

## ο περίπατος

Η κατασκευή του ορισμού μέσω της διαδικτυακής πληροφορίας



ΔΠΜΣ: «Αρχιτεκτονική-Σχεδιασμός του Χώρου» Κατεύθυνση Α: Έρευνα στην Αρχιτεκτονική:  
Σχεδιασμός-Χώρος-Πολιτισμός. Φοιτητής:Γεώργιος Γεωργίου Καθηγητής:Γεώργιος Παρμενίδης

ΑΘΗΝΑ 2017

Η εργασία αυτή είχε ως στόχο, την διερεύνηση του βαθύτερου νοήματος του περιπάτου.

Λόγω της αδυναμίας, να επιτευχθεί αυτός ο στόχος μέσω παραδοσιακών μεθοδολογικών, επινοήθηκε μια νέα μεθοδολογία, που προσπάθησε να δημιουργήσει γνώση, μέσα από το σύνολο των θραυσμάτων της σχετικής διαδικτυακής πληροφορίας. Μέσα σε αυτό το σύνολο, άρχισαν να εμφανίζονται μοτίβα, που συσχέτιζαν τον περίπατο με πολλά πεδία: φιλοσοφία, τέχνη, υγεία, αρχιτεκτονική κ.α

Ο περίπατος είναι μια “ακραία” μορφή κίνησης, ο αργός ρυθμός του επιτρέπει πολύ υψηλή διάδραση. Η απλή αυτή εμπειρία, που μαθαίνει στο Εγώ να γίνεται μέσα από το άνοιγμα του, αποτυπώνεται ως πρότυπο τρόπου. Τρόπος να ζούμε, να δημιουργούμε, να συνθέτουμε.



Anti-ramming landscape features. London



Ai Weiwei "Good Fences Make Good Neighbors" New York

## περιεχόμενα

<b>εισαγωγή</b>	5
-Μια προσωπική περιγραφή του περιπάτου	10
-“Συναισθηματική Τοπογραφία” Δ. Πικιώνη	13
- σχολική έκθεση Χριστίνα Δ' τάξης	20
-“The Promenade” Marc Chagall	23
<b>Φιλοσοφία</b>	26
<b>Τέχνη</b>	34
<b>Υγεία</b>	42
<b>Αρχιτεκτονική</b>	56
<b>Μεταφράσεις</b>	69
<b>επίλογος</b>	85

## Εισαγωγή

### Αντικείμενο της έρευνας

Το περπάτημα είναι ένα θέμα που συγκεντρώνει όλο και περισσότερο ενδιαφέρον, ιδιαίτερα στον δυτικό αποβιομηχανοποιημένο κόσμο. Όλο και περισσότερες επιστημονικές έρευνες και πολιτικές για την πόλη αναφέρονται σε αυτό, οι πτυχές που συνήθως τονίζονται είναι οι θετικές επιπτώσεις του στην υγεία, στην οικονομία και στην ποιότητας του δημόσιου χώρου των πόλεων. Με την εκχώρηση προτεραιότητας στους πεζούς εγκαινιάζεται μια νέα εποχή. Μέσα από την ανάπτυξη αυτής της κουλτούρας το περπάτημα δεν γίνεται μόνο μέσω για την επίτευξη των στόχων αλλά εμπειρία και βίωμα. Δεν είναι λοιπόν καθόλου περίεργο νεότερες έρευνες να εστιάζουν στο πώς το περπάτημα επιδρά στην αντίληψη του χώρου και της πόλης, στην αλληλεπίδραση του με την τέχνη και την δημιουργικότητα, στην σχέση του με τον μηχανισμό της μνήμης και γενικά τις ψυχοσωματικές επιπτώσεις του στον άνθρωπο.

Ο περίπατος συνήθως κατανοείτε ως μια υποκατηγορία του περπατήματος, αυτήν που αφορά την ευχαρίστηση της κίνησης και παρότι σε αυτή την κατηγορία υπάγονται και άλλες δραστηριότητες (πεζοπορία, περιπλάνηση, σεργιάνι κ.α.) στους ορισμούς που συναντούμε στα λεξικά δεν εξειδικεύεται περισσότερο το νόημα του περιπάτου(το περπάτημα για ευχαρίστηση, -αναψυχή) . Σε αυτό τον απλοϊκό ορισμό, στόχος και μέσω ταυτίζονται, ο βηματισμός είναι ο προορισμός, και το υποκείμενο ο μοναδικός παράγοντας της διαδικασίας. Αυτή ίσως η αντίληψη προσέθεσε και ένα επιπλέον νόημα στην λέξη, αυτό που σχετίζεται με την ευκολία διεκπεραίωσης μια διαδικασία (ήταν περίπατος...).

Μέσα από αυτήν την οπτική ο περίπατος δεν φαίνεται να έχει ιδιαίτερο νόημα(ώστε να γίνεται και αντικείμενο μελέτης!) όμως, όπως μέσα από το περπάτημα δεν αλλάζει μόνο η εικόνα της πόλης αλλά και η ίδια η αντίληψη μας, έτσι και στον περίπατο προστίθενται πολύ περισσότερα νοήματα.

### Η διευρυμένη εμπειρία

Λόγο της πολύ απλής φύσης του ο περίπατος δεν απαιτεί κάποια ιδιαίτερη προετοιμασία ή προγραμματισμό (όπως αντίθετα απαιτείτε στην πεζοπορία ή στην «έξοδο» μας, σεργιάνι) είναι μια αυθόρμητη επιλογή και η πρόταση είναι πολύ πιθανόν να μην εμπεριέχει την λέξη περίπατος, (-πάμε μια βόλτα ή -πάμε ως εκεί..) ή απλά περπατάμε χωρίς να πούμε κάτι όπως στους μοναχικούς περιπάτους. Στην πραγματική χρήση της λέξη, που δεν κινείται πλέον στον αφαιρετικό κόσμο των εννοιών, εκ των υστέρων ονομάζουμε κάτι περίπατο. Σε αυτή την χρήση της λέξης ο στόχος δεν περιορίζεται στο μέσω, η διαδικασία δεν είναι μόνο εσωτερική για το άτομο και η εμπειρία δεν είναι μόνο κιναισθητική. Οι παράγοντες της διαδικασίας είναι τόσο το υποκείμενο όσο και το περιβάλλον. Η συμμετοχή του περιβάλλοντος ως παράγοντα της διαδικασίας είναι και ο λόγος που ονομάζεται περίπατος το μέρος που συνηθίζουμε να περπατούμε. Η συμμετοχή του περιβάλλοντος φαίνεται και μέσα από την συχνή χρήση χρονικών προσδιορισμών (πρωινός, απογευματινός, νυχτερινός περίπατος)

Στην τρέχουσα χρήση της, η λέξη “περίπατος” λειτουργεί περισσότερο ως τίτλος-όνομα. Ονοματίζει μια συγκριμένη εμπειρία, ή ένα συγκεκριμένο μέρος τέτοιων εμπειριών, όμως το εύρος της όλης εμπειρίας μένει απροσδιόριστο και απερίγραπτο. Μέσα από την τόσο απλή κίνηση του περιπάτου ανοίγονται πολλά ενδεχόμενα και αυτός ίσως είναι ο λόγος που ο περίπατος ως λέξη έχει χρησιμοποιηθεί στην τέχνη περισσότερο από κάθε άλλη λέξη που περιγράφει την κίνηση του πεζού.

Φαίνεται λοιπόν να υπάρχει κάτι ελκυστικό σε αυτή την λέξη και έχει χρησιμοποιηθεί τόσες φορές σε τίτλους έργων. Αν όμως ηχεί κάπως περίεργα στα αυτιά σας, θα συμφωνήσω μαζί σας, γιατί και εγώ νιώθω το ίδιο πολλές φορές και νομίζω πως υπάρχει λόγος σοβαρός.

### Περίπατος+Ουτοπία

Αρχικά θα έλεγα ότι υπάρχουν δύο κατηγορίες ανθρώπων αυτοί που απολαμβάνουν να περπατούν και αυτοί που το θεωρούν αναγκαίο κακό, μια αναπόδραστη και μη-επιθυμητή συνθήκη. Πιο συγκεκριμένα όμως ο περίπατος αφορά το περπάτημα που γίνεται με την επιθυμία του υποκειμένου χωρίς να συντρέχει κάποια βασική ανάγκη. Συμπεραίνεται λοιπόν νομίζω ότι για μια κατηγορία ανθρώπων, το θέμα αυτής της εργασίας είναι αδιάφορο.. και ένας περίπατος επίσης!

Υπάρχουν πολλές λέξεις και δραστηριότητες που χωρίζουν τους ανθρώπους σε θιασώτες και μη, ο Τανιζάκι αναφέρει την τουαλέτα ως μια αισθητική απόλαυση που όμως για άλλους είναι μια ανάγκη που πρέπει να περιοριστεί στον χρόνο και στον χώρο. Θα μπορούσαμε να αναφέρουμε μια σειρά “δυσ κατηγορίες ανθρώπων” που αντιστοιχούν σε διάφορες εμμονές και πολλές φορές έχουν διαμορφώσει τον σχεδιασμό στην αρχιτεκτονικής. Είναι όμως αξιοσημείωτο πως μία τόσο γενική έννοια, λειτουργεί διχαστικά και μάλιστα σε βαθμό πόλωσης.

Ο μικρός πρίγκιπας στο ενδεχόμενο να έχει μερικά λεπτά ελεύθερου χρόνο δεν βρίσκει καλύτερη ιδέα από το να περπατήσει μέχρι μια πηγή με δροσερό νερό, ενώ ο Φωτόπουλος σε μια ατάκα που συνδέθηκε με μια ολόκληρη εποχή της σύγχρονης ιστορίας μας, οραματίζεται πως -και μετά θα κάαθεται. Είναι χαρακτηριστικό πως διάφορες ουτοπίες που κατά καιρούς έχουν προταθεί τείνουν στην συσπείρωση του χώρου τόσο ώστε να εξαλείφεται η ανάγκη ή ο λόγος της κίνησης, δεν λείπουν όμως κοσμοειδωλα στα οποία η κίνηση είναι επιθυμητή. Ο άνθρωπος του λε Κορμπιζέ και άλλων αρχιτεκτόνων, το δάχτυλο πολλών πολιτικών, οραματιστών και φιλοσόφων δείχνει ψηλά, σε μια ανάπτυξη που παραβλέπει την γή, την φύση, το περπάτημα. Το περπάτημα λοιπόν και ιδιαίτερα αυτή η περίεργη λέξη “περίπατος” φαίνεται να αναμοχλεύει κάτι από το ασυνείδητο μας, να επιβουλεύεται τον ορισμό της ουτοπίας, προκαλώντας αυτό το εύρος διαφορετικών συναισθημάτων.

Τι είναι τέλος πάντων ο περίπατος; Είναι το περπάτημα για ευχαρίστηση; Ίσως το σημειόμενο να μην βρίσκεται ποτέ εκεί που είναι το σημαίνων. Αντικείμενο αυτής της εργασίας είναι να διερευνήσει το πλήθος των ορισμών, το πλήθος των περιγραφών σχετικά με τον περίπατο, εστιάζοντας ιδιαίτερος στους ορισμούς με τα πολλαπλά ή διευρυμένα νοήματα, στις περιγραφές αυτών που τον αγάπησαν αλλά και τις περιγραφές που συνδέονται άμεσα με την αρχιτεκτονική.

### Αφορμή

Η εκμαίευση του μέλλοντος

Η εργασία αυτή έρχεται ως μια συνέχεια του ενδιαφέροντος μου για τους μετασχηματισμούς που αφορούν την ελληνική πόλη. Ο περίπατος ήταν μια ενστικτώδη επιλογή ώστε να αντικατασταθεί η κεντρική έννοια με μια λέξη χωρίς αρνητικό φορτίο, που θα υποδήλωνε μια προοπτική για το μέλλον και θα διαμόρφωνε μια λειτουργική απόσταση από το παρόν.

Παρότι η ψηλάφηση της υπάρχουσας κατάστασης και η συνειδητοποίηση της ιστορίας είναι σημαντικοί παράμετροι για την διαμόρφωση μιας νέας πρότασης, οι κεντρικές έννοιες σε αυτήν όμως δεν πρέπει να ταυτίζονται με αυτές της ανάλυσης ώστε να διευκολύνεται ο διάλογος. Μία από τις μεγάλες δυσκολίες της κρίσης ήταν η δυσκολία της συζήτηση για την κρίση. Όπως παρατηρεί ο ψυχολόγος Ν.Σιδέρης «η δεσπόμενη ψυχολογική ιδιαιτερότητα της κρίσης αντιστοιχεί στο μούδιασμα της σκέψης, του λόγου και της πράξης». Πράγματι στα πρώτα χρόνια της κρίσης κυριάρχησε η αντίληψη της «παρένθεσης» ως άρνηση της ιστορίας και στην παρούσα φάση κυριαρχεί η σιωπηλή αποδοχή της πραγματικότητας, ως άρνηση όμως οραματισμού του μέλλοντος.

Υπάρχουν όμως και οι εσωτερικοί λόγοι της επιλογής, είναι οι προσωπικές μνήμες της εμπειρίας του περιπάτου από τον τόπο της καταγωγής μου. Η πρακτική αυτή που παρέμεινε σε κάποιες λίγες περιπτώσεις σε κάποια περιθώρια, είναι πραγματικά μια πολύ “φωτεινή” εμπειρία, μια υψηλή απόλαυση, που γεμίζει το σώμα και το πνεύμα και προκαλεί την δημιουργικότητα. Και το ίδιο φως αισθάνομαι ότι το συναντώ σε σημαντικά δημιουργήματα στην τέχνη και την αρχιτεκτονική

Η πρακτική του περιπάτου επανεμφανίστηκε στην ελληνική πόλη κατά την περίοδο της κρίσης σε μια αυθόρμητη προσπάθεια να διατηρηθεί το επίπεδο ποιότητας της ζωής και οι ανοιχτοί χώροι γύρω από την ακρόπολη, οι λόφοι της Αθήνας και το περιαστικό πράσινο έγιναν οι διέξοδοι από την κατάρρευση ενός φαντασιακού που παρέβλεπε την σημασία τους.

### Σκοπός

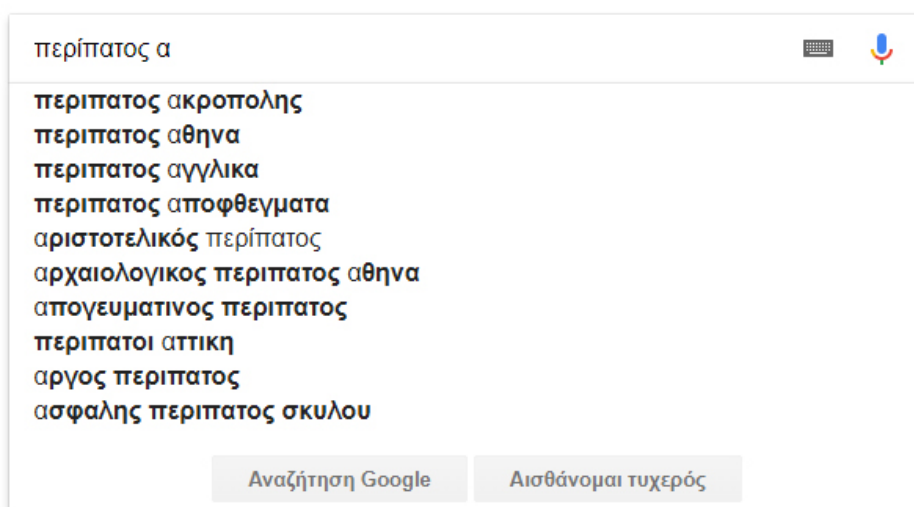
Η επιλογή του θέματος ήταν ενστικτώδης, η ενασχόληση όμως με αυτή την ιδιαίτερη πτυχή του περπατήματος και η αφήγηση της ιστορίας του μπορεί να συνδέσει τις εξελίξεις στην σύγχρονη πολεοδομία με την ελληνική πολιτισμική ιστορία, τις σύγχρονες πολιτικές για την πόλη με τις δυνατότητες τις ελληνικής πόλης και την κρίση του σύγχρονου δυτικού ανθρώπου με την δικιά μας κρίση ταυτότητας.

