

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

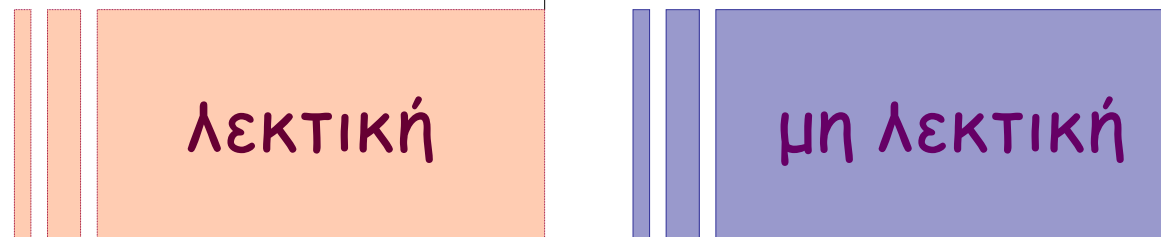
- είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ανθρώπινη ύπαρξη και
- περιγράφει την: ανταλλαγή μηνυμάτων
τη μετάδοση σημασιών και
την αλληλεπίδραση των ατόμων



Για να υπάρξει επικοινωνία πρέπει να υπάρχουν τα εξής στοιχεία:

- ο πομπός και ο δέκτης
- το μήνυμα
- τα μέσα έκφρασης και μετάδοσης
- το περιβάλλον

Υπάρχουν δύο είδη επικοινωνίας:



Τα χαρακτηριστικά της μη λεκτικής επικοινωνίας είναι :

Φυλογενετική προτεραιότητα	προηγήθηκε στην εξέλιξη του ανθρώπινου είδους
Οντογενετική προτεραιότητα	η πρώτη μορφή επικοινωνίας στην αρχή της ζωής του ανθρώπου
Έχει οικουμενική αξία	είναι κοινή για όλες τις κοινωνίες
Χρησιμοποιείται παντού και πάντα	υπάρχει σε κάθε επικοινωνία
Έχει πρωταρχικό ρόλο	προηγείται και χρησιμοποιείται διερευνητικά πριν πάρουμε το λόγο

Επίσης είναι:

- ευρέως αναγνωρισμένη
- και αποδεκτή
- βοηθά και ρυθμίζει τον τύπο της σχέσης πάνω στον οποίο θα αναπτυχθεί η λεκτική συμπεριφορά .



Με άλλα λόγια ...

είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος, καθώς και οι δύο μαζί αλληλοσυμπληρώνονται και αποτελούν το φαινόμενο της επικοινωνίας.

Διαφορές ...

μη λεκτικής

- βιολογική αναγκαιότητα
- σχετίζεται με τη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος
- η **πρώτη** μορφή επικοινωνίας (νεογέννητο - μητέρα)
- επηρεάζει την αντίληψη, τον συντονισμό και την κοινωνική ενσωμάτωση και
- οδηγεί στην απόκτηση δεξιοτήτων
- εμπεριέχει συναισθήματα και
- βασίζεται στην έμπρακτη συμμετοχή
- αποτελεί ένα αυστηρά προσωπικό κόσμο για το κάθε άτομο



λεκτικής

επικοινωνίας

- διέπεται από αρχές επινοημένες από το άτομο
- χρησιμοποιεί τον εγκεφαλικό φλοιό
- έρχεται αρκετά αργότερα στη ζωή του ατόμου
- επηρεάζει τη σκέψη και
- οδηγεί στην απόκτηση πληροφοριών
- αποτελεί διανοητική διαδικασία και
- στηρίζεται στην κατανόηση κάθε λεκτικής έκφρασης
- λειτουργεί πάνω σε κοινωνικούς κανόνες

Η χειρονομία ως μέσο έκφρασης

- είναι μορφή μη λεκτικής επικοινωνίας και γίνεται με ένα μέρος του σώματος, που χρησιμοποιείται αντί ή σε σχέση με λεκτική επικοινωνία
- επιτρέπει στα άτομα να εκφράσουν ποικίλα συναισθήματα και σκέψεις, από την περιφρόνηση και την εχθρότητα, στην έγκριση και την αγάπη
- η χρήση της ως γλώσσα και η συχνότητα χρήσης της διαφέρει στους διάφορους πολιτισμούς.

Ας δούμε μερικά είδη και τις ερμηνείες τους ...



Τυνησία, Γαλλία,
Βέλγιο:
Μηνδέν, Ανάξιος
Ιαπωνία:
Χρήματα,
Νομίσματα



Χώρες
της Δύσης:
«Ένα»,
«Με
συγχωρείτε!»,
«Μα τον Θεό!»,
«Όχι!»
(σε παιδιά)



Η.Π.Α.:
«Σ' αγαπώ»



Μπαλί: Κακό

Ευρώπη: Δύο
Βρετανία, Αυστραλία,
Νέα Ζηλανδία: Ένα
Η.Π.Α.: Σερβιτόρε!
Ιαπωνία:
Προσβλητική
Χειρονομία

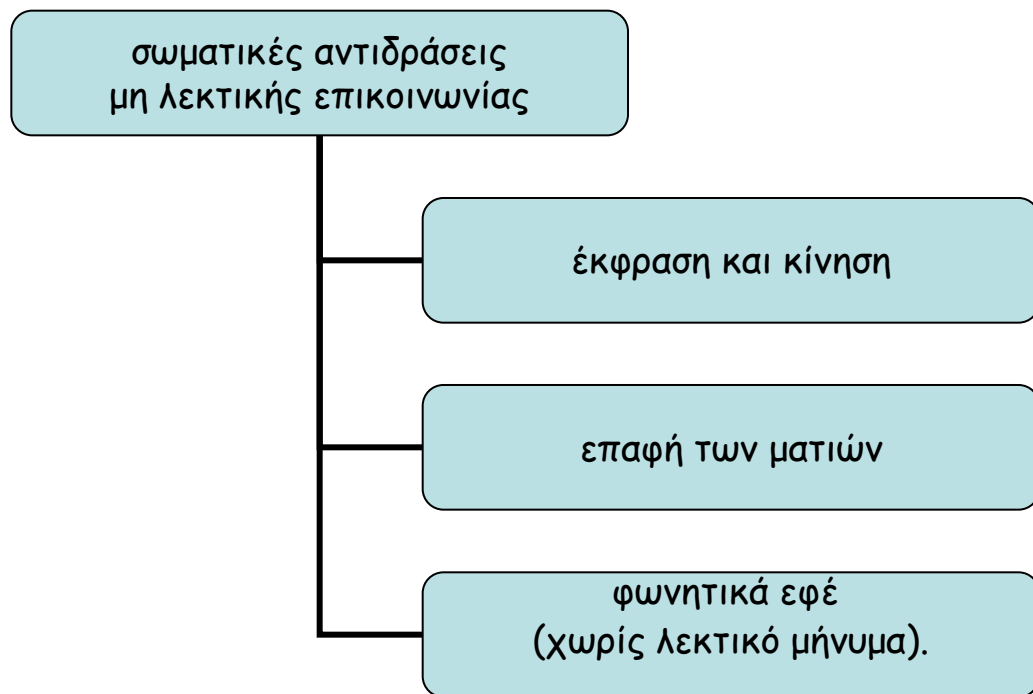


Σαν τον Πινόκιο...


Τι λένε τα παιδιά όταν δεν μιλάνε;

«Ο άνθρωπος επικοινωνεί πρώτα μη λεκτικά σε κάθε περίπτωση.»

Συνέντευξη από την
παιδιάτρο
κα Δέσποινα Μανίκα
και πληροφορίες από
την κοινωνιολόγο κα
Λεμονή.



νεογνική, βρεφική, παιδική ηλικία

<p>Το νεογέννητο επικοινωνεί μη λεκτικά</p> 	<ul style="list-style-type: none">• 0-6 μηνών όταν τρομάζει κινεί τα βλέφαρα και μεταβάλλει την άμεση δραστηριότητα του, αντιδρώντας σε αιφνίδιους ήχους, προσηλώνει το βλέμμα και επικοινωνεί με το βλέμμα.• 6η-8η εβδομάδα 'προσέχει' την ανθρώπινη φωνή και ησυχάζει με την φωνή της μητέρας του.• 20η -24η εβδομάδα έχει συνειδητό χαμόγελο.
<p>Οι παιδίατροι εκτελούν ανιχνευτικές δοκιμασίες</p>	<p>Εξετάζονται οι σωματικές και ψυχοκοινωνικές δεξιότητες του νεογέννητου για την εκτίμηση της σωματικής και ψυχικής υγείας.</p>
<p>Τα πιο γνωστά νεογνικά αντανάκλαστα είναι:</p>	<p>Αντανάκλαστο δραγμού - Βάδισης - Εναγκαλισμού -Θηλασμού - Ξαφνιάσματος</p>
<p>μη λεκτικά μηνύματα επικοινωνίας μητέρας - μωρού</p>	<p>Βλέμμα -σωματική επαφή (αγκαλιά) - Θηλασμός - κούνημα - χάδι - μασάζ. (Τα παιδιά, από τη βρεφική ηλικία, μπορούν να αποκωδικοποιούν μηνύματα αποδοχής από τη μητέρα τους, όπως ένα χαμόγελο, ένα ζεστό βλέμμα, μια θετική στάση του σώματος...)</p>



