C. Bloomer, C.W. Moore, *Body, Memory and Architecture*, Yale University Press, UK, 1977, σελ.40

- Το **Eagle style** – που βασίστηκε στην κίνηση του αετού. Ο μαχητής χρησιμοποιεί αυτό το στυλ κάνοντας πολλά άλματα και πετάγματα με την βοήθεια των ποδιών του και του στιβαρού κορμού που έχει.
- το **Drunken style** – το οποίο χρησιμοποιεί τις κινήσεις ενός μεθυσμένου άνδρα. Αυτές οι κινήσεις χρησιμοποιούνται σαν τακτική για να παραπλανήσουν τον εχθρό. Ο μαχητής δεν έχει πει, αλλά μιμείται τις κινήσεις ενός μεθυσμένου άνδρα για να εκπλήξει τον αντίπαλο του. Σε αυτή την περίπτωση, αυτό ήταν μια μελέτη των ανθρώπινων κινήσεων



Eagle Wings
雄鹰展翅



Εικόνα 14: Το στυλ μάχης Eagle Style, εμπνευσμένο από τη φύση του

που το χρησιμοποίησαν ως στυλ μάχης, συνδυάζοντάς το και με κινήσεις άλλων ζώων.

"All animals, including humans, need to see the connection between action and consequence in order to learn or react appropriately." - Jocko Willink

Στα πρώτα στάδια στην εκμάθηση μιας πολεμικής τέχνης, υπήρχε η εξάσκηση στις παραδοσιακές μορφές και τα Katas (μια λεπτομερής φόρμα χορογραφίας με κινήσεις πολεμικών

τεχνών), όπου ο ασκούμενος εκπαιδευόταν στον ρυθμό και τις κινήσεις, και περιλαμβάνουν επιθέσεις και αποκρούσεις - άμυνες. Η συνεχής εξάσκηση και πρακτική, αποστηθίζονται στο μυαλό του εξασκούμενου μαχητή. Όταν η πολεμική τέχνη γίνει ένα με την ψυχή και το σώμα, αρχίζει τελικά να αντιδρά χωρίς να σκέφτεται ο άνθρωπος, βγαίνει από μέσα του. Αυτή τη φορά έχει αυτοέλεγχο στα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του. Αυτή είναι η και η μέρα που η δεξιότητα στη μάχη γίνεται τέχνη, όπου δημιουργείται μια νέα πανομοιότυπη τέχνη μάχης. Προέρχεται από την ψυχή και είναι η αληθινή ερμηνεία των συναισθημάτων κάποιου²³.

Όταν την εφαρμόζουμε σε μια δεδομένη κατάσταση, η πολεμική τέχνη εξατομικεύεται στο χώρο/πλαίσιο και μοιάζει με την αντίδραση ενός αρχιτέκτονα σε ένα δεδομένο και υπάρχον χώρο/ πλαίσιο, στο οποίο καλείται να εργαστεί.

«Όταν έχετε καταφέρει ένα επίτευγμα ή την σωστή ολοκλήρωση μιας τεχνικής κατά τη διάρκεια της εξάσκησης και της πρακτικής, όταν ακόμη τα χέρια, τα πόδια και το σώμα σας ενεργούν μαζί, αυτό το επίτευγμα δεν ενεργεί σωστά και δεν βγαίνει με ομοιόμορφο τρόπο, γιατί δεν έμεινε στο μυαλό σας. Αποσυνδεθείτε λίγο από τη μάθηση, αλλά μην απομακρυνθείτε από τη μάθηση αυτή. Ό,τι κι αν κάνετε, κάντε το με ελευθερία στην ενέργεια και στις κινήσεις σας.

Αυτή τη στιγμή, δεν γνωρίζετε καν που είναι το μυαλό σας. Επίσης, ούτε κάποιος ξένος μπορεί να κατασκοπεύσει την καρδιά σας. Η μάθηση προορίζεται για την επίτευξη αυτής της κατάστασης. Μόλις μάθετε με επιτυχία να ελέγχετε το μυαλό σας, η μάθηση εξαφανίζεται.» - Yagyu Munenori²⁴



Mantis Style

螳螂



Εικόνα 15: Το στυλ μάχης Mantis Style, εμπνευσμένο από τη φύση του Praying Mantis

²³ Gunarathna, Gamte, *Parallelism between Martial Art and Architecture in Design Process: An Analytical Study on Acceptance for Metaphoric Use*, Μεταπτυχιακή Εργασία, Σρι Λάνκα, Ιανουάριος, 2004, σελ.47

²⁴ Yagyu Munenori, *The Book of Family Traditions on the Art of War*, εκδόσεις Zhejiang Publishing United Group Digital Media Co. Ltd, Κίνα, 2014, σελ.69

Λαμβάνοντας υπόψη την αισθητή φυσική μορφή των ενσωματωμένων επιτευγμάτων στους πολιτισμούς της αρχιτεκτονικής, ο άνθρωπος προσπαθεί να κατακτήσει τη φύση για να εξασφαλίσει την ευημερία του. Η αρχιτεκτονική έχει μεταμορφώσει το τοπίο σε όλη την ανθρώπινη ιστορία και τελικά έχει γίνει το εργαλείο για τη φύση, δηλαδή ότι όλα έχουν κάποια αιτία που γίνονται.

«Ο άνθρωπος είναι το κέντρο της αρχιτεκτονικής. Ο άνθρωπος είναι μέρος της φύσης και επομένως είναι ενσωματωμένος στους παγκόσμιους νόμους της φύσης. Η αποστολή του αρχιτέκτονα είναι να εναρμονίσει, να χτίσει τη μορφή με τη φύση, έτσι ώστε η μορφή κατασκευής να χρησιμεύει ως λογικός και λυρικός μεσολαβητής μεταξύ ανθρώπου και περιβάλλοντος.» - Richard J.M.



Εικόνα 16: Μαχητής του Ninjutsu, Ninja, σε θέση μάχης



Εικόνα 17: Το σπίτι Chmar καμουφλαρισμένο μέσα στα δέντρα



Εικόνα 18: Σπίτι Chmar - Ανταποκρίνεται και συνυπάρχει αρχιτεκτονικά με την φύση

Επιπρόσθετα, μια άλλη μεταφορά για την κίνηση του σώματος μέσα στο χώρο, από την οπτική πλευρά μιας άλλης πολεμικής τέχνης, είναι το Ninjutsu, όπου ο μαχητής Ninja κινείται, σαν το φύλλο που πέφτει από ένα δέντρο ή από τον άνεμο, μέσα στο δάσος, χωρίς να κάνει ήχο και χωρίς να ενοχλεί το περιβάλλον. Το κτίριο πρέπει να είναι σε θέση να αποτυπώσει αυτήν την ποιότητα, το πνεύμα του τόπου, το χρώμα, την υφή, το ρυθμό, κ.λπ. Το κτίριο πρέπει να κρύβεται εντελώς στο γύρω περιβάλλον που βρίσκεται χωρίς καμία ένδειξη ύπαρξης.

Ο μαχητής Ninja κρύβεται στη ζούγκλα μέχρι να πάρει την καλύτερη ευκαιρία για να επιτεθεί. Χρησιμοποιεί τακτικές για να παραπλανήσει τον εχθρό και να του επιτεθεί τραυματίζοντάς τον ή και πνίγοντάς τον. Περιμένει τον καλύτερο χρόνο και επιτίθεται εκπλήσσοντας τον εχθρό του με αυτό τον τρόπο. Ο εχθρός μετά από αυτό, δεν έχει την ευκαιρία να το σκεφτεί. Έτσι μετά το χτύπημά του, ο μαχητής Ninja συγχωνεύεται ξανά στη ζούγκλα μαζί με τη σιωπή του δάσους.

Το σπίτι Chmar των Mack Scogin Merrill Elam Architects, σε σύγκριση με το Ninjutsu, ρέει σιωπηλά και κρύβεται μέσα στο χώρο του οικοπέδου όπως κάνει και ένας μαχητής Ninja, μέχρι να εμφανιστεί ξαφνικά ένα δυνατό χαρακτηριστικό του σημείο/μέρος και στη συνέχεια να μειώνεται ξανά σε ηρεμία. Η αρχιτεκτονική του γλώσσα θα μπορούσε να είναι η συγχώνευση ή και η ένωση, θα μπορούσαμε να πούμε, με την τοποθεσία του οικοπέδου. Το καμουφλάζ του κτιρίου, δηλαδή οι εξωτερικές του όψεις, παρόμοιες με τα όπλα του Ninjutsu και τον εξοπλισμό του Ninja μαχητή, που είναι πάντα καμουφλαρισμένος. Όπως και η απλή στάση του ανθρώπου στο Ninjutsu, ολόκληρο το κτίριο ρέει με ένα απλό ρυθμό στο οικόπεδο.

Ένας μαχητής Νίντζα δεν πολεμά ποτέ σε ένα ακατάλληλο έδαφος, για να μην κινδυνεύσει από τον εχθρό του. Ο Νίντζα φεύγει με προσοχή, εάν ο εχθρός είναι πιο δυνατός. Αυτή η αρχή του *Ninjutsu* θα μπορούσε να ληφθεί παράλληλα στην αρχιτεκτονική, η οποία δημιουργείται από το περιβάλλον, για να αντιμετωπίσει και να χειριστεί ανάλογα διάφορες ιδιαιτερότητες του οικοπέδου. Επίσης, όταν το γύρω πλαίσιο - περιβάλλον είναι πιο ισχυρό να σταματάει χωρίς να προσπαθεί να του «επιτεθεί», αλλά να προσαρμόζεται μέσα σε αυτό η αρχιτεκτονική του κτιρίου²⁵.

²⁵ Gunarathna, Gamte, *Parallelism between Martial Art and Architecture in Design Process: An Analytical Study on Acceptance for Metaphoric Use*, Μεταπτυχιακή Εργασία, Σρι Λάνκα, Ιανουάριος, 2004, σελ.96



Εικόνα 19: Σπίτι Chmar - Είναι συγχωνευμένο και προσαρμοσμένο στον ρυθμό του οικοπέδου

Το κτίριο πρέπει να κυριεύσει και να συλλάβει την ουσία του επιθετικού του σημείου. Θα πρέπει να είναι σε θέση να τραβήξει την προσοχή των επισκεπτών - θεατών πάνω σε αυτό, όπως το αποτέλεσμα μιας θανατηφόρας επίθεσης στο Ninjutsu. Αλλά πρέπει να περιμένει έως ότου έρθει ο τέλειος συγχρονισμός. Ίσως θα πρέπει να δημιουργήσει, ένα παραπλανητικό τρόπο για να επιτύχει αυτό το τράβηγμα της προσοχής του θεατή - επισκέπτη.

Το σπίτι Chmar των Mack Scogin Merrill Elam Architects, φαίνεται να είναι μια προσέγγιση σε σχέση με το Ninjutsu, ως απάντηση στο πλαίσιο αυτό. Ο ρυθμός του δάσους αναγνωρίζεται από τα τονισμένα στοιχεία των κορμών των δέντρων. Σε ορισμένα μέρη το κτίριο διαχέεται ανάμεσα στα δέντρα και στιβαρά στοιχεία βγαίνουν από αυτό, όπως η δομή της οροφής. Το εσωτερικό και το ξύλινο δάπεδο δίνουν μια καμουφλαρισμένη ποιότητα στο σπίτι, όπως μια επίθεση στο Ninjutsu.

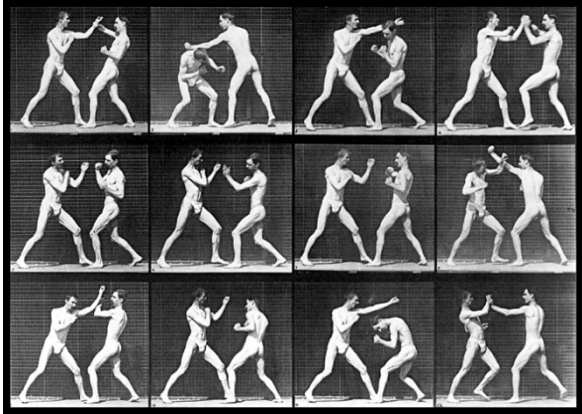
Η σωστή επιλογή τοποθεσίας δίνει τη μέγιστη αρμονία του με το περιβάλλον. Στοιχεία αυτού του κτιρίου, όπως πόρτες και παράθυρα, καταγράφουν επίσης το ρυθμό του δάσους. Τα λεπτότερα παράθυρα και τα κουφώματα μοιάζουν σαν να είναι μέρος των κορμών των δέντρων. Τα

υπερυψωμένα επίπεδα διατηρούν τη διαφανή ποιότητα της ζούγκλας. Το κτίριο αγγίζει ελαφρώς το έδαφος χρησιμοποιώντας κολώνες και βγαίνει πάνω από το έδαφος για να δώσει τη μέγιστη αρμονία με το περιβάλλον.

3.1 Το ανθρώπινο σώμα ως κύριο εργαλείο για την δημιουργία αρχιτεκτονικού χώρου και για την έκφραση στις πολεμικές τέχνες

Το ανθρώπινο σώμα είναι το επίκεντρο σχεδιασμού ενός χώρου και το μέσο επικοινωνίας και συνδιαλλαγής με το περιβάλλον. Η πιο ουσιαστική και αξιοσημείωτη αντίληψη του τρισδιάστατου στοιχείου αρχίζει από την εμπειρία του σώματος και έτσι μπορεί να αποτελέσει την αφορμή για την κατανόηση της αίσθησης του χώρου²⁶.

Ενώ τα πνευματικά και τεχνολογικά επιτεύγματα αυξάνονται όλο και περισσότερο, διαπιστώνεται μία αποστασιοποίηση του σύγχρονου ανθρώπου από το σώμα του. Νιώθουμε όλο και πιο αμήχανοι με τις κινήσεις μας και μεγάλο τμήμα του κινητικού μας λεξιλογίου παραμένει ανεξερεύνητο, γεγονός που περιορίζει τον αυθορμητισμό και



Εικόνα 20: Εξοικείωση των πυγμάχων στο χώρο και έκφραση των πολεμικών κινήσεων τους μέσω της πρακτικής

την ελευθεριότητα της σωματικής έκφρασής μας. Επιπρόσθετα, ο ρόλος των πολεμικών τεχνών είναι να επανασυνδέσουν τον άνθρωπο με το σώμα του βελτιώνοντας την αντιληπτική του ικανότητα και προσθέτοντας παράλληλα νέους τρόπους αλληλεπίδρασης με τους γύρω του καθώς το αντιμετωπίζει ως δυναμικό υποκείμενο.

Το ανθρώπινο σώμα βιώνει τον χώρο πρωτίστως με την αίσθηση της αφής. Ο άνθρωπος με το σώμα του αγγίζει τα υλικά ενός κτιρίου και αντιλαμβάνεται την υφή τους, μεταβαίνει από το ένα δωμάτιο στο άλλο, από το εξωτερικό στο εσωτερικό βιώνοντας έτσι τις διαφορετικές ποιότητες των χώρων. Κάθε βιωματική εμπειρία επαναφέρει αντίστοιχες στιγμές που έχουν καταγραφεί μέσω της αντιληπτικής διαδικασίας στη μνήμη, προσδίδοντας έτσι μεγαλύτερη αξία στην παρούσα εμπειρία²⁷.

Τα αρχιτεκτονικά οικοδομήματα που προτάσσουν την αισθητηριακή εμπειρία σχετίζονται άμεσα με τη σωματικότητα και την υλική υπόσταση του ανθρώπου υπό αυτό το πρίσμα. Αυτό που έχει σημασία είναι η εντύπωση που προκαλεί το κτίριο αλλά και ο αισθησιασμός που αποπνέει. Η αρχιτεκτονική απευθύνεται σε ανθρώπινα όντα, όπως ακριβώς οι οσμές, η μουσική, ο χορός και οι πολεμικές τέχνες. Κατ' αυτή την έννοια, αποτελεί και η αρχιτεκτονική μια αίσθηση.

Για την έγερση όλων των αισθήσεων έχουν χαρακτηριστεί και τα έργα του αρχιτέκτονα Peter Zumthor (1943-). Ειδικότερα, ενώ μερικοί έχουν χαρακτηρίσει την αρχιτεκτονική του "ήσυχη", τα κτίρια του διεκδικούν την παρουσία τους, ασκούν πολλές από τις αισθήσεις μας, όχι μόνο τα μάτια μας, αλλά και την αφή, την ακοή και την όσφρηση. Ο Zumthor μέσω των έργων του αναπτύσσει και τη δεύτερη θεματική, αυτή της απλότητας. Τα κτίρια του έχουν μια επιβλητική παρουσία, αλλά ταυτόχρονα αποδεικνύουν τη δύναμη της συνετής παρέμβασης. Αποδεικνύει συνεχώς μέσω των έργων του ότι η τολμηρή και συνάμα σεμνή συνθετική προσέγγιση είναι δυνατή και αποτελεσματική. Ο Zumthor έχει μια έντονη ικανότητα να δημιουργεί χώρους που είναι πολύ περισσότερο από ότι ένα απλό κτίριο, χώρους που αποπνέουν ταπεινότητα αλλά και ισχύ. Η αρχιτεκτονική του εκφράζει το σεβασμό προς την υπεροχή του χώρου.

Όπως προαναφέραμε, η ικανοποίηση του χρήστη-επισκέπτη-θεατή έχει δύο παραμέτρους. Την σωματική και την ψυχολογική ικανοποίησή του, με απώτερο σκοπό να ενθαρρύνει και να ανακουφίσει τον άνθρωπο.

Οι περισσότερες μορφές τέχνης δίνουν στο χρήστη ψυχολογική ικανοποίηση και όχι σωματική άνεση, όπως κάνουν η μουσική, το δράμα, οι ταινίες, οι πίνακες ζωγραφικής, όπου επικοινωνούν με την ψυχή του χρήστη. Όμως, στην περίπτωση της Αρχιτεκτονικής, η διευκόλυνση είναι για τη σωματική, ψυχολογική και πνευματική ευεξία του χρήστη. Ομοίως, οι πολεμικές τέχνες συνδέονται επίσης με την ψυχολογική και σωματική άνεση του χρήστη και μέσω αυτών προσπαθεί να ανυψωθεί στην υπέρτατη πνευματικότητά του. Η σωματική άνεση έχει ισχυρό δεσμό με το ανθρώπινο

²⁶ Ching F., *Αρχιτεκτονική: Μορφή, Χώρος και Διάταξη*, Επιμέλεια Β. Γεωργιάννης, εκδόσεις Ιων (2η έκδοση), σελ.85

²⁷ Bachelar G., *Η ποιητική του χώρου*, μετάφραση: Βέλτσου Ελένη, εκδόσεις Χατζηνικολή, Φεβρουάριος 2014, σελ.92

σώμα. Η σωματική άνεση μπορεί να επιτευχθεί παρέχοντας κάποιες ανθρωπομετρικές παραμέτρους όπως, την σωστή κυκλοφορία του ανθρώπου μέσα στο χώρο, το κατάλληλο επίπεδο φωτισμού και αερισμού. Αρχιτεκτονικά αυτό είναι μια εκδήλωση ανθρώπινων δραστηριοτήτων σε χωρική μορφή²⁸.

Για να δημιουργηθεί αυτή τη ψυχολογική άνεση, είναι απαραίτητο να ενσωματωθούν οι ιδιότητες του χώρου μέσω των ψυχολογικών και πνευματικών απαιτήσεων, μέσω της παροχής και της αίσθησης του προσωπικού χώρου στον ίδιο τον άνθρωπο που θα μένει μέσα. Η αίσθηση του χώρου/τόπου περιλαμβάνει την αίσθηση ότι ανήκει κάπου και έχει κάτι δικό του, έχει προσωπικές επιρροές από αυτό τον χώρο και αποκτά περισσότερη αυτοεκτίμηση κ.λπ. Για να επιτευχθεί αυτό, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας, ο αρχιτέκτονας χρειάζεται να κατανοήσει πολύ καλά το κοινωνικό και πολιτιστικό υπόβαθρο του χρήστη.

Εν συντομία, αυτό σημαίνει ότι η ικανοποίηση του χρήστη-πελάτη έρχεται μέσα από το κοινωνικό και πολιτιστικό του υπόβαθρο. Οι δραστηριότητες που κάνει, οι χώροι που συχνάζει και τα ενδιαφέροντα που έχει, βρίσκονται μέσα σε αυτό το πλαίσιο που πρέπει να καταλάβει και να ενσωματώσει ο αρχιτέκτονας. Αυτό σημαίνει ότι η αρχιτεκτονική που ανταποκρίνεται στον άνθρωπο-χρήστη-πελάτη σημαίνει και πάλι, ότι ανταποκρίνεται και στο κοινωνικό του πλαίσιο.

"... Από μόνος του, ο άνθρωπος-χρήστης είναι πολύ διαφορετικός. Θα κυμαίνεται, από την ηλικία του, τις συγκεκριμένες φιλοδοξίες που έχει αλλά και για τους για στόχους που θέλει να βάλει, έτσι όλα αυτά πρέπει να συνυπάρχουν μέσα στο κτίριο. Εκτός από τους ανθρώπους που χρησιμοποιούν το κτίριο, και τους ανθρώπους που ζουν μέσα σε αυτό, για διάφορα χρονικά διαστήματα με διαφορετική συχνότητα, αυτοί είναι εξαίρεση." - David Carter

Λόγω αυτής της διεύρυνσης, οι παράμετροι δημιουργούν πολλές δυσκολίες στην επίτευξη της άνεσης του ανθρώπου/χρήστη. Στην πολεμική τέχνη, ο άνθρωπος/μαθητής που θα πάει για να διδαχτεί, και ο δάσκαλος, (οποιασδήποτε πολεμικής τέχνης) είναι, θεωρητικά το ίδιο πράγμα, μιας και ο σεβασμός στον συνάνθρωπο είναι το κυριότερο μέλημα που θέλουν να μας διδάξουν οι πολεμικές τέχνες. Αλλά ο μαθητής θα πρέπει να είναι σε θέση να επιλέξει το κατάλληλο στυλ ανάλογα με τις δυνατότητές του, αλλά και που τον ευχαριστεί.

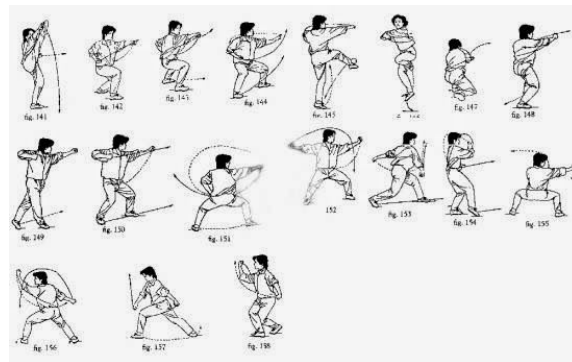
Το στυλ πρέπει να ταιριάζει και να ανταποκρίνεται με το σωματότυπο του εξασκούμενου αθλητή. Σε απόκριση σε αυτό το θέμα, τα στυλ μάχης εξελίχθηκαν για να προσαρμοστούν στο πολιτιστικό και κοινωνικό υπόβαθρο του κάθε μαθητή-μαχητή. Τα στυλ μάχης Nanquan και Changquan, τα οποία είναι εκδοχές της Κινέζικης πολεμικής τέχνης Kung Fu (Wushu), μπορούν να θεωρηθούν ως παραδείγματα για το παραπάνω φαινόμενο.

- **Nanquan:** Η χρήση του προέρχεται από τη νότια Κίνα, λόγω του ποταμού "Yangtze". Οι συνεχείς πλημμύρες έκαναν καλό στους εξασκούμενους μιας και υπήρχε αρκετό νερό στους ποταμούς και εξασκούσαν αρκετά στην κωπηλασία, με αποτέλεσμα να αποκτήσουν ισχυρά και δυνατά άνω άκρα, μπράτσα και χέρια. Επίσης, φορούσαν μαλακά βαμβακερά υφάσματα, έτσι ώστε να μπορούν να κινούν τα χέρια τους με μεγαλύτερη ευκολία και να χρησιμοποιούν το πάνω μέρος του σώματός τους κατά την διάρκεια του αγώνα, της μάχης.

²⁸ Blommer, Kent C. and Moore Charles W., *Body, Memory and Architecture*, with a contribution by Robert J. Yudell, Yale University Press, United Kingdom, 1978, σελ.69



Εικόνα 21: Μαχητής/Αθλητής του στυλ μάχης Nanquan, κατά την διάρκεια του αγώνα

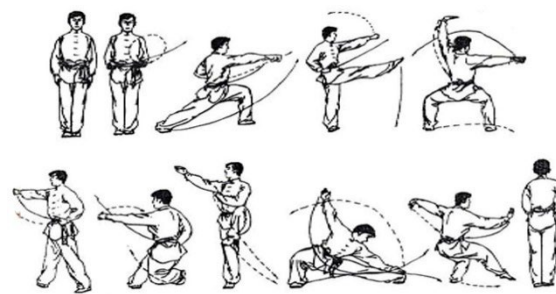


Εικόνα 22: Μια από τις πολλές φόρμες Katas του στυλ μάχης Nanquan

- **Changquan:** Η χρήση του προέρχεται από τη βόρεια Κίνα, όπου υπάρχουν βουνά και πεδιάδες. Οι εξασκούμενοι λόγω του ότι χρειάζονταν να κάνουν ορειβασία κατά την διάρκεια της προπόνησής τους, είχαν ισχυρά και δυνατά πόδια και λόγω του κρύου κλίματος, φορούσαν βαριά ρούχα. Έτσι, είχαν μειώσει την κινητικότητα των χεριών τους και χρησιμοποιούσαν περισσότερο το κάτω μέρος του σώματός τους που ήταν και πιο δυνατό.



Εικόνα 23: Μαχητής/Αθλητής του στυλ μάχης Changquan, κατά την διάρκεια της προπόνησης



Εικόνα 24: Μια από τις πολλές φόρμες Katas του στυλ μάχης Changquan

Μερικοί μαθητές-χρήστες έχουν ισχυρό και σκληρό, δυνατό σωματότυπο γι' αυτό και χρησιμοποιούν στυλ μάχης όπως το στυλ της Τίγρης (Tiger style), αλλά μερικοί άλλοι μαχητές χρησιμοποιούν την δύναμή τους όπως το στυλ Sumo κ.λπ., ενώ υπάρχουν και άλλοι μαχητές με αδύναμα και εύκαμπτα, ευλύγιστα και ευέλικτα σώματα οι οποίοι χρησιμοποιούν περισσότερο πιο οικονομικά και ελαστικά στυλ όπως το στυλ φιδιού (Snake style), το Aikido κ.λπ. Γενικά, ο κάθε χρήστης – μαχητής έχει την ικανότητα να χρησιμοποιήσει το ανάλογο στυλ μάχης, ανάλογα με τον σωματότυπό του²⁹.

Επιπρόσθετα, εάν λάβουμε υπόψη τις απαιτήσεις των μαθητών/χρηστών σε μια μάχη μεταξύ της αρχιτεκτονικής και του πελάτη, μπορούμε να μιλήσουμε γι' αυτό σε σχέση με την πολεμική τέχνη. Η πρακτική των ενστικτωδών αντιδράσεων στην πολεμική τέχνη πειθαρχείτε και ελέγχεται, ως εκ τούτου οι αντιδράσεις αυτές να είναι ορθολογικές. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες βασικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την κατανόηση ή τον έλεγχο των αντιδράσεων αυτών.

- Ο ψευδός εξπρεσιονισμός.
- Η απόλυτη ηρεμία.

²⁹ Gunarathna, Gamte, *Parallelism between Martial Art and Architecture in Design Process: An Analytical Study on Acceptance for Metaphoric Use*, Μεταπτυχιακή Εργασία, Σρι Λάνκα, Ιανουάριος, 2004, σελ.79

Ο Sun Tzu μιλά στο "Art of War" σχετικά με τις ψευδο δράσεις (παραπλανητικές κινήσεις), που πρέπει να κάνει ο μαχητής – χρήστης, οι οποίες εξηγούν τις μεθόδους που γίνονται για να κερδίσει χωρίς να αγωνιστεί τόσο σκληρά αλλά και για να παραπλανήσει τον αντίπαλο κατά την διάρκεια της μάχης. Λόγω αυτών των ψευδών ενεργειών (παραπλανητικών κινήσεων) που κάνει, ο αντίπαλος υπερεκτιμά τη δύναμη του μαχητή και φεύγει ηττημένος από τον αγώνα, λόγω των ψυχολογικών επιπτώσεων που παθαίνει κατά την διάρκεια της μάχης. Δηλαδή παρασύρει στο παιχνίδι του τον αντίπαλο και τα καταφέρνει να τον εκπλήξει με αποτέλεσμα να πάρει την πολυπόθητη νίκη³⁰.



Εικόνα 25: Ένα τέτοιο παράδειγμα κτιρίου με παραπλανητικές μορφές, διαφορές στα υλικά και αντιθέσεις μεταξύ των άλλων κτιρίων είναι και το Nelson Fine Arts Center του Antoine Predock στο Πανεπιστήμιο της Αριζόνας (έτος κατασκευής 1985-90)

Έτσι, κατά τη μεταμοντέρνα αρχιτεκτονική περίοδο, τα κτίρια άρχισαν να εμφανίζονται σαν στοιχεία, τα οποία τα οποία είχαν περισσότερες αντιθέσεις μεταξύ των άλλων κτιρίων. Λόγω της εισαγωγής των νέων υλικών και της καινούριας τεχνολογίας βοήθησαν τους αρχιτέκτονες να το επιτύχουν αυτό. Επομένως, κατάφεραν να τραβήξουν την προσοχή του κόσμου πάνω σε αυτά τα κτίρια. Στην Αρχιτεκτονική αυτό το σενάριο ισχύει για το καλύτερο χειρισμό ενός ανυπόμονου πελάτη και την αλλαγή των ιδεών του ώστε να ταιριάζουν οι ιδέες του στο έργο, μαζί με τις ιδέες και τις απόψεις του αρχιτέκτονα. Επιπλέον, η εφαρμογή αυτή αφορά την άρθρωση της ενσωματωμένης μορφής μέσα σε χαοτικά περιβάλλοντα.