Η εργασία αυτή είναι κυρίως μια διερεύνηση πάνω στον περίπατο, μια προσπάθεια να περιγραφεί η ουσία του και να ανιχνευτούν οι συσχετισμοί του. Αν και ο περίπατος αποτελεί μια μικρή πτυχή στο πολύ διευρυμένο πεδίο περπάτημα, μια πτυχή μάλιστα που δεν φαίνεται να συσχετίζεται με τα σημαντικά πρακτικά προβλήματα ακόμα και με τα πρακτικά προβλήματα των πεζών, παρόλα αυτά πιστεύω πως η ενασχόληση μας με το περίπατο μπορεί να προσφέρει πολλά πάνω στην έρευνα για το περπάτημα όπως και η F1 προσέφερε τόσα πολλά στην τεχνολογική εξέλιξη του αυτοκινήτου. Αν και ο περίπατος αποτελεί μια μόνο πτυχή του περπατήματος είναι αποτελεί κατά κάποιον τρόπο και την επιτομή του.

## Μεθοδολογία

Αν και η επιλογή του θέματος έγινε για να ξεπεραστούν κάποιες δυσκολίες, αυτό δεν σήμαινε πως δεν υπήρξαν **δυσκολίες** και κυρίως στο πώς τεκμηριώνεται μια αλήθεια σε ένα περιβάλλον που διάφορες «αλήθειες» διαψεύδονται ή αν μπορούμε να τεκμηριώσουμε μια αλήθεια μέσω της διαδικτυακής πληροφορίας. Πράγματι η διαδικτυακή πληροφορία δεν είναι άμεμπτη παρερμηνειών και διαστρεβλώσεων όμως ο στόχος δεν είναι να αναχθεί το σύνολο της διδακτικής πληροφορίας στην σύνοψη μιας απόλυτης αλήθειας. Εξάλλου η αντικειμενικότητα μπορεί να αποδοθεί μόνο στα δεδομένα, η πληροφορία προκύπτει με την πρόσληψη και ερμηνεία των δεδομένων μέσω του υποκειμένου και ως εκ τούτου η έννοια της απόλυτης αλήθειας είναι πάντα προβληματική.

Η πρόθεση είναι να αναχθεί η διαδικτυακή πληροφορία σε ένα «**Χάρτη**» των συσχετισμών του περιπάτου που θα μας οδηγήσει σε περιγραφές του περιπάτου στις οποίες θα μπορούσαμε να αποδώσουμε νόημα. Επομένως η κατασκευή του ορισμού μέσω της διαδικτυακής πληροφορίας θα σχετίζεται με τον χρόνο και θα ανασκευάζεται μέσα στον χρόνο καθώς το σύνολο της διαδικτυακής πληροφορίας θα αλλάζει, αλλά θα επηρεάζεται και από το υποκείμενο τόσο τον συγγραφέα όσο και τον αναγνώστη. Όμως όλοι αυτοί οι σχετικισμοί δεν μας οδηγούν κατά ανάγκη σε μια απόλυτη σχετικότητα, οι περιγραφές στο σύνολο τους φαίνεται να συγκλίνουν σε ένα σημείου που αν και δεν μπορεί να περιγραφεί μπορεί να γίνει αισθητό μέσα από το σύνολο των ορισμών.



*Αναφορά ακατάλληλων προβλέψεων*

Ως βασικό εργαλείο διερεύνησης και οργάνωσης της διαδικτυακής πληροφορίας χρησιμοποιήθηκε το google search ώστε να καταγραφεί μια **λίστα** των δημοφιλέστερων συσχετιζόμενων όρων με την λέξη περίπατος. Το google search συμπληρώνει αυτόματα την φόρμα αναζήτησης κατά την πληκτρολόγηση ενός όρου και οι προτεινόμενοι αυτοί όροι σχετίζονται με τις δημοφιλέστερες αναζητήσεις σε σχέση με τον αρχικό όρο.

Μετά την καταγραφή όλων των προτεινόμενων όρων έγινε μια προσπάθεια να διακριθούν τυχών προφανείς ομαδοποιήσεις, αυτή η διαδικασία διαμόρφωσε σύνολα που λειτούργησαν σαν **ρεύματα** δίνοντας κατευθύνσεις μέσα από τους κεντρικούς όρους ομαδοποίησης. Για παράδειγμα πολλά προτεινόμενα τοπωνύμια δημιούργησαν τον συσχετισμό του “περιπάτου” με τον “χώρο” και τον “τόπο”, αλλά παράλληλα λειτούργησαν σαν αυτόνομοι όροι που δύνανται να μας οδηγήσουν σε περαιτέρω συσχετισμούς όπως το τοπωνύμιο Φιλοπάππου που μας οδηγεί στον Περίπατο του Πικιώνη. Ενδιαφέρων όμως παρουσιάζουν και πολλοί μεμονωμένοι όροι, όπως για παράδειγμα ο όρος “Ποίηση” που μας οδηγεί σε πολύ ειδικές πτυχές του περιπάτου, αλλά ταυτόχρονα έγινε και το κίνητρο να διερευνηθεί ο περίπατος στην κατηγορία “Τέχνη”.

Οι προτεινόμενοι όροι όμως επηρεάζονται επίσης από την τοποθεσία, την επικαιρότητα καθώς και από άλλα φίλτρα όπως περιορισμού ρατσιστικών μηνυμάτων κ.α. Αν και όλοι οι παράμετροι αυτοί φαίνεται να διαστρεβλώνουν την αντικειμενικότητα του ορισμού νομίζω πως μας βοηθούν να καταλάβουμε και την πρόσληψη της έννοιας μέσα στο δικό μας χωροχρονικό πλαίσιο. Η **αντικειμενικότητα** του ορισμού δεν είναι ασύνδετη με την πρόσληψη του του σημασινομένου και του σημαίνόμενου. Όμως νομίζω πως υπάρχουν ερωτηματικά για την αντικειμενικότητα της μεθόδου σε λιγότερο αθώους όρους οι οποίοι επηρεάζονται έντονα από φίλτρα. Τέλος πρέπει να αναφέρω την προσωπική μου τάση στο να αναζητώ συσχετισμούς με την αρχιτεκτονική μιας.

Κατά κάποιον περιέργο τρόπο η κατασκευή του ορισμού του περιπάτου μέσω της διαδικτυακής πληροφορίας είναι σαν ένας περίπατος μέσα στο «δάσος» των σχετικών πληροφοριών.



- Ακρόπολης, στην Ακρόπολης, της Ακρόπολης, Φιλοπάππου, Πλάκα, στην Πλάκα, Αθήνα, στην Αθήνα, στον Εθνικό Κήπο, Καισαριανή, βόρεια προάστια, Πάρνηθα, Πεντέλη, Τατόι, υμητός, δάσος Χαιδαρίου, Αττική, κοντα στην Αθήνα, Ναύπλιο, Άργος, Βυτίνα, στα Χανιά, Θεσσαλονίκη, στο Χορτιάτη, Βέρτισκος, Νιγρίτα, στον Όλυμπο, στη Λευκωσία, στην παλιά Λευκωσία, στη Ρώμη, στο Παρίση, στο Λονδίνο **(τόποι)**
- νυχτερινός Χατζιδάκις, \*νυχτερινός στίχοι, νυχτερινός παρτιτούρα, νυχτερινός στην Ιερά οδό, με caps, Μητσιάς, Βάλζερ, του Πέτρου, του Πέτρου περίληψη, του Πέτρου, του Πέτρου περίληψη, στο βυθό της θάλασσας, στα σύννεφα, στην ευρωπαϊκή περίληψη, ο χειμερινός του λαγού, του μικρού ελέφαντα, της καρδιάς, ένας στην παλιά Αθήνα, εκπαιδευτήρια Μαντουλίδη, ηλιούπολη, θεατρικό εργαστήριο, τυχαίος **(τίτλοι)**
- βυζαντινός Θεσσαλονίκη, βυζαντινός Θεσσαλονίκη, βυζαντινός στην Αθήνα, κληρονομιάς στη Θεσσαλονίκη, κληρονομιάς στην Αθήνα, εβραϊκός Θεσσαλονίκη, ιστορικός Αθήνα, ιστορικός, αρχαιολογικός Αθήνα, στην νεοκλασική Αθήνα, οθωμανικός, κατα των διακρίσεων, κατα των διακρίσεων, \*λογοτεχνικός, ευρωπαϊκός λογοτεχνικός, λογοτεχνικός public, φιλίας, ξεναγήσεις, φωτογραφικός **(εκδηλώσεις)**
- βρέφους, θερμίδες, μετα το φαγητό, στη φύση, στη φύση, ζώνη, ζώνες **(υγεία)**
- δημοτικών σχολείων, λύκειου, ένας στο δάσος, έκθεση στο δάσος, στο δάσος, στη φύση έκθεση **(εκπαίδευση)**
- αγγλικά, βικιλεξικό, ετυμολογία, ετυμολογία, κλίση, λεξικό, μετάφραση, ουσιαστικό, συνώνυμα, η **(γλώσσα)**
- με άλογα, με σκύλο, σκύλου, ασφαλής σκύλου
- \*νυχτερινός, πρωινός, απογευματινός, κυριακάτικος
- διαστημικός, στο διάστημα, πρώτος διαστημικός, στο φεγγάρι
- αποφθέγματα
- \*αριστοτελικός
- \*ηχητικός
- ονειροκρίτης
- ωραίοι
- ποίηση

Παρατηρώντας το σύνολο των δημοφιλέστερων συσχετίσεων με την λέξη “περίπατος” στις αναζητήσεις παρατηρούμε ότι πολλοί από αυτούς τους όρους μπορούν να ομαδοποιηθούν ως προς μία γενική έννοια και να περιγραφούν με αυτόν τον τρόπο “ρεύματα” συσχετισμών.

Το μεγαλύτερο από αυτά τα ρεύματα (1/4) αφορά τις συσχετίσεις με **ονόματα τόπων**, το 1/5 των αναζητήσεων αφορά **εκδηλώσεις**. όσο είναι και το ποσοστό που αφορά αναζητήσεις σε σχέση με **τίτλους**. Μικρότερα ρεύματα αφορούν θέματα σχετικά με την **υγεία** και το **σχολείο** όπως εκδρομές ή εκθέσεις με θέμα την εκδρομή ή τον περίπατο. Ενώ ένα άλλο ρεύμα αφορά **γλωσσολογικά** θέματα.

Ενδιαφέρον όμως παρουσιάζουν και οι μεμονωμένοι όροι, αυτοί που δεν φαίνεται να συσχετίζονται με κάποια ρεύμα και που ίσως μας ξαφνιάζουν με την υψηλή συσχέτιση που παρουσιάζουν. Η διερεύνηση αυτής της συσχέτισης αποκαλύπτει πτυχές που αγνοούμε ή παραβλέπουμε.



- aristoteles, filosofia, significado filosofico, höchstes gut, kutatócsoport, lehre, liceo, okulu, philosophie, republica, und academie, aristoteles und, vertreter (**φιλοσοφία**)

- definition, definicion, dizionario, define, etymology, etimologia, greek, google translate, greek definition, was ist, mean, meaning, ne demek, o que é, o que é, significado, translation, translate, google translate, wiki, wikipedia (**γλώσσα**)

- cultural company, chicco, me cans, colegio, en piedras negras, instituto, madrid, me cans, residencia madrid, residencia (**τίτλοι**)

- acropole, athens inscription

- group

- biologia

- rome 2, referat

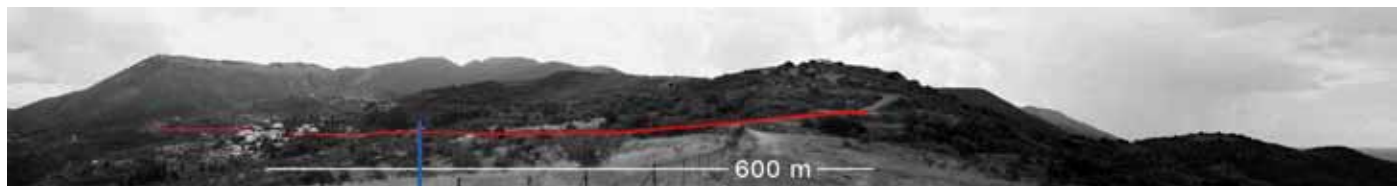
- villa

- walk

## Μια προσωπική περιγραφή του περιπάτου

Ξεκινώντας αυτήν την εργασία, κουβαλούσα ως βασική εμπειρία, τους περιπάτους από τον τόπο καταγωγής μου. Εδώ κατέγραψα, τα βασικά χαρακτηριστικά του, όπως τα έχω προσλάβει. Τα χαρακτηριστικά αυτά τα συνάντησα αργότερα, σε μικρό ή μεγαλύτερο βαθμό σε άλλες περιγραφές του περιπάτου. Δεν επαρκούσαν όμως για να τεκμηριώσουν και να περιγράψουν τον ορισμό του περιπάτου, πράγμα που έγινε μόνο με την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας.

1. Υπήρχε μια βασική διαδρομή περιπάτου πάνω στον κεντρικό και ασφαλτοστρωμένο δρόμο του χωριού, περνούσε από μία βρύση και κατέληγε σε μια στροφή του δρόμου με μεγάλη εποπτεία του τοπίου. Μια δευτερεύουσα διαδρομή περιπάτου ήταν η άλλη κατεύθυνση του κεντρικού δρόμου, προς το ποταμάκι (μικρότερη εποπτεία). Οι ομαλές κλίσεις, το οδόστρωμα, το πόσιμο νερό και η θέα καθιστούσαν την συγκεκριμένη διαδρομή ως την πλέον άνετη και ευχάριστη διαδρομή περιπάτου του χωριού.



2. Ο χρόνος του περιπάτου ήταν το απόγευμα και το βράδυ, υπήρχε μεγαλύτερη συχνότητα τους ζεστούς μήνες και ήταν μια αυθόρμητη επιλογή. Ορόσημα ήταν το ηλιοβασίλεμα, η πανσέληνος κ.α. Πολλές φορές οι άνθρωποι πήγαιναν έναν περίπατο πριν κοιμηθούν ή γυρίσουν στο σπίτι τους, ακόμα και μετά τα μεσάνυχτα.

3. Δεν έκαναν περίπατο όλοι οι άνθρωποι του χωριού, μάλιστα, για αυτούς, θα έλεγα πως ήταν σχεδόν μια ακατανόητη πράξη. Συμμετείχαν άνθρωποι από όλες τις ηλικίες, όλα τα παιδιά και ίσως λίγο λιγότερο οι γυναίκες. Επίσης ήταν μια αγαπημένη δραστηριότητα πολλών ετεροδημοτών - επισκεπτών.