beth v photography



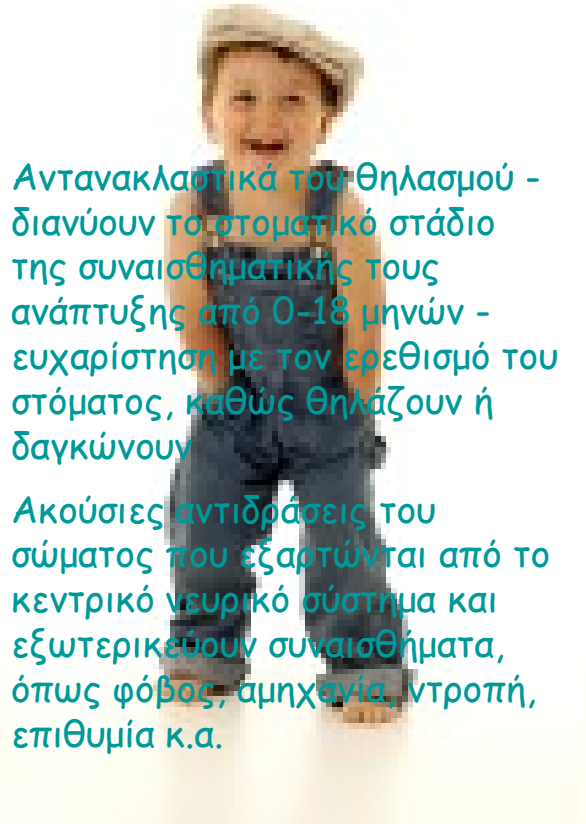
νεογνική, βρεφική, παιδική ηλικία

μη λεκτικά
μηνύματα στη
σχέση γονιού-
παιδιού με
χαρακτήρα βίας

πιπίλισμα
δαχτύλου

πως λειτουργούν
κάποιες
αντιδράσεις του
τύπου,
κοκκίνισμα στα
μάγουλα ή τα
αυτιά, εφίδρωση
κ.α

Μορφασμοί προσώπου - βλέμμα -
κινήσεις σώματος/χεριών



Αντανακλαστικά του Θηλασμού -
διανύουν το στοματικό στάδιο
της συναισθηματικής τους
ανάπτυξης από 0-18 μηνών -
ευχαρίστηση με τον ερεθισμό του
στόματος, καθώς θηλάζουν ή
δαγκώνουν

Ακούσιες αντιδράσεις του
σώματος που εξαρτώνται από το
κεντρικό νευρικό σύστημα και
εξωτερικεύουν συναισθήματα,
όπως φόβος, αμηχανία, ντροπή,
επιθυμία κ.α.



Η μη λεκτική επικοινωνία στα κόμικς

Ορισμός:

«κόμικς είναι η τέχνη της αφήγησης ιστοριών με διάδοχη σχεδιασμένων εικόνων στην τυπογραφική επιφάνεια»

Εξέλιξη:

αρχικά: είναι εικόνες χωρίς λόγια.

αργότερα: έχουμε προσθήκη λόγου για την καλύτερη κατανόηση του απεικονιζόμενου μηνύματος



Λειτουργία:

τα κόμικς αφηγούνται πάντα ιστορίες οποιουδήποτε περιεχομένου

για να υπάρξει κόμικς πρέπει πάντα να υπάρχουν διαδοχικές εικόνες που συνεχίζουν η μια το μήνυμα της άλλης.

Σημαντικά για τα μικρά παιδιά:

- επειδή τα μικρά παιδιά δεν έχουν μάθει ακόμη να διαβάσουν
- μέσα από τις εικόνες καταλαβαίνουν και φαντάζονται την ιστορία ακόμα κι αν δεν μπορούν να την διαβάσουν

Σημαντικά για τα μεγάλα παιδιά:

- τα κόμικς είναι ένας τρόπος να ξεφύγουν από το διάβασμα του σχολείου
- οι χαρούμενες εικόνες με ζωηρά χρώματα και οι μικρές λεζάντες τα ξεκουράζουν διότι η οπτική ανάγνωση της ιστορίας είναι άκοπη και ξεκούραστη.



Δυνατό συναίσθημα και έντονες σκέψεις; Για να δούμε ...



Μπορείτε να αποκωδικοποιήσετε αυτή την εικόνα; -Ζεστό χαμόγελο!!!

- Πως φαίνεται να μας καλωσορίζει;



- Στέκεται με την ανοιχτή παλάμη και το ένα χέρι πίσω από την πλάτη.

Το εν... τέχνη ΣΩΜΑ - Παντομίμα

Ορισμός:

μιμούμαι τα πάντα

Ο Αριστοτέλης
λέει για την
Αρχαία Ελληνική
Τραγωδία:

«**ΕΣΤΙΝ ΟΥΝ ΤΡΑΓΩΔΙΑ ΜΙΜΗΣΙΣ
ΠΡΑΞΕΩΣ...**»

Μέσο έκφρασης
για

• συναισθήματα και σκέψεις βασιζόμενο
στο σώμα στην αίσθηση, στη φαντασία

Μια εικόνα
ισοδυναμεί με
χίλιες λέξεις:

• στην μίμηση οι άνθρωποι μπορούν με
την έκφραση τους να σηματοδοτούν
πράγματα που πιθανόν να μην ήταν
δυνατόν να εκφράσουν με λέξεις

Αξιοσημείωτο
είναι ότι:

• ο λόγος δεν είναι φωνούμενος
• παντομίμα οδηγεί στον εμπλουτισμό
του λόγου και όχι στην αναπλήρωση
του
• δίνει τη δυνατότητα σε όλο το σώμα
να κάνει σαφή τα αισθήματα και τις
προθέσεις του (συγκίνηση, χαρά,
θυμός κλπ).



Η Παντομίμα στο Θέατρο και τον

Κινηματογράφο

Ο Μαρσέλ Μαρσώ

δημιούργησε τους:

Πιερότο του φεγγαριού, και
Σαρλό



Το Μαύρο Θέατρο

Το μαύρο θέατρο
εμπεριέχει όλα τα
χαρακτηριστικά ενός
διεθνούς θεάματος και
απευθύνεται σε όλους τους
πολιτισμούς, μια και
παρακάμπτεται ο λόγος και
η επικοινωνιακή του
γλώσσα, βασίζεται στην
κίνηση, στην ακουστική και
στην παντομίμα



Ο πρόγονος του σημερινού σινεμά

- αποτελεί αυτόνομη μορφή έκφρασης
- η έλλειψη ήχου επέβαλε τελείως διαφορετική προσέγγιση της εικόνας, της υποκριτικής και της αφήγησης
- μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1920, ο κινηματογράφος

παρέμενε χωρίς ήχο (βωβός κινηματογράφος) και συχνά οι προβολές ταινιών συνοδεύονταν από ζωντανή μουσική

- Στα χρόνια της υπερβολής που ακολούθησε κυριάρχησαν
- η υπερδραματοποίηση και η γελιοποίηση

Ο Σαρλώ

αστείος, αδέξιος, αξιαγάπητος, γκαφατζής
ταυτόχρονα όμως αξιοπρεπής, ειλικρινής, πονηρός και φιλόδοξος.

Ό, τι δηλαδή είμαστε όλοι, ό,τι ήμασταν
όλοι από την εποχή εκείνη

Διαθέτει όλα τα στοιχεία του μύθου

με σήματα κατατεθέντα και μοναδική εμφάνιση
για να ξεχωρίζει στις λαϊκές μάζες:

ατζαμής άχαρος τεμπελάκος, ευκίνητος σαν χορευτής
εργάτης, γλεντζές και οικογενειάρχης, δειλός και
παλικαράς

Με ένα παράλληλο αφηγητή: τη μουσική, τη μελωδία και
τους ήχους ...

Βωβός Κινηματογράφος



Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΑ ΕΡΓΑ ΤΕΧΝΗΣ

Από την δεύτερη ομάδα
-Παπαρδέλες-



Λίγα λόγια...

Η μη λεκτική επικοινωνία κυριαρχεί σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Τη χρησιμοποιούμε καθημερινά και φυσιολογικό είναι να χρησιμοποιείται και από τους καλλιτέχνες. Πολλοί άνθρωποι των καλών τεχνών και ειδικότερα οι ζωγράφοι χρησιμοποιούν αυτή την σιωπηλή επικοινωνία για να περάσουν τα δικά τους μηνύματα.