Εικόνα 26: Όψη του κτιρίου Nelson Fine Arts Center του Antoine Predock στο Πανεπιστήμιο της Αριζόνας

Η δεύτερη μέθοδος έρχεται με την απόλυτη ηρεμία, χωρίς καμία έκφραση, όπου ο μαχητής είναι τόσο ήρεμος όσο τα βαθιά νερά, ενώ επίσης είναι τόσο άγριος και επικίνδυνος όσο η φωτιά, όπως γίνεται και στο στυλ του Tiger Style. Έτσι, δεν δίνει καμία ευκαιρία στον αντίπαλο, για να καταλάβει τον εαυτό του μαχητή, τη δύναμή του και την στρατηγική του. Στη συνέχεια, ο μαχητής αντιδράει με την πρώτη κίνηση του αντιπάλου, δηλαδή αμύνεται στην αρχή και μετά επιτίθεται, με απώτερο σκοπό να αιφνιδιάσει τον αντίπαλο, βγάζοντας τον με αυτό τον τρόπο Knock Out ή παίρνοντας πόντους και στο τέλος την νίκη.

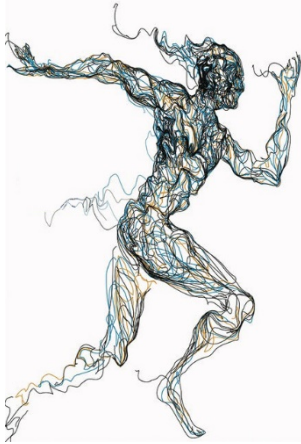


Εικόνα 27: Το στυλ μάχης Tiger Style, εμπνευσμένο από τη φύση της τίγρης

³⁰ Tzu, Sun, *The Art of War*, μετάφραση: Giles Lionel, εκδόσεις TUTTLE, Τόκιο, 1948, σελ.50

3.2 Το ανθρώπινο σώμα εν κινήσει

Το σώμα αποτελεί μια αυτοτελή ολότητα η οποία βρίσκεται σε συνεχή συνδιαλλαγή με τον κόσμο, επηρεάζεται και εξελίσσεται μέσα σε αυτόν. Η κίνηση είναι το μέσο για να επιτευχθεί η ζύμωση αυτή και έχει υπόσταση άλλοτε σωματική – υλική και άλλοτε νοητή – πνευματική. Το σώμα κινείται μέσα σε ένα περιβάλλον πλασμένο με γνώμονα το ίδιο. Ένα τέτοιο περιβάλλον καλούνται να οραματιστούν, να συνθέσουν και να δημιουργήσουν οι αρχιτέκτονες σήμερα που θα είναι οικείο και προσφιλές προς το σώμα. Άλλωστε, η αρχιτεκτονική δεν είναι παρά μια μεταφορά του ανθρωπίνου σώματος με τις αναλογίες και τα στοιχεία του. Η αρχιτεκτονική όπως και οι πολεμικές τέχνες, εκφέρουν μέσω των έργων τους άποψη για το σώμα εν κινήσει και τη δράση του.



Εικόνα 28: Κινούμενο σώμα σε σκίτσογραφία

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να κατανοήσουμε ότι το κινούμενο σώμα δεν υπάρχει απλώς στον χώρο αλλά τον εμπεριέχει και είναι αυτό που αλληλοεπιδρά με το χώρο. Ο χώρος δημιουργείται μέσα από το ανθρώπινο σώμα σε δράση και υπάρχει μέσα σε αυτό. Η κατεύθυνση στον χώρο είναι το πιο σημαντικό στοιχείο της σωματικής κίνησης. Εν αντιθέσει, ένα σώμα στάσιμο, κινητικά νεκρό αδυνατεί να επικοινωνήσει με το χώρο, να λάβει πληροφορίες για τη δομή και τη σύστασή του. Είναι, συνεπώς, η κίνηση το μέσο αλληλεπίδρασης, αυτή που παίζει το ρόλο του διαμεσολαβητή. Μόνο όταν το σώμα κινείται, όταν μεταβάλλει την εκάστοτε κινητική του κατάσταση, όταν κάθε επόμενη κίνησή του έχει σημείο αναφοράς την προηγούμενη, μόνο τότε διατίθεται να αντιληφθεί το χώρο και τα γεγονότα εντός του³¹.

Κινούμενο, λοιπόν, ένα σώμα είναι πάντα σε θέση να νιώσει απτικά το χώρο. Όσον αφορά στην αρχιτεκτονική εμπειρία, αυτό που εντέλει βιώνει το υποκείμενο είναι κατά πόσο το κτισμένο περιβάλλον του προσφέρει ικανοποίηση. Όταν κάποιος μπαίνει σε ένα κτίριο, το αίσθημα που πρώτο περιμένει να εκδηλωθεί είναι αυτό της ευχαρίστησης, το αίσθημα του "οικείου". Το

άτομο μπαίνει αυτόματα στη διαδικασία να συγκρίνει το νέο χώρο και τα ερεθίσματα που του προκαλεί με άλλους ήδη βιωμένους. Αν βρει κοινές αναλογίες και αντιστοιχίες με παλαιότερα βιώματα, με αποτέλεσμα να "κατακτήσει" το χώρο, να τον θεωρήσει κτήμα του, ικανοποιημένος κατοικώντας τον, τότε μπορούμε πλέον να κάνουμε λόγο για βιωματική αρχιτεκτονική εμπειρία. Προσπαθώντας να χαρακτηρίσει την αρχιτεκτονική του μέλλοντος, ο Friedrich Nietzsche δήλωσε κάποτε ότι αυτό που ενδόμυχα ψάχνουμε είναι "να δούμε τους εαυτούς μας μεταφρασμένους σε πέτρα και πράσινο, να περπατήσουμε μέσα μας όταν περιπλανιόμαστε σε αυτά τα κτίρια και τους κήπους."³²

“Θα σκεφτόταν κανείς ότι η αρχιτεκτονική ως καλή τέχνη δουλεύει μόνο για τα μάτια. Αντίθετα, θα πρέπει να δουλεύει πρωτίστως για την αίσθηση της μηχανικής κίνησης στο ανθρώπινο σώμα.” - J.W. Goethe

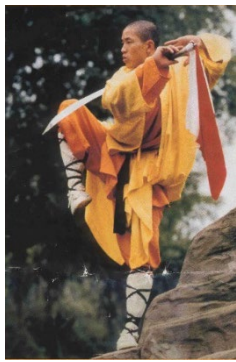


Εικόνα 29: Το στυλ μάχης Monkey Style, εμπνευσμένο από τη φύση της μαϊμούς

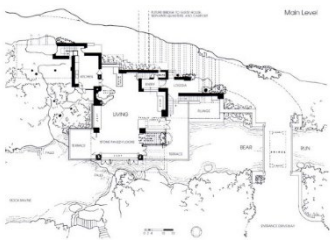
Παραδείγματος χάρη, το στυλ μαϊμού (Monkey Style), εκδοχή της πολεμικής τέχνης Kung Fu, βασίζεται στις κινήσεις και τις συμπεριφορές του πιθήκου, που συνήθως κινείται σε τραχιές, μη ομαλές επιφάνειες, όπως πάνω σε ογκόλιθους, δέντρα ή ανώμαλο έδαφος. Επειδή ο αρχηγός πίθηκος είναι πονηρός και αρκετά έξυπνος, μπορεί να εκμεταλλευτεί το μέγιστο από το περιβάλλον. Έτσι, η κατανόηση της εφαρμογής αυτού του στυλ μας βοηθά και στην κατανόηση της αρχιτεκτονικής κίνησης.

³¹ Φατούρος Δ., Ένα συντακτικό της Αρχιτεκτονικής Σύνθεσης, εκδόσεις Επίκεντρο, Αθήνα, 2006, σελ.77

³² K. Jormakka, *Flying Dutchmen: motion in Architecture*, Birkhauser, 2002, σελ.75



Εικόνα 30:
Μαχητής/Αθλητής του στυλ
μάχης Monkey Style, σε
στάση άμυνας,
παρατηρώντας τον αντίπαλό
του



Εικόνα 31: Κάτοψη Ισογείου Falling
Water



Εικόνα 32: Άποψη του σπιτιού Falling
Water



Εικόνα 33: Εικόνα: Άποψη του σπιτιού
Falling Water

Σε γενικές γραμμές, το στυλ μαϊμού (Monkey Style), είναι γεμάτο με ρυθμικά άλματα και περιστρεφόμενες κινήσεις, όπου όλα αυτά συμβαδίζουν συνεχώς, σύμφωνα με τα στοιχεία του περιβάλλοντος. Η περίμετρος αυτή ή το περίβλημα θα μπορούσε να πει κανείς, οριοθετείται από τις κινήσεις των πιθήκων που περιορίζουν τον αντίπαλο, εντός της πλεονεκτικής τους περιοχής. Η αρχιτεκτονική κατανοεί επίσης τις περιμέτρους, όπου η έκταση του χώρου είναι περιορισμένη πάνω στον σχεδιασμό του χώρου. Επιπλέον, η μελωδία μέσα στο ρυθμό, ποικίλλει παρέχοντας μια συνέχεια στις κινήσεις των πιθήκων όπου καθορίζουν τις θέσεις για συγκεκριμένες απαιτήσεις ανάλογα με τον όγκο του χώρου. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η διάταξη των αρχιτεκτονικών χώρων μπορεί να έχει πραγματικό νόημα.

Στο κτίριο Falling Water, το κτίριο ρέει με τα περιγράμματα του, δηλαδή συνδυάζει τους ογκόλιθους μέσα στο οικοπέδο, για να αποκομίσει το μέγιστο όφελος από το οικοπέδο, με τον ίδιο τρόπο όπου η μαϊμού διατηρεί την περίμετρό της κατά την διάρκεια της μάχης - αγώνα. Για παράδειγμα, μερικές φορές πηγαίνουμε κοντά στους λίθους και μερικές φορές σταματάμε να πλησιάζουμε κοντά στους λίθους. Τα δάπεδα - πατώματα του κτιρίου είναι πάνω από τον καταρράκτη για να παρέχουν καλή θέα και χαλάρωση στους ιδιοκτήτες. Ο ρυθμός και το σχήμα του κτιρίου δημιουργήθηκαν για να επωφελούνται στο μέγιστο βαθμό από τον καταρράκτη, που είναι το βασικότερο χαρακτηριστικό του. Στους σημαντικούς χώρους του κτιρίου βρίσκονται τα περισσότερα πλεονεκτικά σημεία του οικοπέδου, έτσι όπως ο πίθηκος επωφελείται από την περιοχή του χρησιμοποιώντας τα πλεονεκτήματά του ενάντια στον αντίπαλό του. Είναι υπερβολικά τεράστιο σαν κτίριο λόγω του όγκου του και του σχήματος που έχει. Επίσης, είναι σαν να δημιουργεί μια περίφραξη για να υπάρχει η σωστή αντίθεση μεταξύ του φυσικού και του δομημένου περιβάλλοντος. Αυτό το κτίριο κατάφερε να συλλάβει όλη την ουσία του χώρου και να την συνδέσει - συνδυάσει μαζί με τον καταρράκτη.

Η αλλαγή του ρυθμού, το φρενάρισμα της ροής που έχει και η διατήρηση της στάσης του χρήστη/επισκέπτη σταθερό και υπομονετικό σε διάφορα σημεία, είναι ένα γεγονός που δίνει διάφορες απόψεις και εκφράσεις σε μια ειδική εξέλιξη, όπως γίνεται και κατά την διάρκεια ενός αγώνα. Ο μαχητής του στυλ μαϊμού κάνει μερικές φορές κάποιες παύσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα. Επιλέγει την τέλεια χρονική στιγμή και τον τόπο για να πετύχει ένα καλύτερο αποτέλεσμα, όπως μια αποτελεσματική επίθεση σε σύντομο χρονικό διάστημα για να αιφνιδιάσει τον αντίπαλό του και να τον νικήσει³³.

Συμπερασματικά, καταλήγουμε στο ότι η έννοια του σώματος απομονωμένη από τη δράση του δεν παρουσιάζει ενδιαφέρον, αποκτά όμως σημασία όταν ενεργοποιείται από τα εξωτερικά ερεθίσματα και αντιδρά σε αυτά. Η αντίληψη του πώς το σώμα μπορεί να δρα ως μια προέκταση του χώρου και πώς ο χώρος ως προέκταση της δράσης του σώματος – και όχι της απλής αναπαράστασής του, προσφέρει πολλές δυνατότητες ανάγνωσης του χώρου από τον άυλο κόσμο στο χτισμένο περιβάλλον. Έτσι, ο χώρος γίνεται από ένα απλό κουτί που περιέχει το σώμα, σε ένα στοιχείο του σύμπαντος που περιλαμβάνει το σώμα.

Η εμπειρία, λοιπόν, του χώρου προϋποθέτει την κίνηση του παρατηρητή και κατ' επέκταση την ενεργοποίηση του συνόλου των αισθητηριακών του ικανοτήτων, κι όχι μέρους αυτών. Μόνο μέσω της ολομερούς αφύπνισης των αισθήσεων μπορεί το άτομο να αποκτήσει ολοκληρωμένη χωρική αντίληψη, να προβεί δηλαδή, στην πλήρη καταγραφή των χωρικών χαρακτηριστικών μέσω των αισθήσεών του.

³³ Gunarathna, Gamte, *Parallelism between Martial Art and Architecture in Design Process: An Analytical Study on Acceptance for Metaphoric Use*, Μεταπτυχιακή Εργασία, Σρι Λάνκα, Ιανουάριος, 2004, σελ.52



Εικόνα 34: Μαχητής/Αθλητής
του στυλ μάχης *Monkey
Style*, σε στάση άμυνας,
παρατηρώντας τον αντίπαλό
του



**Η αντίληψη του σώματος στον αρχιτεκτονικό
χώρο και η αντίληψη του χώρου μέσα από τις
πολεμικές τέχνες**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

**Η Αρχιτεκτονική μέσα από τα μάτια των πολεμικών τεχνών -
“Σχεδιάζοντας μέσα από την κίνηση”**



4.0 Η αντίληψη του σώματος στον αρχιτεκτονικό χώρο και η αντίληψη του χώρου μέσα από τις πολεμικές τέχνες

Χώρος ονομάζεται το περιβάλλον που είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την ιδέα της απόστασης σε τρεις διαστάσεις. Ο χώρος, όπως τον αντιλαμβανόμαστε, έχει τρεις διαστάσεις που συμβολίζονται με τρεις διευθύνσεις κάθετες μεταξύ τους. Επειδή όμως τα πάντα κινούνται όχι μόνο στο χώρο αλλά και στον χρόνο, ο χρόνος θεωρείται τέταρτη διάσταση του χώρου.

Κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται τον χώρο με διαφορετικό τρόπο βάσει των εμπειριών και της μνήμης που επιδρούν στην προσπάθειά του αυτή. Ο χώρος μπορεί να έχει υλική υπόσταση, να αποτελεί δηλαδή ένα οικοδόμημα που έχει προκύψει από αρχιτεκτονικό σχεδιασμό είτε να δημιουργείται νοητά ως αποτύπωμα κινήσεων και κατευθύνσεων του ανθρώπινου σώματος. Ωστόσο ο άνθρωπος επικαλείται όλες τις αισθήσεις του για να βιώσει έναν κτισμένο χώρο.

«Ο χώρος προσεγγίζεται, αντιμετωπίζεται, συναντάται, σχετίζεται με το σώμα, διατρέχεται, χρησιμοποιείται ως μια συνθήκη για άλλα πράγματα κλπ.» - Juhani Pallasmaa



Εικόνα 35: Οι μεταβολές που κάνει το σώμα του αθλητή όταν είναι στο χώρο του π.χ. σε ένα στάδιο

Η χωρικότητα του σώματος αναφέρεται σ' έναν εσωτερικό κόσμο ο οποίος όχι μόνο δεν παρουσιάζεται διαχωρισμένος από τον εξωτερικό αλλά μάλιστα ορίζεται από αυτόν, αντλεί πληροφορίες από τις σωματικές εμπειρίες και αναμνήσεις που αντανakλούν μια ολόκληρη ζωή από γεγονότα βιωμένα εκτός του φυσικού σωματικού ορίου.³⁴ Παρόλο που ο άνθρωπος δεν μπορεί να δει το εσωτερικό του σώματός του, αναπτύσσει αναμνήσεις αυτού, οι οποίες περιλαμβάνουν ένα πανόραμα εμπειριών που εγχαράχτηκαν στα συναισθήματά του, λόγω των βιωμάτων που έχει περάσει. Ο άνθρωπος νοιώθει, βιώνει το χώρο γύρω του και είναι αυτή ακριβώς η διαδικασία που τροφοδοτεί το εσωτερικό Είναι του. Άτομα, τόποι και γεγονότα που βιώνει μια

δεδομένη στιγμή από τον έξω κόσμο συνθέτουν τον έσω, το σύνολο των οποίων συνδυάζεται με τα συγκεκριμένα συναισθήματα του για την αιώνια και υπάρχουσα φύση του έξω κόσμου προβάλλοντάς τα με τον τρόπο που τα αντιλαμβάνεται.³⁵

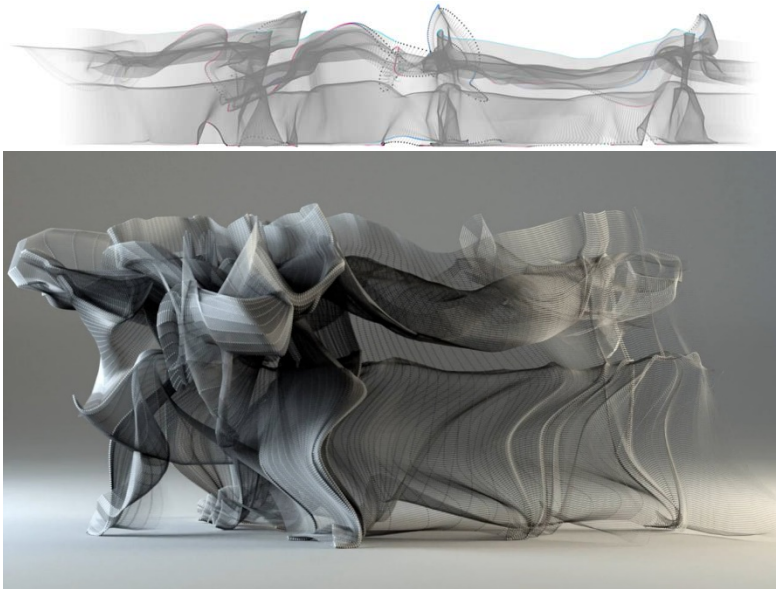
Το ίδιο φαινόμενο μπορεί να συμβεί και με το χώρο. Το άτομο αναγνωρίζει χωρικά χαρακτηριστικά του δικού του προσωπικού, εσωτερικού κόσμου (προερχόμενα από παρελθοντικές σωματικές αναμνήσεις και χωρικές εμπειρίες που έχουν εντυπωθεί στη μνήμη του) με άλλους εξωτερικούς χώρους. Συγκρίνει, με λίγα λόγια, νέους χώρους με παλαιότερους ήδη βιωμένους.

Μιλώντας για εσωτερικό και εξωτερικό χώρο, γίνεται φανερό πως ο χώρος λειτουργεί ταυτόχρονα ως "φανταστικός" αλλά και ως "πραγματικός" αντίστοιχα. Ο πρώτος είναι ένας χώρος νοητός που αφενός ευθύνεται για οποιαδήποτε αντιληπτική δραστηριότητα και αφετέρου επιτρέπει τη διεργασία αναπαράστασης ιδεών και εικόνων που προκύπτουν από αυτόν. Εμπεριέχει συγχρόνως το ψυχολογικό, το συναισθηματικό και το συμβολικό στοιχείο και ανάλογα με τα

³⁴ K.C. Bloomer, C.W. Moore, *Body, Memory and Architecture*, Εκδόσεις Yale University Press, UK, 1977, σελ.45

³⁵ K.C. Bloomer, C.W. Moore, *Body, Memory and Architecture*, Εκδόσεις Yale University Press, UK, 1977, σελ.51

στοιχεία που διαθέτει και με τη σημασία που αυτά είναι φορτισμένα, επιτρέπει στα άτομα, να προσδιοριστούν και να βρουν τις αναφορές τους στο δεύτερο, τον "πραγματικό" χώρο.³⁶



Εικόνα 36: Οπτικοποιήσεις της κίνησης του Kung Fu, έργο του Tobias Gremmler με τη χρήση motion capture

Κυριότερα, στον αρχιτεκτονικό χώρο, είδαμε ότι προκειμένου να συντελεστεί μια χωρική εμπειρία, ο άνθρωπος πρέπει να αναγνωρίσει στοιχεία προσωπικά, αποθηκευμένα στη μνήμη και να τα συνταιριάζει με χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος εντός του οποίου τοποθετείται. Οι ιδιότητες ενός αρχιτεκτονικού χώρου είναι πολύ πιο περίπλοκες από αυτό που περιγράφουν τα σχέδια ως αποτύπωσή του. Το σχήμα, ο όγκος, η κλίμακα, οι αναλογίες, η υφή και αντίστοιχες χωρικές ιδιότητες εξαρτώνται από τις ιδιότητες του περιβλήματος του χώρου. Με άλλα λόγια ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε το περίγραμμα, την επιφάνεια, και τις ακμές ενός χώρου επηρεάζει άμεσα την αντίληψη για το σχήμα και τη φύση του χώρου.

Η αρχιτεκτονική, λοιπόν, δεν έχει παρά να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις ώστε να συμβεί αυτό, ώστε ο χώρος που σχεδιάζει να γίνει βιωματικός. Στόχος της είναι, δηλαδή, να προτείνει ένα σύστημα χωρικής οργάνωσης που δίνει στο χρήστη τη δυνατότητα να επιλέξει τον τρόπο που θα τον βιώσει.

Το κτισμένο περιβάλλον επηρεάζει βαθιά τον τρόπο που ζούμε, αισθανόμαστε, βιώνουμε καταστάσεις και εμπειρίες καθώς και τον τρόπο με τον οποίο αλληλοεπιδρούμε με αυτό και τους γύρω μας. Το δίπολο χώρος – σώμα είναι αλληλένδετο και δρα συνδυαστικά στην προσπάθειά μας να κατανοήσουμε το περιβάλλον μας. Το σώμα μας εμπεριέχει τα συναισθήματα, τις αντιλήψεις, τις σκέψεις και τις αναμνήσεις μας. Η εμπειρία του σώματος που κινείται μέσα στο χώρο και αλληλοεπιδρά με το κτισμένο περιβάλλον σε πολλαπλά επίπεδα ταυτοχρόνως είναι μία από τις κύριες αρχιτεκτονικές αναζητήσεις αλλά και κινητικές τεχνικές στις οποίες βασίστηκαν οι πολεμικές τέχνες³⁷.

Κάθε μέρος έχει τη δική του ταυτότητα και έναν χαρακτήρα, ο οποίος οφείλεται στο φυσικό περιβάλλον ή σε ένα τεχνητό περιβάλλον. Αυτό ονομάζεται το «περιστοιχισμένο» γενικό πλαίσιο ενός μέρους/χώρου.

Το πλαίσιο χωρίζεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες. Είναι το κοινωνικό πλαίσιο και το φυσικό πλαίσιο. Το κοινωνικό πλαίσιο είναι μια εκδήλωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, των δημογραφικών χαρακτηριστικών, της ηθικής και των πολιτιστικών κανόνων. Για να το πούμε με λίγα λόγια, το κοινωνικό πλαίσιο περιβάλλει τα ανθρώπινα κινήματα και δραστηριότητες.

³⁶ Ξ. Παπατριανταφύλλου, Α. Τερεζάκη, *Η γεωμετρική και μνημονική αντίληψη του χώρου ως αναλυτικό και συνθετικό εργαλείο: από τη φαινομενολογία στο μεταδομισμό*, ερευνητική εργασία, Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών Πολυτεχνείου Κρήτης, 2011, σελ.3

³⁷ Pallasmaa J., *The Eyes of the Skin - Architecture and the Senses*, εκδόσεις Wiley press, Νέα Υόρκη, 2005, σελ.96

Το φυσικό πλαίσιο είναι το περιβάλλον που μπορεί να φανεί και να δει ο άνθρωπος. Μπορεί να είναι η τοπογραφία, η ανάγλυφη επιφάνεια, τα υδάτινα σώματα, η βλάστηση κ.λπ. που μπορούμε εύκολα να αναγνωρίσουμε. Υπάρχουν όμως και άλλα χαρακτηριστικά όπως η σύνθεση, η κλίμακα, ο ρυθμός, η υφή και η στάση, που είναι άυλα. Όλοι μπορούν να αισθανθούν αυτή τη διαφορά, αλλά δεν μπορούν όλοι να την αναλύσουν.

Όταν μελετάμε την αρχιτεκτονική, το πλαίσιο είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας, καθώς ο κόσμος είναι υποκειμενικός και τίποτα δεν μένει απομονωμένο. Κάθε οικοπέδο που αρχίζει να κατασκευάζει ένας αρχιτέκτονας έχει πολλά άλλα οικοπέδα γύρω του που συνδέονται με αυτό. Όλα αυτά είναι μέσα στο πλαίσιο στο οποίο πρέπει να οικοδομήσουμε. Πιθανώς η αρχιτεκτονική είναι όλα τα μνημεία. Ένα προϊόν αρχιτεκτονικής διαρκεί πολύ μέχρι να τελειώσει η κατασκευή του, μια περίοδο που μπορεί να εκτείνεται από ημέρες, εβδομάδες και αιώνες γενεών. Έτσι, η ποιότητα της αρχιτεκτονικής παρέμβασης έχει έναν αρκετά σημαντικό ρόλο στον καθορισμό της ποιότητας του μεταχτισμένου πλαισίου³⁸.

Ο χαρακτήρας της τοποθεσίας του οικοπέδου, διέπει την αρχιτεκτονική. Ορισμένες τοποθεσίες οικοπέδων έχουν πολύ ισχυρό περιβάλλον γύρω τους, με αποτέλεσμα να μπορούν να υπερνικήσουν το κτίριο που θα σχεδιαστεί από τον αρχιτέκτονα. Σε ορισμένες περιπτώσεις δεν υπάρχει κάποιος ισχυρός χαρακτήρας ανάμεσά τους. Σε τέτοιου είδους περιπτώσεις - καταστάσεις, το κτίριο μπορεί να υπερνικήσει το γύρω περιβάλλον του οικοπέδου. Ως εκ τούτου, το περιβάλλον επηρεάζει το ύψος, το μέγεθος, το ρυθμό, τη γλώσσα, το μοτίβο κ.λπ. του κτιρίου, σχεδόν τα πάντα. Λόγω του ότι το κτίριο δεν είναι απομονωμένο, επηρεάζει το περιβάλλον γύρω του και της τοποθεσίας που είναι κτισμένο.

Η πολεμική τέχνη είναι μια τέχνη, η οποία συνδυάζεται πλήρως με το πλαίσιο, τον χώρο, τον οποίο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να κατανοήσουμε την αρχιτεκτονική που δημιουργείται από το περιβάλλον. Με βάση τα αρχαία χειρόγραφα του "Art of War" του Sun Tzu περιγράφονται έξι είδη εδαφών³⁹:

- Προσβάσιμο
- Με εμπόδια
- Περιορισμένο
- Κατασκευάσιμο
- Αντιλαμβανόμενο
- Αποστασιοποιημένο



Εικόνα 37: Παραδείγματα κτιρίων με διαφορετικό έδαφος. Η Villa Savoye (στα αριστερά) και το Falling Water (στα δεξιά – μακέτα του κτιρίου). Στη Villa Savoye το κτίριο αναπλάθει/δημιουργεί το έδαφος του οικοπέδου, ενώ στο Falling Water το κτίριο δημιουργήθηκε με βάση το φυσικό έδαφος. Και τα δύο κτίρια, το καθένα με τον δικό του τρόπο, ενίσχυσαν το έδαφος των οικοπέδων όπου είναι κτισμένα

Μπορούμε, λοιπόν, να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι ο σωματικός χώρος του ανθρώπου επηρεάζεται και κυρίως προσδιορίζεται από τον περιβάλλοντα χώρο. Το σώμα συνδέεται άμεσα με την εμπειρία εξωτερικών από αυτό αντικειμένων, δημιουργώντας συναισθηματικούς δεσμούς με αυτά. Γι' αυτό και οι διαφορετικές συνθήκες περιβάλλοντος έχουν οδηγήσει στην παραγωγή μιας παραλλαγής των στυλ στις πολεμικές τέχνες, προσαρμόζοντας τις σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο. Αυτά τα στυλ ενσωματώνουν την ενστικτώδη κατανόηση για να γίνουν και να είναι ένα με το χώρο. Επομένως, αυτά τα στυλ μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μεταφορά για την κατανόηση του περιβάλλοντος.