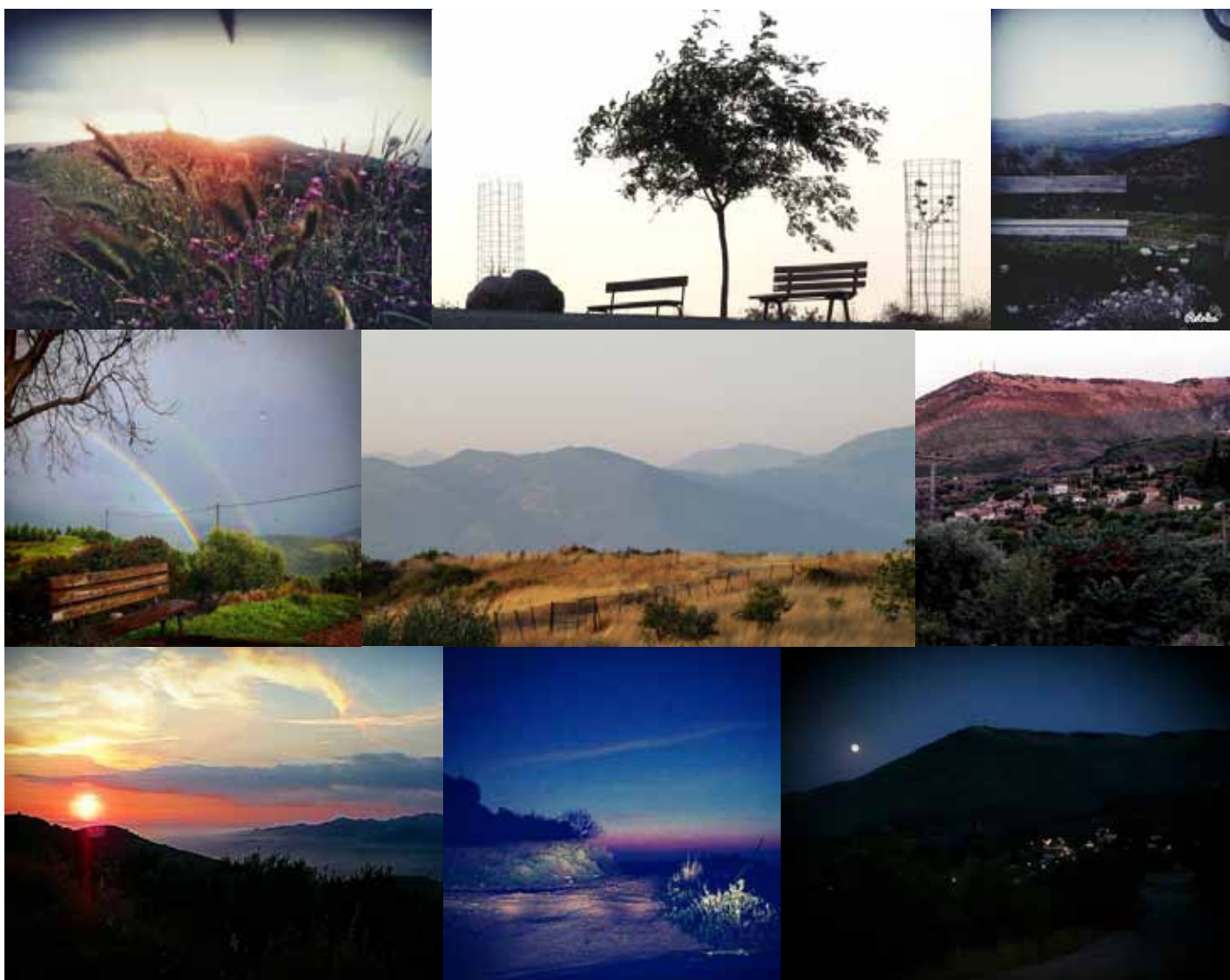


4. Περίπατος σήμαινε συζήτηση, μια συζήτηση όμως που διέφερε από αυτές του καφενείου, της πλατείας ή των σπιτιών, το περιβάλλον επιδρούσε σε αυτήν. Συζητούνταν τα πάντα από φιλοσοφία, μέχρι ιστορίες από τα καράβια αλλά υπήρχε ένα αίσθημα σαν οι άνθρωποι να άνοιγαν και η συζήτηση γινόταν πολύ βαθιά και ελεύθερη.

5. Επί σεις περίπατος σήμαινε ρυθμός. Τα βήματα, η συνομιλία, και η παρατήρηση του τοπίου συγχρονίζονταν. Αυτός ήταν και ένας παράγοντας που ωθούσε σε ολιγομελείς ομάδες. Ο ιδανικός αριθμός ήταν το δύο, υπήρχαν όμως και μοναχικοί περιπατητές. Το σώμα άνοιγε, οι κινήσεις του ήταν άνετες, τα συγχρονισμένα σώματα στο περπάτημα αποκτούσαν ένα ρυθμό που τα έκανε να συγκρούονται ελαφρά στους ώμους, να απομακρύνονται και να ξανασιμύουν στο επόμενο βήμα. Σε κορυφώσεις του διαλόγου σταματούσαν στρεφόμενος ο ένας προς τον άλλον ή σταματούσαν για να παρατηρήσουν κάτι από την φύση.

6. Ο περίπατος δεν ήταν μια κοινωνική εκδήλωση. Σε τυχών συνάντηση σου με άλλον περιπατητή υπήρχε έναν μικρό χαιρετισμό αποδοχής, πιο ήσυχος από του συνήθεις παιγνιώδεις και ζωηρούς χαιρετισμούς του χωριού. Πολλές φορές χαιρετιούνταν και τα άτομα που δεν είχαν καλή σχέση, όχι ως μια κοινωνική νόρμα αλλά γιατί ο μη χαιρετισμός μέσα σε αυτό το πλαίσιο ηχούσε πολύ άσχημα.

7. Ο περίπατος νομίζω πως συνδύαζε το υψηλό και το ωραίο ως μάθημα της φύσης για αυτό ίσως και ήταν η δραστηριότητα που επιτρεπόταν αντί του διαβάσματος. Δεν θεωρούνταν ως σπατάλη χρόνου.

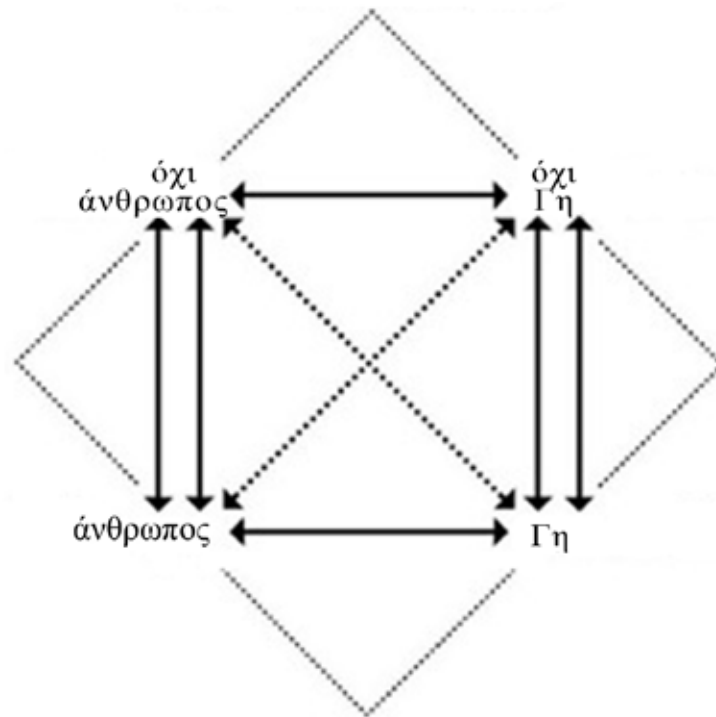


8. Αν και αυτή η πρακτική ήταν κάτι τόσο σημαντικό στην ζωή του χωριού έχει αφήσει ελάχιστα ίχνη. Δεν υπάρχει καμία αναφορά σε γραπτό κείμενο ακόμα και σε διάφορα ποιηματάκια που εξυμνούν την συνεχή κίνηση της ζωής στο χωριό ή είναι περιδιαβάσεις πάνω από το τοπίο και την ιστορία. Οι μόνες διαμορφώσεις στον χώρο είναι αυτή της βρύσης και τα παγκάκια στο τέλος της διαδρομής. Παρότι έχουν υπάρξει σκέψεις από τον σύλλογο του χωριού, για την καλύτερη διαμόρφωση τους υπάρχει ένας δισταγμός πως δεν μπορούμε να αντεπεξέλθουμε στην λεπτότητα που απαιτείται. Τέλος ούτε στην σελίδα του χωριού στο facebook υπάρχει κάποια αναφορά, ούτε φωτογραφίες ανθρώπων που κάνουν περίπατο, υπάρχει όμως ένας μεγάλος συγκριτικά αριθμός φωτογραφιών του τοπίου από τα παγκάκια.

9. Σπάνια χρησιμοποιούσαμε την λέξη περίπατο, το κάλεσμα ήταν -πάμε μια βόλτα -πάμε στα παγκάκια. Είναι όμως νομίζω η πλέον κατάλληλη λέξη για να περιγράψει την δραστηριότητα αυτή.

10. Ερευνώντας άλλα χωριά παρατηρώ πως η εμπειρία αυτή δεν συναντάται παντού. Ο άνθρωπος όμως του περιπάτου είναι άμεσα διακριτός από την στάση του σώματος, την διάθεση και τον ρυθμό.

## το διευρυμένο πεδίο του περιπάτου με αφορμή το διάγραμμα της K. Krauss



Έπειτα από την καταγραφή των σχετικών με τον περίπατο όρων, ακολούθησε η περιδιάβαση σε αναζητήσεις τόσο ως προς τους ίδιους τους όρους όσο και στις κατηγορίες που όριζαν (π.χ. Αριστοτέλης - Φιλοσοφία) Οι πληροφορίες που συλλέγοντας έμοιαζαν ετερόκλητες, δεν είχε βρεθεί το συνδετικό νήμα που τις συσχέτιζε με τον περίπατο. Μόνο έπειτα από την συνολική εσποπτεία άρχισε να σχηματίζονται συνδετικά σχήματα, τα σχήματα αυτά εμφανιζόντουσαν από την αλληλοεπίθεση συνώνυμων όρων που όριζαν κάποια πεδία. Επίσης βασικό μοτίβο ήταν η μεγάλη διάδραση με τον τόπο, πέρα από τα πολλά τοπωνύμια υπήρχαν και πολλές έντονες περιγραφές της φύσης. Όλα αυτά άρχισαν να σχηματίζουν την εντύπωση πως ο περίπατος είναι κάτι περισσότερο από το περπάτημα του υποκειμένου πάνω στην γη, μια διεύρυνση του πεδίου. Η σκέψη αυτή οδήγησε στο γνωστό διάγραμμα διεύρυνσης του πεδίου της Klein Krauss.

Αν ο περίπατος είναι κάτι περισσότερο από το περπάτημα, τότε η διαφορά αυτή προκύπτει από τα δύο συμβαλλόμενα μέρη Άνθρωπος - Γη. Οι όροι άνθρωπος και Όχι άνθρωπος μπορούν να περιγράψουν την Ανθρωπότητα ή το Ανθρωπιστικό Πεδίο, ενώ η όροι Γη και Όχι Γη μπορούν να περιγράψουν το την Φύση ή το Φυσικό Πεδίο. Τέλος αποφαστικά, σχηματίζεται ένα τρίτο πεδίο για το Θείο, πνευματικό ή μεταφυσικό. Ανατρέχοντας με αυτό το διάγραμμα στις διάφορες αναφορές για το περίπατο, μπορούσα να πλέον να διακρίνω τα επιμέρους πεδία, ακόμα και αν ονοματίζονταν διαφορετικά, υπονοούνταν ή απουσίαζαν εν μέρη. Η μεγαλύτερη έκπληξη ήταν η ανάγνωση πάλι της Συναισθηματικής Τοπογραφίας του Πικιώνη. Το κείμενο δεν ήταν πλέον μόνο "ποιητικό", με ακαταλαβίστικες εκφράσεις και εικόνες αλλά είχε αποκτήσει πλέον σαφή δομή που αποκάλυπτε το το βαθύτερο νόημα του περιπάτου!

Η οργάνωση της πληροφορίας, αν και χειρωνακτικά, έγινε με μηχανικό τρόπο. Η σύνθεση όμως δεν ήταν μια μηχανική διαδικασία (τεχνική νοημοσύνη) διαμορφώθηκε από τα ποικίλα ερεθίσματα. Για αυτό τον λόγο μου είναι αδύνατον να την περιγράψω ως διαδικασία πληρέστερα. Σκοπός αυτής της εργασίας δεν είναι να τεκμηριώσει ένα επιχείρημα μέσω μιας ευθείας λογικής ακολουθίας αλλά να παρουσιάσει τις ποικίλες περιγραφές μέσα από την οπτική του γενικού μοτίβου - διαγράμματος ώστε αυτές οι περιγραφές να αποκαλύπτονται και στην δομή τους. Ώστε η κατανόηση του ορισμού να γίνει και μέσω της εμπειρία των περιγραφών.

## το διευρυμένο πεδίο του περιπάτου στην Συναισθηματική Τοπογραφία

Η αρχιτεκτονική δεν παρουσιάζει υψηλή συσχέτιση με τον περίπατο, (εκτός από την περίπτωση “peripatos villa” που μας οδηγεί στην έννοια του αρχιτεκτονικού περιπάτου και θα αναφερθούμε σε αυτό αργότερα) Όμως μέσα από την εξέταση των τοπωνυμίων οδηγούμαστε στον Πικιώνη. Ο όρος “Πικιώνης” έχει πολύ υψηλή (αμοιβαία) συσχέτιση με τον όρο “Φιλοπάππου”.

Φιλοπάππου < > Πικιώνης > Περίπατος > Συναισθηματική τοπογραφία > περπατησιά

Ο λόφος του Φιλοπάππου είναι ένας από τους συνήθεις προτεινόμενους τόπους περιπάτου στην Αθήνα και ένα από τα προτεινόμενα αξιοθέατα σε αυτόν είναι το πλακόστρωτο του Πικιώνη. Το τμήμα της διαμόρφωσης που ξεκινά από την Δ. Αρεοπαγίτη περνά δίπλα από την εκκλησία του Λουμπαρδιάρη και καταλήγει στην κορυφογραμμή του λόφου, στο Άνδηρο έχει ονοματιστεί από τον αρχιτέκτονα “Περίπατος”.

Ερευνώντας το γραπτό έργο του αρχιτέκτονα συναντάμε το γνωστότερο θεωρητικό έργο του με τίτλο “Συναισθηματική τοπογραφία” που γράφτηκε το 1925, 22 χρόνια νωρίτερα από την ολοκλήρωση των έργων γύρω από την ακρόπολη. Στις 2700 περίπου λέξεις του, δεν αναφαίρετε καθόλου η λέξη περίπατος, όλο το κείμενο όμως είναι ένας ύμνος στην “περπατησιά” και στο νήμα που αναδύεται “Περπατώντας επάνω σε τούτη τη γη”. Επίσης, πολλοί έχουν σχολιάσει, πως οι διαμορφώσεις γύρω από την Ακρόπολη, αποτελούν στην ουσία την εφαρμογή του θεωρητικού του λόγου, σε υλοποιημένο αρχιτεκτονικό έργο.

Στο κείμενο αυτό το φυσικό πεδίο συγκεκριμενοποιείτε στο αττικό τοπίο και το ανθρωπιστικό πεδίο αφορά κυρίως την παράδοση - πρόγονοι. Επίσης ο Πικιώνης αναφέρεται στο πνευματικό πεδίο χρησιμοποιώντας τις έννοιες Φως, αριθμέ παντοκράτορα, η Αρμονία του Παντός κ.α.

Στο πρώτο μέρος του κειμένου, που λειτουργεί εισαγωγικά ως μια συμπύκνωση του όλου κειμένου ο συγγραφέας δημιουργεί διασυνδέσεις με όλα τα πεδία. Οι εκφράσεις του είναι οι πυκνές, ποιητικές και οι πλέον αναδημοσιευμένες. Μετά όμως από αυτή την εισαγωγή και παρουσίαση της φύσης, ο συγγραφέας μας παρουσιάζει τη άποψη πως το Φυσικό δεν είναι τυχαίο, αλλά απόρροια του Πνευματικού (1 κεφάλαιο). Αλλά και πως το Ανθρωπιστικό προκύπτει άμεσα συσχετιζόμενο από το Φυσικό (2 κεφάλαιο). Έπειτα ο συγγραφέας αναλογιζόμενος το Πνευματικό (3 κεφάλαιο) μας παρουσιάζει την βασική του θεωρία - άποψη (συμπέρασμα), πως το ανθρωπιστικό (το έργο του δημιουργού) πρέπει να επιδιώκει την Αρμονία.