Ας δούμε συγκεκριμένα παραδείγματα έργων τέχνης από τις εξής εποχές:

➤ Μινωική εποχή

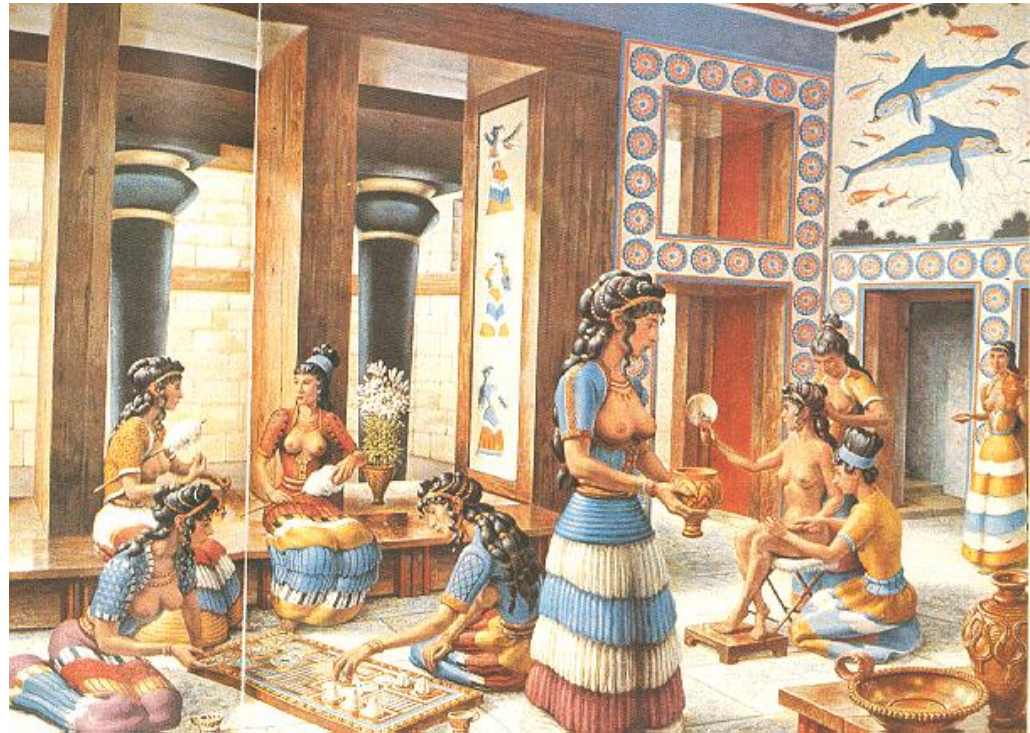
➤ Αρχαία Ελλάδα



➤ Αναγέννηση

Μινωική Εποχή

Το μπάνιο της βασίλισσας αποτελούσε ιεροτελεστία και φαίνεται από την εικόνα. Η βασίλισσα δεχόταν τη φροντίδα των υπηρετριών της. Ίσως ήταν και χώρος συνάντησης των γυναικών για να συζητήσουν. Τα φορέματα προκαλούν έκπληξη γιατί αφήνουν ακάλυπτα τα στήθη. Φαίνονται σοβαρές, όπως άρμοζε στην περίπτωση. Ακόμη διακρίνονται σχετικές κινήσεις.



Το μπάνιο της Βασίλισσας





Αρχαία Ελλάδα

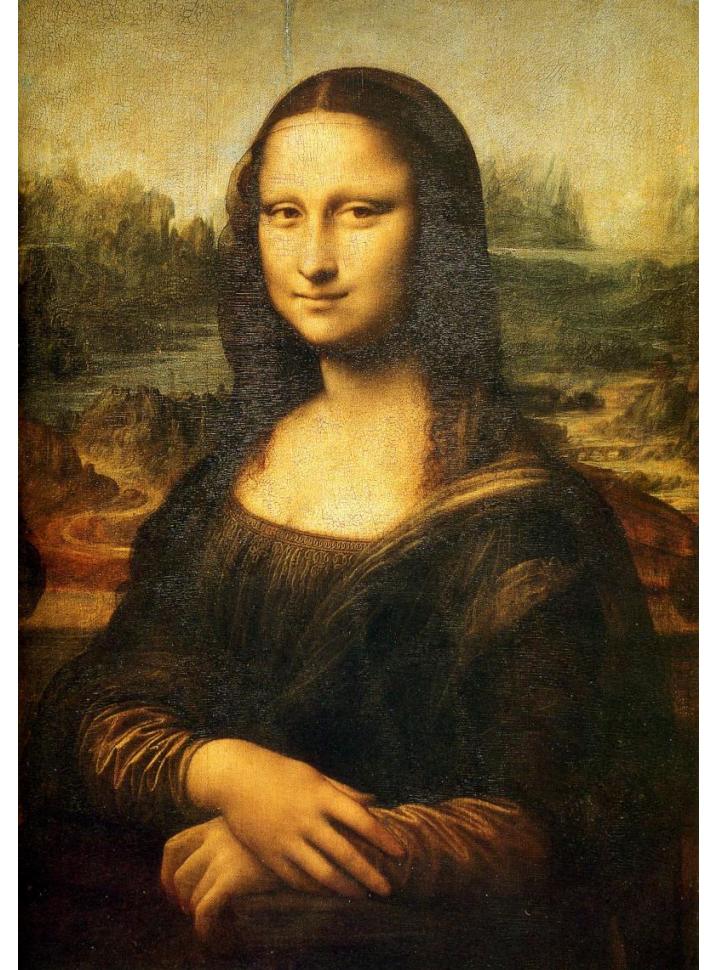
Η γυναίκα της εικόνας είναι μια αρχαία Ελληνίδα. Από την εικόνα παρατηρούμε κοσμήματα , γεγονός που προδίδει ότι οι γυναίκες στην αρχαία Ελλάδα φρόντιζαν τον εαυτό τους και ήταν φιλάρεσκες. Ακόμα φρόντιζαν τα μαλλιά τους. Το βλέμμα της είναι παρατηρητικό, ενώ το προφίλ της δείχνει αυστηρό – σοβαρό.





Αναγέννηση

Απεικόνιση μιας καθιστής γυναίκας της οποίας η έκφραση του προσώπου έχει χαρακτηριστεί ως αινιγματική. Το γεγονός ότι η εικονιζόμενη κάθεται με τα χέρια σταυρωμένα δηλώνει την επιφυλακτική της στάση. Το βλέμμα της φαίνεται να καλωσορίζει τον παρατηρητή. Ο ζωγράφος επέλεξε να μην υπάρχει δακτυλίδι γάμου στο χέρι της για να την παρουσιάσει ως μια ενάρετη γυναίκα. Η στάση της δείχνει σεμνότητα, ενώ δείχνει να έχει ένα διακριτικό μειδίαμα.



**Μόνα Λίζα
(Leonardo da Vinci)**



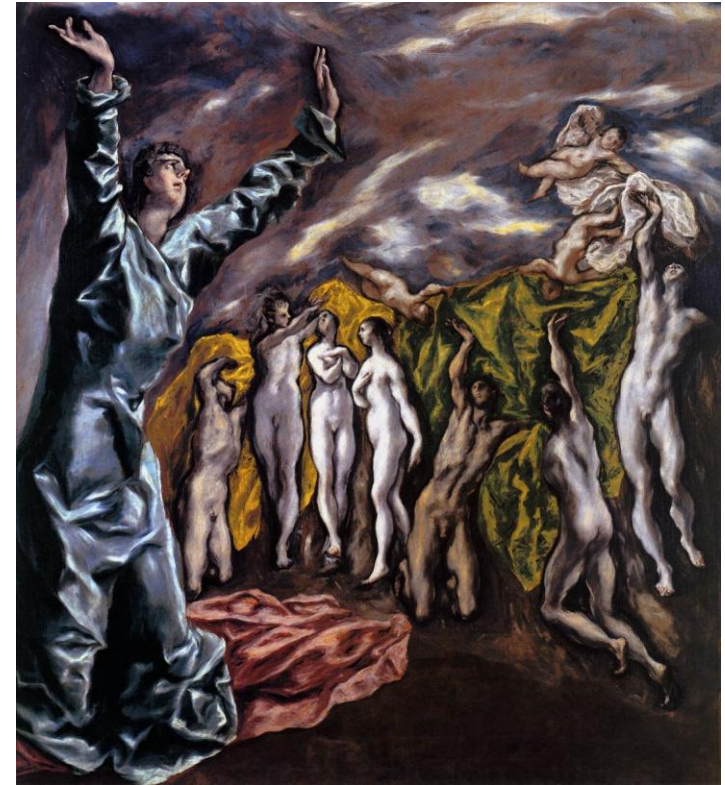
Η εικόνα παρουσιάζει τους ανθρώπους τριγύρω χαρούμενους και συνάμα ενθουσιασμένους. Η 'Ελλάδα' καταπατάει το "τέρας" που συμβολίζει την Παλαιοκομματική Συναλλαγή. Ακόμα φαίνεται αρκετά αποφασιστική και θαρραλέα. Η στάση της γυναίκας είναι αγέρωχη και αυστηρή. Το προτεταμένο χέρι δείχνει την επαναστατικότητα και αισιοδοξία της στιγμής.



Αλληγορική λαϊκή εικόνα της εποχής, που απεικονίζει την Ελλάδα να πατάσει το «τέρας» της παλαιοκομματικής συναλλαγής (Εθνικό Ιστορικό Μουσείο)



Ο Άγιος Ιωάννης φαίνεται να προσεύχεται στο Θεό. Οι ψυχές των μαρτύρων είναι γυμνές και περιμένουν τα λευκά ενδύματά τους από τους αγγέλους. Φαίνεται ένα μυστηριακό κλίμα, έντονη κινητικότητα και αγωνία.



Η πέμπτη σφραγίδα της αποκαλύψεως ή το όραμα του Αγίου Ιωάννη.