³⁸ Arnheim Rudolf, *Η δυναμική της αρχιτεκτονικής μορφής*, επιμέλεια: Ι. Ποταμιανός, Γ. Βρυώνη, μετάφραση: Ι. Ποταμιανός, εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 2003, σελ.122

³⁹ Tzu, Sun, *The Art of War*, μετάφραση: Giles Lionel, εκδόσεις TUTTLE, Τόκυο, 1948, σελ.81



**5.2 Συσχέτιση παραδοσιακών “πολεμικών”
χορών με τις πολεμικές τέχνες**

**5.1 Υπάρχουν κοινά γνωρίσματα ανάμεσα στην
Αρχιτεκτονική, το χορό και τις πολεμικές
τέχνες;**

**Κατά πόσο η σχέση Αρχιτεκτονικής και χορού
είναι παραπλήσιο με τις πολεμικές τέχνες;**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

**Η Αρχιτεκτονική μέσα από τα μάτια των πολεμικών τεχνών -
“Σχεδιάζοντας μέσα από την κίνηση”**

5

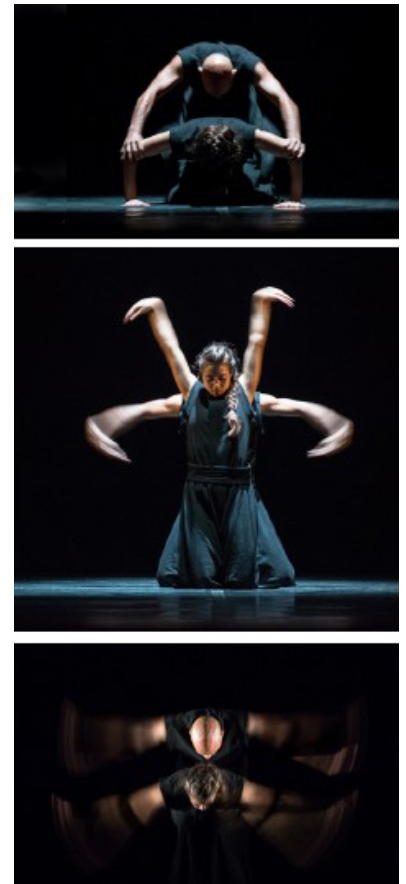
5.0 Κατά πόσο η σχέση Αρχιτεκτονικής και χορού είναι παραπλήσιο με τις πολεμικές τέχνες;

Η σύνθεση ως δημιουργική διαδικασία είναι μια εκφραστική δραστηριότητα που σκοπό έχει να αποδώσει μία αλήθεια, την αλήθεια του δημιουργού. Ο δημιουργός επιλέγει, αποφασίζει, εκφέρει άποψη και στοχεύει στην επίλυση προβλημάτων μέσω αυτής της διαδικασίας. Ο αρχιτέκτονας σχεδιάζει για να επιλύσει ένα υφιστάμενο πρόβλημα ή προνοώντας για κάποιο που θα προκύψει. Σχεδιάζει για να στεγάσει, για να ανακουφίσει, να προστατεύσει και να αναδείξει. Είναι εκείνος που ευθύνεται για την ποιότητα της καθημερινής ζωής του ανθρώπου σε ό,τι αφορά την επαφή του με τον περιβάλλοντα χώρο, το πόσο ευχάριστα ή δυσάρεστα νιώθει αλληλοεπιδρώντας με αυτόν. Μια αρχιτεκτονική σύνθεση καλείται κυρίως να δώσει απαντήσεις ή - ακόμη καλύτερα - να εγείρει νέα ερωτήματα. Ο χορογράφος ως δημιουργός - συνθέτης χρησιμοποιεί τη σωματική σκέψη και την κιναισθητική ευφυΐα μετατρέποντας συνεχώς την ενέργεια σε οπτικοποιημένη πληροφορία και το αντίθετο. Για τον χορογράφο ο χορευτής αποτελεί αρχιτεκτονικό αντικείμενο, απλές γραμμές έτοιμες να πλαστούν και να συντεθούν σε ένα όλο ώστε να αποκτήσουν νόημα και υπόσταση.

Ο ορισμός του χορού, δεν είναι κι απόλυτος, αλλά εξαρτάται από κοινωνικούς, πολιτιστικούς, ηθικούς, αισθητικούς και καλλιτεχνικούς περιορισμούς που διαφέρουν και ποικίλλουν από κοινωνία σε κοινωνία κι από κουλτούρα σε κουλτούρα. Στον ορισμό του ενσωματώνονται κι εκφράζονται ιδέες, συναισθήματα, παραδόσεις κι ιστορίες. Συνεπώς, πρόκειται για ένα μη λεκτικό τρόπο επικοινωνίας των ανθρώπων, ο οποίος μέσα από τις στάσεις και τις κινήσεις του αποτελεί έναν καλά ορισμένο κι ολοκληρωμένο κώδικα επικοινωνίας. Με επιστημονικά κριτήρια ο χορός μπορεί να αποδοθεί ως μια τέχνη που μελετά, καταγράφει κι αποδίδει την κίνηση του σώματος στον χώρο. Είναι η τέχνη της κίνησης και η κίνηση γεννά χώρο. Μπορούμε να σκεφτούμε το χορό ως τη φυσική κίνηση σε ένα καθορισμένο χώρο, του οποίου τα θεμελιώδη χαρακτηριστικά, όπως η ενέργεια και η ποιότητα, επηρεάζονται από το αρχιτεκτονικό περιβάλλον. Το κινούμενο σώμα αλληλοεπιδρά με τον χώρο κι έχει μια αμφίδρομη σχέση μαζί του, με αποτέλεσμα οι διαφορετικοί αρχιτεκτονικοί χειρισμοί να προκαλούν κάθε φορά τη μετατροπή των σωματικών δεδομένων⁴⁰.

Ο χορός και η αρχιτεκτονική είναι δύο επιστημονικά κι εκφραστικά πεδία που μελετούν και εκλογικεύουν την κίνηση του ανθρώπου στο χώρο, μέσω του ρυθμού, της ισορροπίας, της κινητικότητας, της αναπήδησης, της ταχύτητας, κλπ. Ο χορός και η αρχιτεκτονική έχουν πολλά κοινά, αναπτύσσονται, όμως, σε διαφορετικά επίπεδα, με διαφορετικά μέσα και οπτικές και σε διαφορετικά πλαίσια. Όταν αναφερόμαστε είτε στην αρχιτεκτονική είτε στο χορό υπονοείται ένα εύρος σημασιών και δράσεων.

Η αρχιτεκτονική επιχειρούσε ανέκαθεν να συνταιριάζει το ανθρώπινο σώμα με τα έργα της, μετατρέποντάς τα σε σκηνικά για κίνηση και διάδραση. Κι αυτό γιατί η κίνηση, όπως αναλύθηκε παραπάνω, είναι η μοναδική οδός αλληλεπίδρασης χώρου - σώματος. Το κτίριο σχεδιάζεται και κατασκευάζεται με τελικό σκοπό να χρησιμοποιηθεί από τον άνθρωπο, ο οποίος μηχανικά και υποσυνείδητα κινείται μέσα του προκειμένου να το βιώσει. Σύμφωνα με τον Juhani Pallasmaa, «**οι αυθεντικές αρχιτεκτονικές εμπειρίες δημιουργούνται όταν πλησιάζεις ή αντιμετωπίζεις ένα κτίριο πέρα από την τυπική σύλληψη της πρόσοψης, στην ενέργεια της εισόδου κι όχι απλά στο πλαίσιο της πόρτας, στο να κοιτάς μέσα ή έξω από το παράθυρο, κι όχι το ίδιο το παράθυρο, στο να αντιληφθείς τη θερμότητα παρά το τζάκι**



Εικόνα 38: Χορογραφία "Uncia", Χορευτές: Δανάη Δημητριάδη & Διονύσης Αλαμάνος (Η χορογραφία Uncia είναι εμπνευσμένη από τη λέξη "μεταμόρφωση" και την εικόνα ενός πλάσματος που αλλάζει διαρκώς μορφές. Έτσι, ενσωματώθηκε σε αυτό το μέρος μία ιστορία ειπωμένη από μια γυναίκα που ζει απομονωμένη στη φύση, η οποία παρασέρνει τον θεατή σε μια κενή ατμόσφαιρα όπου το όνειρο και η πραγματικότητα γίνονται ένα)

⁴⁰ Αθανασιάδη, Ίρις, ΧΟΡΟ / γράφοντας – Εργαλεία Χορογραφίας για την Αρχιτεκτονική Σύνθεση, Πολυτεχνείο Κρήτης, Χανιά, 2017, σελ.15

σαν οπτικό αντικείμενο⁴¹». Το κτίριο, λοιπόν, δεν αποτελεί μονάχα ένα οπτικό ερέθισμα, καλεί τον άνθρωπο να εισέλθει στο εσωτερικό του, να κινηθεί μέσα του και να το βιώσει. Στο σημείο αυτό μπορούμε να κατανοήσουμε τη σημασία της σχεδιασμένης κίνησης σε ένα κτίριο, με ποιον τρόπο οι χώροι διαδέχονται ο ένας τον άλλο και συνδέονται μεταξύ τους τόσο σε οριζόντιο όσο και σε κατακόρυφο επίπεδο. Δεν είναι η στασιμότητα των χώρων αλλά η ροϊκότητα τους που ουσιαστικά καθοδηγούν το κινούμενο σώμα, του υποδεικνύουν προς τα που αλλά και πως πρέπει να κινηθεί. Πρόκειται, λοιπόν, για μια ολόκληρη χορογραφία της κίνησης στο αρχιτεκτονικό έργο, ικανή να προξενήσει ποικίλα ερεθίσματα και συναισθήματα στον επισκέπτη. Χορογραφεί την πορεία του, δίνοντας του όμως πάντοτε ελευθερία επιλογών, και προκαλεί κιναισθητική χωρική εμπειρία.

Όπως προαναφέρθηκε, και οι δύο αυτές τέχνες, επικεντρώνονται στα ίδια θέματα: το χώρο και το σώμα, αλλά επίσης ασχολούνται και με το φωτισμό, πράγματα τα οποία υπάρχουν στις βασικές αρχές των πολεμικών τεχνών. Και χάρη σε αυτά τα κοινά θέματα η μία τέχνη τρέφει την άλλη, δημιουργώντας μια συνεχή ροή της έμπνευσης. Αυτό το είδος της ανατροφοδότησης είναι σημαντικό, γιατί και οι χορευτές και οι μαθητευόμενοι-εξασκούμενοι στις πολεμικές τέχνες αλλά και οι αρχιτέκτονες αναζητούν διαρκώς νέο υλικό για το έργο τους με απώτερο σκοπό να βελτιωθούν οι ίδιοι. Για έναν χορευτή, η απόδοση της χορογραφίας ως γραφής στο χώρο πραγματώνεται μέσα από την ανάδειξη των διαστάσεων του χώρου, μέσω των χειρονομιών και των κινήσεων του σώματος, πράγμα που ισχύει και για ένα μαθητευόμενο-εξασκούμενο στις πολεμικές τέχνες ο οποίος αντιλαμβάνεται και προσαρμόζεται ανάλογα στο χώρο που βρίσκεται, χρησιμοποιώντας σωστά την τεχνική μάχης που έχει διδαχτεί. Για τον αρχιτέκτονα, ο χώρος είναι το μέσον, μέσα από το οποίο αναδεικνύεται η φόρμα και δομείται η κατοίκηση. Και για τις τρεις τέχνες, ο πρώτος χώρος που βιώνει κανείς είναι ο χώρος του σώματος⁴².

Επιπλέον, ο χορός, οι πολεμικές τέχνες και η αρχιτεκτονική σχετίζονται με τις δύο βασικές ανάγκες της ζωής: τη φυσική κίνηση, την ανάγκη για καταφύγιο και για επιβίωση. Δεν πρόκειται για περιττές καλλιτεχνικές εκφράσεις, διότι ο απώτερος στόχος τους είναι η ικανοποίηση ενός αρχέγονου ενστίκτου και μιας εγωιστικής συνθήκης. Η κίνηση είναι η «απελευθέρωση δύναμης» και τη στιγμή που εξωτερικεύεται, δημιουργεί ποιότητες, που περιγράφουν τη «δυναμική της γραμμής» που διαγράφεται στο χώρο. Σύμφωνα με τη Maxine Sheets-Johnstone⁴³, αυτές οι ποιότητες, ενδεικτικά είναι η ένταση, η γραμμικότητα, η ποιότητα όγκου και η ποιότητα προβολής. Αλλά πιο τεχνοκρατικά, θα μπορούσε να πει κανείς, η σχέση των τριών αυτών τεχνών, μπορεί να χαρακτηριστεί από τα παρακάτω στοιχεία που παρατηρούνται τόσο κατά τη διάρκεια μίας αρχιτεκτονικής σύνθεσης ή αρχιτεκτονικής ανάγνωσης του χώρου, όσο και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας χορογραφίας ή της μάχης μεταξύ των αθλητών - μαχητών:

- Προσανατολισμός
- Αντίθεση
- Ισορροπία
- Διαδοχή



Εικόνα 39: Σκίτσο του ανθρώπινου σώματος όταν χορεύει, όπου καθορίζονται διάφορες κινήσεις που κάνει αλλά και ο χώρος που δημιουργεί

⁴¹ J. Pallasmaa, *The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses*, Wiley-Adademy, 2005, σελ.45, παραπομπή της ερευνητικής εργασίας του Γ. Δασκαλάκη, *Let the body draw: η αντίληψη του χώρου μέσω της σωματικής κίνησης*, σελ.44

⁴² Roger Garaudy, *Ο χορός στη ζωή*, μετ: Τσούτσουρα Μ., εκδόσεις Ηριδανός, Αθήνα, 2008, σελ.99

⁴³ Η Maxine Sheets-Johnstone ήταν χορεύτρια, χορογράφος και δασκάλα χορού. Πλέον, ασχολείται με τη φιλοσοφία του κιναισθητικού σώματος.

- Επανάληψη
- Ταχύτητα
- Διάσταση Χρόνου
- Σημεία Αναφοράς
- Αίσθηση

Κάθε δημιουργία ξεκινά από μία «εσωτερική ώθηση», από ένα είδος «κίνησης». «Κίνηση» του ίδιου του δημιουργού να βρεθεί στο «ταξίδι» αυτό που περιγράφουμε μέσα από την «εφαρμοσμένη τέχνη» του χορού και της αρχιτεκτονικής. «Κίνηση» που δημιουργεί χώρο, για να «στεγάσει» το νόημα αυτής της αναζήτησης. Με αυτή την έννοια, ο καθένας είναι αρχιτέκτονας, ο καθένας μπορεί να εξασκηθεί στις πολεμικές τέχνες και ο καθένας μπορεί να χορέψει ή να γίνει χορευτής.

«Ο χορός είναι η μόνη τέχνη της οποίας η πρώτη ύλη είμαστε εμείς οι ίδιοι που τον ασκούμε», τονίζει ο Ted Shawn ενώ παράλληλα αναφέρει ότι «στην αρχιτεκτονική δεν μπορεί να υπάρξει έμπνευση, δημιουργία, υλοποίηση και βιωματική αίσθηση του παραγόμενου χώρου χωρίς την ανθρώπινη ύπαρξη. Ο άνθρωπος είναι η βάση, η πρώτη ύλη, μέσω της οποίας θα πάρουν μορφή κάποιες προθέσεις.»⁴⁴ Γίνεται, λοιπόν, αντιληπτό ότι όσες διαφορές κι αν παρουσιάζονται μεταξύ τους, ο κρίκος που άμεσα συνδέει χορό, πολεμικές τέχνες και αρχιτεκτονική δεν παύει να υπάρχει, δηλαδή το ανθρώπινο σώμα και η κίνησή του στο χώρο είναι ο κοινός παρονομαστής που αποδεικνύει ότι αυτές οι τρεις πρακτικές έχουν όχι μόνο κοινή αφετηρία αλλά μοιράζονται και τον ίδιο στόχο: να εκλογικέψουν και να οργανώσουν την κινητική κατάσταση του ανθρώπινου σώματος, να παράγουν χώρο μέσω αυτής και να δημιουργήσουν τις κατάλληλες προϋποθέσεις ώστε το σώμα, αφενός να βιώσει κιναισθητικά τον παραγόμενο χώρο και αφετέρου οι χωρικές και βιωματικές αυτές εμπειρίες να πληθύνουν και να γίνουν ισχυρότερες. Έτσι μόνο ο χώρος υφίσταται στο μυαλό των ανθρώπων, συνδεδεμένος πάντα με κάποιο συναίσθημα ή κάποια σκέψη. Το κινούμενο σώμα στο χώρο είναι, λοιπόν, αυτό που χαράζει πορεία⁴⁵.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, αντιλαμβανόμαστε ότι υπάρχουν πολλά σημεία συνάντησης της αρχιτεκτονικής, των πολεμικών τεχνών και του χορού, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Όπως προανέφερα, ο χορός και η αρχιτεκτονική λειτουργούν ως συμπληρωματικές πολιτιστικές μορφές με κοινό παρονομαστή τον χώρο. Παρόλα αυτά, το πέρασμα από μια τέχνη κινητική, όπως ο χορός και οι πολεμικές τέχνες, σε μία τέχνη στατική, όπως η αρχιτεκτονική, δε μπορεί να είναι απόλυτο και πολλές φορές ευδιάκριτο.



Εικόνα 40: Φωτογραφίες με διάφορες τεχνικές από το χορό και την κίνηση του σώματος στο χώρο

⁴⁴ Β. Στασινοπούλου, Ν. Ταμπαθάνη, Μ. Χριστογιάννη, *Μορφή-χορός, Χορός-χώρος, Χωρογραφία της αρχιτεκτονικής*, ερευνητική εργασία, ΕΜΠ, Σχολή Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, 2008, σελ.4-5

⁴⁵ Peterson, Royce, Anya, *Η Ανθρωπολογία του Χορού*, επιμέλεια – μετάφραση: Μ. Ζωγράφου, εκδόσεις Νήσος, Αθήνα, 2005, σελ.60

5.1 Υπάρχουν κοινά γνωρίσματα ανάμεσα στην Αρχιτεκτονική, το χορό και τις πολεμικές τέχνες;

Ο χώρος για την τέχνη του χορού είναι τα ίχνη που αφήνει ο χορευτής κινούμενος, τα όρια που θέτει το ίδιο του το σώμα και τα όρια που συνεχώς επαναπροσδιορίζει μέσω της δράσης του σε μια χορογραφία. Ο χορογράφος βρίσκεται αντιμέτωπος με τον σκηνικό χώρο και το δεδομένο, σκηνή – θεατές το οποίο καλείται να αξιολογήσει και να απορρίψει αν το έργο του το υποδεικνύει.



Εικόνα 41: Η συνέχεια που υπάρχει στις κινήσεις που εκτελεί η χορεύτρια γραμμικά, σε αυτό το σκίτσο, καθορίζει τον δυναμικό χώρο. Η επέκταση του σώματος του χορευτή καθορίζει το όριο των χώρων που στην πραγματικότητα αλλάζει σε κάθε κομμάτι της κίνησης. Όταν μελετάμε κάθε μοναδική στάση της χορεύτριας στο σκίτσο, το μήκος της έκτασης του σώματός της περιορίζει το χώρο. Ωστόσο, αν μελετήσουμε κάθε μοναδική στάση της χορεύτριας σαν σύνθεση, αντιλαμβανόμαστε ότι η επόμενη διαφορετική κίνηση ορίζει έναν «απεριόριστο»- χώρο. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η συνεχής αλλαγή του σώματος φυσικά μπορεί να θεωρηθεί ως ένας μεταβατικός χώρος που συνδέει διαφορετικές χωρικές συνθήκες

Πέρα από τον σκηνικό χώρο που έχει κατά κύριο λόγο υλική υπόσταση, «ο πρώτος χώρος που βιώνουν οι χορευτές είναι ο χώρος του σώματος» όπως αναφέρει και η χορογράφος Carol Brown, παρόμοιο πράγμα που γίνεται και σε μια πολεμική τέχνη όπου ο μαθητευόμενος μαθαίνει και γνωρίζει πρώτα το σώμα του και μετά είναι σε θέση να το ενδυναμώσει και βελτιώσει περισσότερο. Λόγω της ιδιαίτερης ενασχόλησής τους με την τέχνη της κίνησης έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται ταυτόχρονα τις δύο υποστάσεις του χώρου (την υλική και την νοητή) συνθέτοντας ένα σύνολο υπαρκτού και άυλου περιβάλλοντος.



Εικόνα 42: “The architecture of the body”, Naama Sarid-Maletá (Είναι μια σειρά ασπρόμαυρων φωτογραφιών, όπου η Naama Sarid-Maletá με έδρα τη Μαδρίτη συνδυάζει τις ακριβείς γωνίες της αρχιτεκτονικής και τη ρευστή κίνηση της γυναικείας φιγούρας, με αποτέλεσμα μια σύνθετη εικόνα σχεδόν ζωγραφική στην εκφραστική της ποιότητα)

Πρωταρχική και διαρκής ανάγκη του χορευτή είναι να βρει το κέντρο του, να νοιώσει την ασφάλεια του τόπου εσωτερικής "κατοίκησης" απ’ όπου εφορμείται η ανταπόκρισή του στον εξωτερικό κόσμο.⁴⁶ Μάλιστα, η εύρεση του κέντρου αυτού δε θεωρείται πια ένα πρόβλημα γεωμετρίας αλλά μέρος ολόκληρου του μυϊκού συστήματος με όλες τις κιναισθητικές διακλαδώσεις: του προσανατολισμού, της πτώσης, αιώρησης και ισορροπίας ως απάντηση στη βαρυτική έλξη και της συναίσθησης της σωματικής χωρικότητας⁴⁷.

Αφού ο χορευτής αποκτήσει πλήρη συνείδηση του σώματός του, επόμενη αυτόματη πράξη είναι η συναίσθηση και ταυτόχρονα βίωση του εξωτερικού χώρου. Μέσω της απτικής, εν-σώματης εμπειρίας του χώρου κινητοποιείται σταδιακά ολόκληρο το σώμα. Η κίνηση δεν είναι πια ένα ασαφές, ακαθόριστο σύστημα ακούσιων δράσεων αλλά μια ευκρινώς ενσυνείδητη διάδραση χορευτή – χώρου. Η κινητική δραστηριότητα και η μετακίνηση των χορευτών μεταβάλλει, επηρεάζει, συνθέτει και παράγει το χώρο δράσης της χορογραφίας.

⁴⁶ K.C. Bloomer, C.W. Moore, *Body, Memory and Architecture*, Εκδόσεις Yale University Press, UK, 1977, σελ.58

⁴⁷ Κουρούπη Ε., *Χορός, σώμα, κίνηση. Πτυχές της χορευτικής τέχνης*, εκδόσεις Νεφέλη, Αθήνα, Νοέμβριος, 1999, σελ.76

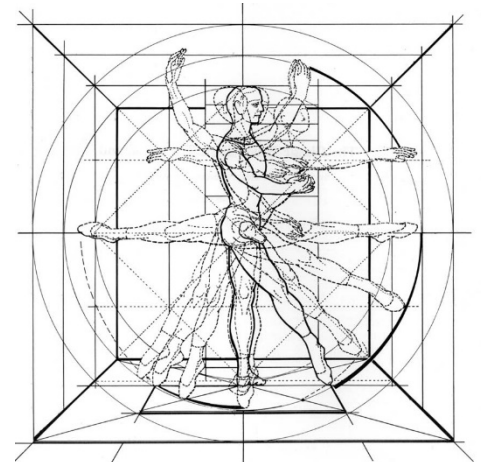
Δεν θα μπορούσα να παραλείψω και να μην αναφέρω διάφορα παραδείγματα χορογράφων, από το κομμάτι της αδιαμφισβήτητης τέχνης του χορού, οι οποίοι λειτουργούν και βαδίζουν με τέτοιο τρόπο στις χορογραφίες τους, πράγμα που δείχνει ότι χορός και πολεμικές τέχνες έχουν κοινά γνωρίσματα και αξιοσημείωτες ομοιότητες.

5.1.1 Rudolf Von Laban (1879-1958) Ούγγρος χορογράφος του 20^{ου} αιώνα:

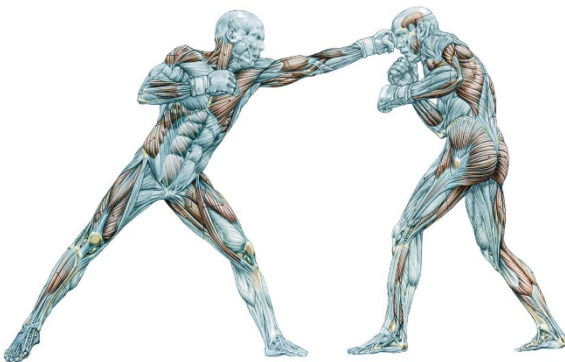
Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να κατανοήσουμε ότι το σώμα δεν υπάρχει απλώς στον χώρο αλλά τον εμπεριέχει. Ο χώρος δημιουργείται μέσα από το ανθρώπινο σώμα σε δράση και υπάρχει μέσα σε αυτό. Για τον Laban η κατεύθυνση στον χώρο είναι το πιο σημαντικό στοιχείο της σωματικής κίνησης εφόσον “ο χορός ζει στον χώρο”. Ο Laban ως μελετητής του σώματος εν κινήσει και της κίνησης ως μέσο εξερεύνησης του χώρου παροτρύνει τους χορευτές να αποκτούν οι ίδιοι την εμπειρία της κίνησης και να μην βασίζονται αποκλειστικά σε εξωτερικές παρατηρήσεις. Ένα χορογραφικό έργο προτείνει τρόπους ανάγνωσης μιας κατάστασης και απόδοσης ενός νοήματος και όχι την μοναδική λύση ή αλήθεια. Οι χορευτές καλούνται να μελετήσουν τις πιθανές πορείες που διαγράφονται μέσω της κίνησης και να συνθέσουν τη δική τους εκδοχή χρησιμοποιώντας την αντίληψη, τις εμπειρίες, τις πρωτοβουλίες που θα καταστήσουν την ερμηνεία τους μοναδική. Είναι, φυσικά, αναγκαίο να γνωρίζουν τα κατάλληλα εργαλεία που θα καταστήσουν εφικτή αυτή τη διαδικασία. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι μια χορευτική φράση περιλαμβάνει υπαρκτά και εικονικά σχήματα (καμπύλες – ευθείες γραμμές) τα οποία υλοποιούνται με το σχεδιασμό με το σώμα (design), με την πορεία που διαγράφει η κίνηση στον χώρο (progression), με την προβολή της κίνησης στον χώρο (projection) και την ένταση της κίνησης στον χώρο (tension). Όσο ο χορευτής ασχολείται με την ποιότητα της κίνησής του, οφείλει να αντιλαμβάνεται την αρχιτεκτονική φόρμα που διαγράφει το σώμα του σε δράση⁴⁸.

Τον ενδιέφερε η μελέτη του χώρου που παράγει το σώμα όταν κινείται. Η κίνηση κατά τον Laban είναι έμβια αρχιτεκτονική. Ο Laban κατανόησε την κίνηση ως παλλόμενη αρχιτεκτονική. Το κλειδί της θεωρίας του ήταν η κινόςφαιρα⁴⁹, που ορίζεται ως ο χώρος γύρω από το σώμα του οποίου η περιφέρεια μπορεί να διαγραφεί με μια εύκολη προέκταση των άκρων έχοντας ένα σταθερό σημείο, το ένα πόδι που δεν μετακινείται στο χώρο. Η κινόςφαιρα αγκαλιάζει το χώρο γύρω

από το χορευτή όταν κινείται στο ίδιο σημείο, ενώ όταν μετακινείται στο χώρο ταξιδεύει κι αυτή γύρω του σαν μια μορφή αύρας. Σκοπός του Laban ήταν να περιγράψει αυτές τις κατευθύνσεις που αγγίζουν τα μέλη μας στο χώρο έχοντας μια σταθερή βάση⁵⁰. Με απλά λόγια θα μπορούσαμε να πούμε ότι και το Muay Thai κινείται με βάση την κινόςφαιρα, μιας και η αρχική στάση/θέση μάχης του μαχητή είναι το ένα πόδι μπροστά και το άλλο διαγώνια πίσω. Συνήθως, το πόδι που είναι μπροστά είναι σταθερό και πατάει καλά στο έδαφος για να κρατάει σωστή την ισορροπία του, αλλά παράλληλα κάνει μικρές αναπηδήσεις για να μην μένει σταθερός σε ένα σημείο και να μπορεί ανά πάσα στιγμή να αφηνιδιάσει τον αντίπαλο. Τα



Εικόνα 43: Η κινόςφαιρα του Laban



Εικόνα 44: Ανατομία των αθλητών κατά την διάρκεια της κίνησης (ο αριστερά αθλητής επιτίθεται και ο δεξιό αθλητής αμύνεται)

⁴⁸ Χασιώτη Ν., *Μεγάλοι χορογράφοι : Συνεντεύξεις*, εκδόσεις CaptainBook.gr, Αθήνα, 2013, σελ.42

⁴⁹ Ο ίδιος κατανόησε την κίνηση ως “παλλόμενη αρχιτεκτονική”. Η θεωρία του βασίζεται στην έννοια της κινόςφαιρας, που ορίζεται ως ο χώρος γύρω από το σώμα του οποίου η περιφέρεια μπορεί να διαγραφεί με προέκταση των άκρων έχοντας το ένα πόδι ως σταθερό σημείο. Όταν ο χορευτής μετακινείται στον χώρο, η κινόςφαιρα μετακινείται μαζί του σαν μια μορφή αύρας. Οι κατευθύνσεις ενός σώματος που κινείται στον χώρο περιγράφονται αποτελεσματικά με το περίφημο εικοσάεδρο του Laban.