## Συναισθηματική Τοπογραφία

Περπατώντας επάνω σε τούτη τη γη, η καρδιά μας χαίρεται με την πρώτη χαρά του νηπίου την κίνησή μας μέσα στο χώρο της πλάσης, την αλληλοδιάδοχη τούτη καταστροφή κι αποκατάσταση της ισορροπίας που είναι η περπατησιά.

Χαίρεται το προχώρημα του κορμιού επάνω απ' την ανάγλυφη τούτη ταινία που είναι το έδαφος. Και το πνεύμα μας ευφραίνεται από τους άπειρους συνδυασμούς των τριών διαστάσεων του Χώρου, που μας συντυχαίνουν και αλλάζουν στο κάθε μας βήμα ένα γύρω μας, και που το πέρασμα ακόμα ενός συννέφου, ψηλά εις τον ουρανό είναι ικανό να τους μεταβάλλει.

Προσπερνούμε δίπλα σε τούτο το βράχο, τον κορμό του δέντρου ή κάτω από τούτο το θύσανο της φυλλωσιάς του.

Ανεβαίνουμε, κατεβαίνουμε μαζί με το έδαφος, επάνω εις τα κυρτώματά του, τους γηλόφους, τα όρη ή βαθιά μέσα στις κοιλάδες.

Χαιρόμαστε την επίπεδη έκταση της πεδιάδος, μετρούμε τη γη με τον κόπο του κορμιού μας.

**Το έρημο τούτο μονοπάτι** είναι απείρως ανώτερο από τις λεωφόρους των μεγαλουπόλεων. Γιατί με την κάθε πτυχή του, με τις καμπές του, τις άπειρες εναλλαγές της προοπτικής του χώρου που παρουσιάζει, **μας μαθαίνει τη θεία υπόσταση της ατομικότητας της υποταγμένης εις την αρμονία του Όλου.**

Μελετούμε το πνεύμα που αναδίνεται απ' τους τόπους.

Εδώ το έδαφος είναι σκληρό, πετρώδες, απότομο· το χώμα ξερό. Εκεί η γη είναι επίπεδη. Νερό αναβλύζει ανάμεσα από βρύα. Εδώ οι πνοές, το ύψος και η σύσταση του εδάφους μας αναγγέλλουν τη γειννίαση της θάλασσας.

Εκεί θάλλει πλούσια χλωρίδα, η ακρότατη τούτη τελείωση της πλαστικής διαμόρφωσης του εδάφους, που ξέρει να εναρμονίζει το έντυμά της με το ρυθμό των εποχών.

Εδώ οι φυσικές δυνάμεις, η γεωμετρία της γης, η ποιότητα του φωτός και του αιθέρα, προσδιορίζουν τούτο τον τόπο για κοιτίδα πολιτισμού.

Εκεί μυστηριώδεις αναθυμιάσεις αναδίνονται, θαρρείς, από τη γη ... Ο γκρεμνός αυτός σου προκαλεί δέος. Το σπήλαιο τούτο είναι κατοικία μυστηριωδών πνευμάτων, υπερφυσικών δυνάμεων. Είναι οι σεβάσμιμοι πανάρχαιοι τόποι λατρείας ... Εμπρός εις την αρχέγονη εικόνα της Γης οπου κρατούνε, η ψυχή δέχεται ένα μυστικό τίναγμα, όπως οι ραβδοσκόποι στην αόρατη παρουσία του υπόγειου νάματος ...

Το φως έπλασε τούτο τον Κόσμο. Το φως τον συντηρεί και τον γονιμοποιεί. Αυτό μας το φανερώνει στα υλικά μας μάτια, για να φωτίσει το φως της ψυχής μας ...

Επάνω από την ακίνητη τούτη γεωμετρία της γης, είναι το αεικίνητο Κράτος του Αιθέρος και του Φωτός. Γυρνάει το άστρο της Ζωής, έρχεται, φεύγει και γίνεται ημέρα και νύχτα. Πλησιάζει τη γη, μακραίνει και γίνεται καύμα ή ψύχος, όμβρος ή ξηρασία, αιθρία ή ζόφος, νεφέλη, βροχή ή άνεμος.

Και η ανθρώπινη ψυχή χαίρεται την κινούμενη τούτη γεωμετρία του αιθέρος και του φωτός, που είναι οι εποχές.

Το Φως την ευφραίνει, ο άπειρος κόσμος των Μορφών και του Χρώματος.

Μελετάει το πνεύμα των Ωρών, την απόκλιση των ακτίνων, το μήκος της σκιάς. Την κράση των όμβρων και της ξηρασίας, του καύματος και του ψύχους, τους σχηματισμούς των νεφών. Μα περισσότερο απ' όλα μ' αρέσει να βλέπω σήμερα, κατ' απ' το φως τούτο της χειμωνιάτικης ευδείας, το θέαμα του εδάφους. Πετρώματα που θεϊκές δυνάμεις τα έπλασαν, βράχοι, συντρίμια βράχων και πέτρες, η απειράριθμη όπως τ' άστρα σκόνη του γόνιμου χώματος ...

Σκύβω και πιάνω ένα λιθάρι. Το χαϊδεύω με το βλέμμα, με το χέρι. Είναι ένας ασβεστόλιθος γκρίζος. Η φωτιά εμόρφωσε το θεϊκό σχήμα του, τα ύδατα τον διέπλασαν, του εχάρισαν το λεπτό τούτο ρούχο της αργίλου, αλλού άσπρο, αλλού ερυθροκίτρινο του σιδήρου. Τον στριφογυρίζω μέσα στα χέρια μου, μελετάω την αρμονία του διαγράμματός του. Χαίρουμε τα ισοζυγιάσματα τούτα των εξοχών και των εσοχών. Τα ισοροπήματα του φωτός και της σκιάς.

Χαίρουμε επάνω του την πλήρωση των οικουμενικών εκείνων νόμων που, όπως έλεγε ο Γκαίτε, θα μας έμεναν άγνωστοι αν δεν τους ξεσκεπάζε στον ποιητή και τον καλλιτέχνη η αίσθηση του ωραίου.

## (το φυσικό ως απόρροια του πνευματικού)

**Αληθινά συλλογιούμαι, ω ασβεστόλιθε,** πως από τον καιρό που η διάπυρη μάζα του πλανήτη αυτού που πατούμε ξεπετάχθηκε από το Άστρο του Ήλιου, στριφογυρίζοντας ωςάν δακτύλιος γύρω του, κι έπειτα, όταν άρχισε να συμπυκνώνεται στη σφαίρα μας, **στοχάζομαι πως δεν ήταν τυχαία η θέση που πήρες μέσα στη μάζα του, μα πως η Αρμονία του Παντός, αυτή που καθόρισε την απόκλιση του άξονός του, αυτή σου έταξε τούτο τον τόπο για πατρίδα** του πνευματικότητας σου και κάτω από έναν αιθέρα κι ένα φως ισάξιά σου πνευματικά.

Μα ο χορός των ατόμων σου, που τον κυβερνά ο Αριθμός, πλάττει τα μέρη σου κατά το Νόμο της Ατομικότητάς σου.

Δουλεύεις έτσι εις το διπλό τούτο Νόμο της παγκόσμιας και της ατομικής Αρμονίας. Μέσα στη φαντασία μου μεγαλώνεις.

Οι πλευρές σου γίνονται πλάγιες, ακρώρειες, κλιείς, γκρεμνοί επιβλητικοί. Τά χάσματά σου είναι σπηλιές, όπου από τις σχισμάδες του ρόδινου βράχου ρέει σιγηλόν ύδωρ.

Μέσα εις το Μέρος κρύβεις το Όλον. Και το Όλον είναι το Μέρος.

Συ συνθέτεις τα διαγράμματα του τοπίου. Είσαι το τοπίο το ίδιο. Ακόμα περισσότερο, είσαι ο Ναός που θα επιστέψει τις απορρώγες πέτρες της Ακροπόλεώς σου.

Γιατί τι άλλο κάνει ετούτος, ειμή να δουλεύει εις τον διπλό τούτο νόμο που υπακούεις;

Δεν είναι και αυτός, πρώτ' απ' όλα, εξήγηση «της παντός αρχιτεκτονικής»;

Δεν είναι τα ισοζυγιάσματα των μαζών του όπως των βουνών, της χλωρίδας και των ζωντανών πλασμάτων;

Εις τη διάπλαση του σχήματός του συντρέχουν οι δυνάμεις όλες της φύσης γύρω του. Ο λεπτός αυτός αιθέρας, το οξύ φως· το χρώμα του ουρανού· το νέφος εκεί επάνω· η ακρώρεια αυτού του όρους, τα λιθάρια που είναι σπαρμένα γύρω από το στυλοβάτη του, τα χορτάρια που φυτρώνουν εις τις σχισμάδες του.

## (το ανθρωπιστικό ως απόρροια του φυσικού)

**Ω γη, συ ανάγεις όλα εις τον εαυτό σου,** ως εις μέτρο. Αληθινά συ είσαι το modulus που μπαίνει εις το κάθετί. **Συ εμόρφωσες το Άστυ και τα πολιτεύματα. Συ κατηύθυνες τους ήχους της γλώσσας. Συ καθόρισες τις τέχνες του λόγου και του σχήματος.**

Είναι ίσως η πλήρωση των ίδιων νόμων μέσα στη φύση και την τέχνη, η ομορρυθμία τούτη, που μας κάνει να βλέπουμε να μεταμορφώνονται μπροστά μας οι μορφές της ζωής και της φύσης σε μορφές Τέχνης, κι αντίστροφα; Κι ακόμα, οι μορφές της μιας τέχνης σε μορφές της άλλης; Δεν είναι η ομορρυθμία που κυβερνάει στο βάθος τις, κατά το φαινόμενο, πλέον διάφορες πραγματώσεις, που έχει τη δύναμη ν' αποκαλύψει και να εξηγήσει η μια την άλλη;

Οδοιπορώντας επάνω στο έδαφος τούτο, βασίλειο του ασβεστολίθου και της αργίλου, είδα το πέτρωμα να μεταμορφώνεται σ' επιστύλιο και η κόκκινη άργιλος να βάφει τους τοίχους του φανταστικού σηκού.

Τα χαλίκια του Κλάδεου μου φανήκαν ως κεφάλια ηρώων και τ' αγάλματα των αετωμάτων ως όρη. Η κόμη του Διός ως γκρεμνοί, και το μυριόσχημο τούτο βουνό, που οδοιπορώντας γύρω του ανασύνθεσα την αρμονία των διαγραμμάτων του, ως ελληνικό άγαλμα...

Το έντυμα τούτο της χωριάτισσας έχει πτυχώσεις που, έτσι καθώς αιωρούνται γύρω από τους αστραγάλους της, διαγράφουν επάνω στο έδαφος τα σχήματα των ορέων· και το υφαντό του κόσμημα, εκεί κάτω, φαντάζει ως ζωοφόρος... Ως κιονοστοιχία ξετυλίγεται ο χορός· και εις το άκουσμα του τραγουδιού και του αυλού σείονται οι κορφές των βουνών, και τα νερά αρχίζουν να τρέχουν ...

Ο ρυθμός τούτης της περπατησιάς, των πτυχώσεων που πέφτουν ελεύθερα γύρω στο κορμί, το σχέδιο τούτου του κροτάφου ή της ωλένης, οι κυματισμοί της κόμης εξηγούν το τοπίο.

Ω πέτρωμα, συ εμόρφωσες τον αυστηρό κρόταφο του Αισχύλου. Ο στυλοβάτης βγάζει ήχους μουσικούς. Ο εχίνος αυτός θυμίζει αρχαίο κείμενο. Η αυστηρή κατασκευή της γλώσσας είναι όπως των αγαλμάτων...



### (το πνευματικό)

Αλλ' ω αριθμέ παντοκράτορα, τι μυστικές σχέσεις ιδρύεις σήμερα ανάμεσα στη γεωμετρία της πλάσης και το κρυστάλλινο τούτον αιθέρα που αφήνει να έρθει ως εμάς η άδολη ουσία του θείου φωτός;

Το φως των άλλων ημερών δεν είναι, όχι, όπως αυτής της αιθρίας του φθινοπώρου. **Ένα ανεκδιήγητο μυστήριο φωτίζει σήμερα την πλάση.**

Γιατί οι θύσανοι των νεφών σκίζονται έτσι εκεί ψηλά εις τον γλαυκόν αιθέρα; ενώ διάφανοι, απαλοί, πέπλοι σκεπάζουν τις κορφές των ορέων; Τι διηγούνται οι μυριάδες αυτές λόγχες της χλόης που σχίζουν το υγρό σκοτεινό χώμα και είναι ως φωνές που έρχονται από τα περασμένα ή ως ψυχές που ανεβαίνουν από το βασίλειο του Άδη;

Και τα τραχιά τούτα λιθάρια, άλλα ολόασπρα, άλλα γλαυκά ή ρόδινα, και τα κομμάτια των αγγείων που είναι κατεσπαρμένη η χλόη;

Μυστηριώδεις αντηχούν εις τον λεπτό, αραιωμένο αιθέρα οι φωνές των παιδιών που παίζουν και το λάλημα του αλέκτορος. Χαίνουν όπως στόματα αρχαίων τραγικών προσωπίδων τα ξερά πηγάδια και εντείνουν το συναίσθημα του Χώρου.

Διαστέλλεται η επιδερμίδα στη θέρμη των ακτίνων.

Συστέλλεται εις τον παγωμένον αέρα της Σκιάς. Γλυκιές προσπαίζουν οι αύρες με τα στελέχη της χλόης και των ασφοδέλων, που τους τρέφει ο πικρός πράσινος χυμός.

Ένα κρυφό μυστήριο δένει την ώρα τούτη και το Φως της με τη χρυσή δορά του αγριμιού, με τους έλικες των κεράτων και το μαλλί των προβάτων αυτών που περνούν, που έχει το χρώμα του κιτρινομένου από την πολυκαιρία μαρμάρου ή είναι μαύρο όπως η σκιά του σκοτεινού βράχου.

Ποιο τάχα μυστήριο του Χρόνου ένωσε η ώρα τούτη του Χρόνου με το μυστήριο του Χώρου; Ποια ασυμφιλίωτα στοιχεία συνάρμοσε; Παντού όπου κοιτάξεις θα δεις διπρόσωπες ερμές αντιθέσεων... Εμπρός σε τόσο μυστήριο, η ψυχή δεν έχει ανάγκη από εξήγηση: “Όταν η φύση εντείνει το μυστήριό της, η ψυχή πάσχει, και εις το βάθος τούτου του πάθους είναι η κατανόηση”...

(το ανθρωπιστικό ως Αρμονία με το Όλον)

**Είναι σε μια τέτοιαν ώρα που το μυστήριό σου μου ξεσκεπάζεται, ω δωρική κίονα. Τώρα εννοώ.**

Όταν εντύπωση με την “ένταση”, δεν είναι μόνο για να πληρώσεις τους στατικούς νόμους, προεκτείνοντας την ευαισθησία της φύσης εις το σχήμα της τέχνης. Οι κοιλότητες των ραβδώσεων σου δεν έχουν μόνον λόγο να ισομοιράσουν το φως, εισάγοντας φως μέσα σε σκιά και σκιά στο φως, ώστε ο τόνος σου να ενωθεί με τον τόνο του ουρανού απάνωθό σου και του βράχου τούτου επάνω εις τον οποίο υψώνεσαι ... Μα δε μου φαντάζεσαι μόνο ωσάν ένα έμψυχο ον που, διψώντας από ένωση, στρέφεται γύρω στον άξονά σου, και οι ραβδώσεις σου είναι ως όμματα που εις τα κοίλα των θέλουν να συγκρατήσουν, στην περιστροφή τούτη, αυτό που πέρασε και ανυπομονούν ν’ ατενίσουν αυτό που έρχεται...