Περιγράφεται μια σκηνή όπου ο άξεστος Κύκλωπας, ο Πολύφημος, τραγουδά ένα ερωτικό τραγούδι στην όμορφη Νηρηίδα Γαλάτεια, ενώ εκείνη, πάνω σ' ένα άρμα που το σέρνουν δυο δελφίνια, φεύγει πάνω στα κύματα κοροϊδεύοντας τον Κύκλωπα για το αδέξιο τραγούδι του, τριγυρισμένη από θεότητες της θάλασσας και νύμφες. Επίσης φαίνεται η τοξευτική κίνηση των μικρών φτερωτών θεών. Υπάρχουν πολλές μορφές, με έντονες και διαφορετικής σημασίας κινήσεις.



Ο Θρίαμβος της Γαλάτειας, τοιχογραφία, Βίλλα Φαρνεζίνα, Ρώμη

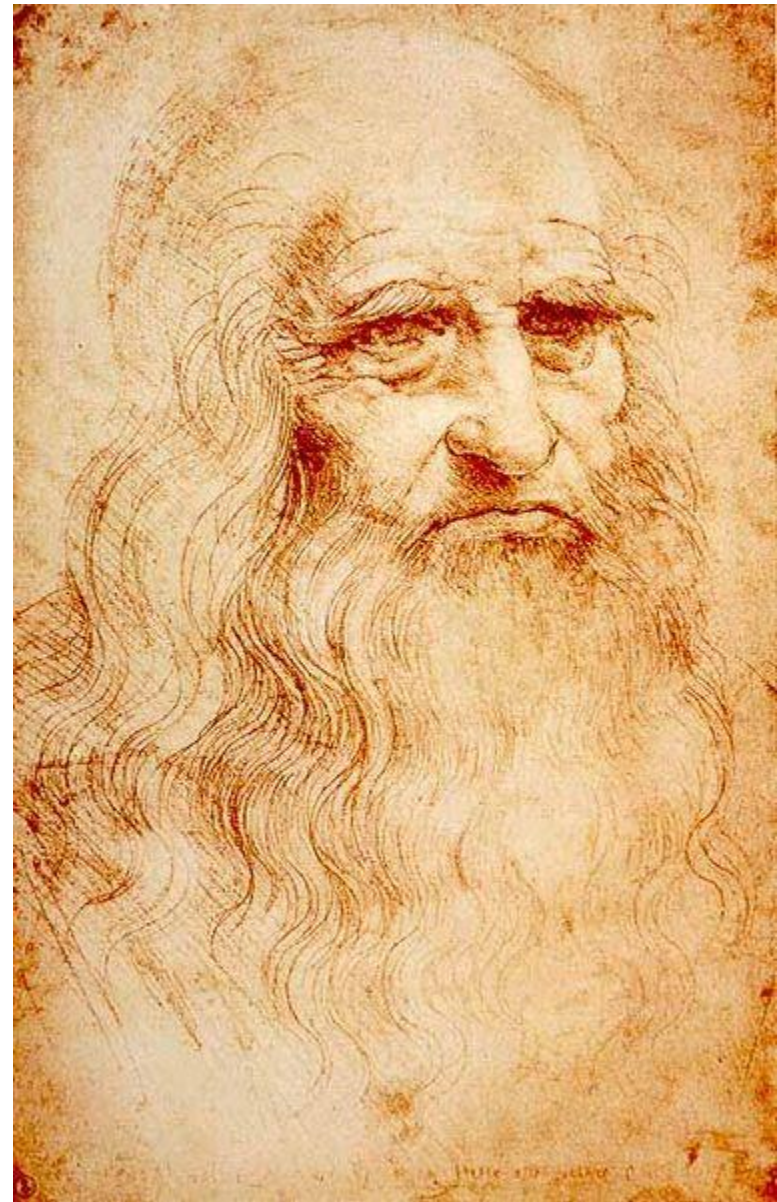


Μιχαήλ Άγγελος, Η δημιουργία του Αδάμ, 1508-1512. Έργο του Da Vinci.

Ο Μιχαήλ Άγγελος κατόρθωσε να κάνει το άγγιγμα του θεϊκού χεριού, κέντρο και οπτική εστία της εικόνας. Μας έδωσε να καταλάβουμε την έννοια της παντοδυναμίας με την άνεση και τη δύναμη της χειρονομίας της δημιουργίας. Είναι εμφανής η ενεργητικότητα του θεϊκού χεριού και η αδράνεια του ανθρώπινου. Πρόκειται για ένα από τα μεγαλύτερα θαύματα στην τέχνη.

Αυτοπροσωπογραφία του
ντα Βίντσι.

Ο Leonardo Da Vinci εδώ
φαίνεται ανήσυχος και
χαμένος στις σκέψεις
του. Τα χείλη είναι προς
τα κάτω για να φανεί ο
σκεπτικισμός του



Συμπέρασμα

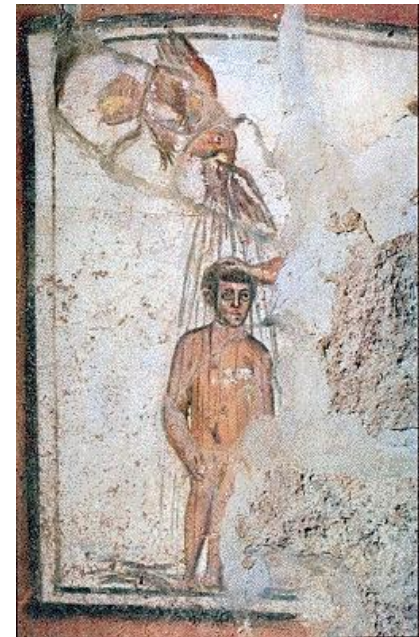


- Είναι εμφανές ότι στη ζωγραφική το σώμα μιλάει προκειμένου να εκφράσει το μήνυμα του δημιουργού. Εκεί ακριβώς βρίσκεται η μαγεία, αλλά και η δυσκολία, αφού εμείς ως παρατηρητές του έργου πρέπει να συμπεράνουμε αυτό που θέλει να πει ο καλλιτέχνης σε μια συγκεκριμένη στιγμή έμπνευσης. Άρα η ζωγραφική, καθώς και άλλες μορφές Τέχνης δίνει μορφή σε κάτι ά-μορφο, όπως ένα λεκτικό μήνυμα.

Και έγινε ο λόγος σαρξ...

Συνέντευξη από τον ιερέα του σχολείου μας σχετικά με το μη λεκτικό μήνυμα στην εκκλησία.

- Τη μεγάλη εβδομάδα υπάρχουν μη λεκτικά μηνύματα που κάνει ο ιερέας και δηλώνουν στους πιστούς την λύπη;
- Όχι, δεν υπάρχει λύπη. Συνεχώς, από την αρχή της μεγάλης εβδομάδας οι κινήσεις που γίνονται δηλώνουν την Ανάσταση του Ιησού. Υπάρχει μεν πένθος, αλλά κυρίως σκοπός είναι η Ανάσταση.
- Ποια η σημασία των τριών αναδύσεων και των τριών καταδύσεων στη βάπτιση;
- Με το βάπτισμα ο άνθρωπος μπαίνει στο όνομα του Τριαδικού Θεού και στο σταυρικό θάνατο και στον Άδη. Με αυτό μπορούμε να ιαπιστώσουμε ότι τίποτα δεν είναι στην εκκλησία χωρίς την γλώσσα του σώματος. Ο άνθρωπος για την εκκλησία είναι και το σώμα του.



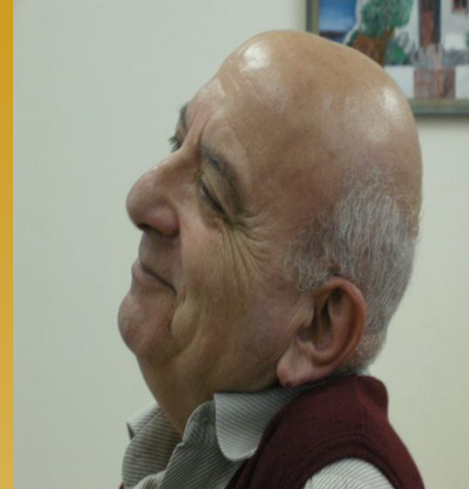
Ο ΣΤΕΛΙΟΣ ΒΕΡΓΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ (Συνταξιούχος εκπαιδευτικός, ηθοποιός.)

• Με λίγα λόγια ...



• «Τη μια χρονική περίοδο της προετοιμασίας την αφιερώνουμε στο πως θα κινηθούμε, πως θα κάνουμε το θεατή χωρίς πολλά λόγια να καταλάβει αυτά που βγαίνουν από μέσα μας».