⁵⁰ Brooks M. L., *Harmony in Space: A perspective on the work of Rudolf Laban*, Journal of Aesthetic Education, Vol. 27, No. 2, 1993

χέρια του είναι σε προέκταση αποσκοπώντας έτσι, με το ένα χέρι, συνήθως το πίσω, να μπορεί να αμυνθεί, έχοντας το κοντά στο κεφάλι του και με το άλλο να είναι σε θέση να επιτεθεί, παρατηρώντας παράλληλα και τις κινήσεις που κάνει ο αντίπαλος. Επίσης, ο μαχητής-αθλητής μπορεί να επιλέξει ο ίδιος ποια είναι η θέση μάχης που τον βολεύει. Δηλαδή, αν είναι δεξιόχειρας θα χρησιμοποιεί την Orthodox Fighting Stance, όπου έχει μπροστά το αριστερό του πόδι και διαγώνια πίσω, το δεξί του χέρι, για να μπορεί να κάνει την επίθεσή του με αυτό μιας και είναι το δυνατό του χέρι. Το ίδιο γίνεται και με την Southpaws Fighting Stance, όπου ο μαχητής είναι αριστερόχειρας, αλλά χρησιμοποιεί τα χέρια και πόδια του με αντίθετο τρόπο.

Παράλληλα με την ερμηνεία του για τον χώρο σε συνάρτηση με το σώμα ο Laban εξετάζει τη σχέση του με την κίνηση και τη συμβολή της στο να τον κατανοήσουμε. Η κίνηση δεν αποτελεί απλά το μέσο για τη δημιουργία μιας σειράς κινητικών φράσεων ή αλλιώς χορογραφίας αλλά εξωτερική εκδήλωση ενός εσωτερικού συναισθήματος. Με τις κινήσεις ο άνθρωπος αποκαλύπτει την εσωτερική επιθυμία να φτάσει σε ένα σκοπό. Ο χορός αποτελεί το σημαντικότερο μέσο επίτευξης αυτού του σκοπού, εφόσον η κύρια λειτουργία του είναι να αποκαλύψει μέσω των κινήσεων τα κίνητρα του ανθρώπινου ψυχισμού και της σκέψης.

Το σώμα λειτουργεί ως δομικό εργαλείο για την παραγωγή εικόνας μέσα στην οποία εντάσσεται, αξιοποιώντας τα γεωμετρικά και κοινωνικο-ψυχολογικά χαρακτηριστικά του χώρου. Σχηματικά μπορεί να θεωρηθεί ότι ο χορός χρησιμοποιεί το σώμα με πλαίσιο την ύλη και τον χώρο ενώ η αρχιτεκτονική χρησιμοποιεί την ύλη και τον χώρο με πλαίσιο το σώμα και την κίνηση.

5.1.2 Steve Paxton (1939-) Αμερικανός χορογράφος:

Ο Steve Paxton ενδιαφέρθηκε για το πώς το σώμα θα μπορούσε να δημιουργήσει μια φυσική παιδική χαρά. Ξεκίνησε τη μεγάλη του έρευνα πάνω στην κίνηση των πεζών. Έγραψε μια σειρά μη χορευτικών κινήσεων οι οποίες είχαν κύριο ρόλο στο κινητικό του λεξιλόγιο. Με σκοπό να εκμαιεύσει αυτή την φυσική κίνηση, ανέπτυξε και συνέδεσε το όνομά του με την τεχνική του Contact Improvisation (αυτοσχεδιασμός με επαφή), μια μορφή χορού που χρησιμοποιεί τους φυσικούς νόμους της τριβής, της ορμής, της βαρύτητας και της αδράνειας για να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ των χορευτών. Το Contact Improvisation αναπτύχθηκε μέσω μιας εξερεύνησης του ανθρώπινου σώματος υπό την εποπτεία του Paxton⁵¹. Το Contact Improvisation, που συνήθως γίνεται σε ντουέτα, έχει στοιχεία από τις πολεμικές τέχνες, τον κοινωνικό χορό, τον αθλητισμό και το παιδικό παιχνίδι. Κατά το Contact Improvisation δύο σώματα πρέπει να έρχονται σε επαφή με τουλάχιστον ένα σημείο επαφής, το βάρος των χορευτών είναι μοιρασμένο ισότιμα και ο αυτοσχεδιασμός μπορεί να διαρκέσει μέχρι όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν εμπλακεί πλήρως⁵². Όπως και σε ένα αγώνα Muay Thai όπου πρώτον είναι μόνο δύο μαχητές-αθλητές στο ρινγκ και δεύτερον, ο μαχητής-αθλητής θα επιτεθεί με το χέρι (μπουνιά ή αγκωνιά) και αντίστοιχα θα αμυνθεί ο αντίπαλος χρησιμοποιώντας το χέρι του. Το ίδιο γίνεται και στην περίπτωση που ο μαχητής – αθλητής επιτεθεί με το πόδι (κλωτσιά ή γονατιά) και ο αντίπαλος θα αμυνθεί με τα κάτω άκρα του.

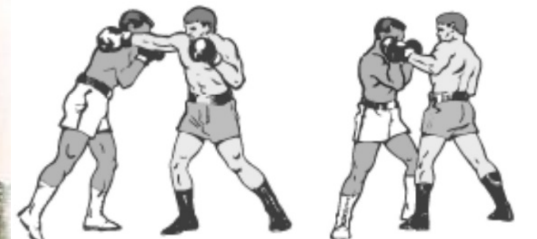


Εικόνα 45: Ο Steve Paxton (δεξιά) με συγχορευτή του κατά την διάρκεια του Contact Improvisation



Εικόνα 46: Μπλοκάρισμα κλωτσιάς με κλωτσιά (ο αριστερά αθλητής αμύνεται και ο δεξιά επιτίθεται και οι δύο χρησιμοποιώντας τα πόδια τους)

Αμυντικές κινήσεις του Muay Thai χρησιμοποιώντας τα χέρια



Αποφυγή: Γέρνουμε το κεφάλι δεξιά ή αριστερά για να αποφύγουμε την μπουνιά

Μπλοκάρισμα: Σταματάμε τη μπουνιά με τα γάντια ή την προέκταση του χεριού μας



Σκύψιμο: Σκύβουμε το κεφάλι κάτω για να περάσει πάνω από το κεφάλι η μπουνιά

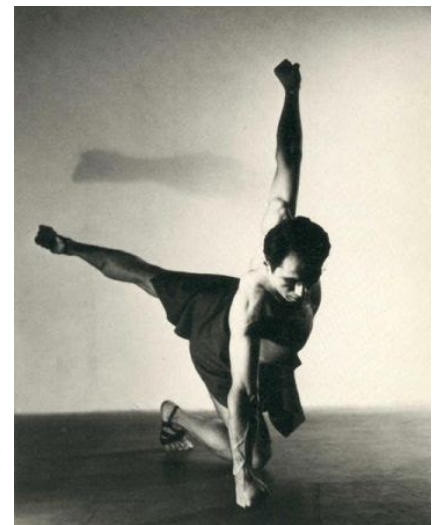
Εικόνα 47: Αμυντικές κινήσεις του Muay Thai χρησιμοποιώντας τα χέρια

⁵¹ Κουτσούμπα Μ., *Σημειογραφία της χορευτικής κίνησης*, εκδόσεις Προπομπός, Αθήνα, Νοέμβριος, 2005, σελ.25

⁵² Μπαρμπούση Βάσω, *Ο χορός στον 20ο αιώνα-Σταθμοί και πρόσωπα*, εκδόσεις Καστανιώτη 2004, σελ.120

5.1.3 José Limón (1908-1972) Μεξικανός χορογράφος:

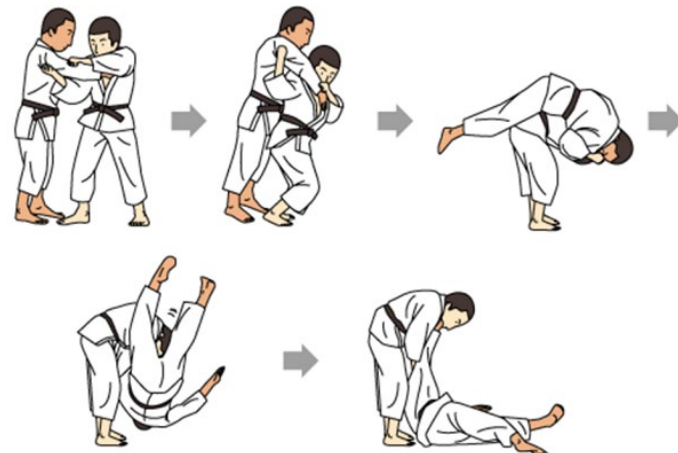
Ο κύριος στόχος του μεξικανού χορογράφου José Limón (1908-1972), ήταν να εκφράσει την προσωπική σχέση του με τον έξω κόσμο μέσω των οργανικά ανεπτυγμένων κινήσεων του. Η τεχνική του ήταν βασισμένη στην ποιότητα του βάρους του σώματος, η οποία εκπροσωπήθηκε με την πτώση και την ανάκαμψη. Η τεχνική του βοήθησε τους μαθητές του να βρουν τη δική τους κίνηση και την προσωπική τους μοναδικότητα. Τον ενδιέφερε η έκφραση μέσα από την κίνηση και όχι η ομορφιά των κινήσεων⁵³. Τόνισε την εξερεύνηση της κίνησης στη φυσική της κατάσταση και φόρμα γιατί μέσα από αυτή την σωστή έκφραση της κίνησης βγαίνει και αυτή η ομορφιά⁵⁴. Το Brazilian Jiu Jitsu και το Τζούντο (Judo), είναι πολεμικές τέχνες που κύριο στοιχείο τους είναι η ισορροπία του σώματος, ρίψεις και πτώσεις στο έδαφος και η ροή της ενέργειας. Οι μαχητές-αθλητές αφήνουν τους αντιπάλους να αναγκάζονται να ρέουν πάνω από το σώμα τους. Δηλαδή με την δύναμή του ο μαχητής, καταφέρνει να κάνει τον αντίπαλο να χάσει την ισορροπία του και τον σηκώνει πάνω, έστω και αν είναι πιο βαρύνς ο αντίπαλος. Στη συνέχεια, ο μαχητής τον πετάει κάτω, ανατρέποντάς τον, κρατώντας τον αντίπαλο από τον ώμο και παίρνοντας τον έλεγχο χωρίς να αφήσει τον αγώνα να συνεχιστεί και χωρίς να δώσει την ευκαιρία στον αντίπαλο να σκεφτεί πως θα συνεχίσει τον αγώνα. Έτσι, ο αντίπαλος χάνει τον αγώνα⁵⁵.



Εικόνα 48: José Limón

Επίσης, έλεγε στους μαθητές του «να αγωνίζονται για την απλότητα και τη σαφήνεια, χωρίς την περιττή κίνηση, την περιττή ενέργεια ή την ανεπιθύμητη ένταση που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την αρχική πρόθεση». Το τελευταίο συμβούλευε τους μαθητές του με τα λόγια του αρχιτέκτονα Mies Van der Rohe: «Να σκέφτεστε σαν αρχιτέκτονες, αλλά να σχεδιάζετε σαν μηχανικοί». Δηλαδή, απλά, κατανοητά και εύκολα στην κατασκευή κτίρια.

Ακόμη, θεώρησε ότι η αναπνοή ήταν απαραίτητη, διότι επέτρεπε στην ενέργεια να ρέει συνεχώς ξεκινώντας από το κέντρο του σώματος. Στην τεχνική του, έδωσε μεγάλη προσοχή στις κινήσεις του θώρακα, όπως κάνουν και οι αθλητές του Muay Thai, Boxing, Taichiquan (Tai Chi), Tae Kwon Do, Brazilian Jiu Jitsu και Judo οι οποίοι για να προβλέψουν την επόμενη κίνηση του αντιπάλου τους, τον κοιτάνε στα μάτια αλλά περισσότερο στους ώμους και τον θώρακά του γιατί από εκεί ξεκινάνε οι κινήσεις που θα κάνει. Θεώρησε ότι το στήθος ήταν ένα ισχυρό μέρος του σώματος που θα μπορούσε να απεικονίσει το συναίσθημα. Πειραματίστηκε με διαφορετικές κινήσεις του θώρακα διερευνώντας διαφορετικές συναισθηματικές δυνατότητες.



Εικόνα 49: Τεχνική του Judo και του Brazilian Jiu Jitsu για ανατροπή του αντιπάλου

⁵³ Billmann France-Schott, *Όταν ο χορός θεραπεύει*, μετ: Χρυσικοπούλου Λ., εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1997, σελ.113

⁵⁴ Valery Paul, *Χορός και Ψυχή*, μετάφραση: Μελισσάνθη, εκδόσεις Διάττων, 2002, σελ.41

⁵⁵ <https://graciebarra.com/why-gracie-barra/heritage/>

5.1.4 Η χορευτική σχολή "Denishawn", με ιδρυτές τους Ted Shawn (1891-1972) και Ruth St. Denis (1879-1968):

Η χορεύτρια και χορογράφος Ruth St. Denis έχει δηλώσει: «Χορεύοντας δε μιλάς, αλλά υπάρχουν [...] κι ο χορός είναι η υψηλότερη έκφραση της ύπαρξης»⁵⁶. Η St Denis και ο σύζυγός της Ted Shawn ήταν ανθρωπιστές του χορού, αφού πίστευαν ότι όλα όσα αφορούν την ανθρωπότητα, ιστορία, φιλοσοφία, θρησκεία, φύση και τέχνη ενδιαφέρουν το χορευτή⁵⁷, παρόμοια πράγματα που αφορούν και ένα εξασκούμενο στις πολεμικές τέχνες και υπάρχουν σε αυτά που διδάσκεται.

Η χορευτική ιδεολογία της σχολής "Denishawn" (εκεί διαμορφώθηκαν οι κύριοι δημιουργοί του μοντέρνου χορού), βασίστηκαν καθαρά στους νόμους έκφρασης του Γάλλου μουσικού Francois Delsarte, ο οποίος διακρίνει τρεις βασικές μορφές κινήσεων: τις αντίθετες, τις παράλληλες και τις κινήσεις "κατ' ακολουθίαν". Η αντίθεση-αντιθετικές κινήσεις, μια από τις γενικότερες αρχές της αισθητικής, προσδίδει στην κίνηση το μάξιμουμ της εκφραστικότητας, ενώ αντίθετα η παράλληλη κίνηση (π.χ. ικεσία, προσφορά) δηλώνει αδυναμία⁵⁸. Τέλος, οι κατ' ακολουθίαν είναι κινήσεις που διατρέχουν ολόκληρο το σώμα, ενεργοποιώντας κάθε μυ, κάθε ιστό, κάθε άρθρωση. Τέτοιες κινήσεις είναι αυτές που ξεκινούν από την περιφέρεια και κατευθύνονται προς το κέντρο του σώματος, ενώ αντίθετα, οι πιο ισχυρές είναι αυτές που έχουν στον κορμό το κέντρο της ενέργειας η οποία ακτινωτά μεταφέρεται προς τα μέλη, οι οποίες και μας ενδιαφέρουν περισσότερο, μιας και έχουν ομοιόμορφα στοιχεία με την κίνηση του σώματος σε αρκετά στυλ των πολεμικών τεχνών. Έτσι, λοιπόν, έχοντας ως θεωρητικό υπόβαθρο τις απόψεις του Delsarte, η σχολή "Denishawn" βάσισε τη χορευτική τεχνική στα τέσσερα παρακάτω σημεία:



Εικόνα 50: Ruth St. Denis και Ted Shawn

- 1) Η προτεραιότητα του ρόλου του κορμού σαν, σαν πηγή και κέντρο της έκφρασης.
- 2) Θεμελιώνεται η σημασία των "κατ' ακολουθίαν" κινήσεων κατά τις οποίες ο κορμός είναι ο κύριος κινητήρας ενέργειας του χορευτή.
- 3) Η συνειδητή και ηθελημένη χρήση, ελεγχόμενη και ρυθμική της έντασης και της χαλάρωσης (εισαγωγή των όρων contraction, release) που βασίζονται στο ρυθμικό νόμο της ζωής κατά τον Delsarte : άμπωτη – πλημμυρίδα συγκέντρωση – αποκέντρωση, ενέργεια, συστολή – διαστολή. Οι παλμικές αυτές κινήσεις, που έχουν κεφαλαιώδη σημασία για την εκφραστικότητα του χορού, αντιτίθενται και αλληλοσυμπληρώνονται ταυτόχρονα. Καθεμιά τους πηγάζει από την προηγούμενη και δεν φτάνει στο μέγιστο της έντασής της χωρίς τη σχέση της με την άλλη.
- 4) Η αναγνώριση της αξίας του βάρους του ανθρώπινου σώματος, της σχέσης του με τη γη, της βαρύτητας, που η αποδοχή της επιτρέπει στον άνθρωπο να μη χρησιμοποιεί το έδαφος απλώς σαν σημείο προς αποφυγή, αλλά σαν μια ζωντανή πραγματικότητα, αδελφική και συγχρόνως ανθεκτική με την οποία κάθε επαφή ζωντανεύει μέσα από τα γυμνά πόδια του χορευτή και του δίνει όλο του το γνήσιο, το σάρκινο, ανθρώπινο μεγαλείο.

Με βάση αυτά τα 4 σημεία έχουν ως κύρια βασικά χαρακτηριστικά τους και ασχολούνται με αυτά και οι πολεμικές τέχνες. Για παράδειγμα στο Muay Thai, στο Judo και το Brazilian Jiu Jitsu ο κορμός των μαχητών-αθλητών πρέπει να είναι πολύ γυμνασμένος γιατί από εκεί ξεκινάει όλη η τεχνική τους, αλλά επίσης με τον κορμό τους θα μπορέσουν να σηκώσουν τον αντίπαλο με σκοπό να τον ανατρέψουν και να τον ρίξουν κάτω, με απώτερο σκοπό να του κλειδώσουν το χέρι, το πόδι ή το κεφάλι και να πάρουν την νίκη. Έτσι, ξεκινώντας τους διαδοχικούς και επαναληπτικούς συνδυασμούς των κινήσεων και των τεχνικών από τον κορμό παράγουν μια πιο ολοκληρωμένη και σωστή τεχνική, από

⁵⁶ Roger Garaudy, *Ο χορός στη ζωή*, μετ: Τσούτσουρα Μ., εκδόσεις Ηριδανός, Αθήνα, 1980, σελ.45

⁵⁷ Η St Denis και ο Shawn ίδρυσαν μαζί μια χορευτική ομάδα καθώς και την πρώτη σχολή σύγχρονου χορού. Η σχολή και η ομάδα τους έγινε γνωστή με το όνομα «Denishawn» και έδωσε πολλές παραστάσεις μέχρι το 1920. Στη σχολή «Denishawn» μεταξύ των άλλων φοίτησαν οι Martha Graham, Doris Humphrey και Charles Weidman. Η σχολή «Denishawn» βασιζόταν στην ιδέα ότι όλες «οι τέχνες αποτελούν σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης των χορευτών». Η σχολή έκλεισε το 1930 λόγω οικονομικών δυσκολιών και λόγω του χωρισμού του ζεύγους.

⁵⁸ Ferdinando Reyna, *Histoire du ballet*, μετ: Ρικάκης Α., εκδόσεις Υποδομή, Αθήνα, 1980, σελ.72

την οποία πηγάζει αυτή η δυναμική ενέργεια, η οποία βγαίνει στον χώρο και την νοιώθει-αντιλαμβάνεται ο αντίπαλος σε μεγαλύτερο βαθμό. Επιπρόσθετα, βασικό εργαλείο όλων των πολεμικών τεχνών, είναι η τεχνική της χαλάρωσης. Ο μαθητευόμενος διδάσκεται στο να παίρνει συχνές εισπνοές και εκπνοές κατά την διάρκεια του αγώνα με σταθερό ρυθμό, για να παραμένει ήρεμος. Δηλαδή θα πρέπει να έχει μάθει και εκπαιδευτεί αντίστοιχα, έτσι ώστε να μένει συγκεντρωμένος και ψύχραιμος, χωρίς να διασπάται η προσοχή του, από οποιονδήποτε εξωγενή παράγοντα. Επίσης, οι τεχνικές αυτές στις αναπνοές, τον βοηθούν στο να μην σοκάρετε όταν δέχεται χτυπήματα από τον αντίπαλο, αλλά να είναι σε θέση να αμυνθεί και να επιτεθεί με τους δικούς του συνδυασμούς. Για την αναγνώριση της αξίας του βάρους του ανθρώπινου σώματος, αναφερθήκαμε πριν στις πολεμικές τέχνες του Brazilian Jiu Jitsu και του Τζούντο (Judo), μιας και είναι πολεμικές τέχνες που το κύριο θέμα τους είναι το σωματικό βάρος και το έδαφος και είναι θέματα στα οποία είναι βασισμένες.

Συμπερασματικά, σύμφωνα με τα παραπάνω, αντιλαμβανόμαστε ότι υπάρχουν πολλά σημεία συνάντησης της αρχιτεκτονικής, του χορού και των πολεμικών τεχνών, χρησιμοποιώντας παρόμοιες ποιότητες, κινήσεις και χαρακτηριστικά. Η κίνηση αποτελεί το κύριο πλαστικό συστατικό του χορού, είναι η “απελευθέρωση δύναμης” και τη στιγμή που εξωτερικεύεται δημιουργεί ποιότητες που περιγράφουν τη “δυναμική της γραμμής” που διαγράφεται στον χώρο⁵⁹. Όπως έχει ήδη ειπωθεί, αυτό που συνδέει τον άνθρωπο με το χώρο είναι η κίνηση. Η κίνησή μας αποτυπώνει την διαδρομή, την περιπλάνηση, την ανισορροπία, την αποφασιστικότητα και άλλες τέτοιου είδους ενέργειες του σώματος και του πνεύματός μας, τόσο στην Αρχιτεκτονική, όσο και στο χορό και τις πολεμικές τέχνες. Οι κινήσεις του σώματός μας είναι αυτές που μας καθιστούν ικανούς να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας και να εκφράζουμε τον κόσμο εντός μας.

Ο χορός και οι πολεμικές τέχνες, λοιπόν, ήταν και είναι σημαντικές τέχνες ακριβώς διότι εμπλέκουν όλες τις πλευρές του νου, του σώματος και του μυαλού. Η διαφορά ανάμεσα τους και στις άλλες παραστατικές τέχνες εντοπίζεται σε αυτό ακριβώς το σημείο. Ο χορός και οι πολεμικές τέχνες επικοινωνούν με το κοινό, οι κιναισθητικές τους ποιότητες προξενούν αντιδράσεις μέθεξης στους θεατές είτε μεταφέροντας κάποιο μήνυμα είτε εκφράζοντας απλώς μια ψυχική διάθεση, ενώ οι υπόλοιπες τέχνες δεν μπορούν να μεταδώσουν αυτό το συναίσθημα.

⁵⁹ Furneau-Jordan Robert, *Ιστορία της αρχιτεκτονικής*, μετ: Ηλίας Δ., εκδόσεις Υποδομή, Αθήνα, 1981, σελ.63

5.2 Συσχέτιση παραδοσιακών «πολεμικών» χορών με τις πολεμικές τέχνες

Ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία στη ζωή του ανθρώπου από τα πρώτα χρόνια της γέννησής του ήταν ο χορός. Οι άνθρωποι κινούνται αδιάκοπα τυλιγμένοι μέσα στο γοητευτικό κλίμα της τέχνης σε όλη τους τη ζωή. Σε κάθε σημαντική στιγμή της ζωής τους για να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους, καταφεύγουν στη μουσική και το χορό.

Οι απλοί άνθρωποι δεν χορεύουν για να κάνουν τέχνη, αλλά για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να δείξουν τον πόνο ή τη χαρά τους. Το ύφος, ο χαρακτήρας του χορού, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Από το κλίμα της περιοχής, τη γεωγραφική κατάσταση του τόπου και κυρίως από τον πολιτισμό, ο οποίος είναι συνυφασμένος με το χορό, το δημοτικό τραγούδι, τα ήθη και τα έθιμα και γενικότερα με τη λαϊκή παράδοση μιας χώρας.

Οι παραδοσιακοί χοροί έχουν μια ξεχωριστή σημασία. Οι χοροί αυτοί δεν σχεδιάστηκαν από κάποιον ειδικό, δεν τους γέννησε η φαντασία ενός ειδήμονα, αλλά τους έπλασε η ψυχή του λαού. Έγιναν από ανθρώπους οι οποίοι μη γνωρίζοντας ανάγνωση και γραφή και μη διαθέτοντας άλλη μόρφωση, χόρευαν και τραγουδούσαν για να ξεσκεπάσουν τα συναισθήματά τους. Οι πολεμιστές για να εκφράσουν τη χαρά και την ικανοποίηση ύστερα από μια νίκη, η μάνα τον πόνο και την πίκρα για τον θάνατο του παιδιού της, η γυναίκα τη θλίψη και την απόγνωση για τον σκοτωμένο άντρα της⁶⁰.

Εκτενέστερα, οι παραδοσιακοί χοροί θα λέγαμε ότι είναι φόρμες, μιας και ακολουθούν συγκεκριμένα βήματα για την εκτέλεση των χορογραφιών τους, αν και με την πάροδο των χρόνων και λόγω του ότι ο άνθρωπος αυτοσχεδιάζει, αυτοί οι βηματισμοί σε ορισμένες χορογραφίες αλλάζουν. Πολλοί παραδοσιακοί χοροί είναι επίσης και πολεμικοί χοροί μιας και έχουν πολεμικές κινήσεις στις χορογραφίες τους. Οι Κρητικοί χοροί θεωρούνται σε ένα βαθμό πολεμικοί χοροί, όπως οι Ποντιακοί και οι Κυπριακοί. Επίσης, η Καποείρα (Capoeira) είναι μια συγκεκριμένη πολεμική τέχνη σε χορό, αλλά και τις φόρμες που κάνουν στο Καράτε (Karate) θα μπορούσαμε να τις πούμε χορό, γιατί είναι συγκεκριμένες φόρμες και ακολουθούν μια συγκεκριμένη σειρά, αν και δεν έχουν μουσική. Άρα, υπάρχει σίγουρα μια σχέση ανάμεσα στην πολεμική τέχνη και τον χορό και ειδικότερα στο κομμάτι των παραδοσιακών πολεμικών χορών και των παραδοσιακών φορμών των πολεμικών τεχνών.

Οι πολεμικοί χοροί ήταν ένα σημαντικό κομμάτι του αρχαιοελληνικού πολιτισμού. Οι πολεμικοί χοροί φαίνεται να έχουν μυθική καταγωγή, από τους Κουρήτες, τους ακόλουθους του Δία και αναφέρονται από τον Όμηρο ότι γίνονταν κατά την πολιορκία της Τροίας. Παρόλες τις μυθικές αναφορές, ο παλαιότερος αναφερόμενος πολεμικός χορός φαίνεται να ήταν ο Πυρρίχιος, από τον «πυρρίχιο πόδα», που ήταν το μουσικό μέτρο του χορού αυτού, που εισήχθη στη Σπάρτη τον 7ο π.Χ. αιώνα. Ο Πυρρίχιος χορευόταν από τον Εύξεινο Πόντο μέχρι την Κύπρο και την Κρήτη, ενώ οι Σπαρτιάτες τον θεωρούσαν ένα είδος πολεμικής προπόνησης και τον μάθαιναν από μικρά παιδιά. Ο Ξενοφώντας κάνει λόγο και για μια άλλη, πιο «ελαφριά» εκδοχή του Πυρρίχιου, την «πύρριχη» που χορεύεται στα συμπόσια από μία ομάδα χορευτών (ανδρών και γυναικών) σε κύκλο⁶¹.

⁶⁰ http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/eisagogika.html

⁶¹ <https://greekcultureellinikopolitismos.wordpress.com/2015/06/10/πολεμικοι-χοροι-απο-την-αρχαιοτητα-στ/>

5.2.1 Παραδοσιακοί πολεμικοί χοροί από Ελλάδα και Κύπρο

Κρήτη και πολεμικοί χοροί

Ο πιο φημισμένος κρητικός χορός ήταν ο πυρρίχιος και με τη γενική ονομασία «πυρρίχη» χαρακτηρίζονταν όλοι οι πολεμικοί χοροί της αρχαιότητας. Με τα χρόνια ο χορός αυτός εξαπλώθηκε σε όλη την Ελλάδα και η κάθε πόλη που άρχιζε να τον χορεύει, δίνοντάς του και διαφορετικό όνομα, φιλοδοξούσε την πατρότητά του⁶².

Πρόκειται για πολεμικό ανδρικό χορό, που τον χόρευαν με την παραδοσιακή μαύρη στολή τους, με το κεφάλι σκεπασμένο με ένα μαύρο μαντήλι χαρακτηριστικά δεμένο, και με όπλα. Έχει ομαδικό χαρακτήρα και χορεύεται από άνδρες. Ονομάζεται έτσι, διότι οι κινήσεις των χορευτών μιμούνται αντίστοιχες κινήσεις αρχαίου Έλληνα πολεμιστή, σε ώρα μάχης. Επίσης, ο Ανωγειανός (Μυλοποταμίτικος) Πηδηχτός, ανδρικός κυρίως χορός που χορεύεται κυρίως στην περιοχή των Ανωγείων, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους πηδηχτούς βηματισμούς και τα δυνατά χτυπήματα των ποδιών στο έδαφος, φαίνεται ότι αποτελεί ένα απόηχο του αρχαιότατου χορού των Κουρητών τον Πυρρίχιο.