**Πολύ περισσότερο η ώρα τούτη μου δείχνει πως αν πραγματώνεις την ένωση τούτη, είναι για να προεκτείνεις και να συνοψίσεις μέσα σου, σ’ ένα σχήμα τέχνης ομόλογο της φύσης, την κορύφωση τούτη του τραγικού της μυστηρίου.**

Ναι, ανεξιχνίαστη σχέση ενώνει τις πέτρες τούτες και το πικρό χορτάρι, την πράσινη τούτη σκιά, τις φωνές που σκίζουν τον αγέρα, τις πνοές του Νότου και τους σχισμένους θύσανους των νεφών, όλο το τραγικό τούτο κι ωσάν από ασυμβίβαστες αντιθέσεις συντεθειμένο Μυστήριο, με την εξίσωση των ραβδώσεων σου...

Δεν είναι και σένα το σχήμα σου συντεθειμένο από αρμονίες ασυμφιλίωτων αντιθέσεων;

Η κρυάδα του μαρμάρου και η αυστηρότητα της διατομής και των παραλλήλων σου δεν συνεμείχθησαν μέσα σου με τη θέρμη του ήλιου και την άφραστη ευαισθησία του πνεύματος;

**Σε μια τέτοια ώρα θα σε συνέλαβε ο Νους του τεχνίτη. Και το μυστήριό σου αναζει εις τους ανέανους γυρισμούς της. Φωτίζεται κάθε φορά που ο αριθμός ιδρύει μιαν ανεξιχνίαστη αρμονία ανάμεσα της ώρας και του σχήματός σου.**

Σε ένιωσα έτσι, όταν μια πρώτη μέρα της Άνοιξης σ’ αντίκρισα πίσω απ’ τη χρυσή σκόνη που εσήκωναν οι τροχοί των αμαξιών και την εφώτιζαν οι πλάγιες ακτίνες του απογέματος...

Ή κάποιο θερινό δειλινό, όταν τα όρη εσκιάσθησαν προς τη δύση, και η γη όλη, ενώ προς ανατολάς απλώθηκαν εις τον ουρανό ρόδινα χρώματα...

Αλλά τη χειμερινή τούτην ώρα στοχάζομαι εσένα, ω δωρικό κυμάτιο, που αιωρείς την αυστηρή μουσική του σχήματός σου εκεί ψηλά εις την Ακρόπολη, επάνω από τους ακροτόμους βράχους της και το αργιλώδες πεδίο το ελαιόφυτον.

Στοχάζομαι το χειμερινό φως που χτυπάει επάνω εις τις αρμονικές κυρτώσεις σου, τη νεοοσιά εκείνη της κρύας σκιάς που είναι η σκοτία σου...

Είναι τρομερή η αυστηρότητα, η οξύτητα και η ευαισθησία της κατατομής σου της συντεθειμένης από την αρμονία του μαθηματικού σχήματος...

Βλέπω οραματίζομαι αυτούς που σε έπλασαν...

Βλέπω τα ιμάτια να πέφτουν επάνω εις την ευμέλεια του σώματος... Έχουν γαλήνια αλλ’ αυστηρά τα μέτωπα, αυλακωμένα από “κενά” φρονήματα... Αυστηρά είναι τα μάτια και οι κρόταφοι και τα γένια... Αλλά ποιος δύναται τώρα να καλέσει εις τη θύμηση όλα τα πνεύματα των ωρών του Ενιαυτού και της Ημέρας; Τα πνεύματα της Πρωίας και του Απογεύματος, της Μεσημβρίας και των Δειλινών; Τις μέρες του Θέρους και της Ανοίξεως, τις αιθρίες του Φθινοπώρου και του Χειμώνα; Τις μέρες που πνέει ο Βορράς ή ο Νότος, ο Απηνιώτης ή οι Ετήσιαι; Για να ιδούμε τα πάθη και τις μεταμορφώσεις του Σχήματος και του Χώρου μέσα εις το πνεύμα του Χρόνου;

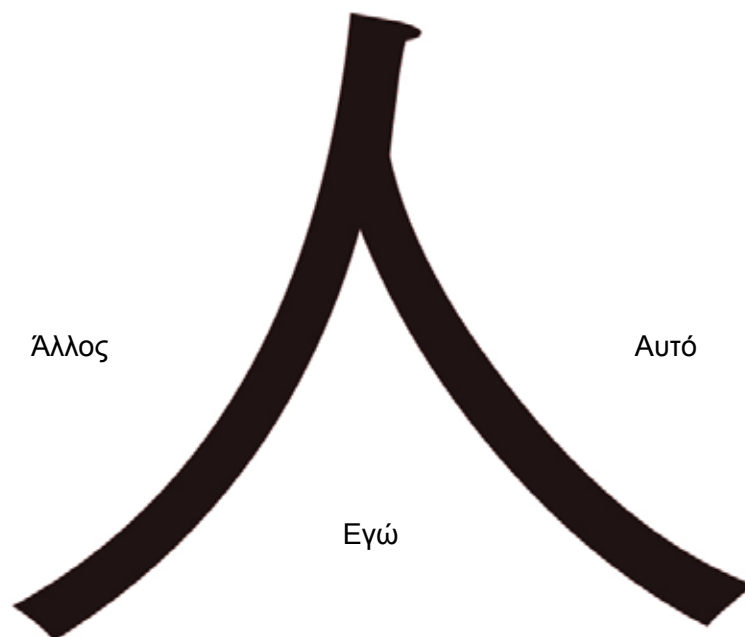
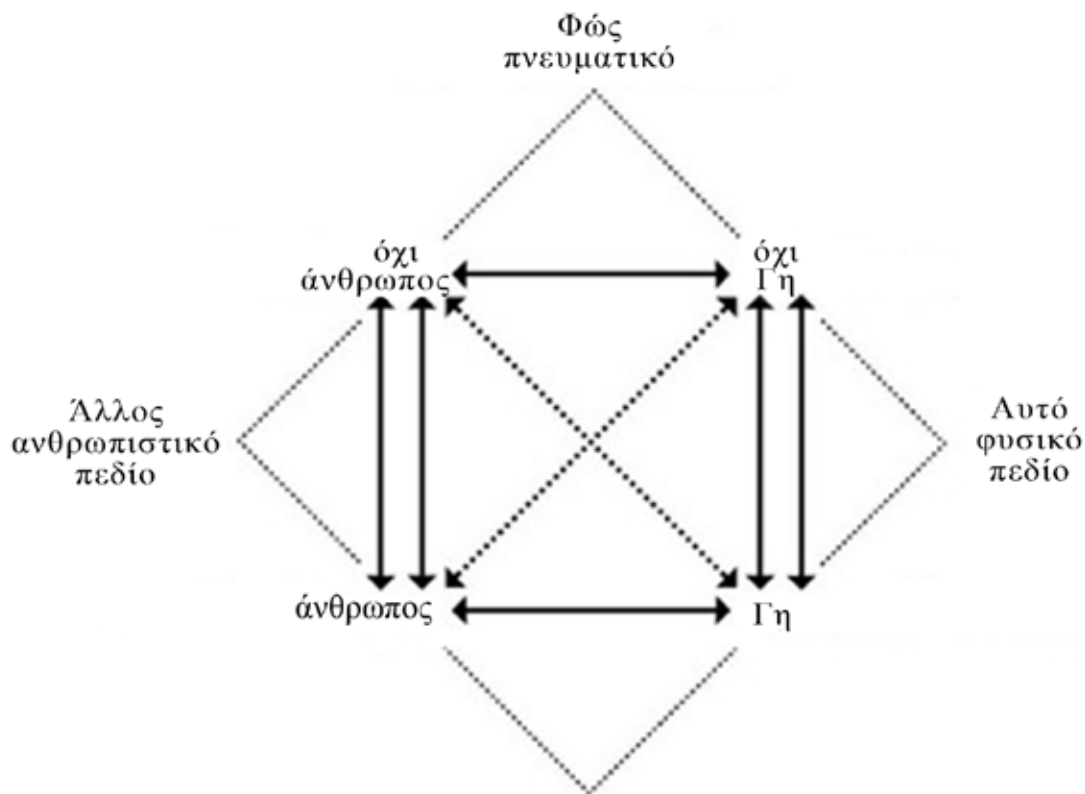
Αλλά τι βλάπτει αν το συναισθηματικό τούτο ημερολόγιο είναι ελλιπές;

Δεν θα έφτανε αν, από τη θεώρηση τούτου, γινόταν φανερή η Αρχή που μου φαίνεται πως η Φύση θέλει να μας διδάξει:

**“Πως τίποτα δεν υπάρχει μόνο του αλλά τα πάντα είναι μέρος μιας καθολικής Αρμονίας.**

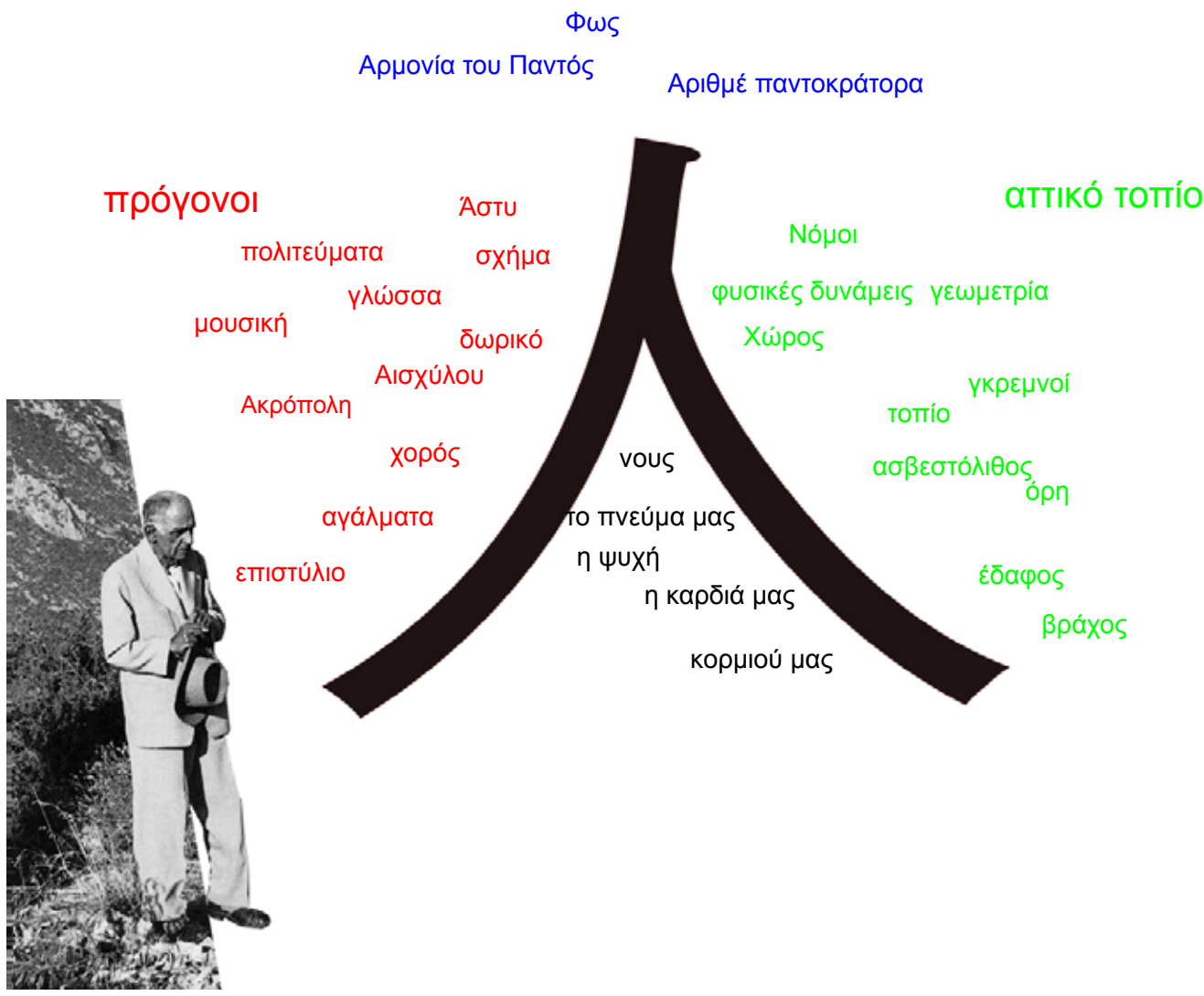
**Όλα διαπερνούν το ένα τ’ άλλο και πάσχουν και μεταβάλλονται το ένα από τ’ άλλο.**

**Και δεν μπορείς να συλλάβεις το ένα παρά μέσον των άλλων...”**



Όπως μπορούμε να παρατηρηθεί στην “Συναισθηματική τοπογραφία”, (αλλά και σε άλλες περιγραφές του περιπάτου που θα συναντήσουμε αργότερα), ο συγγραφέας χρησιμοποιεί εκφράσεις διάδρασης των τριών πεδίων και με το ίδιο το υποκείμενο. Χαρακτηριστικά, το υποκείμενο περιγράφεται ως πνεύμα ή σώμα ή ψυχή ή καρδιά που σκέφτεται, αισθάνεται, νιώθει. Για να εκφραστούν λοιπόν αυτή η εσωτερικότητα, χρησιμοποιήθηκε το σύμβολο Λ, αντί του διαγράμματος της Krauss. Το σύμβολο αυτό πέρα από τον χώρο για τα τρία πεδία, αριστερά, δεξιά και επάνω, δημιουργεί και έναν εσωτερικό χώρο που αφορά το Εγώ. Μάλιστα το σύμβολο αυτό που μοιάζει με δύο ποδαράκια που περπατάνε αντιστοιχεί στο ιδεόγραμμα για τον άνθρωπο.

Αν και είναι σαφές πως ο Πικιώνης χρησιμοποιεί το παράδειγμα του αττικού τοπίου όταν αναφέρετε στο φυσικό πεδίο, καθώς επίσης πως συγκεκριμενοποιεί το ανθρωπιστικό πεδίο μέσα στο πλαίσιο της πολιτιστική παράδοσης, παρόλα αυτά δεν χρησιμοποιεί κάποιον σαφή όρο για το τρίτο πεδίο (χωρίς αυτό να σημαίνει πως το υποβιβάζει). Το μοτίβο αυτό θα το συναντήσουμε και σε άλλες περιγραφές, μάλιστα πολλές φορές δεν υπάρχει καμία αναφορά για αυτό το πεδίο. Μπορούμε όμως να το προσδιορίσουμε μέσα από της έννοιες θείο, πνευματικό, μεταφυσικό.

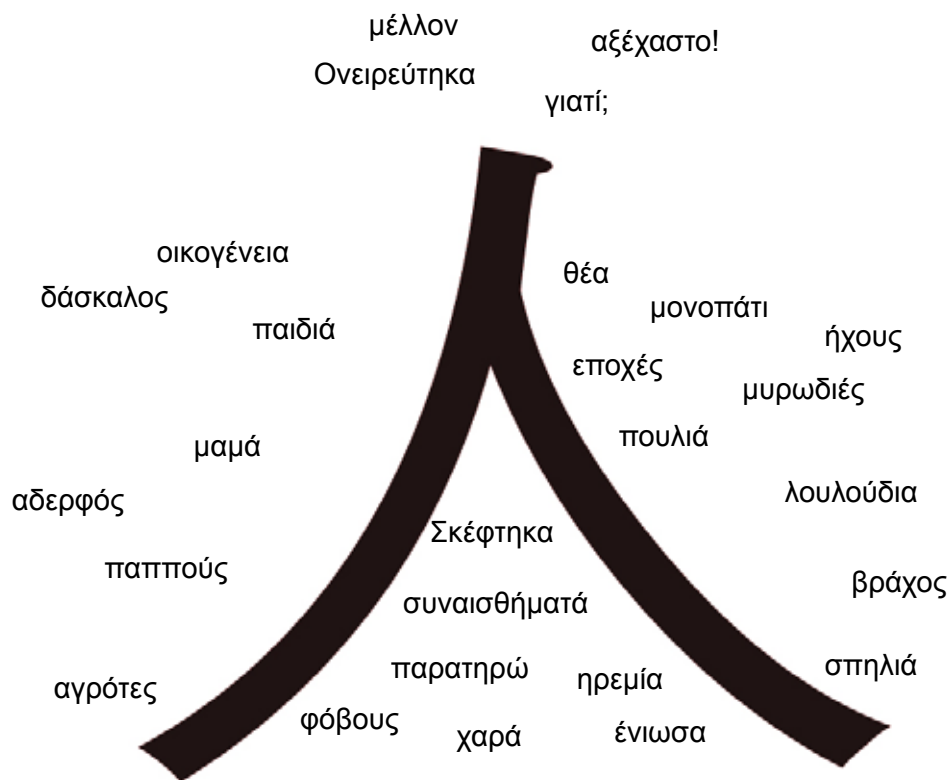


Έπειτα από την “Συναισθηματική τοπογραφία” παρουσιάζονται άλλες δύο “εισαγωγικές” περιγραφές του περιπάτου. Η έκθεση και ο πίνακας. Ο λόγος που παρουσιάζονται αυτές οι περιγραφές ξεχωριστά από το υπόλοιπο σύνολο των περιγραφών είναι η παραστατικότητα τους που καθιστά τα χαρακτηριστικά του περιπάτου πολύ ευδιάκριτα.