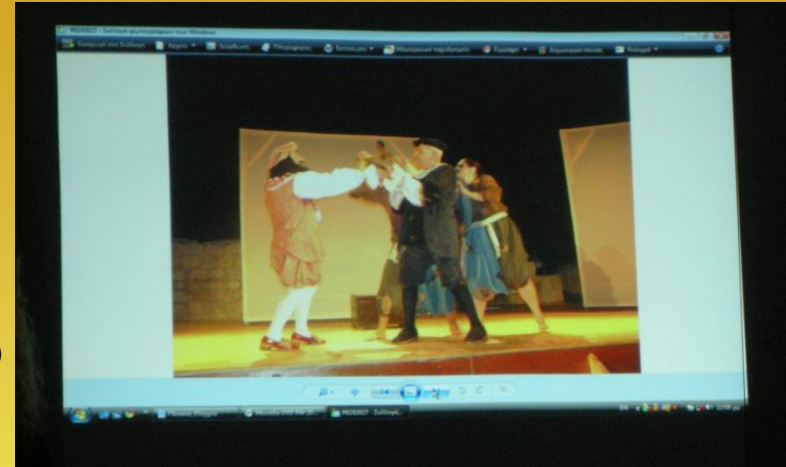
• «Εάν πάρεις ένα ποίημα και δεν το στολίσεις με έκφραση, με τρυφεράδα, ή αλλού με τραχύτητα, αλλά βγει σκέτη η φωνή δεν θα έχει μέσα αυτό που θέλει να δώσει ο ποιητής».



Ο ΣΤΕΛΙΟΣ ΒΕΡΓΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ (Συνταξιούχος εκπαιδευτικός, ηθοποιός.)



- «Η επικοινωνία γίνεται κυρίως με κίνηση και έκφραση και όχι τόσο πολύ με λόγο».
- [Αν] βλέπατε «το Νησί», ... ο σκηνοθέτης έσβηνε ομιλίες και άφηνε μόνο τις εκφράσεις και τις κινήσεις που κάναμε... και όχι μόνο από εμένα, αλλά και από των πρωταγωνιστών έσβηνε τα λόγια, διότι ήθελε μόνο με την έκφραση να περάσει στο θεατή το μήνυμα που ήθελε να δώσει».



- Ερώτηση: Υπάρχουν κάποια σημεία του σώματος που μπορείς να καταλάβεις πιο εύκολα το μήνυμα;
- Απάντηση: Ναι, στο σίριαλ γινότανε πολλές φορές αυτό, δηλαδή ο φακός να πηγαίνει σε ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματος, στη λέπρα, ή όταν γινόταν μια θεραπεία με βελόνα, εστίαζε στο τσίμπημα.



ΧΟΡΟΣ:

Η κουβέντα των Θνητών, των Θεών και των διαόλων...

Την εκφραστική δύναμη του χορού αποτυπώνει άριστα στο παρακάτω απόσπασμα ο Καζαντζάκης [*Βίος και Πολιτεία του Αλέξη Ζορμπά*]:

(Ζορμπάς:) Μια άλλη πάλι φορά ήμουνα στη Ρουσία...έπιασα φιλίες μ' ένα Ρούσο, φοβερό μπολσεβίκο...αυτός ήθελε να μου στορήσει, χαρτί και καλαμάρι... κι εγώ πάλι να του ξεμυστηρευτώ το βίο και την πολιτεία μου· μεθύσαμε βλέπεις, κι είχαμε γίνει αδέρφια.

»Με χειρονομίες, τσάτρα πάτρα, συνεννοηθήκαμε· ...Ό,τι δεν μπορούσαμε να πούμε με το στόμα, θα το λέγαμε με τα πόδια, με τα χέρια, με την κοιλιά ή με άγριες κραξιές: «Χάι- χάι! Χόπλα! Βίρα!»...

(Αφηγητής:) Χόρευε σα δαιμονισμένος· κι εγώ κοίταζα τα χέρια του, τα πόδια του, τα στήθια του, τα μάτια του και τα καταλάβαινα όλα...

Κι ύστερα άρχιζα εγώ...Πετιόμουν απάνω, παραμέριζα τις καρέκλες και τα τραπέζια, έπιανα το χορό...Μιλούσαν τα πόδια μου, τα χέρια μου, μιλούσαν τα μαλλιά μου, τα ρούχα μου. Κι ένας σουγιάς, που κρέμουνταν από το ζωνάρι μου, κι αυτός μιλούσε... «Γελάς; Δεν πιστεύεις, αφεντικό; Λες από μέσα σου:...κουβέντα με το χορό γίνεται;» *Κι όμως βάζω το κεφάλι μου, έτσι θα κουβεντιάζουν οι θεοί κι οι διαόλοι (με το χορό).*





Ο χορός είναι γλώσσα του σώματος; Συνέντευξη δασκάλας χορού, κα Νίκη Μεταξάκη



- μέσα από το χορό, κυρίως στους Ευρωπαϊκούς χορούς, φαίνεται ο χαρακτήρας των χορευτών
- ο χορός μας εκπέμπει διάφορα μη λεκτικά μηνύματα
- κατά την διάρκεια του χορού, οι χορευτές δεν μιλάνε με τους θεατές, οπότε η επικοινωνία γίνεται μέσα από τις χορευτικές κινήσεις
- ο χορός βοηθάει την έκφραση/επικοινωνία, είναι απαραίτητη τόσο η συνεργασία μεταξύ των χορευτών όσο και η έκφραση - έκθεση προς το κοινό
- ένας χορογράφος συνήθως δίνει έμφαση στις κινήσεις που δείχνουν πολλά συναισθήματα - το κάθε συναίσθημα έχει διαφορετικές κινήσεις
- **Kripalu Yoga Dance (KYD):** δημιουργική πρακτική που χρησιμοποιεί την κίνηση ως μέσο αυτοέκφρασης και λειτουργεί θεραπευτικά οδηγώντας μας στην αίσθηση εσωτερικής ελευθερίας και χαράς

χορολογία:



η επιστήμη που μελετά τη σύνδεση σώματος και πνεύματος, κίνησης και συναισθήματος.

αυτοσχεδιασμός:

έχει κύρια θέση στο χορό, καθώς ενθαρρύνει την αυτενέργεια, τον προβληματισμό, τη φαντασία και την ετοιμότητα...

ΔΙΑ Σώματος... ΔΙΑφήμιση

ΔΙΑ Σώματος... ΔΙΑφήμιση

Διαφήμιση είναι...

■ η πρωτότυπη δημιουργία μηνυμάτων, που αναφέρονται σε προϊόντα ή υπηρεσίες και έχει ως τελικό στόχο να προωθήσει τα διαφημιζόμενα

■ είναι ένα «φαινόμενο» που εισέβαλε δυναμικά στην καθημερινή μας ζωή με την ανάπτυξη των ΜΜΕ. Υπάρχουν διάφορες μορφές διαφήμισης, όπως η τηλεοπτική, η ραδιοφωνική, η έντυπη, οι φωτεινές επιγραφές, και άλλες



• ένα μέσο να μας πείσουν να αγοράσουμε ένα προϊόν ή μία υπηρεσία

• είτε έντυπη ή ηλεκτρονική - είναι αποτέλεσμα της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, δηλαδή του λόγου και της εικόνας

• ένα σύνθετο τεχνικά αποτέλεσμα που χρησιμοποιεί πολλαπλά μέσα, όπως τη μουσική - τον ήχο, την εικόνα, το χρώμα, την κίνηση, τα μηνύματα και διάφορα άλλα.

Το διαφημιστικό μήνυμα ...

• παρέχει σωστή
πληροφόρηση,

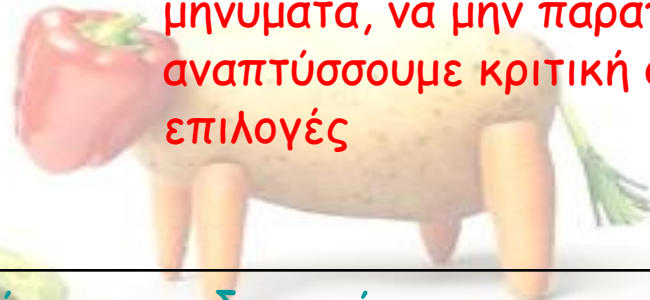
οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν
χρήσιμα και υψηλής ποιότητας προϊόντα - υπηρεσίες
για την ικανοποίηση των αναγκών τους

• παραπλανεί,

μπορούν να απωθήσουν τον καταναλωτή

Συμπέρασμα:

Θα πρέπει να επεξεργαζόμαστε τα διαφημιστικά
μηνύματα, να μην παραπλανιόμαστε, να
αναπτύσσουμε κριτική σκέψη και να κάνουμε σωστές
επιλογές



Ο καταναλωτής ...

βρίσκεται στη διαδικασία αποκωδικοποίησης των μη λεκτικών μηνυμάτων που
εκπέμπει η εικόνα, όπως π.χ τα συναισθήματα.

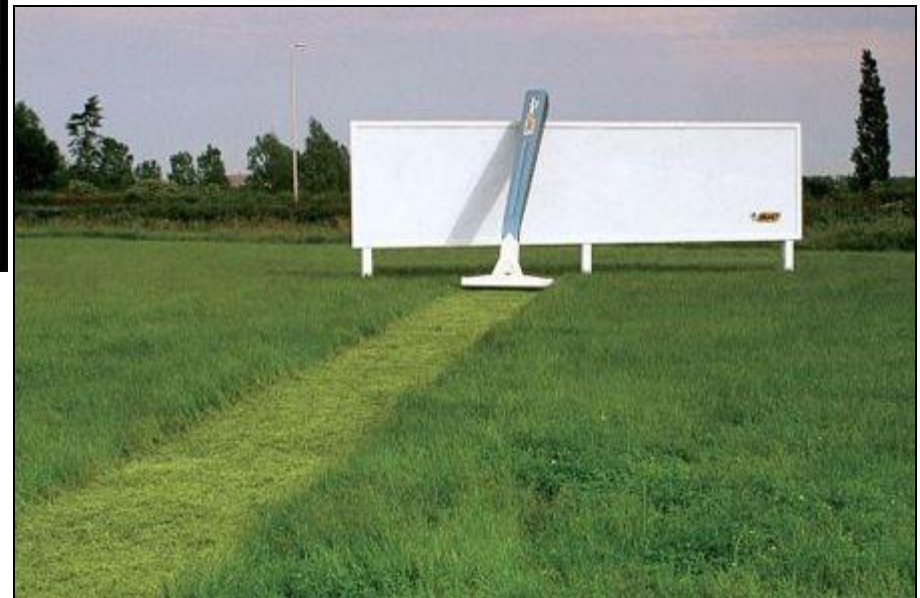


Ο διαφημιστής ...