Εικόνα 51: Φωτογραφία από Κρητικούς χορευτές

Πόντος και πολεμικοί χοροί

Οι ποντιακοί χοροί χορεύονται σε κύκλο από άντρες και γυναίκες, που κρατούν το σώμα στητό, τα πόδια λίγο ανοιχτά, πιάνονται από τους καρπούς και έχουν τα χέρια άλλοτε υψωμένα κι άλλοτε με λυγισμένους αγκώνες προς τα κάτω. Τα μικρά βήματα των χορευτών τα ακολουθούν πιστά ρυθμικές και συγχρονισμένες κινήσεις των μελών του σώματος, ιδίως των γλουτών. Οι χοροί συνοδεύονται με την ποντιακή λύρα. Οι ποντιακοί χοροί είναι ομαδικοί, γι' αυτό η έναρξη δεν γίνεται από ένα συγκεκριμένο άτομο αλλά από ομάδα ατόμων⁶³.



Εικόνα 52: Φωτογραφία από Πόντιους χορευτές

Οι ποντιακοί χοροί έχουν έντονο «χρώμα». Τα χρωματικά αυτά στοιχεία είναι: Η εκστατική κίνηση του κεφαλιού, που άλλοτε στήνεται ψηλά, άλλοτε σκύβει χαμηλά, άλλοτε στρέφεται δεξιά και άλλοτε γυρνάει αριστερά. Το «τρώμαγμαν», δηλαδή η τρεμουλιαστή κίνηση ολόκληρου του κορμιού ή μόνο των ώμων, το βίαιο ανεβοκατέβασμα των χεριών, μαζί με, ή χωρίς κραυγές, το σφιχτό πιάσιμο των ώμων από τα διασταυρωμένα χέρια, το εκστατικό ύφος των χορευτών, που τους κάνει συχνά να μοιάζουν σαν υπνωτισμένοι, ή αντίθετα, η ζωηρή κίνηση των χεριών μπρος-πίσω, το βρόντημα του ποδιού στο έδαφος, επιτόπου, σαν να γίνεται επίκληση ή φοβέρισμα των δαιμόνων της γης, ο μετωρισμός άλλοτε του δεξιού ποδιού κι άλλοτε του αριστερού, τα ελαφρά πηδήματα και τα ζωηρά άλματα, οι εναλλασσόμενοι ρυθμοί, άλλοτε αργοί κι άλλοτε ζωηροί στον ίδιο χορό.⁶⁴

⁶² <http://kritesilioupolis.gr/kriti/kritikoi-xoroi.html>

⁶³ <https://www.bolero-dance.gr/ellinikoi-paradosiakoi-xoroi.html>

⁶⁴ <https://www.bolero-dance.gr/ellinikoi-paradosiakoi-xoroi.html>

Κυπριακοί χοροί και πολεμικές τέχνες

Έτσι, και στην Κύπρο υπάρχουν αρκετές πολεμικές τεχνικές μάχης που είναι κρυμμένες σε γνωστούς παραδοσιακούς χορούς μας, οι οποίοι μετά την εξαφάνισή τους επί Αγγλοκρατίας (1878-1960), αφού, οι Βρετανοί δεν ήθελαν οι Κύπριοι να προβάλλουν τα πολιτισμικά τους χαρακτηριστικά, κυρίως αυτά που τους συνέδεαν εθνικά με την Ελλάδα. Ωστόσο φαινομενικά έπαυσαν να υπάρχουν, αλλά οι Κύπριοι εξασκούνται σε αυτές τις πολεμικές τεχνικές μέσω των παραδοσιακών χορών. Συγκεκριμένα αναφερόμαστε στον γνωστό χορό «Αντικριστό» (Καρτζιλαμάς), τον «Χορό του μαχαιριού» και τον «Χορό του δρεπανιού», οι κινήσεις των οποίων ερμηνεύονται ως «τεχνικές μάχης», με οφθαλμοφανείς αντιστοιχίες από την ιστορία ξένων πολεμικών τεχνών.⁶⁵



Εικόνα 53: Κύπριοι χορεύουν τον χορό του Μαχαιριού

- Χορός του Μαχαιριού: Ο «Χορός του Μαχαιριού» πιθανότητα να συνδέεται και με τον «Πυρρίχιο Χορό», ο οποίος χορευόταν από τα αρχαία χρόνια από τους Έλληνες, ως μέσω εκπαίδευσης στις πολεμικές τέχνες. Ο χορός αυτός χορευόταν από δύο ένοπλους άντρες, οι οποίοι κινούνταν σε «πολεμικούς» ρυθμούς – δηλαδή οι κινήσεις τους έμοιαζαν με τεχνικές μάχης (άμυνας και επίθεσης), κρατούσαν μαχαίρια και προσπαθούσαν να ακουμπήσει ο ένας το στήθος του άλλου με το μαχαίρι, οπότε ο ηττημένος έπεφτε κάτω προσποιούμενος τον νεκρό, και ο νικητής χορεύει γύρω του θριαμβευτικά. Μια άλλη εικασία για τον χορό αυτό, είναι ότι χορευόταν από ένα χορευτή που κάνει τις χορευτικές του φιγούρες κρατώντας ένα μαχαίρι ή ένα σουγιά. Το μαχαίρι καρφώνεται στο έδαφος κι ο χορευτής χορεύει γύρω και πάνω απ' αυτό. Ένας άντρας βοηθά τον χορευτή στις δύσκολες φιγούρες, όπως το λύγισμα του σώματος προς τα πίσω ώστε να πιάσει το μαχαίρι από τη γη με τα δόντια του. Πολλές φορές ο χορευτής τελειώνει μαχαιρώνοντας εικονικά τον άντρα που τον βοήθησε. Ακολουθεί μιμική αναπαράσταση εκδοράς και καθαρισμού του (ο άντρας/βοηθός γίνεται σφάγιο) και, τέλος, ο χορευτής τον φορτώνεται τον «σφαγμένο» στην πλάτη για να χορέψει έτσι τις τελευταίες του φιγούρες.⁶⁶



Εικόνα 54: Κύπριοι χορεύουν τον "Αντικριστό" χορό ή "Καρτζιλαμά"

- Χορός «Αντικριστός» (Καρτζιλαμάς): Η ονομασία του προέρχεται από το γεγονός ότι οι χορευτές έρχονται κατά το χορό μεταξύ τους, πρόσωπο με πρόσωπο, βρίσκονται ο ένας απέναντι από τον άλλον, δηλαδή βρίσκονται αντικριστά ο ένας στον άλλον, εξού και η ονομασία του. Είναι μικτός χορός και χορεύεται συνήθως από ζευγάρια. Οι αντικριστοί είναι χοροί ζωηροί, γεμάτοι ενέργεια και έχουν την τάση για επίδειξη των χορευτικών ικανοτήτων των χορευτών. Ο ανταγωνισμός που δημιουργείται ανάμεσα στους άντρες χορευτές έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς ο κάθε χορευτής κοπιάζει να αποδείξει με τις κινήσεις του στον απέναντί του χορευτή, ότι έχει περισσότερη λεβεντιά, περηφάνεια αλλά και τέχνη στον χορό.⁶⁷

⁶⁵ <https://politis.com.cy/politis-news/kypros/oi-polemikes-technes-tis-kyproy-ereyna/>

⁶⁶ <http://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=13568&-V=limmata>

⁶⁷ <http://accessarts.com.cy/o-antikristos-choros/>



Εικόνα 55: Κύπριοι χορεύουν τον χορό του Δρεπανιού

- Χορός του Δρεπανιού: Ο χορός του δρεπανιού χορεύεται με ζωηρότητα από ένα χορευτή/θεριστή που κρατεί ένα δρεπάνι με το οποίο κάνει θεαματικές κινήσεις και φιγούρες. Ο χορός αυτός ξεκινά από την εργασία του θερισμού των δημητριακών, εργασία σκληρή αλλά τόσο ζωτικής σημασίας αφού πρόκειται για τη συλλογή των καρπών που θα εξασφαλίσουν την επιβίωση.⁶⁸

5.2.2 Παραδοσιακές πολεμικές τέχνες από το εξωτερικό με το στοιχείο του χορού στις τεχνικές τους

Οι χορογραφημένες φόρμες Κάτα (Kata) στην πολεμική τέχνη του Καράτε (Karate)

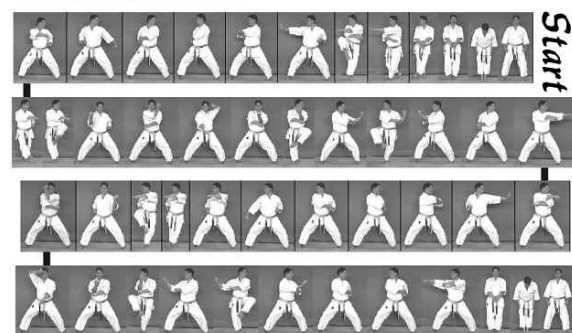
Τα Katas είναι σειρές προδιαγεγραμμένων πολεμικών τεχνικών που εκτελούνται με συγκεκριμένο βηματισμό και περιστροφές. Τα Κάτας (Katas) χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες, σε αυτά που εκτελούνται δίχως δεύτερο άτομο για αντίπαλο και σε αυτά που εκτελούνται με την βοήθεια δεύτερου ατόμου. Σημαντικό στοιχείο των Katas είναι η απαίτηση πνευματικής συγκέντρωσης από τον ασκούμενο σε αυτά, ώστε να εκτελεστούν με αποδοτικό τρόπο. Μερικά από τα κύρια σημεία που πρέπει να προσέξει ο ασκούμενος στα Kata, είναι η ακριβής απόδοση των διαφόρων λεπτομερειών, όπως η αυξομείωση της ταχύτητας και δύναμης στις διάφορες κινήσεις, το ποσό της ευλυγισίας που απαιτεί η κάθε τεχνική αλλά κυρίως οι σωστές αναπνοές που πρέπει να κάνει.

Είναι μια λεπτομερής φόρμες χορογραφίας με πολεμικές κινήσεις από το Καράτε, όπου ο ασκούμενος εκπαιδεύεται στον ρυθμό και τις κινήσεις, και περιλαμβάνουν επιθέσεις και αποκρούσεις - άμυνες. Η συνεχής εξάσκηση σε αυτές τις φόρμες Kata και η πρακτική, αποστηθίζονται στο μυαλό του εξασκούμενου μαχητή.⁶⁹

Η εξάσκηση στα Kata έχει πολλά οφέλη για τον ασκούμενο σε αυτά. Είναι ένας άριστος τρόπος εκγύμνασης σώματος και μυαλού. Επίσης βελτιώνει σημαντικά τα αντανεκλαστικά του ασκούμενου, την αντίληψη του για τον χώρο που τον περιβάλλει και επίσης βελτιώνει τον έλεγχο του σώματος.

Ο ασκούμενος - αθλητής γενικά συμβουλεύεται να απεικονίσει τις εχθρικές επιθέσεις που θα δεχτεί αλλά και τις απαντήσεις που θα ανταποδώσει, όπως θα συμβούν σε ένα αγώνα - μάχη.⁷⁰

Tekki Shodan



Εικόνα 56: Παράδειγμα από την φόρμα Tekki Shodan, μια από τις πολλές φόρμες Katas του Καράτε



Εικόνα 57: Κλωτσιά του Καράτε η οποία υπάρχει και σαν μπαλετική κίνηση

⁶⁸ <http://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=13568&-V=limmata>

⁶⁹ <https://www.karatebyjesse.com/the-evolution-of-dancing-and-fighting/>

⁷⁰ <https://olympics.com/en/featured-news/karate-kata-martial-arts-history-how-many-forms-meaning-rules-scoring>

Το Κουνγκ Φου (Kung Fu) και ο κλασικός Κινέζικος χορός

Ο κλασικός κινέζικος χορός και οι πολεμική τέχνη του Κουνγκ Φου (Kung Fu) μοιράζονται αρκετές ομοιότητες. Έχουν αλληλεπικαλυπτόμενες στάσεις και πόζες και οι τεχνικές τους απαιτούν ευελιξία, συντονισμό και ευκινησία. Μπορούμε επίσης να δούμε παραδοσιακά όπλα, όπως ξύλινες ράβδους, δόρυ, ξίφη και άλλα, τα οποία χρησιμοποιούνται τόσο στις πολεμικές τέχνες όσο και στον κινεζικό χορό και αυτό υπάρχει λόγω του ότι και οι δύο μορφές τέχνης έχουν τις ρίζες τους από τον αρχαίο Κινεζικό πολιτισμό.

Οι παραδοσιακές μορφές πολεμικών τεχνών έχουν σχεδιαστεί αποκλειστικά για μάχη και πόλεμο. Κάθε κίνηση χρησιμεύει είτε για επίθεση είτε για μπλοκάρισμα μιας επίθεσης του αντιπάλου. Εάν δεν ενεργήσει γρήγορα ο μαχητής - αθλητής, θα νικηθεί από τον αντίπαλό του. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι παραδοσιακές κινήσεις των πολεμικών τεχνών δεν περιέχουν περιττές τεχνικές, είναι απλά μόνο κινήσεις που εγγυώνται την επιβίωση και την νίκη. Σχεδιασμένος για παραστάσεις, ο κλασικός κινεζικός χορός συνοδεύεται από επιπλέον ήχους από καμπάνες και σφυρίγματα. Η κίνηση δεν είναι ζήτημα ζωής και θανάτου, αλλά μέσο έκφρασης. Με το πλούσιο λεξιλόγιό του, ο κλασικός κινεζικός χορός μπορεί να εκφράσει κάθε συναίσθημα μέσω της γλώσσας του σώματος. Περιστασιακά, θα συναντήσουμε ορισμένα στυλ χορού που κυριολεκτικά συνδυάζουν μια γροθιά ή μια κλωτσιά, αλλά αυτό είναι μόνο για λόγους απεικόνισης του θέματος του χορού.

Στις περισσότερες πολεμικές τέχνες, όσο πιο γρήγορα κινούμαστε τόσο το καλύτερο. Ενώ έχουν σίγουρα μια συγκεκριμένη ροή και ρυθμό, οι κινήσεις στο Κουνγκ Φου (Kung Fu) απαιτούν γενικά εκρηκτικότητα και ευκινησία και εκτελούνται πολύ γρήγορα. Αλλά στον κλασικό κινέζικο χορό, πρέπει να δείξουμε την αισθητική διαδικασία κάθε κίνησης. Εάν κινούμαστε πολύ γρήγορα, το κοινό δεν θα μπορεί να απολαύσει τις λεπτομέρειες της παράστασής. Μερικές φορές, για να εκφράσουμε ένα συναίσθημα, αυτό που χρειάζεται να κάνουμε είναι μια μεγάλη, αργή κίνηση

που τελειώνει με μια μικρή παύση στον αέρα πριν συνεχίσουμε προς την αντίθετη κατεύθυνση την χορογραφία μας. Αυτές οι κινήσεις, αν και διακριτικές, μοιάζουν σχεδόν σαν να ξεσπούν οι χορευτές διατηρώντας όμως το ύφος της αυτοσυγκράτησης.⁷¹



Εικόνα 58: Πολεμικές τεχνικές κινήσεις του Κουνγκ Φου (Kung Fu), όπου όμοιες υπάρχουν και στον κλασικό Κινέζικο χορό (πάνω ο κλασικός Κινέζικος χορός και κάτω το Κουνγκ Φου)

⁷¹ <https://www.shenyunperformingarts.org/news/view/article/e/qRwMbseull0/kung-fu-chinese-dance-wu-shu>

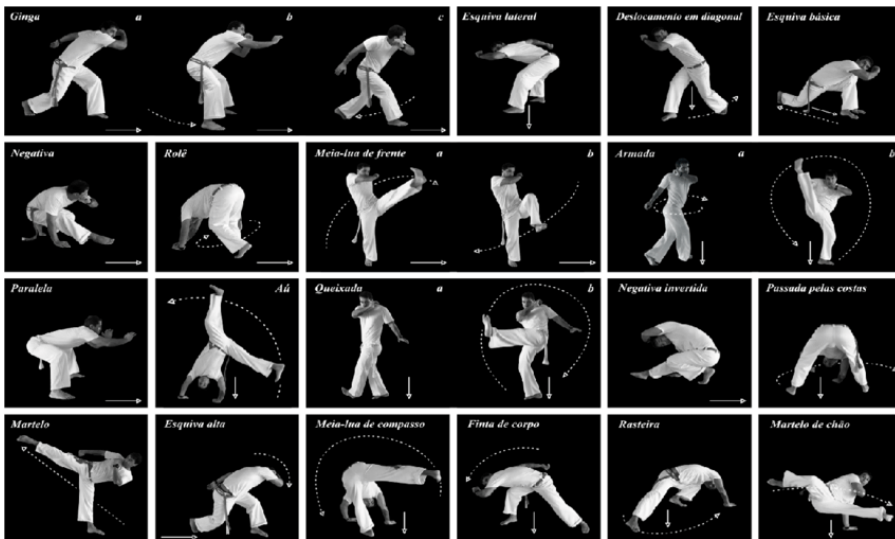
Η Καποέιρα (Capoeira) ή ο χορός του πολέμου

Η Καποέιρα (Capoeira) είναι μια Αφρο-βραζιλιάνικη πολιτιστική έκφραση που εμπεριέχει χορό, πολεμική τέχνη, φιλοσοφία, άθληση και εκπαίδευση. Αναπτύχθηκε αρχικά από Αφρικανούς σκλάβους στη Βραζιλία, ξεκινώντας από την αποικιοκρατική περίοδο, οι οποίοι μεταφέρθηκαν από την Αφρική για να χρησιμεύσουν ως εργατικά χέρια στην παραγωγή ζαχαροκάλαμου. Ενστικτωδώς, αντιλήφθηκαν ότι μπορούσαν να εξελίσουν μέσω του σώματός τους, ένα είδος αυτοάμυνας και πάλης, την οποία θα χρησιμοποιούσαν ως όργανο για την απελευθέρωσή τους. Αναγκάστηκαν να το κρύψουν και να το μεταμφιέσουν σε χορό για να μπορούν ουσιαστικά να προπονούνται κάτω από τα 'μάτια' και την στενή παρακολούθηση των αφεντών τους. Το παιχνίδι χαρακτηρίζεται από συνεχή ακροβατικά, προσποιώσεις, προφάσεις και εκτεταμένη χρήση του εδάφους, καθώς και σαρωτικών κινήσεων με τα πόδια, αλλά και με τη χρήση των κλωτσιών και των κεφαλιών τους. Η τεχνική και η στρατηγική είναι τα στοιχεία-κλειδιά για ένα καλό παιχνίδι.⁷²



Εικόνα 59: Αθλητές/Μαχητές «παίζουν» Καποέιρα και εκτελούν τις κινήσεις μέσα στη Ρόντα (Roda)

Η Καποέιρα (Capoeira) «παίζεται» μέσα σε έναν ανθρώπινο κύκλο, την Roda. Οι κινήσεις που γίνονται μέσα στην Roda (κύκλο) είναι ένας μικρόκοσμος και συμβολίζουν τις μάχες για ελευθερία, αξιοπρέπεια και ειρήνη που δίνονται στον μεγάλο κύκλο της ζωής. Το παιχνίδι «γίνεται» από δύο άτομα που ξεκινούν γονατίζοντας στο έδαφος μπροστά από τα «Berimbaus», τα μουσικά όργανα. Το σημείο αυτό ονομάζεται «Pé da Cruz» ή «Pé do Berimbau» που σημαίνει το πόδι του σταυρού ή το πόδι του Berimbau αντίστοιχα. Όταν ξεκινήσει το παιχνίδι – αγώνας οι δύο παίκτες δίνουν τα χέρια σε ένδειξη φιλίας και σεβασμού και μπαίνουν στην Roda (κύκλο) χρησιμοποιώντας διάφορες ακροβατικές και μη κινήσεις. Διάφορες κινήσεις αποφυγής και επίθεσης, κλωτσιές, περάσματα και ακροβατικά εκτελούνται στον ρυθμό που δίνει το μουσικό όργανο Berimbau. Οι δύο παίκτες προσπαθούν εκτός απ' το να επιτύχουν ένα αρμονικό παιχνίδι με όμορφες ανταλλαγές κινήσεων, έξυπνα μαρκαρίσματα και κυρίως επικοινωνία μεταξύ τους, οι κινήσεις τους και οι



τεχνικές τους δεν θέλουν να οδηγήσουν σε κάποιον τραυματισμό, δια το λόγο ότι υπάρχει σεβασμός ανάμεσά τους.⁷³

Εικόνα 60: Οι βασικές κινήσεις της Καποέιρα (Οι συνεχείς γραμμές (→) υποδεικνύουν την κατεύθυνση του στόχου της κίνησης, ενώ οι διακεκομμένες γραμμές (---) υποδεικνύουν την τροχιά του ποδιού ή του σώματος κατά τη διάρκεια της κίνησης)

⁷² <https://www.capoeira-athens.com/%CE%BF%CF%86%CE%AD%CE%BB%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-capoeira/>

⁷³ <https://valueforlife.gr/fitness/i-agnosti-istoria-tis-capoeira-i-vrazilianiki-polemiki-techni-poy-dimioyrgisan-sklavoi-gia-na-prostateytoyn/>

Ο παραδοσιακός χορός Wai Khru Ram Muay πριν από κάθε αγώνα Muay Thai στην Ταϊλάνδη

Το Muay Thai είναι το εθνικό άθλημα της Ταϊλάνδης και ενώ μπορεί να φημίζεται για το πόσο σκληρό είναι σαν άθλημα, υπάρχει ένα ισχυρό στοιχείο παράδοσης, σεβασμού και συνένωσης εντός του αθλήματος. Μια από τις τελετουργίες που γίνονται πριν από τον αγώνα είναι και ο παραδοσιακός χορός Wai Khru Ram Muay. Το "Wai" είναι ένας ταϊλανδέζικος χαιρετισμός και το "Khru" σημαίνει δάσκαλος, "Ram" σημαίνει χορός και "Muay" σημαίνει πυγμαχία, οπότε συνοπτικότερα θα λέγαμε ότι είναι ο χορός των Ταϊλανδών πυγμάχων.⁷⁴

Το Wai Khru Ram Muay είναι ο παραδοσιακός χορός που εκτελείται από τους αθλητές - μαχητές στο ρινγκ πριν ξεκινήσει ένας αγώνας. Η παράσταση αυτή είναι αναπόσπαστο κομμάτι πριν από κάθε αγώνα Muay Thai, μιας και χρησιμοποιείται από τους αθλητές – μαχητές για να ζεσταθούν και να τεντωθούν οι μύες τους, αλλά επίσης αποτελεί έκφραση σεβασμού στο δάσκαλο του αθλητή – μαχητή, έναν τρόπο τιμής για την σχέση/φιλία που έχουν, αλλά και εκτίμησης για την προετοιμασία που του έκανε πριν τον αγώνα. Αυτή η αίσθηση ευγνωμοσύνης επεκτείνεται και στην οικογένεια και τους προγόνους τους καθώς και στον αντίπαλο δείχνοντάς του ότι τον σέβονται και τον εκτιμούν σαν άνθρωπο, ότι κι αν γίνει κατά την διάρκεια του αγώνα, γιατί μπήκε να παλέψει μαζί τους. Το τελετουργικό αυτό αποκαλύπτει τη σημασία της ταπεινότητας, της συνήθειας και της αξιοποίησης ενός βαθύτερου επιπέδου συνείδησης που είναι ένα τόσο διαδεδομένο μέρος για το Muay Thai⁷⁵.



Εικόνα 61: Αθλητής/μαχητής του Muay Thai κάνει τον παραδοσιακό χορό Wai Khru Ram Muay πριν την έναρξη του αγώνα



Εικόνα 62: Αθλητής/μαχητής του Muay Thai κάνει τον παραδοσιακό χορό Wai Khru Ram Muay πριν την έναρξη του αγώνα



Εικόνα 63: Αθλητής/μαχητής του Muay Thai κάνει τον παραδοσιακό χορό Wai Khru Ram Muay πριν την έναρξη του αγώνα

⁷⁴ <https://www.muaythaicitizen.com/wai-kru-ram-muay/>

⁷⁵ <https://oneshotmma.com/the-muay-thai-dance-what-is-it-and-why-do-they-do-it/#:~:text=The%20Muay%20Thai%20Dance%20or,and%20%E2%80%9CMuay%E2%80%9D%20means%20Boxing.>

Τελειώνοντας, οι παραδοσιακοί χοροί μοιάζουν πάρα πολύ με τις πολεμικές τέχνες, αφού υπάρχουν κινήσεις και φόρμες που έρχονται από τις χιλιετίες και τα βάθη της ιστορίας και έτσι αντιλαμβανόμαστε ότι ο καλλιτέχνης έχει απόλυτη ελευθερία να κάνει παραλλαγές και να αυτοσχεδιάσει πάνω σε αυτούς. Κάτι αντίστοιχο και παρόμοιο θα λέγαμε ότι γίνεται και στις πολεμικές τέχνες, όπου με την πάροδο των χρόνων το κάθε στυλ πολεμικής τέχνης εξελίσσεται, γίνεται καλύτερο, αλλά επίσης προσαρμόζεται στις ανάγκες και τον τρόπο ζωής των ανθρώπων και αυτό οφείλεται στους καθηγητές οι οποίοι τις διδάσκουν αλλά και στους μαθητές οι οποίοι θα τις διδάξουν στις επόμενες γενιές.

Επιπλέον, συμπεραίνουμε ότι δεν είναι μόνο στην Ελλάδα και στην Κύπρο που μια πολεμική τέχνη κρύβεται μέσα στον χορό, αφού τη συγκεκριμένη εξέλιξη βλέπουμε να είχε και η Βραζιλιάνικη πολεμική τέχνη "Καποείρα" στη Βραζιλία. Άρα, θα πρέπει όλοι μας να βλέπουμε με "άλλο μάτι" κάποιο που χορεύει και "παίζει" το δρεπάνι του στον αέρα ή φοράει την παραδοσιακή του στολή και χορεύει, δεν μπορούμε να τον απαξιώνουμε, μιας και οι μας παραδοσιακοί χοροί έχουν βγει μέσα από την ιστορία μας και πρέπει να συνεχίζουμε τα ήθη, έθιμα και παραδόσεις μας.

Όπως έχει ήδη ειπωθεί, αυτό που συνδέει τον άνθρωπο με το χώρο είναι η κίνηση. Οι κινήσεις του σώματός μας είναι αυτές που μας καθιστούν ικανούς να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας και να εκφράζουμε τον κόσμο εντός μας. Σήμερα, το να εκπαιδεύεται κάποιος ως χορευτής ή στις πολεμικές τέχνες, ισοδυναμεί με το εγχείρημα ένταξής του στον κόσμο των νοημάτων και των κινήσεων. Η πεμπτουσία της χορευτικής εμπειρίας φέρει την έννοια του "γίγνεσθαι" στον παροντικό χώρο και χρόνο, ένα συναίσθημα μέσω του οποίου κάποιος μπορεί να αντιληφθεί τη σχέση του με την κίνηση, μπορεί να τοποθετήσει το σώμα στον τρισδιάστατο χώρο και να νοιώσει τη συμφωνία του με το χρόνο⁷⁶.

⁷⁶ E. C. Warburton, *Of Meanings and Movements: Re-Languaging Embodiment in Dance Phenomenology and Cognition*, άρθρο στο περιοδικό 'Dance Research Journal', 2011, Vol. 43, No. 2



**Η έννοια της ισορροπίας στην Αρχιτεκτονική
και το χορό, μέσω του δίπολου φωτός - σκιάς
και ο παραλληλισμός του με το Γιν - Γιανγκ
στις πολεμικές τέχνες**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

**Η Αρχιτεκτονική μέσα από τα μάτια των πολεμικών τεχνών -
“Σχεδιάζοντας μέσα από την κίνηση”**

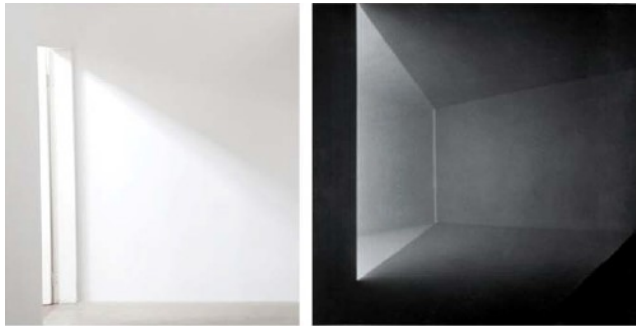


6.0 Η έννοια της ισορροπίας στην Αρχιτεκτονική και το χορό, μέσω του δίπολου φωτός – σκιάς και ο παραλληλισμός του με το Γιν – Γιανγκ στις πολεμικές τέχνες

Φως είναι το αίτιο της όρασης ως το αντιληπτό φάσμα της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας. Ο ορισμός ωστόσο και η έννοια αυτή ξεπερνά τα επιστημονικά πλαίσια και επεκτείνεται στον κόσμο της τέχνης, της παράδοσης και της θρησκείας. Το φως αντιπροσωπεύει στην συλλογική ανθρώπινη συνείδηση σημαντικές ιδέες όπως το καλό, την αλήθεια, την αρετή, την ίδια τη ζωή.

Σύμφωνα με την φιλοσοφική θεωρία του Δυϊσμού (δηλαδή την δυαδικότητα σώματος-νου), ο κόσμος βασίζεται στην ύπαρξη αντιθετικών και συμπληρωματικών εννοιών, οι οποίες μας βοηθούν και στην πλήρη κατανόησή του⁷⁷. Ένα τέτοιο εννοιολογικό δίπολο αποτελεί και αυτό του φωτός και της σκιάς. Εκτός από μέρος της οπτικής μας αντίληψης, το δίπολο φως-σκιά έχει και βαθύτατα συμβολική σημασία.

Πως, όμως, χρησιμοποιήθηκε το δίπολο φως-σκιά στην αρχιτεκτονική; Εκτός από την χρήση του για αισθητικούς και κλιματολογικούς λόγους, η συμβολική διάσταση του δίπολου αποτέλεσε πεδίο σημαντικών πειραματισμών για τους αρχιτέκτονες με εντυπωσιακά αποτελέσματα, μεταδίδοντας με τον τρόπο τους κάποιους συμβολισμούς και μηνύματα.