## περίπατος + εκπαίδευση

Ένα μέρος των συσχετιζόμενων με τον περίπατο όρων αναφαίρετε σε σχολικές εκδρομές και περιπάτους αλλά και σε σχολικές εκθέσεις με αυτό το θέμα. Οι εκθέσεις αυτές είναι κατά κανόνα γραμμικές ιστορίες που αναφέρονται στα ερεθίσματα που προσλαμβάνουν τα παιδιά από το περιβάλλον, αλλά και στις σκέψεις και στα συναισθήματα που δημιουργούνται ως απόρροια αυτών των ερεθισμάτων. Ένα άλλο κοινό μοτίβο αφορά την σχέση με τα άλλα πρόσωπα τις ιστορία που επαναπροσδιορίζεται μέσα από την όλη εμπειρία, είτε μέσα από την συνέργεια είτε ως απομάκρυνση και επιστροφή σε αυτά.

Η εκπαιδευτική διάσταση του περιπάτου ή της εκδρομής δεν εξαντλείτε στην παρατήρηση της φύσης αλλά συνεχίζεται στην διαχείριση της νέας κατάστασης στην οποία βρίσκονται οι μαθητές. Αν και το πρώτο μέρος της έκθεσης οργανώνεται πάνω στο ίδιο κοινό μοτίβο, η κατάληξη είναι κάθε φορά διαφορετική. Το βίωμα λειτουργεί ως ένα ανοιχτό ερώτημα το οποίο μορφοποιείται σε λόγο, με προσωπικό κάθε φορά τρόπο, ως διερώτηση, ως απόφαση, ως σκέψη, ως διαπίστωση κ.α. αναδεικνύοντας έτσι τον προσωπικό χαρακτήρα κάθε μαθητή.



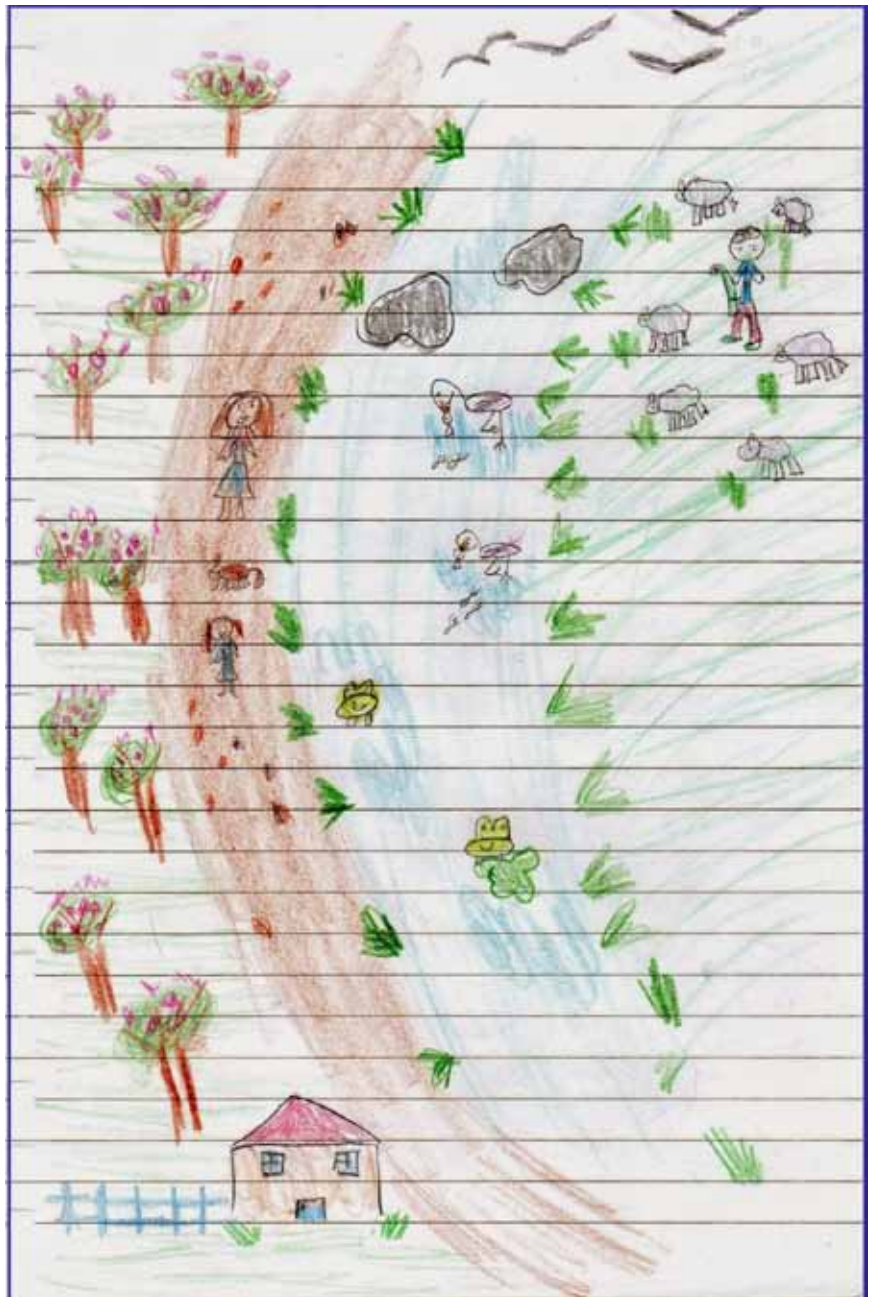
Albert Anker Schulspaziergang / Σχολική εκδρομή 1872



Μου αρέσει<sup>3</sup>

οικογένεια

εποχές,  
ποταμάκι

Μαθήτριες περιγράφουν πολύ όμορφες διαδρομές μέσα στο δάσος ή σε διαφορετικά μέρη

**Μου αρέσει** να επισκέπτομαι τον Προφήτη Ηλία το χωριό της γιαγιάς και του παππού. Το σπίτι τους είναι δίπλα σε ένα ποταμάκι. Τα απογεύματα πηγαίνουμε η γιαγιά , εγώ η αδελφή μου και ο σκύλος μας, βόλτα στο ποταμάκι. Συνήθως η παρέα μας μεγαλώνει γιατί μαζί μας έρχονται φίλες , γειτόνισσες , παιδιά για να περπατήσουν. Μερικές φορές συναντούμε και αγρότες που πάνε στα χωράφια τους.

Την άνοιξη οι ροδακινιές έχουν ροζ λουλούδια και μυρίζουν υπέροχα. Ακούω τις μέλισσες να βουίζουν δίπλα μου, βλέπω τα... χελιδόνια να πετούν ψηλά και τα βατράχια δίπλα στο νερό να κοακίζουν.... **Μου αρέσει** να παρατηρώ τους πελαργούς να ψαρεύουν ή να κάθονται στο ένα πόδι τους πάνω σε μια κολόνα.

Το καλοκαίρι τα δέντρα είναι γεμάτα με ζουμερά φρούτα. Το ποτάμι έχει λιγότερο νερό και έτσι μπορούμε να περνάμε απέναντι. Εκεί συναντάμε πάντα ένα βοσκό με τα πρόβατά του. Ο σκύλος μας αρχίζει να γαβγίζει. Τα πρόβατα τρέχουν χτυπώντας τα κουδουνάκια που βρίσκονται στον λαιμό τους.

Το φθινόπωρο, δεν έχει πολύ κόσμο. Τα φύλλα πέφτουν από τα δέντρα, αλλά βλέπω πολλά παράξενα πουλιά.

Το χειμώνα το νερό είναι πιο πολύ. Τα δέντρα είναι παγωμένα και έχει πολύ κρύο. Περπατάω γρήγορα και κλοτσάω τις πέτρες από τον χωματόδρομο.

**Μου αρέσει** γιατί κάθε εποχή το ποτάμι, τα ζώα και τα δέντρα, είναι διαφορετικά.....

Χριστίνα μαθήτρια της Δ τάξης

Το θέμα της έκθεσης αφορά την περιγραφή μιας όμορφης διαδρομής, δεν αναφαίρετε η λέξη περίπατος. Η έκθεση αυτή περιγράφει μία ωραία εμπειρία της μαθήτριας από ένα ευρύ σύνολο βιωμένων διαδρομών. Ούτε η μαθήτρια δεν χρησιμοποιεί την λέξη “περίπατος”, αλλά “βόλτα” και “για να περπατήσουν”. Αξιολογώντας όμως την περιγραφόμενη εμπειρία και τα βασικά χαρακτηριστικά της θα μπορούσαμε να την κατατάξουμε στην κατηγορία του περίπατο. Άλλωστε η έκθεση αυτή εμφανίστηκε, σε προτεινόμενη σελίδα, κατά την αναζήτηση των όρων “περίπατος+εκπαίδευση”.

Τα βασικά χαρακτηριστικά που τεκμηριώνουν αυτή την κατηγοριοποίηση είναι: η επαναληπτικότητα και συγκεκριμένος τόπος της εμπειρίας, η ευχαρίστηση, η μικρή απόσταση και διάρκεια, η παρατήρηση της φύσης και η διάδραση με τα άλλα άτομα.

Είναι αξιοσημείωτο το πόσο χαρά και νόημα εκλύεται από μια τόσο απλή δραστηριότητα, όπως μια απλή βόλτα στο ποταμάκι δίπλα από το σπίτι της γιαγιάς, χωρίς να υπάρχει τίποτα το φαντασμαγορικό ή θεαματικό. Η ομορφιά αυτής της εμπειρίας, αποτυπώνεται και στην ζωγραφιά της μαθήτριας για το ίδιο θέμα και μας βοηθά να διακρίνουμε τα κοινά και μη στοιχεία. Έτσι μπορούμε να έχουμε μια πληρέστερη αντίληψη του περιπάτου της, αυτός ήταν και ο δεύτερος λόγος που επέλεξα να παρουσιάσω την συγκεκριμένη έκθεση.

Η διαδρομή είναι τοποθετημένη έκκεντρα στο χαρτί παραχωρώντας το κέντρο στο ποταμάκι. Εξάλλου το ποταμάκι με την ζωή και ζωντάνια που αποπνέει είναι και το βασικό αντικείμενο ενδιαφέροντος.

Η διαδρομή διαμορφώνει ένα τόξο, το κάτω άκρο του πέραν δίπλα από το σπίτι, ενώ το άνω άκρο δεν έχει κάποιο σαφές ορόσημο. Το σπίτι με το να βρίσκεται στο κάτω μέρος της σελίδας εντείνει την αίσθηση της επιστροφής ενώ ο φράχτης τονίζει το αίσθημα της ασφάλειας και της κλειστότητας σε αντίστιξη με την ανοιχτότητα του δρόμου. Στο σπίτι δεν απεικονίζεται κανένα συμβάν, απλά περιμένει. Η όλη αίσθηση της κίνησης μοιάζει σαν ένα “άλμα” που εντείνεται από την ελαφρός ανάποδη προοπτική της διαδρομής αλλά και το γεγονός πως η κορύφωση της είναι ο ουρανός και τα πουλιά. Το τόξο δημιουργεί μια σταδιακή αποκάλυψη και απόκρυψη της διαδρομής, εντείνοντας την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον. Το άλμα είναι το όλο βίωμα, η ψυχοσωματική εμπειρία και όχι μόνο η κιναισθητική εμπειρία.

Η κορύφωση αυτή αν και είναι βασικό στοιχείο της ζωγραφιάς δεν περιγράφεται παραστατικά στο κείμενο και αντιστοιχεί μάλλον στο γενικό -Μου αρέσει...- που εμφανίζεται τρεις φορές, στην πρώτη και τελευταία πρόταση και στα μέσα του κειμένου.

Στις δύο πλευρές της διαδρομής βρίσκεται όλος ο αισθητηριακός πλούτος. Αν και στο κείμενο γίνεται διάκριση των εποχών και παρουσιάζεται η κυκλική ροή του χρόνου (Μου αρέσει γιατί κάθε εποχή... είναι διαφορετικά), στην ζωγραφιά υπάρχει η ταυτόχρονη παρουσίαση των εποχών. Ο περίπατος είναι τόσο το συγκεκριμένο μέρος, ως ο κοινός τόπος όλων των εμπειριών αλλά και κάθε εμπειρία ξεχωριστά.

Στην ζωγραφιά επίσης, δεν υπάρχουν όλα τα πρόσωπα που αναφέρονται στην έκθεση. Η μικρή βρίσκεται πιο μπροστά από την γιαγιά της και μεταξύ τους παρεμβάλλεται ο σκύλος. Φαίνεται δηλαδή πως αν και η βόλτα αυτή δεν είναι ένα κοινωνικό γεγονός αλλά μια διερεύνηση του κόσμου που την αποσπά από την οικογένεια και την ανεξαρτητοποιεί, μια διερεύνηση δηλαδή της σχέσης της με τον Άλλον, η πιθανή απουσία της γιαγιάς ή των άλλων προσώπων θα προκαλούσε ένα τελείως διαφορετικό βίωμα.

[http://triti2dim.blogspot.gr/2015/01/blog-post\\_27.html](http://triti2dim.blogspot.gr/2015/01/blog-post_27.html)



## Ο Πίνακας

Στο κέντρο του πίνακα βρίσκεται ο άνδρας, ο οποίος είναι ο ίδιος ο ζωγράφος, η γυναικεία μορφή αντιστοιχεί στην σύζυγο του και μούσα του Bella Rosenfeld. Ο άνδρας φαίνεται να συμμερίζεται την κατάσταση της γυναίκας και να χαίρεται με αυτήν, είναι σταθερός και είναι αυτός που μπορεί να συνειδητοποιήσει και να ζωγραφίσει αυτό που έγινε, στο χέρι του κρατά ένα πουλί. Τα πρόσωπα είναι δύο διαφορετικοί χαρακτήρες αλλά και ένα δεμένο ζευγάρι ταυτόχρονα, η γυναίκα ζει αυτήν την εμπειρία όσο είναι συνδεδεμένη, το άφημα του χεριού μάλλον θα την ρίξει στο έδαφος, παρά θα την ανυψώσει.