• παρουσιάζει τα αντικείμενα και τους ανθρώπους με παραστατικότητα
για να «τραβήξει» την προσοχή του καταναλωτή

• χρησιμοποιεί μοντέλα φωτογραφιών που υποστηρίζουν απόλυτα με το βλέμμα ή
γενικότερα με την στάση του σώματός τους το προϊόν που διαφημίζεται

Εικόνες διαφημίσεων που δεν περνάνε απαρατήρητες...



Μέσα από τα δικά μας μάτια...



• απεικονίζεται η γη και πίσω της μια πιστωτική κάρτα

• Όπως λέει και το τραγούδι :
"Money makes the world go round!" τα λεφτά και οι πιστωτικές κάρτες κάνουν την γη να γυρίζει.

- ο διαφημιστής θέλει να δείξει ότι το αυτοκίνητο καθρεπτίζεται στα μάτια της γυναίκας.
- το αυτοκίνητο «της έχει γυαλίσει».




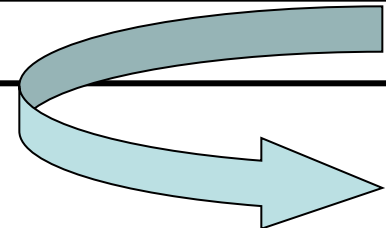
• ένα κραγιόν , το οποίο είχε αντικαταστήσει μια κολώνα σε ένα αρχαίο μνημείο.
• προβάλει τα προτερήματα του κραγιόν, όμως σαν ιδέα προσβάλλει το αρχαιολογικό μνημείο.
Έτσι,
• ο καταναλωτής παρά το ότι θα νιώσει απέχθεια για τον τρόπο που σκέφτηκε ο διαφημιστής, θα αγοράσει το προϊόν.

In-Classroom Marketing

Διαφημιστικές δοκιμές μέσα στην τάξη...

Εικονικό σενάριο: Ελλάδα, χωρίς λόγια.

<u>Εντολέας διαφήμισης:</u>	Εθνικός Οργανισμός Τουρισμού (ΕΟΤ)
<u>Διαφημιστική Εταιρεία:</u>	1ο Project ΓΕΛ Γαζίου.
<u>Διαφημιστικό σενάριο:</u> 	Προβολή εικόνων και στιγμών της Ελλάδας, χωρίς λόγια - ένα διαφημιστικό κολλάζ χωρίς λεκτικά μηνύματα, προκειμένου να προβάλλουμε τις ομορφιές του τόπου μας και την ελληνική κουλτούρα.
Έπαθλο:	Ένα στεφάνι ελιάς.
Νικήτρια ομάδα:	«Παπαρδέλες»
Τα έργα μας:	





1η ομάδα Τα στρουμφάκια

«... η απόλαυση της
ηλιοθεραπείας και
του ελληνικού φαγητού,
το μεγαλείο των
ελληνικών μνημείων και
των ιστορικών μορφών,
οι κρητικοί χοροί...»





2η ομάδα - Παπαρδέλες

«... ιστορικές
μορφές, ελληνικά
τοπία, ελληνικοί
χοροί, ελληνική
γαστρονομία,
αρχαιοελληνική
ομορφιά ...»



ΝΙΚΗΤΡΙΑ ΟΜΑΔΑ

ΜΤΡΑΒΟ!!!!!!



3η ομάδα Power puff girls and the doctor

«... ελληνικός
κινηματογράφος,
ελληνική ύπαιθρος,
ελληνική μουσική
και χορός,
αρχαιοελληνικός
πολιτισμός,
ελληνικά προϊόντα ...»»



4η ομάδα :
««Ό,τι να 'ναι»»

«... ελληνικοί τόποι ,
καλό φαγητό,
δουλειά του ψαρέματος,
αρχαίοι ολυμπιακοί
αγώνες
συνδεδεμένοι με το
σήμερα,
αρχαία ελληνική τέχνη,
χειμερινά και
καλοκαιρινά σπορ ,
διασκέδαση στην
παράλια...»



Μια εικόνα ισοδυναμεί με χίλιες λέξεις.

Μάλιστα επειδή στην ηλεκτρονική διαφήμιση οι εικόνες τρέχουν πολύ γρήγορα ο ανθρώπινος νους δεν προλαβαίνει να τις επεξεργαστεί λογικά και τις αποθηκεύει χωρίς να τις κρίνει.

- Οι διαφημίσεις χωρίς λεκτικά μηνύματα αφήνουν την φαντασία και τη σκέψη του καταναλωτή ελεύθερη.
- Το αποτέλεσμα είναι οι εικόνες αυτές να αγγίζουν το υποσυνείδητο του αποδέκτη και να τον "κοτοπουλιάζουν" ευκολότερα, και μάλλον διασκεδαστικά!



ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΟΠΟΙΕΙΤΑΙ

Μπροστά από τα φώτα της κάμερας
όλα είναι εμφανή !!!

Ζούμε στην εποχή της εικόνας και η τηλεόραση είναι ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής μας.

Στους πολιτικούς, η τηλεόραση έχει δώσει δημοσιότητα.

Οι νέες τεχνολογίες στην τηλεόραση δίνουν τη δυνατότητα στους πολιτικούς να ...

Επομένως, η γλώσσα του σώματος παίζει ακόμα πιο σημαντικό ρόλο.

Επομένως, η εξωτερική τους εμφάνιση, αλλά και τη γλώσσα του σώματός τους πολύ σημαντική για τη γενικότερη εικόνα τους

• να εκφράσουν τις πολιτικές τους πεποιθήσεις με το ντύσιμο, αλλά και τον τρόπο που θα «στηθούν» μπροστά στην κάμερα και

• να κερδίσουν το κοινό τους η εξωτερική εμφάνιση και το στυλ τους.





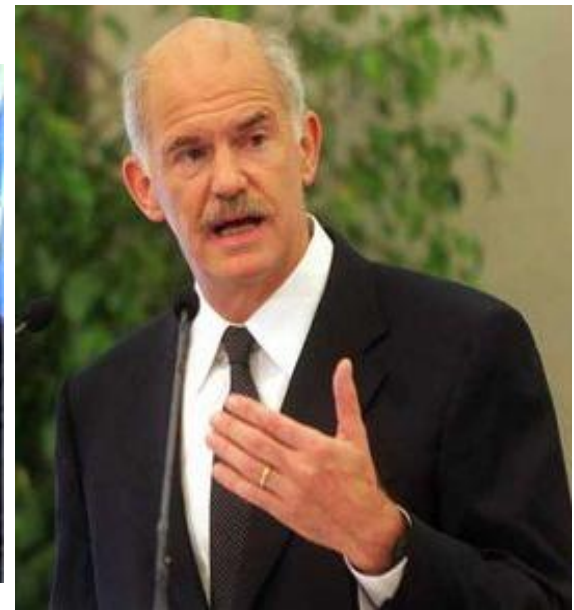
Ο τρόπος που τοποθετεί τα χέρια του ή ακόμη που περπατάει ή στέκεται ένας πολιτικός μάς δίνει, μερικές φορές, περισσότερες πληροφορίες από τον λόγο του.

Μήπως όμως αυτές οι δυνατότητες της τεχνολογίας δυσκολεύουν πιο πολύ το έργο τους; Για να δούμε ...

- συχνά μιλούν και υποστηρίζουν απόψεις στις οποίες δεν πιστεύουν πραγματικά
 - μέσα από την οθόνη της τηλεόρασης, μπορεί να φανεί η ασυνέπειά τους στη γλώσσα του σώματός τους
- όσοι το γνωρίζουν:
- Θα κάνουν λιγότερες χειρονομίες/κινήσεις/ εκφράσεις,
 - Θα αποφύγουν να αγγίζουν το πρόσωπό τους και
 - Θα έχουν σταθερή οπτική επαφή με το συνομιλητή τους.