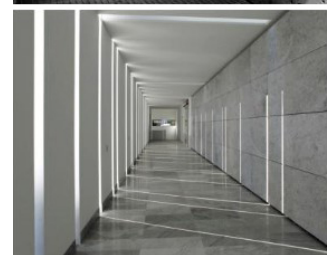
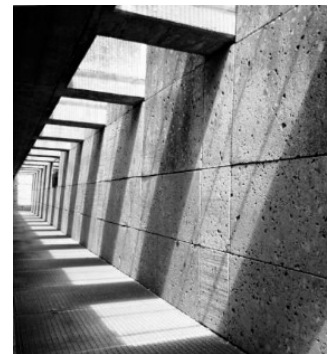


Εικόνα 64: Το φως στην αρχιτεκτονική χρησιμοποιείται ως μέσο οπτικής άνεσης ή για την δημιουργία κατάλληλης ατμόσφαιρας

Πολλοί καλλιτέχνες και δημιουργοί έχουν επιχειρήσει τον χειρισμό του φωτός (φυσικού ή τεχνητού) στα έργα τους αντιμετωπίζοντάς το όχι μόνο ως παράγοντα σύνθεσης αλλά και ως συνθετικό εύρημα. Το φυσικό φως “ζεσταίνει”, αποκαλύπτει αλλά και ξεγυμνώνει τις μορφές και τα υλικά, ενώ το τεχνητό φως ως απόλυτα ελέγξιμο υποκύπτει στη συνθετική δεινότητα του εκάστοτε δημιουργού. Με την ένταση και τη διάχυση η φωτεινή ενέργεια μπορεί να αποσαφηνίσει τη μορφή ενός χώρου ή να την διαστρεβλώσει. Για παράδειγμα, μιας και αναφερθήκαμε πιο πριν στο χορό, οι σύγχρονοι χορογράφοι χρησιμοποιούν

το φως και την ψηφιακή προβολή σε συνδυασμό με τους χορευτές για να υπονοήσουν τον τρισδιάστατο γεωμετρικό χώρο. Αυτό που με ανοιχτό διακόπτη δεν είναι παρά ένα τετράγωνο πανί γίνεται - με το κλείσιμό του - ένας χώρος με προοπτική, βάθος και μεταβαλλόμενες διαστάσεις⁷⁸.

Οι αρχιτέκτονες από την άλλη μεριά είναι οι “μαέστροι” του φυσικού φωτός. Σχεδιάζουν με βάση την πορεία του ήλιου στη διάρκεια της ημέρας και το χειρίζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να προσδίδει στο εκάστοτε κτίσμα ποιοτικά χαρακτηριστικά. Το φως σε αυτή την περίπτωση αποκαλύπτει και προκαλεί δραματική ένταση, φανερώνει κρυφές πτυχές της σύνθεσης και πολλές φορές ορίζει χώρο ως διαχωριστικό όριο και ζώνη αναφοράς. Αποτελεί, δε, ιδιαίτερα σημαντική παράμετρο για τον τρόπο με τον οποίο βιώνει ο άνθρωπος τον χώρο καθώς επιδρά στην ψυχολογία του. Επομένως, ο χειρισμός του φωτός – φυσικού ή τεχνητού – θεωρείται εργαλείο στα χέρια του εκάστοτε συνθέτη και έτσι είναι συνεπές να αναφέρουμε την τάση που υποστηρίζει ότι ο φωτισμός αποτελεί τη τέταρτη διάσταση της αρχιτεκτονικής. Επίσης, υπήρξε ένα βασικό εργαλείο αρκετών αρχιτεκτόνων το δίπολο φως - σκιά, καθώς έχει αποκτήσει μια βαθύτατα συμβολική και πολιτισμική διάσταση. Βασιζόμενοι στις παγιωμένες αντιλήψεις περί συμβολικής διάστασης του



Εικόνα 65: Η σκιά αποδεικνύει την ύπαρξη του φωτός

⁷⁷ Διαμαντίδης, Αντώνης, *Λεξικό των -ισμών* Από τον Αθανγκαρντισμό στον Ωφελιμισμό, Γνώση, Αθήνα, 2003, σελ.78

⁷⁸ Mende, Kaoru, *Designing with light and shadow*, εκδόσεις The Images Publishing Group Pty Ltd, Χονγκ Κονγκ, 2000, σελ.114

δίπολου, μέσω της χρήσης του, προσπάθησαν να αποδώσουν αρχιτεκτονικά την αναζήτηση της αλήθειας, της γνώσης και της σχέσης του ανθρώπου με τον θεό⁷⁹.

“Η αρχιτεκτονική είναι το σοφό, σωστό και καταπληκτικό παιχνίδι των μορφών κάτω από το φως.” - Le Corbusier, 1887-1965

Για την κατανόηση του μεγάλου αυτού κοσμικού μυστηρίου, του οποίου κομμάτι αποτελούσε και ο ίδιος ο άνθρωπος, χρησιμοποιήθηκαν κατά βάση τα στοιχεία της φύσης. Το φως αποτέλεσε ένα από τα πιο βασικά εργαλεία, όχι μόνο λόγω της οπτικής αντίληψης που είναι απαραίτητη για την κατανόηση του κόσμου που μας περιβάλλει, αλλά κυρίως για την επίδραση που έχει στον ανθρώπινο ψυχισμό. Ο άνθρωπος αντιλαμβανόμενος την εξάρτησή του από το φως και η ικανότητά του δίπολου φωτός-σκιάς να εμποτίζει τον χώρο με μια ποικιλία διαθέσεων (μπορεί να προκαλεί ευφορία ή μελαγχολία, να διεγείρει ή να καταπραΰνει, ή ακόμη και να φοβίζει ή να ενισχύει αισθήματα ασφάλειας), προσδίδει σε αυτό μεταφυσικές ιδιότητες και έτσι αποκτά άμεσα συμβολική⁸⁰ και πολιτισμική διάσταση που είναι συνδεδεμένη με την μυθολογία και την φιλοσοφία πολλών πολιτισμών.

Σύμφωνα με τις κοσμολογικές αντιλήψεις πολλών αρχαίων πολιτισμών, το φως εκφράζει την «διάκριση της δημιουργίας από το σκοτάδι, δηλαδή από το αρχέγονο χάος». Βάσει αυτού, το φως αποκτά θετική χροιά, ενώ το σκοτάδι αρνητική. Το φως αποτέλεσε το σύμβολο της ζωής που ενυπάρχει προσωρινά στο σκοτάδι, το οποίο αντίθετα, είναι μια μόνιμη κατάσταση που προϋπάρχει και συμβολίζει τον θάνατο. Επιπλέον, το σκοτάδι φέρει αρνητικό συμβολισμό, καθώς εκφράζει και την ύπαρξη μιας ανώτερης δύναμης, η οποία υπερβαίνει τον άνθρωπο, συμβολίζει το άγνωστο και αυτό προκαλεί φόβο. Στον Ελληνικό πολιτισμό το φως θεωρούνταν σύμβολο της γνώσης και ταυτιζόνταν με τον θεό Απόλλωνα⁸¹. Σε πολιτισμούς όπως της Κίνας και της Περσίας η μέρα και η νύχτα γίνονται η οπτική εικόνα της σύγκρουσης μεταξύ καλού και κακού⁸². Επιγραμματικά, λοιπόν, το δίπολο φως-σκιά μπορεί να αναχθεί στα δίπολα ζωή-θάνατος, γνώση, αλήθεια-άγνωστο, οικείο-ανοίκιο, καλό-κακό.

Επιπρόσθετα,, η διδασκαλία των Κινέζων Ταοϊστών, δηλαδή το Τάο αποτελείται από δύο αντίθετους πόλους, οι οποίοι έχουν συμπληρωματικές δυνάμεις και εκπροσωπούνται από το Γιν (Yin) και Γιανγκ (Yang). Το Γιν (Yin) χαρακτηρίζεται ως η αρνητική δύναμη του σκότους - σκοταδιού, του κρύου και του κενού. Το Γιανγκ (Yang) είναι η θετική ενέργεια, η οποία παράγει φως, ζεστασιά και πληρότητα. Το Γιν και Γιανγκ, μαζί ονομάζονται Τάο. Για τον Ταοϊστή, τα λογικά στοιχεία όλου του σύμπαντος μπορούν να απορροφηθούν από το ίδιο το σύμπαν γιατί συνδυάζονται με το Τάο και έτσι συμπληρώνουν και ισορροπούν το ένα το άλλο. Υπήρχαν πριν να δημιουργηθεί το σύμπαν. Το Τάο δεν έχει όρια. Η ύπαρξή του είναι αιώνια. Το Τάο δεν είναι μια υπερφυσική δύναμη. Αντίθετα, είναι η απόλυτη αρχή του σύμπαντος. Το Τάο είναι το πρωταρχικό στοιχείο από το οποίο όλα δημιουργούνται στη φύση. Σύμφωνα με αυτό τα περισσότερα κτίρια μπόρεσαν να καταλάβουν και να ενσωματώσουν αυτή τη φύση στη μορφή τους και στη λειτουργία τους, αλλά είναι και μερικά ακόμα που δεν μπορούμε να τα ερμηνεύσουμε (αποδείξουμε) επιστημονικά, δηλαδή να εντοπίσουμε κάποιες βασικές κατευθύνσεις τους. Όχι μόνο η τεχνολογία αλλά και η κατανόηση της φύσης βοήθησαν στην επίτευξη αυτών των συμπερασμάτων, γι' αυτό και έχουν γίνει ορόσημα στην ιστορία μας.



Εικόνα 66: Το σύμβολο Γιν (Yin) και Γιανγκ (Yang) των Κινέζων Ταοϊστών το οποίο πρεσβεύει την ισορροπία και της σταθερότητα σε όλα τα λογικά στοιχεία του σύμπαντος

⁷⁹ Remond, Rene, *Religion and Society in modern Europe*, Εκδόσεις Blackwell Publishers Ltd, Οξφόρδη, 1999, σελ.55

⁸⁰ Προκοπίου, Γεώργιος Α., *Ο κοσμολογικός συμβολισμός στην αρχιτεκτονική του Βυζαντινού ναού*, Διδακτορική Διατριβή στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, Αθήνα, 1981, σελ.88

⁸¹ Ανδρεαδάκη-Χρονάκη, Ελένη, *Η Συμβολή του Φυσικού Φωτός στην Αισθητική και Λειτουργική Επάρκεια του Εσωτερικού Χώρου, Πρακτικά Βαλκανικού Συνεδρίου με θέμα: Διαφάνεια και Αρχιτεκτονική. Κενά και Πλήρη*, Θεσσαλονίκη, 24-25 Μαΐου, 2001, σελ.299

⁸² Arnheim, Rudolf, *Τέχνη και οπτική αντίληψη: Η ψυχολογία της δημιουργικής όρασης*, μτφ. Ιάκωβος Ποταμιάνος, εκδόσεις Θεμέλιο, Αθήνα, 1999, σελ.353

Οι ιδέες για τις δυνάμεις αυτές εντάσσονται στην πολεμική τέχνη από την αρχή που θα δημιουργηθεί η κάθε πολεμική τέχνη. Ορισμένες πολεμικές τέχνες αναπτύσσονται με αυτές τις έννοιες της δύναμης και της ισορροπίας, όπως το Taijiquan (Tai Chi), το Aikido και το Muay Thai κ.λπ.



Εικόνα 67: Ο Yang Chengfu (1883-1936) ο οποίος θεωρείται ιστορικά ο πιο γνωστός και δάσκαλος της πολεμικής τέχνης του Taijiquan (Tai Chi)

Έτσι, σύμφωνα με τη φιλοσοφία του Taijiquan (Tai Chi) αλλά και της πολεμικής τέχνης του Muay Thai, οι δυνάμεις και η ενέργεια πρέπει να παράγονται – να ξεκινούν – να δημιουργούνται από τη σπονδυλική στήλη και τη μέση, πριν να φτάσουν – να πάνε στα χέρια και τα πόδια. Οι κινήσεις εκτελούνται αργά, επανειλημμένα (χωρίς σταματημό) και με μια απαλότητα, αλλά η σκληρότητα υπονοείται μέσα στην απαλότητα αυτή. Η ουσία και η αποτελεσματικότητα στην τεχνική πρέπει να διακρίνεται από αυτές τις μικρές, αλλά ουσιώδη λεπτομέρειες. Οι ασκούμενοι μαχητές καλούνται να αναπνέουν τακτικά και με ομαλό και σταθερό ρυθμό. Οι εσωτερικές δυνάμεις και η ενέργεια πρέπει να εκκρίνονται μέσω των εξωτερικών κινήσεων και ενεργειών που κάνει ο ασκούμενος. Από κάτω προς τα πάνω, κάτι που σημαίνει ότι οι ισχυροί μύες των ποδιών και του ισχίου χρησιμεύουν ως βάση για να βγει σωστή και ολοκληρωμένη η δύναμη και η τεχνική. Δεν δίνεται έμφαση στη χρήση

δύναμης από τα χέρια αλλά και γενικότερα από το άνω σώμα. Ολόκληρο το σώμα συγκρατείται σε κατάσταση δυναμικής χαλάρωσης, όπου από εκεί επιτρέπει να βγαίνει η παραγόμενη δύναμη ολόκληρου του σώματος από τα χέρια, έχοντας ως στόχο τον αντίπαλο και αντιμετωπίζοντας κανένα εμπόδιο από πλευράς του⁸³.



Εικόνα 68: Το δίπολο φως - σκιά μπορεί να προκαλέσει ευφορία ή να δημιουργήσει αισθήματα φόβου

Το φως στην αρχιτεκτονική χρησιμοποιείται ως μέσω οπτικής άνεσης ή για την δημιουργία κατάλληλης ατμόσφαιρας. Το δίπολο φως-σκιά μπορεί να προκαλέσει ευφορία ή να δημιουργήσει αισθήματα φόβου. Το φως γίνεται η οπτική υπόσχεση για ένα καλύτερο μέλλον. Από το σκοτάδι στο οποίο περπατά και συμβολίζει τα αρνητικά και τις ασάφειες της ζωής του ο άνθρωπος, μέσα από την διαδρομή αυτή, μπορεί να φτάσει στο σημείο που θα λούζεται από το φως, από τη χάρη του Θεού που θα τον φωτίσει και θα τον απελευθερώσει στο τέλος της διαδρομής αλλά και γενικότερα της ζωής του.

⁸³ Gunarathna, Gamte, *Parallelism between Martial Art and Architecture in Design Process: An Analytical Study on Acceptance for Metaphoric Use*, Μεταπτυχιακή Εργασία, Σρι Λάνκα, Ιανουάριος, 2004, σελ.60

Lighthouse Hotel | Galle, Sri Lanka, 1997 | Geoffrey Bawa - Η Θεωρητική βάση γύρω από το Lighthouse Hotel:

Το Lighthouse Hotel στη Σρι Λάνκα είναι ένα οικοδόμημα το οποίο επιτυγχάνει αυτόν τον κάποιο υψηλότερο σκοπό ή και την φιλοσοφία θα μπορούσε να πει κανείς. Είναι μια απεικόνιση της «ιστορίας από τις επιπτώσεις από τους ξένους εισβολείς». Κυρίως επηρεάστηκε από τους Ολλανδούς, οι οποίοι επηρέασαν τον τρόπο ζωής του νότιου παράκτιου μετώπου. Η αρχιτεκτονική γλώσσα του ξενοδοχείου μπορεί να χαρακτηριστεί ως αναγέννηση της ολλανδικής εποχής. Όμως, αυτός ο αισθητικά υψηλότερος σκοπός λειτουργεί για να ενθαρρύνει τη λειτουργία του κτιρίου.

Το Γιν-Γιανγκ, ο υψηλότερος σκοπός του κτιρίου και η λειτουργία του:

Το "Γιν-Γιανγκ" είναι ένα σύμβολο από την πραγματικότητα, όπου σύμφωνα με τις αρχαίες πολεμικές τέχνες της Κίνας, απεικονίζει τη συνύπαρξη του καλού και του κακού. Το καλό και το κακό υπάρχουν το ένα μέσα στο άλλο με άψογη



Εικόνα 69: Lighthouse Hotel - Φωτογραφία του ξενοδοχείου από την πλευρά της θάλασσας

ισορροπία. Ομοίως και στο ξενοδοχείο αυτό, οι συμπαγείς πορτοκαλί τοίχοι του συμβολίζουν τις σκοτεινές ρίζες της Ολλανδικής αποικιοκρατίας και τη μεταβατική περίοδο μετά την ανεξαρτησία του πολιτισμού. Έπειτα, η κατασκευή φωτίζεται από θερμό φως την νύχτα και μοιάζει να είναι σαν ένας λωτός που μόλις βγήκε από τη λάσπη. Αυτός ο χειρισμός των στερεών – συμπαγών στοιχείων και των χρωμάτων, δείχνει την αντίθεση μεταξύ των δύο χρονικών περιόδων. Όμως, ως ξενοδοχείο, η αποδοτικότητα και η λειτουργικότητά του έχει γίνει βάσει της τυπολογίας των λειτουργιών του, για να ξεπεράσει μια μάλλον φιλοσοφικά και πολιτιστικά σημαντική εμπειρία. Ως εκ τούτου, το φιλοσοφικό θέμα λειτουργεί παράλληλα με την λειτουργικότητα, πράγμα το οποίο μεταδίδεται στον επισκέπτη από όλο το κτίριο.



Εικόνα 70: Lighthouse Hotel – Πλάγια όψη του ξενοδοχείου

Η Αρχιτεκτονική του Lighthouse Hotel καλωσορίζει τον επισκέπτη με ένα ζεστό και θερμό κλίμα, αλλά παράλληλα τον εκθέτει σε ένα μυστηριώδες περιβάλλον, ακριβώς όπως και ο δάσκαλος του Muay Thai όταν εκπαιδεύει τους μαθητές του. Η εξάσκηση στο Muay Thai επιτρέπει την απόλυτη ηρεμία και γαλήνη. Έτσι, αυτή η πρακτική εξάσκηση δίνει ένα πλεονέκτημα έναντι του αντιπάλου, αφού του προκαλεί ένα μέρδεμα, προβληματίζοντάς τον, λόγω αυτής της μυστηριώδους εμφάνισης του εκπαιδευμένου πλέον μαθητή - χρήστη - μαχητή. Το αποτέλεσμα αυτό δεν πιέζει τον αντίπαλο να φύγει ειρηνικά και χωρίς σύγκρουση, μιας και ο αντίπαλος θα χρησιμοποιήσει την δική του στρατηγική και τεχνική, για να αμυνθεί και έπειτα να αντεπιτεθεί σε αυτό το παιχνίδι που κάνει ο χρήστης - μαχητής.



Εικόνα 71: Η σπειροειδής σκάλα του ξενοδοχείου Lighthouse Hotel με το γλυπτό διάκοσμό της, όπου απεικονίζεται η ιστορία του τόπου

Στη συνέχεια, βρίσκουμε την σκάλα, η οποία έχει κυλινδρικό σχήμα, κάτι το οποίο είναι μια αντίθετη συμπερίληψη μέσα στον τετραγωνικό σχεδιασμό του κτιρίου και αυτό γίνεται για να τονιστούν οι αντιθέσεις, δίνοντας στον επισκέπτη το αίσθημα της έκπληξης, αλλά και της ώθησης, για να εξερευνήσει και το υπόλοιπο κτίριο, όπως γίνεται και σε πολλές μορφές των πολεμικών τεχνών. Αυτή η σπειροειδής σκάλα είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά στοιχεία του ξενοδοχείου μιας και μεταφέρει πολλές έννοιες μαζί της.

Η πρώτη εντύπωση που παίρνουμε από το εσωτερικό γίνεται μέσω αυτής της σπειροειδούς σκάλας στην οποία υπάρχει γλυπτός διάκοσμος, όπου απεικονίζεται η ιστορία με τους πρώτους εισβολείς στη χώρα, αλλά και τον πόλεμο μεταξύ αυτών και των Σινχαλέζων βασιλιάδων. Η σκοτεινή ανάκλαση από την πισίνα λειτουργεί όπως, ο βυθός της θάλασσας και οι πέτρες - βράχοι, οι οποίοι ανεβαίνουν μέχρι την επιφάνεια της θάλασσας για να ανταμώσουν με το φως από τις ακτίνες του ήλιου. Αλλά σε αυτό το σκοτεινό διάστημα η αντανάκλαση του ηλιακού φωτός διαπερνά το σκοτάδι, μέσω ενός φωταγωγού που υπάρχει πάνω από την σκάλα, δίνοντας μια ισορροπία μεταξύ φωτός και σκοταδιού, όπως γίνεται και με το σύμβολο του Γιν-Γιανγκ.



Εικόνα 72: Το σκοτεινό διάστημα που υπάρχει στη σπειροειδή σκάλα, όπου η αντανάκλαση του ηλιακού φωτός διαπερνά το σκοτάδι, μέσω του φωταγωγού

Το θλιβερό αυτό περιβάλλον που υπάρχει στη σπειροειδή σκάλα, οδηγεί τον επισκέπτη προς το φως του ήλιου στους ανώτερους ορόφους. Πρόκειται για μια κίνηση η οποία εμπνέει και παροτρύνει τον άνθρωπο να πάει προς το φως του ήλιου και επίσης, είναι μια συμβολική εικόνα η οποία βγήκε από τη σκοτεινή εποχή της αποικιακής κυριαρχίας, όπου οι ντόπιοι κάτοικοι απόκτησαν την ελευθερία τους μέσω των μαχών και έτσι το φως νίκησε το σκοτάδι.



Εικόνα 73: Το καθιστικό στο κεντρικό λόμπι ενισχύει τη διαφορά που υπάρχει μεταξύ των υφών και των υλικών

Στο τέλος, ένα τελείως διαφορετικό περιβάλλον βγαίνει από όλη αυτή την περιπέτεια στην σπειροειδή σκάλα, όπου είναι ο τόπος της απόλυτης μετεγκατάστασης, δηλαδή τα δωμάτια που θα μείνει ο επισκέπτης. Ο σκούρος σκοτεινός και μεγάλος όγκος της σκάλας, οδηγεί τον επισκέπτη στην απόλυτη χαλάρωση και ξεκούραση. Αυτό είναι ένα πολύ αντίθετο σημείο, όπως η εφαρμογή των αντίθετων δυνάμεων στην αρχιτεκτονική, έτσι και στην περίπτωση της φιλοσοφίας του Γιν-Γιανγκ στις πολεμικές τέχνες. Η πραγματικότητα αυτής της δυαδικότητας που εξηγείται από το Γιν-Γιανγκ, αναγνωρίζει την εφαρμογή τέτοιων παρόμοιων φαινομένων, τα οποία επεκτείνονται στον λεπτομερή διάλογο μεταξύ τραχιών και ομαλών, σκληρών και μαλακών επιφανειών... κ.λπ. Το κεντρικό λόμπι δίνει μια ικανοποίηση μοναξιάς σεβόμενο την ιδιωτικότητα του επισκέπτη, με το τοπίο των κυμάτων να φρενάρει πάνω στους ογκόλιθους. Τα γραμμικά υποστυλώματα που συνοδεύονται από τα ενσωματωμένα καθίσματα, παρέχουν ένα καλό μέρος για να γίνει ο επισκέπτης μέρος του δράματος των κυμάτων και της θάλασσας, ενώ οι χώροι και οι υφές προσθέτουν ακόμη περισσότερη ικανοποίηση στο χρήστη.



Εικόνα 74: Τα κτιστά ενσωματωμένα καθίσματα, κατά μήκος του λόμπι, γειτνιάζουν με το πλέγμα των γραμμικών κιονοστοιχιών και πατάνε πάνω στο πλακοστρωμένο τραχύ δάπεδο της θεράντας

Η εμπειρία στο Lighthouse Hotel έχει μια εξαιρετικά στοχαστική φύση. Η αρχιτεκτονική του έχει επιτύχει αξιοσημείωτα την «αναζήτηση των εσωστρεφή χώρων από τον επισκέπτη» σε ένα πολύ δραματικό πλαίσιο, όπως ακριβώς γίνεται και με την εμπλοκή του διαλογισμού στην πολεμική τέχνη, η οποία είναι πολύ φυσική.

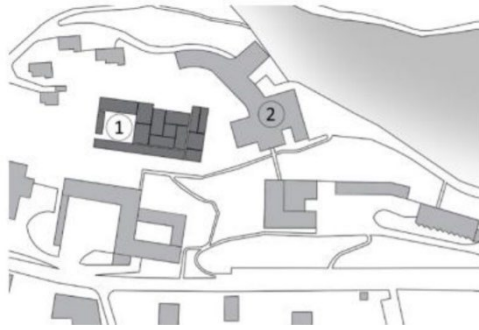
Από αυτούς τους εξωτερικούς χώρους, τα μονοπάτια και οι διάδρομοι εκτείνονται προς τους εσωτερικούς ιδιωτικούς χώρους, σαν να δείχνουν το δρόμο στην ψυχή. Τα καταπράσινα από τη φύση μονοπάτια, το πορτοκαλί χρώμα των τοίχων και οι κολώνες κατευθύνουν το μονοπάτι του επισκέπτη σε ένα ήρεμο και ήσυχο περιβάλλον. Οι εσωτερικοί χώροι διαθέτουν τις απολαύσεις της μοναξιάς, όπου η ανθεκτικότητα αυτής της ειδικής έκφρασης είναι μερικές φορές εξαιρετικά ρομαντική. Η αρχιτεκτονική του Lighthouse Hotel δείχνει στοιχεία της καθολικότητας της τέχνης, μέσω της εκτίμησης που υπάρχει στην πολεμική τέχνη σε όλες τις εφαρμογές της.



Εικόνα 75: Αεροφωτογραφία του ξενοδοχείου



Εικόνα 76: Νυχτερινή φωτογραφική λήψη



Εικόνα 77: Κτηριακή τοποθέτηση των λουτρών Therme Vals, ως προς το υφιστάμενο ξενοδοχείο (Όπου 1. Λουτρά Therme Vals και 2. Ξενοδοχείο Therme Vals)



Εικόνα 78: Τα λουτρά Therme Vals σε σχέση με το υφιστάμενο ξενοδοχείο και η εναρμόνισή τους με το τοπίο



Εικόνα 79: Γραμμικά ανοίγματα οροφής

Το Therme Vals αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα έργα του Peter Zumthor, στο οποίο εισάγεται με επιδέξιο τρόπο το φυσικό φως. Με την είσοδο του φωτός στο χώρο, ο αρχιτέκτονας επιθυμεί να επηρεάσει την συμπεριφορά των χρηστών και να καθοδηγήσει την κίνησή τους. Σχεδιάστηκε κατά την περίοδο 1993-1996 ως προσθήκη στο υφιστάμενο από το 1970 ξενοδοχείο. Πρόκειται για ένα κτίριο λουτρών, τοποθετημένο πάνω από τις ιαματικές πηγές της επαρχίας Graubünden, στο χωριό Vals της Ελβετίας.

Στο Therme Vals επιδίωξη του Peter Zumthor είναι η ομαλή και αρμονική ένταξη των λουτρών στις παρυφές της πλαγιάς των Ελβετικών Άλπεων. Για τον λόγο αυτό, αντιμετωπίζει την κατασκευή ως κομμάτι βράχου, τοποθετώντας στη φύση ότι υπήρχε αρχικά εκεί, αλλά με έναν περισσότερο εκσυγχρονισμένο τρόπο, ώστε να αναδείξει ένα είδος ανθρωπογενούς κατασκευής που αναδύεται από την πλαγιά του βουνού. Ο συνδυασμός του φωτός, της πέτρας και του νερού δημιουργεί ένα ήσυχο αλλά ισχυρό κτίριο το οποίο χαρακτηρίστηκε ως εθνικό μνημείο⁸⁴.

Στη σκοτεινή κτηριακή μάζα, εισήγαγε φως, που λειτουργεί ως άυλο υλικό στις συμπαγείς επιφάνειες του εσωτερικού. Εξωτερικά το κτίριο μοιάζει να έχει συγκεκριμένη γεωμετρία. Σαν ένας μεγάλος κύβος τοποθετημένος στην πλαγιά, όπου το μισό κτίριο είναι θαμμένο στην πλαγιά του βουνού. Η όλη δομή τοποθετείται μπροστά από το κεντρικό κτίριο του ξενοδοχειακού συγκροτήματος. Η οροφή του κτιρίου επικαλύπτεται με γρασίδι, ενώ οι τρεις πλευρικές του επιφάνειες παραμένουν ανοιχτές. Η πράσινη βεράντα της οροφής λειτουργεί σαν μπαλκόνι στην κοιλάδα που παράγει το συνεχές φύση-οικοδόμηση-φύση.