Σχηματίζουν μια διαγώνιο που ενώνει τον ουρανό με το έντονο χρώμα από το σεντόνι του πικ νικ, τα λουλούδια και το κρασί είναι η “γήινη” αφετηρία της απογείωσης. Φύση και σπίτια ομοιογενοποιούνται κάτω από το ίδιο χρώμα, τα χαρακτηριστικά τους διαγράφονται καθαρά, οι άνθρωποι όμως δεν μπορούν να δουν το θαύμα, μόνο η εκκλησία έχει πάρει έναν ζεστό τόνο. Τα τρία μοναδικά αντικείμενα σε ζεστό τόνο αντιστοιχούν στο Αυτό, στον Άλλον και στο Πνευματικό. Η μόνη βασική διαφορά με τα προσχέδια, είναι η φορά της διαγωνίου, η κατεύθυνση από κάτω αριστερά προς πάνω δεξιά συσχετίζει την εμπειρία περισσότερο με το “μέλλον” παρά με το “παρελθόν”

Η Bella Rosenfeld θα σχολιάσει για τον πίνακα -Στην αγάπη τα πάντα ανατρέπονται, οι άνθρωποι αιωρούνται και τα πουλιά αδυνατούν να πετάξουν-

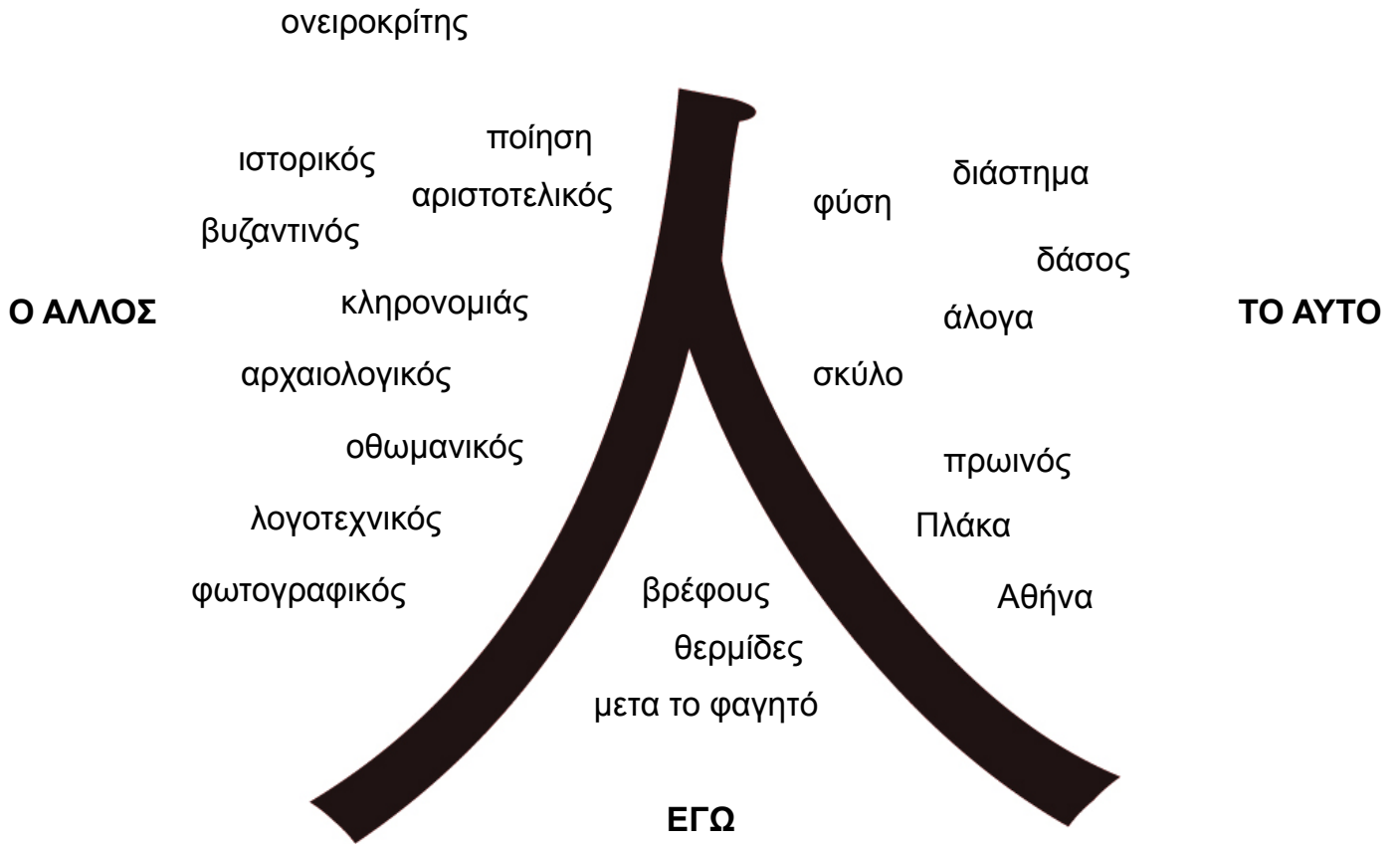


Marc Chagall

The Walk / La promenade / Прогулка / Der Spaziergang

1918

το διευριμένο πεδίο του περιπάτου  
μέσα από τους προτεινόμενους όρους του google search



Παρατηρήται ότι το σύνολο των προτεινόμενων όρων αφορά τόσο την εσωτερικότητα του υποκειμένου όσο και το διευριμένο πεδίο. Όμως μόνο ο όρος ονειροκρίτης θα μπορούσε να αντιστοιχηθεί στο μεταφυσικό πεδίο.

**Φιλοσοφία**

**Τέχνη**

**Υγεία**

**Αρχιτεκτονική**

**Μεταφράσεις**





Οι περισσότεροι δημοφιλείς όροι στην αναζήτηση με λατινικούς χαρακτήρες (peripatos) σχετίζονται με την Φιλοσοφία και τον ορισμό ή ετοιμολογία της λέξης. Στην αντίστοιχη αναζήτηση με ελληνικούς χαρακτήρες εμφανίζεται ο δημοφιλής όρος -αριστοτελικός-.

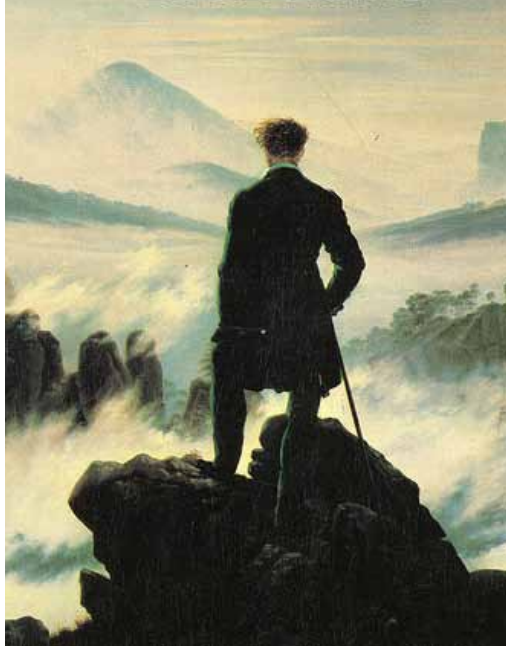
Αν και ανιχνεύονται ερμηνείες της συσχέτισης της Φιλοσοφίας με το περπάτημα γενικά, παραμένει ανερμήνευτη η ποικιλία των τρόπων. Ο Θωρώ κάνει εξορμήσεις στη φύση, ο Νίτσε αναβάσεις, οι φλανέρ περιπλανιούνται στην μητρόπολη, ο Κάντ περπατά καθημερινά μια συγκεκριμένη διαδρομή, το φάσμα συμπληρώνεται με πορείες, πεζοπορίες, προσκυνήματα, σουλάτσα, βόλτες κλπ. Γιατί όμως είναι ο Αριστοτέλης που ονομάζεται περιπατητικός; Η απάντηση -επειδή περπατούσε κατά την διάρκεια της διδασκαλίας- αφήνει πολλά κενά ειδικά αν σκεφτούμε το πλήθος των φιλοσόφων που εξασκούσαν αυτή την πρακτική και ιδιαίτερα τον σύγχρονο του και δάσκαλο του Πλάτωνα.

Ο Frédéric Gros στο "Περπατώντας" την φιλολογική του πραγματεία για το βάδισμα, αναγνωρίζει ως πραγματική περιπατητική σχολή αυτή των κυνικών, γιατί -Οι οπαδοί της βρίσκονταν σε κατάσταση μόνιμης αναζήτησης και διαρκούς περιπλάνησης- συγχέοντας τον περίπατο με το περπάτημα και τα ποιοτικά με τα ποσοτικά χαρακτηριστικά.

Στο κεφάλαιο αυτό γίνεται μια διερεύνηση των τρόπων του περπατήματος μέσα από την αντιστοίχιση τους με κεντρικές φιλοσοφικές έννοιες. Οι βασικές ρήξεις κάθε φιλοσόφου αντιστοιχούνται με τις προτεινόμενες εκ μέρους του φυγές, η απόσταση που παίρνει ο Θωρώ από την Ανατολή τον οδηγεί πιο κοντά στην Δύση. Έτσι γίνεται εμφανές ότι το κοσμοείδωλο διαμορφώνει και διαμορφώνεται (από) τον τρόπο που ο φιλόσοφος περπατά στον κόσμο επιβεβαιώνοντας την εμπειρική αλήθεια ότι το περπάτημα μας είναι στοιχείο της προσωπική μας ταυτότητας.

Για να αποκαλυφθεί η σχέση του περιπάτου με την φιλοσοφία παρεμβάλλεται, ο περίπατος των πολιτικών αρχηγών. Οι "άτυποι" αυτοί περίπατοι που γίνονται στο "περιθώριο" των επίσημων συναντήσεων έχουν ως στόχο να αποκαλύψουν μέσα από την γλώσσα του σώματος ενδόμυχες αλήθειες. Και είναι τραγική ειρωνεία πως η συσχέτιση του περιπάτου με την έννοια της αλήθειας προκύπτει από τον μοναδικό λογοκρίμενος όρος "περίπατος Τσίπρα Βαρουφάκη"

Το όρθιο έκθετο σώμα είναι εύγλωττο, οι κατηγορούμενοι στέκονται όρθιοι, η γλώσσα του σώματος δεν μπορεί να πει ψέματα. Η χαλαρή κίνηση του περιπάτου εντείνει αυτήν την ευγλωττία. Το ομιλών σώμα περιγράφει μια αλήθεια που δεν βρίσκεται πλέον καθαρά σε ένα νοητικό - θεωρητικό επίπεδο, η αλήθεια που αποκαλύπτει είναι συνδεδεμένη με το ένστικτό, το ασυνείδητο, την ύλη, την φύση, εκεί που δείχνει το κατεβασμένο χέρι του Αριστοτέλη.



υπεράνθρωπος



### Φρίντριχ Βίλχελμ Νίτσε - Το μοναπάτι προς την Κορφή

Ο Νίτσε είναι ένας φιλόσοφος στενά συνδεδεμένος με το περπάτημα, εξάλλου το βάδισμα αποτέλεσε το κατεξοχήν στοιχείο του έργου του.<sup>1</sup>

Να κάθεσαι όσο το δυνατόν λιγότερο. Να μην εμπιστεύεσαι κανέναν στοχασμό που δεν γεννήθηκε στο ύπαιθρο και σε ελεύθερη κίνηση -και όπου δεν συνεορτάζουν οι μύες.<sup>2</sup>

Οι πρώτες μας ερωτήσεις για την αξία ενός βιβλίου, ενός ανθρώπου ή μιας μουσικής σύνθεσης είναι: Μπορεί να βαδίσει;<sup>3</sup>

Μέσα από μια σειρά ρήξεων με τον κόσμο, την κοινωνία, τους ανθρώπους, οδηγείται στην μοναξιά αλλά και στην ελευθερία να μην λογοδοτεί σε κανέναν. Εν συνεχεία ακόμα και η όραση του τον εγκαταλείπει ενώ έχει πολλούς πονοκεφάλους. Τότε δοκιμάζει μια θεραπεία, μεγάλους περιπάτους. Τελικά θα βρει το αγαπημένο του μονοπάτι στο βουνό Έγκαντιν. Περπατά πολλές ώρες κάθε μέρα, μόνος, αν και αργότερα αναζητά την συνοδεία θαυμαστριών/ων του.

Πλέον τα έργα του τα συλλαμβάνει εν κινήσει, γράφει με τα “πόδια” του! “Τα δάχτυλα των ποδιών μου τεντώνονται για να ακούσουν, για τον χορευτή εκεί βρίσκονται τα αυτιά του”.<sup>4</sup> Πλέον το να αναρριχάται ψηλαφώντας το μονοπάτι για την κορφή ώστε να ατενίσει από ψηλά τον “γηραιό” πολιτισμό, γίνεται ο τρόπος του. Μέσα από αυτήν την αναρρίχηση γεννιέται ο υπεράνθρωπος. Οι περίπατοι του συνήθως χαρακτηρίζονται μεγάλοι, αυτό δεν έχει να κάνει τόσο με την διάρκεια τους αλλά και με το μεγαλείο που νιώθει το Εγώ έχοντας ξεχωρίσει από τους υπόλοιπους, το ανέβασμα εξάλλου στην κορφή δεν γίνεται για την ψηλάφηση, αφουγκρασμό του πολιτισμού, αλλά για την κατάληψη της κενής θέσης του Θεού, που είναι πλέον νεκρός.

Οι μεγάλοι αυτοί περίπατοι είναι το αντίθετο του περιπάτου, αν στον περίπατο το κυρίαρχο βίωμα είναι η εναρμόνιση και η έξοδος από το Εγώ, εδώ κυριαρχεί η ρήξη και η δύναμη, είναι μια κίνηση που συγγενεύει με την κίνηση του Φουτουρισμού, των μηχανών, το περπάτημα των υπερηρώων. Είναι μια κίνηση αυτονόμησης του ατόμου. “Και ό,τι και να μου έρθει ως μοίρα και ως βίωμα - ένα ταξίδι θα υπάρχει μέσα μου και μια ορειβασία: σε τελευταία ανάλυση δε βιώνει κανείς παρά τον εαυτό του”<sup>5</sup>

Όταν αδυνατούσε πλέον να περπατά η υγεία του επιδεινώθηκε ραγδαία, πέθανε 56 ετών, λίγα χρόνια περισσότερο από τον άνθρωπο που ανακάλυψε τον τζόκιν.

1. Περπατώντας, Frederic Gros Ποταμός Τσιπούρη Αθήνα 2015 σελ.24

2. Ecce Homo (Ιδε ο άνθρωπος), «Γιατί είμαι τόσο έξυπνος», Αθήνα, Γκοβόστης, σελ.52

3. Η χαρούμενη επιστήμη, παρ. 366, Θεσσαλονίκη, Νισήδες, 2004 σελ. 244

4. Περπατώντας, Frederic Gros Ποταμός Τσιπούρη Αθήνα 2015 σελ.23

5. *Ετσι μίλησε ο Ζαρατούστρα*, Θεσσαλονίκη, Νησίδες, 1999, σελ.149



## Ιμμάνουελ Καντ - The daily constitutional

Ο Καντ περπατούσε καθημερινά για περίπου μίας ώρας. Περπατούσε πάντα στην ίδια διαδρομή και την ίδια ώρα καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του, εξάλλου δεν ταξίδεψε ποτέ έξω από την πόλη του. Ήταν τόσο τακτικός σε σημείο να το αποκαλούν ρολόι του Κένιγκσμπεργκ. <sup>1</sup>

Σε αντίθεση με τον Νίτσε το περπάτημα δεν αποτελούσε μέρος της πνευματικής του εργασίας αλλά ένα διάλυμα από αυτή, μία καθημερινή συντήρηση του σώματος ώστε αυτό να παραμένει υγιές ώστε να μην αποσπάτε το μυαλό του από την πνευματική του εργασία, ήταν άπλα ένα ξεμούδιασμα από την ακινησία της μελέτης. Παρά το ασθενικό του σώμα πέθανε 80 χρονών και ίσως αυτό οφείλετε και στο τακτικό του αυτό πρόγραμμα.

Περπατούσε μόνος για να μην μιλά και να μπορεί να αναπνέει από την μύτη, πράγμα που το θεωρούσε το πλέον υγιεινό. Στο αυστηρό αυτό πλαίσιο παρατηρείτε μια απόσταση του υποκειμένου κατά το περπάτημα από το πνευματικό, το φυσικό και το ανθρωπιστικό πεδίο. Το σκυμμένο του κεφάλι περιγράφει αυτή την εσωστρέφεια και ορίζει έναν άλλο ρυθμό (γρηγορότερο, νευρικότερο) από αυτόν του περιπάτου. Η συγκεκριμένη διαδρομή βοηθά στο να ελέγχεται ο χρόνος και η ένταση της άσκησης χωρίς περισπασμούς. Η στάση αυτή του σώματος είναι χαρακτηριστική για αυτούς που περπατούν με ιατρική συνταγή μια συγκεκριμένη απόσταση, χωρίς να έχουν κατακτήσει τον αργό ρυθμό ή την απόλαυση του περιπάτου. Στα αγγλικά το περπάτημα αυτό ονομάζεται the daily constitutional.