Σύμφωνα με μελέτες,
η γλώσσα του σώματος ασκεί μεγαλύτερη επιρροή
στην έννοια ενός μηνύματος
κατά 55%



σηκωμένος αντίχειρας:

ρυτιδιασμένο μέτωπο:

σηκωμένο φρύδι:

έντονες και κατηγορηματικές
κινήσεις των χεριών :

καλά σκηνοθετημένες και
μελετημένες κινήσεις:

αλλά και οι ελεγχόμενες και
ήπιες κινήσεις:

δείγμα αισιοδοξίας

δείχνει το σκεπτικισμό και τη ωριμότητα,
προβληματισμό

δείχνει την ετοιμότητα και την ευφύια

υποδηλώνουν μια τάση να φανεί πειστικός
για αυτά που λέει

μήνυμα ασφάλειας προς το κοινό και
εμπιστοσύνης προς το πρόσωπό του

Πιο συγκεκριμένα:



Η κίνηση στα χέρια, όπως λένε και οι γνώστες της γλώσσας του σώματος, είναι κι ένα πολιτικό τρικ που αποτελεί προσπάθεια μεταφοράς της προσοχής του ακροατή στα προτεταμένα χέρια για αποφυγή εντοπισμού εκφράσεων του προσώπου που μπορεί να εντοπισθεί ότι υποδηλώνουν πως ο ομιλητής ψεύδεται ...





Η χρήση της συγκεκριμένης χειρονομίας γίνεται σκόπιμα και δείχνει την αυτοπεποίθηση, το κύρος και την υπερηφάνεια.





Ο σχηματισμός του χεριού σε σχήμα γροθιάς
δηλώνει την αφοσίωση και την αποφασιστικότητα στα πιστεύω του.
Με αυτόν τον τρόπο θέλει να δώσει έμφαση στα λόγια του.



Γενικά, όταν ένας πολιτικός ακουμπάει τα δύο χέρια στο αναλόγιο όταν συνοψίζει,
αποπνέει σιγουριά και σταθερότητα.
Στην συγκεκριμένη φωτογραφία η πολιτικός φαίνεται σκεπτική.





Η χειρονομία σαν
«τσεκούρι» που σκίζει τον αέρα
δείχνει
αποφασιστικότητα.



«Είμαστε αυτό που φαινόμαστε, όχι αυτό που λέμε!» (Δαρβίνος)

- Πολλές φορές οι άνθρωποι λένε κάτι διαφορετικό από αυτό που σκέφτονται και σε κάτι τέτοιες στιγμές είναι που το σώμα μας προδίδει.
- Οι πολιτικοί που έχουν μια έφεση παραπάνω στην ψευδολογία «διδάσκονται» καλύτερα απ' όλους την τέχνη της γλώσσας του σώματος.
- Ακόμα κι αν θέλουμε να κρύψουμε την αλήθεια, ... το σώμα μας θα την μεταφέρει προς τα έξω έτσι κι αλλιώς.





«Το Παροιμιώδες Σώμα»

παροιμίες

- μέσο έκφρασης της λαϊκής φιλοσοφίας
- από αυτές αντλούμε στοιχεία. για τις συνήθειες, τις επιθυμίες, τα συναισθήματα και τις σκέψεις των ανθρώπων
- πολλές σχολιάζουν κυριολεκτικά ή μεταφορικά τις εκφράσεις του σώματος

μερικά
παραδείγματα:

Συν Αθηνά και χείρα κινεί.

Το ένα χέρι νίβει το άλλο και τα δυο το πρόσωπο.

Του έβαλε τα δύο πόδια σε ένα παπούτσι.

Έμεινα με το στόμα ανοιχτό.

Μου έψησε το ψάρι στα χείλη.

Του έτριξε τα δόντια.



Μαντινάδες, ποίηση και σώμα

Το σώμα και η
κορμοστασιά,
το γέλιο και το νάζι
δίνει στον άνθρωπο
λαλιά
και άχνα ας μη βγάζει

Όταν το στόμα δεν
μπορεί
μόνο του να μιλήσει
τα μάτια έχει
συντροφιά
για να βρεθεί μια λύση...

Τα μάτια μου τα μάτια
σου
να δούνε δεν μπορούνε
γιατί αμέσως μαρτυρούν
το πόσο σ' αγαπούνε...

Καβρού Κατερίνα



Πεθύμησα τα μάτια σου
και το γλυκό σου βλέμμα
δυσ λόγια όμορφα γλυκά
μες στην καρδιά
γραμμένα.

Το πρόσωπο σου ανατολή
το βλέμμα σου ηλιαχτίδα
που κάθε πόνο στην
καρδιά
διώχνει και δίνει ελπίδα...

Μιχαλίτση Άννα-Μαρία

Μιλώ σου με τα μάτια μου
και αυτό νομίζω φτάνει
να καταλάβεις η καρδιά
σε πια μεριά σε βάνει...



Έχουν ταλέντο και
μπορούν
τα μάτια να μιλούνε
και ας λένε ότι τα 'χουνε
μόνο για να θωρούνε...

Πολυχρονάκη Μαρίνα



Να τα χαρώ τα μάτια σου
πώς τα 'χεις μαθημένα
και κάνουν πως κοιτούν αλλού
μα αυτά κοιτούν εμένα...

Αμήχανα αγάπη μου
φέρεσαι πότε λίγο
φαίνεται από τη στάση σου
κάθε που σε ξανοίγω...

Ξανοίγεις με ξανοίγω σε
θωρείς με και θωρώ σε
μα δεν μπορώ να σου την πω
τη λέξη αγαπώ σε...

Μαλαγαρδή Ελένη

ΣΩΜΑ

«Σώμα, θυμήσου όχι μόνο το πόσο αγαπήθηκες, Όχι μονάχα τα κρεβάτια που πλάγιασες αλλά και εκείνες τες επιθυμίες που για σένα γυάλιζαν μες στα μάτια φανερά, κ' ετρέμανα μες στη φωνή- και κάποιο τυχαίο εμπόδιο τες ματαίωσε.

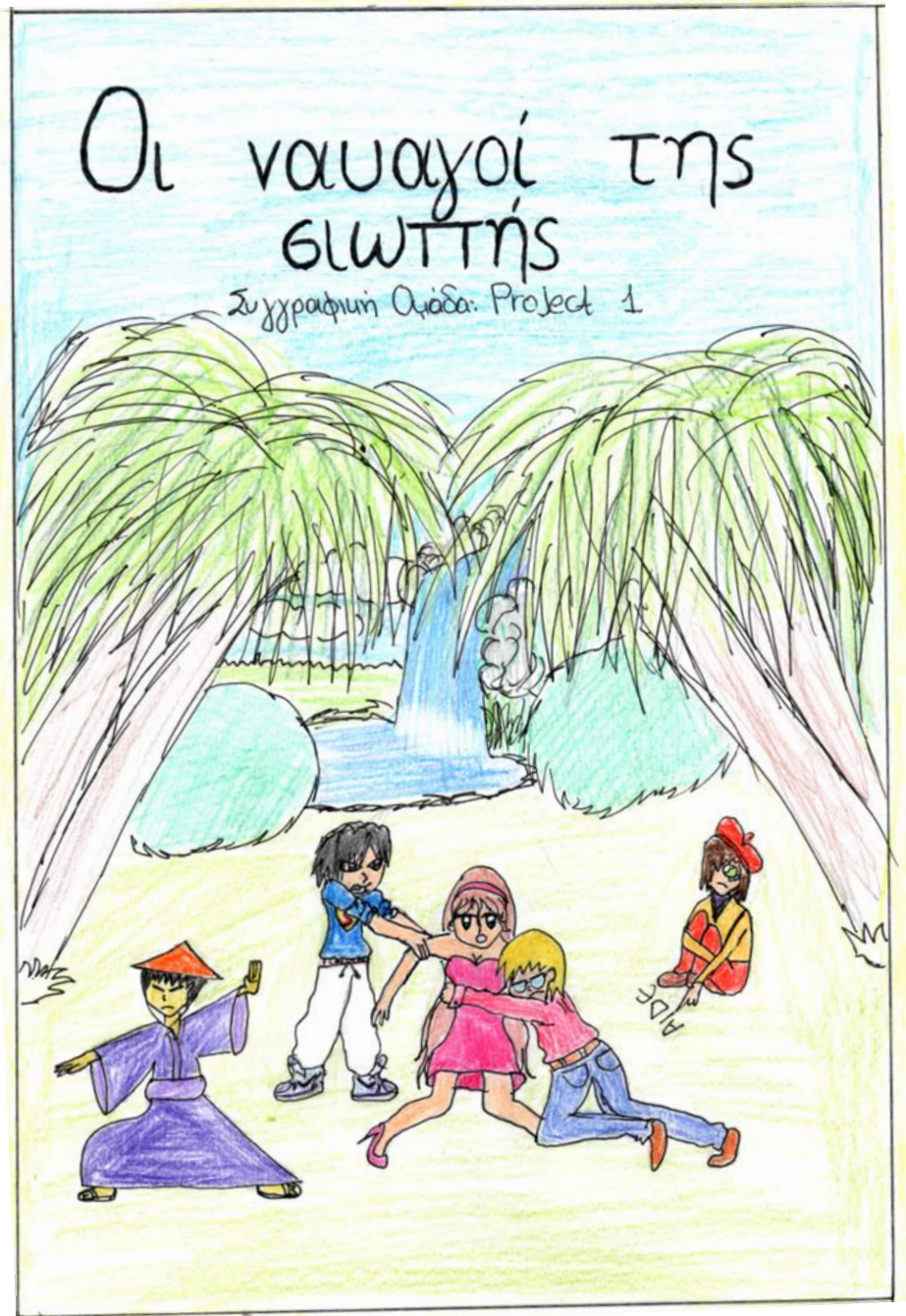
Τώρα που είναι όλα ποια μέσα στο παρελθόν, μοιάζει σχεδόν και στες επιθυμίες εκείνες σαν να δόθηκες-πώς γυάλιζαν, θυμήσου, μες στα μάτια που σε κοίταζαν πώς έτρεμαν μες στη φωνή, για σε, θυμήσου, σώμα... «

Κωνσταντίνος καβάφης



Οι ναυαγοί της
σιωπής
(διήγημα)

Συγγραφείς:
19
ερευνητές
ΤΟΥ
1ου Project



Επίσκεψη στο Εργαστήρι Θεατρικού Παιχνιδιού, «Μαρουλίτα»

Το θεατροπαίγνιδο... τροφή για την ψυχή και το σώμα!!!