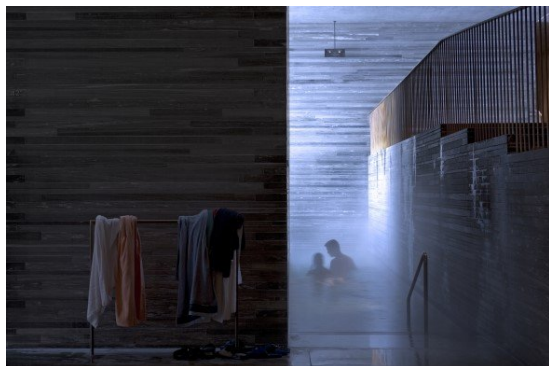
Ως προς τη μορφή του, το Therme Vals αποτελείται από ένα σύστημα όγκων διατεταγμένων σε ορθές γωνίες. Η σύνθεση, των μονάδων αυτών, γίνεται σύμφωνα με ένα αυστηρό δίκτυο κάθετων γραμμών. Τα κενά που δημιουργούνται στην οροφή, μεταξύ των μονάδων, συστήνουν ένα δίκτυο ευθειών γραμμών, πλάτους έξι εκατοστών. Μέσω αυτών των ανοιγμάτων, το φως εισβάλλει κάθετα στους εσωτερικούς χώρους, τονίζοντας τους τοίχους, τα δάπεδα και την επιφάνεια του νερού. Με το σχεδιασμό αυτό, επιτυγχάνεται η αλληλεπίδραση μεταξύ φωτός, πέτρας και νερού. Μια από τις σημαντικότερες αρετές αυτού του έργου είναι πως μια πολύ βαριά κατασκευή μετατρέπεται οπτικά σε ελαφριά σύνθεση, η οποία δημιουργεί μια ενδιαφέρουσα χωρική ποικιλία. Συμπαγή και κενά, υλικά και άυλα, όγκος και χώρος σχεδιάζονται αρθρωτά με ισορροπημένο τρόπο. Αυτές οι

δυναμικότητες είναι δύο καταστάσεις μιας οντότητας που ορίζει αυτό το κτίριο ως γνήσιο αρχιτεκτονικό έργο. Η αϋλότητα του χώρου διαμορφώνεται μέσα από τη συμπαγή υλικότητα του όγκου και η υλικότητα του όγκου οριοθετεί τη πλαστικότητα του χώρου. Ο χώρος στα λουτρά του Therme Vals είναι η ζωή του κτιρίου, είναι το πνεύμα της μάζας⁸⁵.

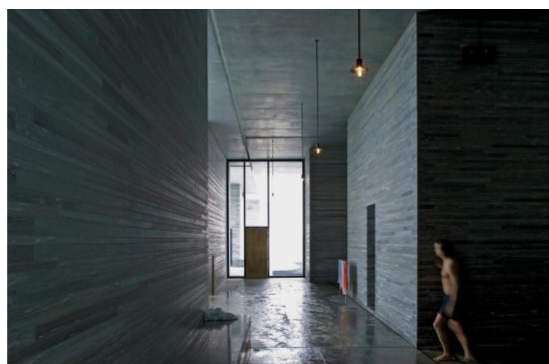
⁸⁴ <https://issuu.com/mariaamberiadou/docs/>

⁸⁵ Αμπεριάδου, Μαρία, *Το φυσικό φως ως συνθετικό εργαλείο στην Αρχιτεκτονική (Peter Zumthor & Tadao Ando)*, Ερευνητική εργασία, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ξάνθη, Ιούνιος 2019, σελ.48

Στους κύριους χώρους των λουτρών το φυσικό φως αυξάνεται σταδιακά, ωθώντας τον επισκέπτη σε κίνηση, ενώ παράλληλα υποδηλώνει το ολοένα μεγαλύτερο άνοιγμα προς το εξωτερικό. Στο δεύτερο επίπεδο φιλοξενούνται άλλες δραστηριότητες και υπηρεσίες, απαραίτητες για την λειτουργία των λουτρών. Και στα δύο επίπεδα, οι χαράξεις του Zumthor στόχευαν στην ενίσχυση της κυκλικής κίνησης, με την βοήθεια του φυσικού φωτός, συνδέοντας όλους τους χώρους και δίνοντας κάθε φορά την επιλογή διαφορετικών διαδρομών.



Εικόνα 80: Το φυσικό φως στο εσωτερικό των λουτρών αυξάνεται σταδιακά, ωθώντας τον επισκέπτη σε κίνηση



Εικόνα 81: Η κλιμάκωση στην ένταση του φωτός ωθεί τον επισκέπτη σε κίνηση

Πέρα από τις προηγούμενες ιδιότητές του, το φυσικό φως είναι το στοιχείο που ενθαρρύνει την κίνηση στο εσωτερικό του κτιρίου. Καθώς ο επισκέπτης μεταβαίνει από τα αποδυτήρια στους χώρους των λουτρών, παρατηρεί τη συνεχώς αυξανόμενη ένταση του φυσικού φωτός. Αυτή η κλιμάκωση της έντασης του φωτός ελκύει τον επισκέπτη, προκαλώντας τον να κινηθεί από το εσωτερικό προς το εξωτερικό, με σκοπό να ανακαλύψει την πηγή του. Συνεπώς, σταδιακά ενεργοποιείται η οπτική αντίληψη, καθώς η μέχρι τώρα απουσία του φωτός ενεργοποιούσε τις υπόλοιπες αισθήσεις.

Όπως προαναφέρθηκε, η οργάνωση των εσωτερικών χώρων απέβλεπε στην ενίσχυση της κυκλικής κίνησης. Το ίδιο επεδίωξε ο Zumthor εισάγοντας το φυσικό φως στο εσωτερικό του κτιρίου. Η κίνηση αυτή, αργή και σκόπιμη, συντελεί στην αρμονική ατμόσφαιρα του εσωτερικού. Καθ' όλη την διάρκεια της κίνησής του, ο λουόμενος, περιφέρεται στο χώρο επιστρέφοντας πάντα στην αρχή, γεγονός που τον βοηθάει να παρατηρήσει το χώρο από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Για τον Peter Zumthor είναι σημαντική η συμμετοχή του ανθρώπου στην αισθητηριακή αντίληψη της αρχιτεκτονικής εμπειρίας. Για το λόγο αυτό, στο Therme Vals επιδιώκει να ενεργοποιήσει όλες τις αισθήσεις του επισκέπτη, καθιστώντας τον μέρος του χώρου, μιας και το σώμα του εναρμονίζεται με την πέτρα, το νερό και το φως⁸⁶.

⁸⁶ <https://www.archdaily.com/798360/peter-zumthors-therme-vals-through-the-lens-of-fernando-guerra>

Το Μουσείο Τέχνης Chichu του Tadao Ando, που ολοκληρώθηκε το 2004, βρίσκεται σε ένα λόφο στο νησί Naoshima, της Ιαπωνίας. Πρόκειται για ένα κτίριο κτισμένο εξ ολοκλήρου κάτω από τη φυσική στάθμη του εδάφους, καθώς στόχος του αρχιτέκτονα ήταν η μη «παρέμβαση» στο περιβάλλον. Κατά το σχεδιασμό, κίνητρο του Tadao Ando υπήρξε το φυσικό φως, ο ρόλος του οποίου είναι καθοριστικός, τόσο στην κτιριακή σύνθεση, όσο και στα ίδια τα έργα τέχνης⁸⁷.

Καθώς ο επισκέπτης εισέρχεται στο χώρο του μουσείου, αισθάνεται σαν να βρίσκεται μέσα σε ένα τεράστιο γλυπτό, το οποίο προκαλεί διαφορετικές σωματικές εμπειρίες, κατά την μετάβαση του επισκέπτη από τον ένα χώρο στον άλλο.

Το μουσείο, στο σύνολό του, αποτελείται από γκαλερί, οργανωμένες γύρω από δύο αυλές, από τις οποίες η μια έχει σχήμα ισόπλευρου τριγώνου και η άλλη είναι τετράγωνη, καθώς και από υπαίθριους διαδρόμους που συνδέουν αυτές τις γκαλερί.

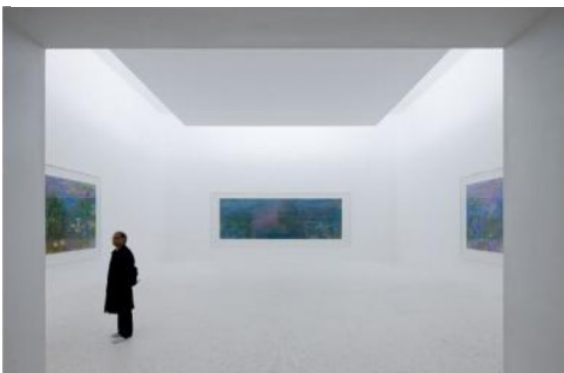
Παρόλο που πρόκειται για ένα υπόγειο κτίριο, φωτίζεται αποκλειστικά από φυσικό φως. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από ανοίγματα στη γη, σε διαφορετικά σχήματα και μεγέθη, που σχηματίζουν φεγγίτες, καθώς το φως εισέρχεται από τους φεγγίτες δημιουργεί μια συνεχώς μεταβαλλόμενη ατμόσφαιρα στο εσωτερικό του μουσείου. Το παιχνίδι μεταξύ φωτός – σκιάς επηρεάζει τον τρόπο που γίνεται αντιληπτός ο χώρος. Συνεπώς, κατά την αλλαγή των ωρών, των εποχών και των καιρικών συνθηκών, προκαλούνται διαφορετικές εμπειρίες του ίδιου χώρου⁸⁸.



Εικόνα 82: Αεροφωτογραφία του Chichu Art Museum



Εικόνα 83: Φεγγίτες στην οροφή εισάγουν το φως στο χώρο



Εικόνα 84: Φεγγίτες στην οροφή εισάγουν το φως στο χώρο

“Creation Is Fighting ... Designing Architecture Is a Battle” - Tadao Ando

⁸⁷ Αμπεριάδου, Μαρία, *Το φυσικό φως ως συνθετικό εργαλείο στην Αρχιτεκτονική (Peter Zumthor & Tadao Ando)*, Ερευνητική εργασία, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ξάνθη, Ιούνιος 2019, σελ.67

⁸⁸ <https://issuu.com/mariaamberiadou/docs/>

Στην αρχιτεκτονική, το φως δεν χρησιμοποιείται με τη μηχανική αντίληψη της ενίσχυσης της όρασης. Σκοπός της αρχιτεκτονικής είναι να δημιουργήσει στον επισκέπτη/θεατή ψυχικά αισθήματα που εξυπηρετούν στο να συνεχίζει πάντα ότι και να κάνει ή ότι αντιμετωπίζει, χωρίς να τα παρατάει, αλλά και κυρίως αισθήματα μεγαλοπρέπειας. Ο φυσικός φωτισμός χρησιμεύει στη δημιουργία υποβλητικής και μυσταγωγικής ατμόσφαιρας, προκειμένου ο επισκέπτης/θεατής να νιώθει τη βίωση του Υψηλού και να αντιληφθεί την εσωτερικότητα που εκφράζει το κάθε κτίριο. Τα κτίρια αυτά δημιουργούν δέος στον θεατή και αυτό επιτελείται κυρίως με τη χρήση του βάθους και του ύψους. Το φως και οι σκιές όμως συμβάλλουν ώστε το βάθος και το ύψος να γίνουν αντιληπτά από τον επισκέπτη/θεατή συντελώντας και αυτά με τη σειρά τους στη δημιουργία δέους και ψυχικής ανάτασης. Με αυτό τον τρόπο από την μία δημιουργείται ένα επιβλητικό περιβάλλον, αλλά παράλληλα το φως λειτουργεί και ως μέσο καθοδήγησης για τον επισκέπτη/θεατή για τον τρόπο που πρέπει να κινηθεί μέσα στο κτίριο⁸⁹.

Συμπερασματικά, το φως συμβολίζει επίσης και την κάθαρση⁹⁰. Δηλαδή η σύνδεση του φωτός ταυτίστηκε με την επιβράβευση⁹¹. Το φως επιτρέπει και να ενισχυθεί ο συμβολισμός της ενότητας στο χώρο⁹². Η τέχνη, σε όλες τις εκφάνσεις της, αλλά ιδιαίτερα η αρχιτεκτονική χρησιμοποιήθηκε σαν φορέας αλλά ταυτόχρονα και σαν δημιουργός ιδεολογιών και ενέταξε την χρήση συμβόλων στα «εργαλεία» της κατανοώντας την δύναμή τους ως μέσο οπτικής επικοινωνίας. Η διαχείριση του φωτός αποτελεί έναν καταλυτικό παράγοντα που αναδεικνύει και τονίζει όχι μόνο την αρχιτεκτονική του κάθε κτιρίου αλλά και τον συμβολισμό της εποχής του και της ιδεολογίας του. Το φως και η σκιά ενυπάρχουν σε κάθε αρχιτεκτόνημα. Με το πέρασμα του χρόνου παρατηρείται εξέλιξη της χρήσης του φωτός και της σκιάς και θα μπορούσε το δίπολο να αναδειχθεί ως ένα βασικό εργαλείο στον σχεδιασμό των νέων κτιρίων, με στόχο την έμμεση προβολή του έντονου ιδεολογικού περιεχομένου που έχουν να προβάλουν.

“Η αρχιτεκτονική είναι μια μεταφορά του ανθρωπίνου σώματος με τις αναλογίες και τα στοιχεία του.” - Mr Scofidio

⁸⁹ Μισύρη, Κωνσταντία, *Αποδίδοντας πολιτιστικό σχήμα στο φως*, Ερευνητική εργασία, στο Εθνικό Μετσόβειο Πολυτεχνείο, Αθήνα, 2008, σελ.18

⁹⁰ Ποταμιάνος Ι., *Το φως στη Βυζαντινή εκκλησία*, University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 2000, σελ.255-256

⁹¹ Falahat, M.S, Zare, M, *The emergence of eternal truth by light in Islamic architecture*, *Canadian Journal on Environmental, Construction and Civil Engineering* Vol. 2, No. 4, April 2011, σελ.38

⁹² Αντωνακάκη, Θεοδώρα, *Lighting and Spatial Structure in Religious Architecture: A Comparative Study of a Byzantine Church and an early Ottoman Mosque in the city of Thessaloniki*, *Proceedings, 6th International Space Syntax Symposium*, Istanbul, 2007, σελ.6-7



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η Αρχιτεκτονική μέσα από τα μάτια των πολεμικών τεχνών -
“Σχεδιάζοντας μέσα από την κίνηση”



7.0 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ξεκινήσαμε λοιπόν, από την σύγκριση των δύο αυτών τεχνών, θέλοντας να δούμε πως ο χώρος, το σώμα, το σώμα εν κινήσει, ο χορός και η ισορροπία φωτός - σκιάς εμπλέκονται και με ποιους τρόπους σε κάθε μια από τις δύο.

Η δημιουργία είναι μια διαδικασία επίπονη, απαιτητική αλλά ταυτόχρονα λυτρωτική. Στον άνθρωπο προσφέρει εκφραστικές διεξόδους και πάνω από όλα την αίσθηση ότι συμβάλει και παρεμβαίνει στην εξέλιξη του περιβάλλοντός του. Η αρχιτεκτονική και η πολεμική τέχνη είναι προφανώς δύο διαφορετικά είδη τέχνης όπως συζητήθηκε. Συνειδητοποιήθηκε όμως ότι και οι δύο μορφές τέχνης έχουν κοινές ρίζες και παρουσιάζουν ομοιότητες ως προς τα αντικείμενα μελέτης και ενασχόλησης που δεν είναι άλλα από το σώμα, την κίνηση, τον χώρο, τον χρόνο και το φως – σκιά. Οι άυλες ιδιότητες της αρχιτεκτονικής διαδικασίας και των ειδικών αναγκών του σύγχρονου τρόπου ζωής διπλασιάζουν τέτοιες απαιτήσεις. Εκεί θεωρήθηκε ότι οι πολεμικές τέχνες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σαν μέσο για κάποιον ώστε να εμβαθύνει σε αρχιτεκτονικές έννοιες, όπως ο ρυθμός, η ισορροπία, η λειτουργικότητα, η κινητικότητα κλπ.

Είδαμε ότι η πολεμική τέχνη ξεκίνησε παράλληλα με τις υπόλοιπες τέχνες στους πρωτόγονους πολιτισμούς και από εκεί εξελίχθηκε σαν τέχνη, ανεβάζοντας τον άνθρωπο σωματικά αλλά και πνευματικά. Το γεγονός της μάχης στην πολεμική τέχνη, αναλύθηκε με την ορολογία της αρχιτεκτονικής σύνθεσης και του αρχιτεκτονικού σχεδιασμού. Η σχεδιαστική διαδικασία της αρχιτεκτονικής είναι συγκρίσιμη με την προσέγγιση, την άμυνα και την επίθεση στην πολεμική τέχνη. Η συγκριτική μελέτη μεταξύ της αρχιτεκτονικής και της πολεμικής τέχνης βασίζεται στους κοινούς τόπους των εννοιών της κίνησης, του χώρου, του σώματος και του σώματος εν κινήσει. Σκοπός της εργασίας ήταν ο εμπλουτισμός των γνώσεων μου και στα δύο αντικείμενα αλλά και στην βαθύτερη κατανόησή τους.

Γενικότερα, στην αρχιτεκτονική είναι μια συνήθης πρακτική να προσεγγίζουμε ένα σχεδιασμό με βάση τις αρχές και τα πιστεύω του αρχιτέκτονα, αφού οι αρχές αυτές σχετίζονται με την προσωπική αρχιτεκτονική φιλοσοφία του. Επίσης, κάθε αρχιτεκτονική σύνθεση είναι η δόμηση πολλών σκέψεων, συναισθημάτων και ιδεών με σκοπό την ανύψωση της πνευματικότητάς μας. Τα χειροπιαστά και οπτικά αποτελέσματα της αρχιτεκτονικής τα ζούμε και μας επηρεάζουν καθημερινά. Είναι γύρω μας, μας περικλείουν και μας προστατεύουν. Με τον τρόπο αυτό η αρχιτεκτονική είναι μια δυνατή έκφραση.

Ειδικότερα, η πολεμική τέχνη βρέθηκε μέσω της παρούσας μελέτης, να είναι μια πειθαρχία μέσω της οποίας ο άνθρωπος μπορεί να αποκτήσει αυξημένη ευαισθησία αντίληψης παραμέτρων του χώρου και του περιβάλλοντος. Συνεπώς, είναι μια πλούσια μορφή τέχνης, που μπορεί να επεκτείνει χωρικές έννοιες στα κτίρια όπως το ρυθμό, τις εμπνεύσεις, τα στερεά/τα συμπαγή, τα κενά, την υφή, κ.λπ. Όμως, οι προσλαμβάνουσες της πολεμικής τέχνης, γίνονται αντιληπτές κατά τη διάρκεια της εξάσκησης μας σε αυτή ή κατά τη διάρκεια του αγώνα, δηλαδή τις σκεφτόμαστε και τις αναλύουμε για κάποιο εύλογο διάστημα, π.χ. μετά το τέλος της προπόνησης ή του αγώνα. Βέβαια, πολλές φορές μια πολεμική τέχνη μπορεί να μας αγγίξει και να μας επηρεάσει σε τόσο μεγάλο βαθμό που να αλλάξουμε όλη μας τη ζωή. Άρα, θεωρητικά μπορούμε να πούμε ότι και η πολεμική τέχνη είναι μια δυνατή έκφραση.

Ο τρόπος που λειτουργεί η αρχιτεκτονική σε ορισμένα κτίρια όπως αναφέρθηκε το παράδειγμα του Falling Water, όπου το κτίριο ρέει με τα περιγράμματά του, δηλαδή συνδυάζει τους ογκόλιθους μέσα στο οικόπεδο. Ο ρυθμός και το σχήμα του δημιουργήθηκαν για να επωφελούνται στο μέγιστο βαθμό από τον καταρράκτη, που είναι το βασικότερο χαρακτηριστικό του κτιρίου. Η αλλαγή του ρυθμού, το φρενάρισμα της ροής που έχει και η διατήρηση της στάσης του επισκέπτη σταθερό και υπομονετικό σε διάφορα σημεία, είναι ένα γεγονός που δίνει διάφορες απόψεις και εκφράσεις σε μια ειδική εξέλιξη, στοιχεία που γίνονται αντιληπτά και κατά την διάρκεια ενός αγώνα, αλλά και γενικότερα βοηθούν τον εξασκούμενο να αναπτυχθεί στις πολεμικές τέχνες. Έτσι, και η μια και η άλλη τέχνη προσπαθούν να απελευθερώσουν τις δυνατότητές μας με απώτερο σκοπό να γίνουμε καλύτεροι. Η θεωρητική ανασκόπηση των πολεμικών τεχνών έχει ενδιαφέροντες δεσμούς και σχέσεις με την αρχιτεκτονική. Αυτοί οι δεσμοί έχουν να κάνουν με το περιβάλλον και τον χώρο, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Οι πολεμικές τέχνες, ο χορός και η αρχιτεκτονική λειτουργούν ως συμπληρωματικές πολιτιστικές μορφές με κοινό παρονομαστή τον χώρο. Παρόλα αυτά, το πέρασμα από μια τέχνη κινητική, όπως ο χορός και οι πολεμικές τέχνες, σε μία τέχνη στατική, όπως η αρχιτεκτονική,

δε μπορεί να είναι απόλυτο και πολλές φορές ευδιάκριτο. Επίσης, η κίνηση αποτελεί το κύριο συστατικό τους, είναι αυτό που συνδέει τον άνθρωπο με το χώρο, είναι η “απελευθέρωση δύναμης” και τη στιγμή που εξωτερικεύεται δημιουργεί ποιότητες που περιγράφουν τη “δυναμική της γραμμής” που διαγράφεται στον χώρο. Αποτυπώνει την διαδρομή, την περιπλάνηση, την ανισορροπία, την αποφασιστικότητα και άλλες τέτοιου είδους ενέργειες του σώματος και του πνεύματός μας, τόσο στην Αρχιτεκτονική, όσο και στο χορό και τις πολεμικές τέχνες. Ως εκ τούτου, λόγω αυτών των δεσμών και σχέσεων η μεταφορική χρήση της πολεμικής τέχνης για την κατανόηση της διαδικασίας του αρχιτεκτονικού σχεδιασμού και σύνθεσης είναι πολύ επιτυχής σε σχέση με την αρχιτεκτονική που δημιουργείται από το περιβάλλον. Επιπρόσθετα, στην σύγκριση που έκανα, θεώρησα ότι ο αρχιτέκτονας και ο εξασκούμενος στην πολεμική τέχνη έχουν αντίστοιχο ρόλο, δηλαδή, στην αρχιτεκτονική, ο αρχιτέκτονας πρέπει να αναλύσει και να κατανοήσει τον πελάτη - ιδιοκτήτη, όπως γίνεται και στην πολεμική τέχνη, δηλαδή ο μαχητής - αθλητής καλείται να καταλάβει τις ιδιαιτερότητες και τα πλεονεκτήματα του εαυτού του, με απώτερο σκοπό να ανταποκριθεί σε αυτά και να τα αξιοποιήσει ανάλογα.

Θέτοντάς το σαν μια προσωπική άποψη, η πολεμική τέχνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μεταφορά για να συζητηθεί η αρχιτεκτονική. Μερικές φορές η αρχιτεκτονική μπορεί να αλληλεπικαλύπτεται από τις λειτουργίες της πολεμικής τέχνης, επειδή και οι δύο περιπτώσεις προσπαθούν να επιτύχουν έναν προκαθορισμένο στόχο. Επιπλέον, η φιλοσοφία της πολεμικής τέχνης περιέγραψε κοινές εφαρμογές με την αρχιτεκτονική, όπως το παράδειγμα με το Γιν-Γιανγκ, καθώς ήταν το αποτέλεσμα της μελέτης στην περίπτωση του Lighthouse Hotel (Geoffrey Bawa), αλλά και στην περίπτωση των λουτρών Therme Vals (Peter Zumthor) και του Chichu Art Museum (Tadao Ando), όπου υπάρχει σε αρμονία και χρησιμοποιείται εύστοχα η ισορροπία φωτός - σιάς. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την εφαρμογή της φιλοσοφίας των πολεμικών τεχνών στην εξήγηση χαρακτηριστικών όπως οι διαρρυθμίσεις, οι λεπτομέρειες, κ.λπ.

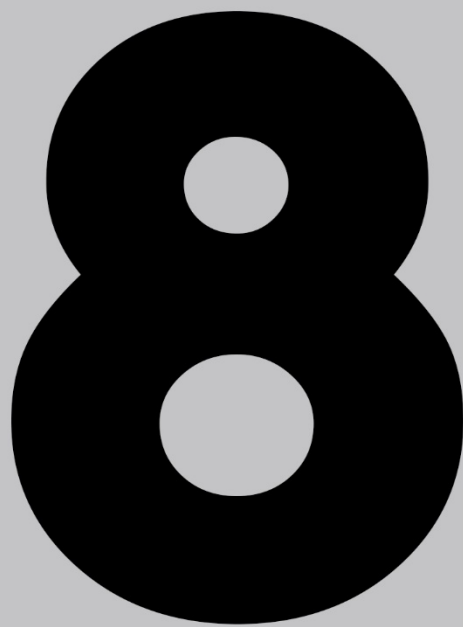
Περαιτέρω, μπορεί επίσης να αναφερθεί ότι οι πολεμικές τέχνες είναι υψίστης σημασίας για την κατανόηση της αρχιτεκτονικής και για την ικανότητά τους να παράγουν μεταφορές που είναι ολιστικά ευαίσθητες. Τέλος, μπορεί να συνταχθεί το συμπέρασμα ότι η αρχιτεκτονική δε συνιστά πλέον αποκλειστικά την τέχνη κατασκευής κτιρίων, όπως ούτε και οι πολεμικές τέχνες δεν συνιστούν αυτά τα βίαια αθλήματα που έχουμε όλοι στο μυαλό μας. Οι πολεμικές τέχνες θέτουν τους εκπαιδευόμενους αθλητές - μαχητές σε ρόλο διερευνητικό σε ό,τι αφορά τη διαχείριση του χώρου και του σώματος, ενώ τους αρχιτέκτονες σε ρόλο διαχειριστών της κίνησης. Άρα, αυτές οι αρχές προσφέρουν ένα κοινό πεδίο δράσης και εξέλιξης των δύο τεχνών με απώτερες επεκτάσεις ότι οι αρχιτέκτονες θα ενστερνίζονται περισσότερο την κινητική εμπειρία στις συνθέσεις τους και οι αθλητές - μαχητές θα αποκτήσουν αρχιτεκτονική ματιά, δηλαδή ελαττώνοντας όλο και περισσότερο το κενό μεταξύ σκέψης, σύνθεσης και εκτέλεσης.