- Το σώμα αν δεν νιώθει αυτό το οποίο κάνει, δεν μπορεί να το εκφράσει.
- Ο άνθρωπος είναι ένα παιγνιώδες ον, αρχέγονο. Γενικά, ο κάθε άνθρωπος παίζει χιλιάδες ρόλους.
- Οι 5 αισθήσεις καθορίζουν αυτό που κάνουμε, που νιώθουμε, που είμαστε.
- Μην αγνοείτε λοιπόν τις αισθήσεις σας. Ψάξτε το λίγο παραπάνω, σκεφτείτε το, διαβάστε κάτι παραπάνω. Γιατί απ' αυτό ο άνθρωπος καθορίζει παρά πολλά πράγματα για τον εαυτό του.
- Οι 5 αισθήσεις είναι τα 5 δώρα από την φύση σαν προίκα μαζί με την περιέργεια και την παρατήρηση.
- Για να αντιμετωπίσεις την αλλαγή που συμβαίνει μέσα σου πρέπει να κατανοήσεις το σώμα σου και να καταλάβεις τι συμβαίνει σ' αυτό.
- Το κέντρο βάρους είναι μια νοητή γραμμή. Είναι μια ενέργεια που έρχεται από το σύμπαν. Το κέντρο βάρους μας κρατεί σε μια ευθεία γραμμή, οπου βρίσκεται πνεύμα, νους και σώμα.
- Όταν αφοσιωνόμαστε σ' αυτό που κάνουμε ψύχη και σώματι, όπως λένε, αυτό δημιουργεί μια ισορροπία
- Όλο το σώμα συμβάλλει στην χαρά. Γιατί η χαρά είναι κάτι, φανταστείτε την σαν ένα σωληνάκι που υπάρχει στον εγκέφαλο και διαχέει ένα υγρό σε όλο τον εγκέφαλο και πηγαίνει σε όλο το σώμα.



- Ο άνθρωπος λοιπόν μέσα από το παιχνίδι χαίρεται. Αυτή είναι η μαγεία του θεατρικού παιχνιδιού, γιατί σου δίνει τη δυνατότητα να γνωρίζεις το σώμα σου και να μπορείς να το κινήσεις.
- Κάτι άλλο πολύ σημαντικό, ... είναι η έννοια της ομάδας. Ως μονάδα ο άνθρωπος, μόνος του δεν μπορεί να κάνει τίποτα σε αυτή τη ζωή. Αν δεν υπάρχει η δυνατότητα σύμπλευσης ως ομάδας, δεν μπορούμε να νιώσουμε πράγματα. Είναι πολύ σημαντικό να μπορείς να ανοίγεσαι μέσα σε μια ομάδα, να την θεωρείς δική σου και μην φοβάσαι να εκτίθεσαι.
- Όταν βλέπεις τους άλλους βλέπεις τον εαυτό σου.
Οι άλλοι είναι ο καθρέπτης σου!

Πραγματικότητα λοιπόν είναι αυτό που θα μου δείξει ο διπλάνός μου.

- Το σώμα, φανταστείτε ότι είναι ένας ζωντανός οργανισμός ο οποίος έχει ανάγκη να νιώσει το αυτό το άγγιγμα. Μέσα από αυτό μπορείς να έρθεις κοντά με το σώμα σου να το κατανοήσεις, να συμβιβαστείς μαζί του... Να το αγαπήσεις. Αν δεν του δώσεις αγάπη πως θα το κάνει ο άλλος.



Έλα και γέλα ...

- Ο Γκιγιόμ Ντισέν ντε Μπουλόν ανακάλυψε ότι τα χαμόγελα ελέγχονται από δύο ομάδες μυών: τους μείζονες ζυγωματικούς μυς, οι οποίοι διατρέχουν τα πλάγια του προσώπου και συνδέονται με τις γωνίες του στόματος και τους σφιγκτήρες των βλεφάρων, που κάνουν τα μάτια να μισοκλείνουν και δημιουργούν τις ρυτίδες στις γωνίες τους. Μάλιστα ενεργούν ανεξάρτητα και αποκαλύπτουν τα αληθινά συναισθήματα ενός αυθεντικού χαμόγελου. Έτσι, το πρώτο που πρέπει να αναζητήσετε για να εξακριβώσετε την ειλικρίνεια ενός χαμόγελου είναι οι ρυτίδες δίπλα στα μάτια.



- Το πρώτο χαμόγελο ενός βρέφους μοιάζει με «κενό περιεχομένου» !!! Όμως το χαμόγελο αυτό βοηθάει στη συναισθηματική σύνδεση του μωρού με τους γονείς.

ΕΙΔΗ ΧΑΜΟΓΕΛΟΥ



Το χαμόγελο με
πεσμένο σαγόνι

Το χαμόγελο στο χώρο εργασίας

φυσικό
χαμόγελο



Το στραβό
χαμόγελο



Το στημένο
χαμόγελο



Το χαμόγελο ως
ένδειξη υποταγής



Το χαμόγελο στο
χώρο εργασίας



Το χαμόγελο με
σφιγμένα χείλη

Το χαμόγελο του φόβου
(δεν υπάρχει φωτογραφία)

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΨΕΥΤΙΚΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ

- Έρευνες του Πολ Έκμαν απέδειξαν ότι οι άνθρωποι που ψεύδονται εσκεμμένα, ειδικά οι άνδρες, χαμογελούν λιγότερο απ' όσο συνήθως.
- Ένα ψεύτικο χαμόγελο συχνά εμφανίζεται εντονότερα στην μια πλευρά του προσώπου, καθώς και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφαλικού φλοιού που ειδικεύεται στις εκφράσεις του προσώπου βρίσκεται στο δεξιό ημισφαίριο και στέλνει σήματα κυρίως στην αριστερή πλευρά του σώματος.

ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΤΕ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΟ



- Το αξιοθαύμαστο με το χαμόγελο είναι ότι όταν το προσφέρετε σε κάποιον, αυτό τον υποχρεώνει να σας το ανταποδώσει, έστω και αν χρησιμοποιήσετε και οι δύο ψεύτικα χαμόγελα.
- είτε το συνειδητοποιούμε είτε όχι, αυτομάτως αντιγράφουμε τις εκφράσεις των προσώπων που βλέπουμε, ακόμη και αν δεν το θέλουμε.
- Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που γελούν ή χαμογελούν, ακόμα και αν δεν νιώθουν ιδιαίτερα ευτυχισμένοι, κάνουν τη «ζώνη ευτυχίας» στο αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου τους να πλημμυρίζει ηλεκτρική δραστηριότητα.



ΠΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ

- Το γέλιο ενεργοποιεί τα φυσικά παυσίπονα του σώματος και τις ουσίες που προκαλούν ευεξία και ονομάζονται ενδορφίνες, ανακουφίζοντας έτσι το άγχος και θεραπεύοντας το σώμα. Το γέλιο κάνει επίσης καλό στην καρδιά.



- Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος σχεδόν όσο αυξάνεται και κατά τη διάρκεια ενός δεκαπεντάλεπτου προγράμματος γυμναστικής.
- Μας βοηθάει επίσης να χαλαρώσουμε, να κοιμηθούμε καλύτερα, ρίχνει την πίεση και μας προστατεύει από το να αρρωσταίνουμε.
- Όμως πρώτιστα και κύρια το γέλιο είναι μεταδοτικό, τροφοδοτεί την ψυχή μας με αισιοδοξία και δημιουργεί ευτυχία σε μας και στους άλλους !!!!!!!!



ΔΕΚΑ ΕΝΤΟΛΕΣ ΓΙΑ ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΤΗ ΕΥΤΥΧΙΑ

- @ **Ε**γκλωβίστε την αρνητική ενέργεια μέσα σε θετικές σκέψεις!
- @ **Λ**υτρώσου από τη δυστυχία και ανακάλυψε τις στιγμές της ευτυχίας!
- @ **Α**κολουθήσε τη φράση «καλομελέτα και έρχεται»!
- @ **Κ**ατσούφηδες και μίζερους διώξτε από τη ζωή σας!
- @ **Α**στείες ατάκες βάλτε στο λόγο και τις σκέψεις σας!
- @ **Ί**αση σώματος και ψυχής είναι το γέλιο!
- @ **Γ**ελάτε δυνατά...ακόμα κι όταν είστε μόνοι σας!
- @ **Ε**λάτε και γελάστε σε εκδηλώσεις ευχάριστες κι όχι άλλες!
- @ **Λ**ησμόνηστε τα χρήματα, γιατί δεν φέρνουν την πραγματική ευτυχία!
- @ **Α**κούστε πως ακόμη και στο κακό υπάρχει κάτι ΚΑΛΟ!