Συνδυάζοντας, τώρα τα δύο μέσα από την μελέτη που έγινε, συμπεραίνουμε πως η αρχιτεκτονική και οι πολεμικές τέχνες είναι δύο δυνατές εκφράσεις με αρκετά σημεία συνάντησης και ενδιαφέρον προοπτικές στην μεταξύ τους μελλοντική πορεία.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Η Αρχιτεκτονική μέσα από τα μάτια των πολεμικών τεχνών -
“Σχεδιάζοντας μέσα από την κίνηση”



8.0 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βιβλία

- Bergson, Henri, *Matter and Memory*, (edited by J. H. Muirhead, LL.D.), μετάφραση στα Αγγλικά: N. M. Paul, W. S. Palmer, London: George Allen & Unwin LTD, New York: The Macmillan Company, 1947
- Blommer, Kent C. and Moore Charles W., *Body, Memory and Architecture*, with a contribution by Robert J. Yudell, Yale University Press, United Kingdom, 1978
- Richard Craze, *Feng Shui*, Εκδόσεις Headway Publishing Limited, Αγγλία, 1994
- Yod Ruerngsa, Khun Kao Charuad and James Cartmell, *Muay Thai: The Art of Fighting*, εκδόσεις K.P. Nuchsay, Ταϊλάνδη, 2012
- Body and Building, Essays on the Changing Relation of Body and Architecture*, edited by G. Dodds and R. Tavernor, MIT Press, London UK, 2005
- K.C. Bloomer, C.W. Moore, *Body, Memory and Architecture*, Εκδόσεις Yale University Press, UK, 1977
- Yagyu Munenori, *The Book of Family Traditions on the Art of War*, εκδόσεις Zhejiang Publishing United Group Digital Media Co. Ltd, Κίνα, 2014
- Ching F., *Αρχιτεκτονική: Μορφή, Χώρος και Διάταξη*, Επιμέλεια Β. Γεωργιάννης, εκδόσεις Ιων (2^η έκδοση), Αθήνα, 2006
- Bachelar G., *Η ποιητική του χώρου*, μετάφραση: Βέλτσου Ελένη, εκδόσεις Χατζηνικολή, Αθήνα, Φεβρουάριος 2014
- Tzu, Sun, *The Art of War*, μετάφραση: Giles Lionel, εκδόσεις TUTTLE, Τόκυο, 1948
- Φατούρος Δ., *Ένα συντακτικό της Αρχιτεκτονικής Σύνθεσης*, εκδόσεις Επίκεντρο, Αθήνα, 2006
- K. Jormakka, *Flying Dutchmen: motion in Architecture*, εκδόσεις Birkhauser (1^η έκδοση), Ελβετία, 2002
- Pallasmaa J., *The Eyes of the Skin - Architecture and the Senses*, εκδόσεις Wiley press, Νέα Υόρκη, 2005
- Arnheim Rudolf, *Η δυναμική της αρχιτεκτονικής μορφής*, επιμέλεια: Ι. Ποταμιανός, Γ. Βρυώνη, μετάφραση: Ι. Ποταμιανός, εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 2003
- J. Pallasmaa, *The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses*, εκδόσεις Wiley-Adademy, 2005, σελ. 45, παραπομπή της ερευνητικής εργασίας του Γ. Δασκαλάκη, *Let the body draw: η αντίληψη του χώρου μέσω της σωματικής κίνησης*
- Peterson, Royce, Άννα, *Η Ανθρωπολογία του Χορού*, επιμέλεια – μετάφραση: Μ. Ζωγράφου, εκδόσεις Νήσος, Αθήνα, 2005
- Κουρούπη Ε., *Χορός, σώμα, κίνηση. Πτυχές της χορευτικής τέχνης*, εκδόσεις Νεφέλη, Αθήνα, Νοέμβριος, 1999
- Χασιώτη Ν., *Μεγάλοι χορογράφοι : Συνεντεύξεις*, εκδόσεις CaptainBook.gr, Αθήνα, 2013
- Κουτσούμπα Μ., *Σημειογραφία της χορευτικής κίνησης*, εκδόσεις Προπομπός, Αθήνα, Νοέμβριος, 2005
- Μπαρμπούση Βάσω, *Ο χορός στον 20ο αιώνα-Σταθμοί και πρόσωπα*, εκδόσεις Καστανιώτη 2004
- Valery Paul, *Χορός και Ψυχή*, μετάφραση: Μελισσάνθη, εκδόσεις Διάττων, Αθήνα, 2002
- Roger Garaudy, *Ο χορός στη ζωή*, μετ: Τσούτσουρα Μ., εκδόσεις Ηριδανός, Αθήνα, 1980
- Ferdinando Reyna, *Histoire du ballet*, μετ: Ρικάκης Α., εκδόσεις Υποδομή, Αθήνα, 1980
- Billmann France-Schott, *Όταν ο χορός θεραπεύει*, μετ: Χρυσικοπούλου Λ., εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1997
- Furneau-Jordan Robert, *Ιστορία της αρχιτεκτονικής*, μετ: Ηλίας Δ., εκδόσεις Υποδομή, Αθήνα, 1981
- Διαμαντίδης, Αντώνης, *Λεξικό των –ισμών: Από τον Αβανγκαρντισμό στον Ωφελιμισμό*, εκδόσεις Γνώση, Αθήνα, 2003
- Remond, Rene, *Religion and Society in modern Europe*, εκδόσεις Blackwell Publishers Ltd, Οξφόρδη, 1999

Arnheim, Rudolf, *Τέχνη και οπτική αντίληψη: Η ψυχολογία της δημιουργικής όρασης*, μτφ. Ιάκωβος Ποταμιάνος, εκδόσεις Θεμέλιο, Αθήνα, 1999

Ποταμιάνος Ι., *Το φως στη Βυζαντινή εκκλησία*, University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 2000

Αντωννάκη, Θεοδώρα, *Lighting and Spatial Structure in Religious Architecture: A Comparative Study of a Byzantine Church and an early Ottoman Mosque in the city of Thessaloniki*, Proceedings, 6th International Space Syntax Symposium, Instabul, 2007

Mende, Kaoru, *Designing with light and shadow*, εκδόσεις The Images Publishing Group Pty Ltd, Χονγκ Κονγκ, 2000

Ερευνητικές και Μεταπτυχιακές εργασίες

Μ. Αγγελίδου, Μ. Παπαδοπούλου, *Αναζητώντας τον χ ο/ω ρο*, Ερευνητική εργασία, ΕΜΠ, 2012

Osborn, Connie J., *Martial Arts Academy: An Examination of Duration and Discrepancy*, Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Massachusetts Institute of Technology, Μασαχουσέτη, Ιούνιος, 2001

Gunarathna, Gamte, *Parallelism between Martial Art and Architecture in Design Process: An Analytical Study on Acceptance for Metaphoric Use*, Μεταπτυχιακή Εργασία, Σρι Λάνκα, Ιανουάριος, 2004

Γ. Δασκαλάκης, *Let the body draw: η αντίληψη του χώρου μέσω της σωματικής κίνησης*, Ερευνητική Εργασία, Πολυτεχνείο Κρήτης, 2010

Ξ. Παπατριανταφύλλου, Α. Τερεζάκη, *Η γεωμετρική και μνημονική αντίληψη του χώρου ως αναλυτικό και συνθετικό εργαλείο: από τη φαινομενολογία στο μεταδομισμό*, ερευνητική εργασία, Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών Πολυτεχνείου Κρήτης, 2011

Αθανασιάδη, Ίρις, *ΧΟΡΟ / γράφοντας – Εργαλεία Χορογραφίας για την Αρχιτεκτονική Σύνθεση*, Πολυτεχνείο Κρήτης, Χανιά, 2017

Β. Στασινοπούλου, Ν. Ταμπαθάνη, Μ. Χριστογιάννη, *Μορφή-χορός, Χορός-χώρος, Χωρογραφία της αρχιτεκτονικής*, ερευνητική εργασία, ΕΜΠ, Σχολή Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, 2008

Προκοπίου, Γεώργιος Α., *Ο κοσμολογικός συμβολισμός στην αρχιτεκτονική του Βυζαντινού ναού*, Διδακτορική Διατριβή στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, Αθήνα, 1981

Μισύρη, Κωνσταντία, *Αποδίδοντας πολιτιστικό σχήμα στο φως*, Ερευνητική εργασία, Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, Αθήνα, 2008

Αμπεριάδου, Μαρία, *Το φυσικό φως ως συνθετικό εργαλείο στην Αρχιτεκτονική (Peter Zumthor & Tadao Ando)*, Ερευνητική εργασία, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ξάνθη, Ιούνιος 2019

Άρθρα

Brooks M. L., *Harmony in Space: A perspective on the work of Rudolf Laban*, Journal of Aesthetic Education, Vol. 27, No. 2, 1993

E. C. Warburton, *Of Meanings and Movements: Re-Languaging Embodiment in Dance Phenomenology and Cognition*, άρθρο στο περιοδικό 'Dance Research Journal', 2011, Vol. 43, No. 2

Ανδρεαδάκη-Χρονάκη, Ελένη, *Η Συμβολή του Φυσικού Φωτός στην Αισθητική και Λειτουργική Επάρκεια του Εσωτερικού Χώρου, Πρακτικά Βαλκανικού Συνεδρίου με θέμα: Διαφάνεια και Αρχιτεκτονική. Κενά και Πλήρη*, Θεσσαλονίκη, 24-25 Μαΐου, 2001

Falahat, M.S, Zare, M, *The emergence of eternal truth by light in Islamic architecture*, Canadian Journal on Environmental, Construction and Civil Engineering Vol. 2, No. 4, April 2011

Διαδικτυακές Πηγές

<https://eclass.upatras.gr/modules/document/file.pdf>

<https://eclass.upatras.gr/modules/document/file.php/>

http://architektones.blogspot.com/2007/06/blog-post_29.html

<https://www.combatives.gr/polemikes-texnes/arthra/diaxorisimos-polemikon-texnon/>

<https://medium.com/a-good-life/the-best-fighter-is-never-angry-613989cd3b83>

Warner Brothers, Kung-Fu, οδηγός επεισοδίων τηλεοπτικών σειρών", [http: www.Kungfu-guide.com](http://www.Kungfu-guide.com)

<https://www.combatives.gr/polemikes-texnes/polemikes-texnes-maxitika-athlimata/>

<https://graciebarra.com/why-gracie-barra/heritage/>

<https://www.tigermuaythai.com/about-muay-thai/history>

<https://www.theluxurysignature.com/2018/02/25/art-muay-thai-boxing/?fbclid=IwAR3scX5fdSVnyAkEQDEZvrh-IQdXWWQFhBOcvYkXn-cm3FQ3Vx6VPyzE4No>

http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/eisagogika.html

<https://greekcultureellinikospolitismos.wordpress.com/2015/06/10/πολεμικοι-χοροι-απο-την-αρχαιοτητα-στ/>

<http://kritesilioupolis.gr/kriti/kritikoi-xoroi.html>

<https://www.bolero-dance.gr/ellinikoi-paradosiakoi-xoroi.html>

<https://politis.com.cy/politis-news/kypros/oi-polemikes-techneis-tis-kyproy-ereyna/>

<http://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=13568&-V=limmata>

<http://accessarts.com.cy/o-antikristos-xoros/>

<https://www.karatebyjesse.com/the-evolution-of-dancing-and-fighting/>

<https://olympics.com/en/featured-news/karate-kata-martial-arts-history-how-many-forms-meaning-rules-scoring>

<https://www.shenyunperformingarts.org/news/view/article/e/qRwMbseull0/kung-fu-chinese-dance-wu-shu>

<https://www.capoeira-athens.com/%CE%BF%CF%86%CE%AD%CE%BB%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-capoeira/>

<https://valueforlife.gr/fitness/i-agnosti-istoria-tis-capoeira-i-vrazilianiki-polemiki-techni-poy-dimioyrgisan-sklavoi-gia-na-prostateytoyn/>

<https://www.muaythaicitizen.com/wai-kru-ram-muay/>

<https://oneshotmma.com/the-muay-thai-dance-what-is-it-and-why-do-they-do-it/#:~:text=The%20Muay%20Thai%20Dance%20or,and%20%E2%80%9CMuay%E2%80%9D%20means%20Boxing>

<https://issuu.com/mariaamberiadou/docs/>

<https://www.archdaily.com/798360/peter-zumthors-therme-vals-through-the-lens-of-fernando-guerra>



ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Η Αρχιτεκτονική μέσα από τα μάτια των πολεμικών τεχνών -
“Σχεδιάζοντας μέσα από την κίνηση”



9.0 ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1: Η δημιουργία είναι μια διαδικασία - <https://www.art-therapy.center/πώς-η-τέχνη-αλλάζει-τη-συνείδηση/>

Εικόνα 2: Στόχος της τέχνης είναι να ικανοποιήσει, να ενθαρρύνει και να ανακουφίσει τον άνθρωπο - <https://galeriedeart.com/τι-είναι-η-τέχνη/>

Εικόνα 3: Φόρμα Katas του στυλ μάχης Kung Fu - <http://prostardom.com/reasons-formskatas-in-martial-arts/>

Εικόνα 4: Φόρμα Katas του στυλ μάχης Tai Chi - <https://www.pinterest.com/pin/682647256000685148/?d=t&mt=login>

Εικόνα 5: Θηραϊκή τοιχογραφία από Έλληνες πυγμάχους - https://ellinondiktyo.blogspot.com/2014/02/blog-post_8014.html

Εικόνα 6: Ορισμένες εικονογραφημένες Πολεμικές Τέχνες μέσα από το πέρασμα των χρόνων - <https://blackbeltmag.com/how-many-martial-arts-styles-do-you-need-to-know>

Εικόνα 7: Τεχνική του Judo και του Brazilian Jiu Jitsu για ανατροπή του αντιπάλου - <http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/digest/04/>

Εικόνα 8: Πως θα πρέπει να είναι η συμπεριφορά ενός μαχητή - αθλητή ο οποίος εκπαιδεύεται στις πολεμικές τέχνες - <https://teasearch3d.com/linhuk/muay-thai-calm-relax-smooth-humble-poster/>

Εικόνα 9: Μαχητής/Αθλητής του Muay Thai, πριν τον αγώνα, κατά την διάρκεια του χορού Wai Khru Ram Muay φορώντας στο κεφάλι το Mongkron και στα χέρια τα Prajed - <https://www.themartialway.com.au/pre-fight-ritual/>

Εικόνα 10: Αγώνας Muay Boran στην Ταϊλάνδη - <https://www.teamtieu.net/the-history-of-muay-thai/>

Εικόνα 11: Μαχητής/Αθλητής του Muay Thai, πριν τον αγώνα, κατά την διάρκεια του χορού Wai Khru Ram Muay φορώντας στο κεφάλι το Mongkron και στα χέρια τα Prajed - <https://www.themartialway.com.au/pre-fight-ritual/>

Εικόνα 12: Αθλητής/μαχητής του Muay Thai κατά την διάρκεια της προπόνησής του - <https://downtown-fortworth.tapoutfitness.com/blog/muay-thai-training-infographic/>

Εικόνα 13: Διάγραμμα των αξόνων και των επιπέδων του σώματος - https://www.researchgate.net/figure/Body-planes-and-axis-Frontal-axis-is-defined-along-medio-lateral-direction-sagittal_fig1_51872929

Εικόνα 14: Το στυλ μάχης Eagle Style, εμπνευσμένο από τη φύση του αετού - <https://www.pinterest.com/pin/752734525200145869/>

Εικόνα 15: Το στυλ μάχης Mantis Style, εμπνευσμένο από τη φύση του Praying Mantis - <https://gwongzaukungfu.com/en/tang-lang-quan-northern-praying-mantis/>

Εικόνα 16: Μαχητής του Ninjutsu, Ninja, σε θέση μάχης - <https://teenavi.com/product/ninjutsu-knowledge/>

Εικόνα 17: Το σπίτι Chmar καμουφλαρισμένο μέσα στα δέντρα - <https://www.pinterest.com/pin/191825265360407060/>

Εικόνα 18: Σπίτι Chmar - Ανταποκρίνεται και συνυπάρχει αρχιτεκτονικά με την φύση - <https://www.pinterest.com/pin/408701734905388690/>

Εικόνα 19: Σπίτι Chmar - Είναι συγχωνευμένο και προσαρμοσμένο στον ρυθμό του οικοπέδου - <http://msmearch.com/type/interiors/house-chmar>

Εικόνα 20: Εξοικείωση των πυγμάχων στο χώρο και έκφραση των πολεμικών κινήσεων τους μέσω της πρακτικής - <https://www.uv.uio.no/iped/english/research/projects/gil-knowing-bodies/>

Εικόνα 21: Μαχητής/Αθλητής του στυλ μάχης Nanquan, κατά την διάρκεια του αγώνα - <http://en.people.cn/n3/2016/1120/c90000-9144290-3.html>

Εικόνα 22: Μια από τις πολλές φόρμες Katas του στυλ μάχης Nanquan - https://wushu.ro/?page_id=1179

Εικόνα 23: Μαχητής/Αθλητής του στυλ μάχης Changquan, κατά την διάρκεια της προπόνησης - <https://news.cgtn.com/news/3d3d514d30496a4e79457a6333566d54/index.html>

Εικόνα 24: Μια από τις πολλές φόρμες Katas του στυλ μάχης Changquan - <http://wushuclubusmkk.blogspot.com/2011/11/changquan-long-fist.html>

Εικόνα 25: Ένα τέτοιο παράδειγμα κτιρίου με παραπλανητικές μορφές, διαφορές στα υλικά και αντιθέσεις μεταξύ των άλλων κτιρίων είναι και το Nelson Fine Arts Center του Antoine Predock στο Πανεπιστήμιο της Αριζόνας (έτος κατασκευής 1985-90) - <https://www.tumgir.com/szopeen>

Εικόνα 26: Όψη του κτιρίου Nelson Fine Arts Center του Antoine Predock στο Πανεπιστήμιο της Αριζόνας - <https://archeyes.com/nelson-fine-arts-center-in-phoenix-antoine-predock/>

Εικόνα 27: Το στυλ μάχης Tiger Style, εμπνευσμένο από τη φύση της τίγρης - <https://www.jadedragonschool.com/animalstyles/>

Εικόνα 28: Κινούμενο σώμα σε σκίτσογραφία - <https://www.rutgersuniversitypress.org/sport-physical-culture-and-the-moving-body/9780813591810>

Εικόνα 29: Το στυλ μάχης Monkey Style, εμπνευσμένο από τη φύση της μαϊμούς - <https://www.jadedragonschool.com/animalstyles/>

Εικόνα 30: Μαχητής/Αθλητής του στυλ μάχης Monkey Style, σε στάση άμυνας, παρατηρώντας τον αντίπαλό του - <http://scarecrowdeadliestbattles.blogspot.com/2011/07/persian-immortal-vs-shaolin-monk.html>

Εικόνα 31: Κάτοψη Ισογείου Falling Water - <https://www.slideshare.net/TehreemSaher/falling-water-frank-lloyd-wright>

Εικόνα 32: Άποψη του σπιτιού Falling Water - <https://science.howstuffworks.com/engineering/architecture/fallingwater.htm>

Εικόνα 33: Άποψη του σπιτιού Falling Water - <https://americanlifestylemag.com/life-culture/editorial/fallingwater-at-home-with-nature/>

Εικόνα 34: Μαχητής/Αθλητής του στυλ μάχης Monkey Style, σε στάση άμυνας, παρατηρώντας τον αντίπαλό του - <https://www.pinterest.at/pin/767230486489850777/>

Εικόνα 35: Οι μεταβολές που κάνει το σώμα του αθλητή όταν είναι στο χώρο του π.χ. σε ένα στάδιο - <https://report.az/en/individual/azerbaijan-marks-physical-culture-and-sport-day/>

Εικόνα 36: Οπτικοποιήσεις της κίνησης του Kung Fu, έργο του Tobias Gremmler με τη χρήση motion capture - <https://www.digitallife.gr/i-entiposiaki-optikopiisi-tou-kung-fu-me-ti-chrisi-motion-capture-26856>

Εικόνα 37: Παραδείγματα κτιρίων με διαφορετικό έδαφος. Η Villa Savoye (στα αριστερά) και το Falling Water (στα δεξιά – μακέτα του κτιρίου). Στη Villa Savoye το κτίριο αναπλάθει/δημιουργεί το έδαφος του οικοπέδου, ενώ στο Falling Water το κτίριο δημιουργήθηκε με βάση το φυσικό έδαφος. Και τα δύο κτίρια, το καθένα με τον δικό του τρόπο, ενίσχυσαν το έδαφος των οικοπέδων όπου είναι κτισμένα - <https://www.archdaily.com/84524/ad-classics-villa-savoye-le-corbusier> και <https://www.moma.org/collection/works/980>

Εικόνα 38: Χορογραφία “Uncia”, Χορευτές: Δανάη Δημητριάδη & Διονύσης Αλαμάνος (Η χορογραφία Uncia είναι εμπνευσμένη από τη λέξη “μεταμόρφωση” και την εικόνα ενός πλάσματος που αλλάζει διαρκώς μορφές. Έτσι, ενσωματώθηκε σε αυτό το μέρος μία ιστορία ειπωμένη από μια γυναίκα που ζει απομονωμένη στη φύση, η οποία παρασέρνει τον θεατή σε μια κενή ατμόσφαιρα όπου το όνειρο και η πραγματικότητα γίνονται ένα) - <https://dancedays.gr/δημητριάδη-αλαμάνος/>

Εικόνα 39: Σκίτσο του ανθρώπινου σώματος όταν χορεύει, όπου καθορίζονται διάφορες κινήσεις που κάνει αλλά και ο χώρος που δημιουργεί - http://architectureanddance.blogspot.com/2013/10/architecture-and-dance-sensuous_8.html

Εικόνα 40: Φωτογραφίες με διάφορες τεχνικές από το χορό και την κίνηση του σώματος στο χώρο – Ερευνητική εργασία Σπανάκη Καλλιόπης

Εικόνα 41: Η συνέχεια που υπάρχει στις κινήσεις που εκτελεί η χορεύτρια γραμμικά, σε αυτό το σκίτσο, καθορίζει τον δυναμικό χώρο. Η επέκταση του σώματος του χορευτή καθορίζει το όριο των χώρων που στην πραγματικότητα αλλάζει σε κάθε κομμάτι της κίνησης. Όταν μελετάμε κάθε μοναδική στάση της χορεύτριας στο σκίτσο, το μήκος της έκτασης του σώματός της περιορίζει το χώρο. Ωστόσο, αν μελετήσουμε κάθε μοναδική στάση της χορεύτριας σαν σύνθεση, αντιλαμβανόμαστε ότι η επόμενη διαφορετική κίνηση ορίζει έναν «απεριόριστο»- χώρο. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η συνεχής αλλαγή του σώματος φυσικά μπορεί να

θεωρηθεί ως ένας μεταβατικός χώρος που συνδέει διαφορετικές χωρικές συνθήκες - <https://erenyazicioglu.wordpress.com/2016/11/14/dance-and-architecture/>

Εικόνα 42: “The architecture of the body”, Naama Sarid-Maletá (Είναι μια σειρά ασπρόμαυρων φωτογραφιών, όπου η Naama Sarid-Maletá με έδρα τη Μαδρίτη συνδυάζει τις ακριβείς γωνίες της αρχιτεκτονικής και τη ρευστή κίνηση της γυναικείας φιγούρας, με αποτέλεσμα μια σύνθετη εικόνα σχεδόν ζωγραφική στην εκφραστική της ποιότητα) - <https://www.juxtapoz.com/news/the-architecture-of-the-body/>

Εικόνα 43: Η κινόςφαιρα του Laban - <https://theconstellations.net/activity/mapping-the-emotional-body/>

Εικόνα 44: Ανατομία των αθλητών κατά την διάρκεια της κίνησης (ο αριστερά αθλητής επιτίθεται και ο δεξιά αθλητής αμύνεται) - <https://www.pinterest.com/pin/602145412670728873/>

Εικόνα 45: Ο Steve Paxton (δεξιά) με συγχροευτή του κατά την διάρκεια του Contact Improvisation - <https://www.jstor.org/stable/1145893>

Εικόνα 46: Μπλοκάρισμα κλωτσιάς με κλωτσιά (ο αριστερά αθλητής αμύνεται και ο δεξιά επιτίθεται και οι δύο χρησιμοποιώντας τα πόδια τους) - Yod Ruengsa, Khun Kao Charuad and James Cartmell, Muay Thai: The Art of Fighting, εκδόσεις K.P. Nuchai, Ταϊλάνδη, 2012, σελ.171

Εικόνα 47: Αμυντικές κινήσεις του Muay Thai χρησιμοποιώντας τα χέρια - <https://www.pinterest.com/pin/842876886514562325/>

Εικόνα 48: José Limón - <http://xorosxoros.gr/el/allcategories-el-gr/12-mathimata>

Εικόνα 49: Τεχνική του Judo και του Brazilian Jiu Jitsu για ανατροπή του αντιπάλου - <https://www.quora.com/What-are-the-main-judo-throws-that-can-actually-be-pulled-off-in-randori-or-a-competition>

Εικόνα 50: Ruth St. Denis και Ted Shawn - <https://www.pinterest.cl/pin/452471093783694001/>

Εικόνα 51: Φωτογραφία από Κρητικούς χορευτές - <https://blogreco.wordpress.com/2017/01/15/η-ιστορία-των-χορών-της-κρήτης/>

Εικόνα 52: Φωτογραφία από Πόντιους χορευτές - <https://sites.google.com/site/pontiakasofi/mousike/pontiake-choroi>

Εικόνα 53: Κύπριοι χορεύουν τον χορό του Μαχαιριού - <http://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=44659&-V=limmata>

Εικόνα 54: Κύπριοι χορεύουν τον "Αντικριστό" χορό ή "Καρτζιλαμά" - <http://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=44659&-V=limmata>

Εικόνα 55: Κύπριοι χορεύουν τον χορό του Δρεπανιού - <http://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=44659&-V=limmata>

Εικόνα 56: Παράδειγμα από την φόρμα Tekki Shodan, μια από τις πολλές φόρμες Katas του Καράτε - <https://www.shotokankarate.ca/shotokan-katas/view/11-tekki-shodan>

Εικόνα 57: Κλωτσιά του Καράτε η οποία υπάρχει και σαν μπαλετική κίνηση - <https://r1tilburg.wordpress.com/2013/06/05/from-ballerina-to-karateka/>

Εικόνα 58: Πολεμικές τεχνικές κινήσεις του Κουνγκ Φου (Kung Fu), όπου όμοιες υπάρχουν και στον κλασσικό Κινέζικο χορό (πάνω ο κλασσικός Κινέζικος χορός και κάτω το Κουνγκ Φου) - <https://www.shenyunperformingarts.org/news/view/article/e/qRwMbseull0/kung-fu-chinese-dance-wu-shu>

Εικόνα 59: Αθλητές/Μαχητές «παίζουν» Καποείρα και εκτελούν τις κινήσεις μέσα στη Ρόντα (Roda) - <http://allthematters.com/story/capoeira/>

Εικόνα 60: Οι βασικές κινήσεις της Καποείρα (Οι συνεχείς γραμμές (→) υποδεικνύουν την κατεύθυνση του στόχου της κίνησης, ενώ οι διακεκομμένες γραμμές (→) υποδεικνύουν την τροχιά του ποδιού ή του σώματος κατά τη διάρκεια της κίνησης) - https://www.researchgate.net/figure/The-main-movements-adopted-in-the-basic-programmed-lesson-of-capoeira-Images-from-the_fig1_324680949

Εικόνα 61: Αθλητής/μαχητής του Muay Thai κάνει τον παραδοσιακό χορό Wai Kru Ram Muay πριν την έναρξη του αγώνα - <https://www.muaythaicitizen.com/wai-kru-ram-muay/>

Εικόνα 62: Αθλητής/μαχητής του Muay Thai κάνει τον παραδοσιακό χορό Wai Khru Ram Muay πριν την έναρξη του αγώνα – <https://www.muaythaicitizen.com/wai-kru-ram-muay/>

Εικόνα 63: Αθλητής/μαχητής του Muay Thai κάνει τον παραδοσιακό χορό Wai Khru Ram Muay πριν την έναρξη του αγώνα – <https://www.muaythaicitizen.com/wai-kru-ram-muay/>

Εικόνα 64: Το φως στην αρχιτεκτονική χρησιμοποιείται ως μέσο οπτικής άνεσης ή για την δημιουργία κατάλληλης ατμοσφαιράς - Φωτογραφία από την ερευνητική εργασία της Φώτου Χριστιάνα

Εικόνα 65: Η σκιά αποδεικνύει την ύπαρξη του φωτός - <https://issuu.com/mariaamberiadiou/docs/>

Εικόνα 66: Το σύμβολο Γιν (Yin) και Γιανγκ (Yang) των Κινέζων Ταοϊστών το οποίο πρεσβεύει την ισορροπία και της σταθερότητα σε όλα τα λογικά στοιχεία του σύμπαντος - <https://www.factsinbrief.com/el/2018/06/14/γιν-και-γιανγκ/>

Εικόνα 67: Ο Yang Chengfu (1883-1936) ο οποίος θεωρείται ιστορικά ο πιο γνωστός και δάσκαλος της μαλακής πολεμικής τέχνης του Taijiquan (Tai Chi) - <https://brandscovery.com/business/content-2251346-brief-history-chinese-martial-arts#/>

Εικόνα 68: Το δίπολο φως - σκιά μπορεί να προκαλέσει ευφορία ή να δημιουργήσει αισθήματα φόβου - Φωτογραφία από την ερευνητική εργασία της Φώτου Χριστιάνα

Εικόνα 69: Lighthouse Hotel - Φωτογραφία του ξενοδοχείου από την πλευρά της θάλασσας - https://sebastianposingis.photoshelter.com/image/I0000n7O_sdnYv7U

Εικόνα 70: Lighthouse Hotel – Πλάγια όψη του ξενοδοχείου - <https://www.epicsrilankaholidays.com/hotels/galle-hotels/jetwing-light-house.html>

Εικόνα 71: Η σπειροειδής σκάλα του ξενοδοχείου Lighthouse Hotel με το γλυπτό διάκοσμό της, όπου απεικονίζεται η ιστορία του τόπου - <https://www.re-thinkingthefuture.com/know-your-architects/a3358-10-staircases-designed-by-geoffrey-bawa/#1c5749c38dd4a5be2f2fb3370fdce50d279faac8#210031>

Εικόνα 72: Το σκοτεινό διάστημα που υπάρχει στη σπειροειδή σκάλα, όπου η αντανάκλαση του ηλιακού φωτός διαπερνά το σκοτάδι, μέσω του φωταγωγού - <https://www.alamy.com/stock-photo-sri-lanka-southern-province-galle-the-jetwing-lighthouse-hotel-87404692.html>

Εικόνα 73: Το καθιστικό στο κεντρικό λόμπι ενισχύει τη διαφορά που υπάρχει μεταξύ των υφών και των υλικών - https://www.go-lanka.com/Galle/lighthouse-hotel-galle/lighthouse_hotel_galle.html

Εικόνα 74: Τα κτιστά ενσωματωμένα καθίσματα, κατά μήκος του λόμπι, γειτνιάζουν με το πλέγμα των γραμμικών κιονοστοιχιών και πατάνε πάνω στο πλακοστρωμένο τραχύ δάπεδο της βεράντας - https://www.nusatrip.com/en/hotel/sri_lanka/galle/jetwing_lighthouse

Εικόνα 75: Αεροφωτογραφία του ξενοδοχείου - <https://www.pinterest.com/pin/314759461450491703/>

Εικόνα 76: Νυχτερινή φωτογραφική λήψη - https://www.emiratesholidays.com/in_en/hotels/sri-lanka/galle/galle/lighthouse.html?tm=1

Εικόνα 77: Κτηριακή τοποθέτηση των λουτρών Therme Vals, ως προς το υφιστάμενο ξενοδοχείο (Όπου 1. Λουτρά Therme Vals και 2. Ξενοδοχείο Therme Vals) - <https://issuu.com/mariaamberiadiou/docs/>

Εικόνα 78: Τα λουτρά Therme Vals σε σχέση με το υφιστάμενο ξενοδοχείο και η εναρμόνισή τους με το τοπίο - <https://issuu.com/mariaamberiadiou/docs/>

Εικόνα 79: Γραμμικά ανοίγματα οροφής - <https://issuu.com/mariaamberiadiou/docs/>

Εικόνα 80: Το φυσικό φως στο εσωτερικό των λουτρών αυξάνεται σταδιακά, ωθώντας τον επισκέπτη σε κίνηση - https://www.researchgate.net/figure/Therme-Vals-by-Peter-Zumthor-Source-Hussein-Cayser_fig4_337305369

Εικόνα 81: Η κλιμάκωση στην ένταση του φωτός ωθεί τον επισκέπτη σε κίνηση -

<https://issuu.com/mariaamberiadou/docs/>_____

Εικόνα 82: Αεροφωτογραφία του Chichu Art Museum - <https://avauntmagazine.com/chichu-art-museum/>

Εικόνα 83: Φεγγίτες στην οροφή εισάγουν το φως στο χώρο -

<https://issuu.com/mariaamberiadou/docs/>_____

Εικόνα 84: Φεγγίτες στην οροφή εισάγουν το φως στο χώρο -

<https://issuu.com/mariaamberiadou/docs/>_____