Οι κυρίαρχες έννοιες του έργου του δεν είναι έννοιες ρήξης, η Ηθική, ο Λόγος, αφορούν την καλή λειτουργία του κόσμου. Το ρήγμα όμως μπορεί να εντοπιστεί εσωτερικά, ως η διάσταση βιολογικού και νοητικού. Όταν η Λογική γίνεται το μόνο σταθερό σημείο αναφοράς, το σώμα πάει περίπατο.. ο άνθρωπος γίνεται άτομο. Η αντίληψη αυτή συγγενεύει πολύ με τον Πλάτωνα και την Πολιτεία και αντιπαραβάλλεται με την Ηθική του Αριστοτέλη.

Ο Καντ δεν ασχολήθηκε με το περπάτημα σε φιλοσοφικό επίπεδο και δεν έγραψε για αυτό, παρόλα αυτά είναι τόσο γνωστός αυτός ο συστηματικός του περίπατος. Δυστυχώς η διαδρομή αυτή δεν διασώθηκε, έχουν όμως διασωθεί άλλες περιπατητικές διαδρομές φιλοσόφων, στην Χαϊδελβέργη, την Κοπεγχάγη, το Κίото κ.α. Το εσωτερικό όμως ρήγμα είναι, όπως θα δούμε και αργότερα, ένα από τα βασικά ρήγματα στον σύγχρονο άνθρωπο.

1. Περπατώντας, Frederic Gros Ποταμός Τσιτούρη Αθήνα 2015 σελ.207





## Χένρι Ντέιβιντ Θόρω - Εξόρμηση

Ο Θορώ είναι ο συγγραφέας της πρώτης φιλοσοφικής πραγματείας για το περπάτημα, με τον τίτλο *Walking*. Σε ηλικία 28 ετών κατασκευάζει μια μικρή καλύβα στο δάσος και ζει εκεί για περίπου δυο χρόνια, είναι η φιλοσοφική του πράξη.

Οι μεγάλοι καθημερινοί του περίπατοι μέσα στο δάσος είναι η αντιπρόταση του στην οικονομία της εκμετάλλευσης και της ασυδοσίας. Ο πλούτος των εμπειριών δεν μπορεί να μετρηθεί σε χρήμα. Ένας περίπατος δεν παράγει χρήματα, παράγει όμως γεμάτες στιγμές. Ο πλούσιος είναι φτωχός σε γεμάτες στιγμές, τις σπατάλησε για να κερδίσει και να συντηρήσει τον πλούτο του, ο φτωχός όταν σκέφτεται τον πλούσιο στερείται γεμάτων εμπειριών επίσης. Θεωρεί μάταιο το να γράψεις αν δεν έχεις ζήσει και το να ζει σημαίνει να περπατά.

Στον Θορώ υπάρχει μια άρνηση και μια θέληση που τον οδηγούν και τα δύο στην Άγρια Φύση. Να βαδίζεις σημαίνει να μένεις στην άκρη: στο περιθώριο.. 1 Όταν περπατά δεν είναι μέσα στην Φύση, είναι η Φύση, γίνεται ένα με το δέντρο, το λουλούδι, κάθε ζωάκι και ζωή. Η άρνηση του είναι απέναντι στο “σαθρό έδαφος” των ανθρωπίνων δημιουργημάτων, στο Παρελθόν, στην “Ανατολή”. Η θέληση του είναι το στέρεο έδαφος, η Πραγματικότητα, ο κυκλικός χρόνος που αναγεννάτε κάθε Άνοιξη, το πρωινό, η απτή Φύση. Η στάση του αυτή τον οδηγεί στην διατύπωση πως ο ήλιος ανατέλλει από την “Δύση”. Η Δύση για την οποία μιλώ, δεν είναι παρά ένα ακόμη όνομα της Άγριας Φύσης, και αυτό που είμαι έτοιμος να πω είναι ότι στην Άγρια Φύση, εναπόκειται η διατήρηση του κόσμου<sup>2</sup>

Το περπάτημα του Θορώ δεν είναι ένας περίπατος, η ρήξη και το πάθος του για την αλήθεια περιγράφουν μια επαναστατική ορμή, το βάδισμα του είναι μια εξόρμηση, μια διαρκής εξόρμηση που ασκεί δριμεία κριτική στον κόσμο και εξέρχεται από αυτόν. Θεωρείτε εξάλλου πρόδρομος του κινήματος των χίπις και του οικολογικού κινήματος.

Πέθανε σε ηλικία 45 χρονών από φυματίωση. Στις φωτογραφίες, ο τάφος του και αντίγραφο της καλύβας του.

1. Περπατώντας, Frederic Gros Ποταμός Τσιπούρη Αθήνα 2015 σελ.131

2. Πολιτική ανυπακοή, Ζωή χωρίς αρχές, Περπατώντας, Διεθνής Βιβλιοθήκη, Αθήνα, σελ. 58





### Πλάνητας - Περιπλάνηση

Ο Φλανέρ γεννήθηκε μέσα από το Παρίσι του 19ου αιώνα, ο τρόπος του είναι η περιπλάνηση, το περιβάλλον του είναι η μητρόπολη, το πλήθος, ο καπιταλισμός.<sup>1</sup>

Περιπλανιέται στην μητρόπολη σαν να ήταν δάσος. Η μητρόπολη όμως, ως ο τόπος του πολιτισμού, γίνεται ταυτόχρονα και η πηγή της νοηματοδότηση του, το σταθερό σημείο αναφοράς. Απολαμβάνει το μεγαλειώδες αυτό ανθρώπινο κατασκεύασμα που είναι γεμάτο αντιφάσεις και καθρεφτίζεται στις βιτρίνες του, εξάλλου και ο ίδιος είναι μια αντίφαση, αμφίσημος.

Πλήθος και Μοναξιά, Ταχύτητα και Βιτρίνες, Ανία και Θέαμα, Προϊόντα και Εκμετάλλευση, Μόνιμο και Προσωρινό, Πολιτισμός και Τραγωδία, δύο λέξεις, ίδιο νόημα. Ακόμα και μεταξύ των διαφόρων περιγραφών του υπάρχει ασάφεια, είναι άραγε φορέας ανατροπής; αντιστέκεται; εξαφανίστηκε;

Υπήρξαν πολλοί γνωστοί φλανέρ, καλλιτέχνες και συγγραφείς, όμως η ικανότητα του Φλανέρ να χάνεται τον καθιστά κυρίως έναν τύπο. Έτσι μπορεί να ξεφεύγει ακόμα και από το χωροχρονικό πλαίσιο που τον γέννησε, τόσο στο παρελθόν του όσο και στο μέλλον, στις μέρες μας. Καταναλώνει και καταναλώνεται, αγαπιέται και μισείτε, μετεξελίσσεται, γίνεται gentrification, οθόνη, ταξιδιωτικό application.

“Δεν έχει σημασία τι μονοπάτι θα ακολουθήσει ο flâneur, κάθε ένα από αυτά θα τον οδηγήσει σε ένα έγκλημα.” Walter Benjamin, *The Paris of the Second Empire in Baudelaire*

Η περιπλάνηση έχει τον αργό ρυθμό του περιπάτου και την ασάφεια του στόχου. Όμως αυτός ο άνθρωπος που περπατά χωρίς χέρια και πρόσωπο είναι ανίκανος για σχέση, ένα κλειστό Εγώ, ένα περιφερόμενο ερωτηματικό. Θυμίζει τον Αδάμ που εκδιώχθηκε από τον κήπο της Εδέμ, δηλαδή τον Άνθρωπο εν γένει. Ο περίπατος διαφέρει από την περιπλάνηση ως προς ένα ζευγάρι χέρια. Ο περίπατος διαφέρει από την περιπλάνηση ως προς ένα άνοιγμα.

1. Περπατώντας, Frederic Gros Ποταμός Τσιπούρη Αθήνα 2015 σελ.234



### Η αλήθεια της γλώσσας του σώματος

Ο μοναδικός λογοκριμένος δημοφιλής όρος αναζήτησης, σε σχέση με τον περίπατο, ήταν ο όρος -περίπατος Τσίπρα Βαρουφάκη-

Είθισται, στο περιθώριο των επίσημων συναντήσεων, οι πολιτικοί αρχηγοί να συναντιούνται και σε έναν χαλαρό περίπατο, συνήθως στον κήπο των μεγάρων τους. Ο “άτυπος” αυτός περίπατος έχει ένα διαφορετικό ενδιαφέρον από το πέρασμα τους από το κόκκινο χαλί, κυρίως για την ευγλωττία που αποκτούν τα σώματα τους.

Το έκθετο όρθιο σώμα, όπως το σώμα του κατηγορουμένου μπροστά το εδώλιο, αποκαλύπτει τον εσωτερικό ψυχικό κόσμο. Η χαλαρή κίνηση του περιπάτου εντείνει την ευγλωττία στο μέγιστο, το υποκείμενο ενόσω εκφράζεται και ακούει πρέπει ταυτόχρονα να λάβει μια σειρά αποφάσεων που έχουν να κάνουν με ισορροπίες, αποστάσεις, ρυθμό, στάση σώματος, αντίληψη του χώρου. Αν η κίνηση στο κόκκινο χαλί είναι καθορισμένη εδώ το περιθώριο διευρύνετε πολύ. Όμως, όλες αυτές οι λεπτομέρειες όπως ένα κρυμμένο στην στέπη χέρι, ένας σκυμμένος ώμος, ο α/συγχρονισμός των ποδιών, συνδέονται με σκέψεις συνειδητές και ασυνείδητες, συναισθήματα και αισθήματα, δηλαδή με το ψυχοσωματικό σύνολο. Όλοι αυτοί οι μύες λένε κάτι, σχετίζονται με μίαν αλήθεια.

Συνήθως πιστεύουμε ότι η σκέψη είναι ανεξάρτητη από το σώμα και αναζητούμε μια Αλήθεια που βρίσκεται πέρα από την ύλη, ο φιλόσοφος κρατά από την φύση του μια απόσταση από τα υλικά και αυτό φάνηκε και μέσα από τα παραδείγματα που είδαμε.

Σε αυτό το κεφάλαιο της Φιλοσοφίας παρεμβάλλεται και αυτός ο περίπατος ώστε να προσεγγίσουμε τον Περιπατητικό Αριστοτέλη.

Η αλήθεια του περιπάτου ξεπερνώντας το νοητικό πεδίο είναι αδύνατον να κωδικοποιηθεί σε μια ενιαία λογική. Αν και λέγετε ότι στην γλώσσα του σώματος δεν μπορούμε να πούμε ψέματα, δεν μπορούμε επίσης να την κωδικοποιήσουμε, μόνο την ερμηνεύουμε. Η αρμονία του περιπάτου αφορά ένα διευρυμένο πεδίο, όπως εξάλλου και μία καλή σχέση, ακόμα και πολιτική..

## Αριστοτέλης - Η Περιπατητική Σχολή

Ο Αριστοτέλης όσο και οι μαθητές του ονομάστηκαν περιπατητικοί, επίσης Περίπατος (ή Λύκειο) ονομάστηκε και η σχολή που ίδρυσε στην Αθήνα αλλά και οι υπόλοιπες σχολές που ίδρυσε σε άλλες περιοχές, όπως στην Μακεδονία.

Στο πρόγραμμα της σχολής υπήρχε ο πρωινός και ο απογευματινός περίπατος. Η πρακτική του περιπάτου εφαρμοζόταν και σε άλλες φιλοσοφικές σχολές όπως στην Ακαδημία του Πλάτωνα. Αντίθετα κάποιοι φιλόσοφοι, όπως ο Επίκουρος, δεν συνήθιζαν να περπατούν κατά την διδασκαλία τους και αντίστοιχα άλλες φιλοσοφικές σχολές ήταν πολύ πιο κινητικοί και από τους περιπατητικούς, όπως οι Κυνικοί. Αυτός είναι και ο λόγος ώστε ο Frederic Gros να διερωτάται για την ορθότητα της συσχέτισης της έννοιας του περιπάτου με τον Αριστοτέλη. Γιατί να ονομάζεται περιπατητικός ενώ δεν ήταν ο πιο κινητικός των φιλοσόφων; Για την ερώτηση αυτή πρέπει να λάβουμε υπόψη, ότι ο περίπατος δεν αφορά ποσοτικά χαρακτηριστικά του περπατήματος αλλά ποιοτικά.

Η απάντηση στο ερώτημα προκύπτει μάλλον από την εξετάζοντας το έργο του Αριστοτέλη. Είναι αξιοσημείωτο και σπάνιο για φιλόσοφο, πως τα θέματα του αφορούν όλα τα πεδία. Η ανοικτότητα του αυτή, τόσο διαφορετική από τα κλειστά φιλοσοφικά συστήματα, φαίνεται και στην συνήθεια του (και προτροπή του) να δημιουργεί νέες λέξεις. Ο περίπατος μάλλον δεν ήταν μόνο μια πρακτική εξόδου και ανοίγματος αλλά και το κατάλληλο “επίθετο” για να περιγράψει μια τέτοια φιλοσοφία. Είναι αξιοσημείωτο πως μια τέτοια φιλοσοφία αναιρεί τον ορισμό της φιλοσοφίας που την τοποθετεί αποκλειστικά στον χώρο των ιδεών.

*Δεν είναι αρκετό να μην είσαι τυφλός για να δεις τα δέντρα και τα λουλούδια.*

*Είναι επίσης αναγκαίο να μην έχεις φιλοσοφία.*

*Με φιλοσοφία δεν υπάρχουν δέντρα: υπάρχουν μόνο ιδέες.*

Φερνάντο Πεσσόα

Η διαφορά ανάμεσα στον Πλάτωνα και τον Αριστοτέλη επισημαίνεται ακόμα και από την χωροθέτηση των σχολών τους. Αν η Ακαδημία του Πλάτωνα βρίσκεται σε ένα χαμηλό σημείο του λεκανοπεδίου, χωρίς το οπτικό ερέθισμα κάποιας ωραίας θέας, παρά μόνο τον άπλετο ουρανό, ο Περίπατος βρίσκεται σε ελαφρώς κεκλιμένο έδαφος δίπλα στις όχθες του Ιλισού από όπου μπορούσαν να παρατηρούν την βλάστηση και την ζωή του ποταμού αλλά και το αττικό τοπίο. Ίσως διόλου τυχαία ο Ι. Δεσποτόπουλος χωροθέτησε στον ίδιο χώρο το πνευματικό κέντρο.

Λογικά

Φυσικά

Βιολογικά

Περί ψυχολογίας

Μετά τα φυσικά

Ηθικά

Πολιτικά

Τεχνικά

Προβλήματα



Επιπρόσθετα στα παραδείγματα που αναφέρθηκαν, θα μπορούσαν να προστεθούν και άλλα που επικεντρώνονται σε περισσότερα πεδία, όπως ο πολιτικός και μυστικιστής Γκάντι, που σχετίζεται με την έννοια της πορείας ή ο ονειροπόλος Ρουσώ που σχετίζεται με τον Φυσικό Άνθρωπο και τις ήρεμες περιπλανήσεις μέσα στην φύση. Μέσα από του ποικίλους συσχετισμούς που δημιουργούνται γίνεται εμφανή οι ποικιλία των τρόπων της κίνησης αλλά και η σχέση με τους τρόπους της σκέψης.

Όταν το κοσμοείδωλο του υποκειμένου δεν αντανακλά όλα τα πεδία, τότε απουσιάζει ο συσχετισμός της λέξης περίπατος με το έργο του, ακόμα και αν το ίδιο είναι συσχετισμένο με την συνήθεια του περιπάτου στην καθημερινότητα του.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα από το πεδίο της τέχνη είναι ο Γ. Σεφέρης που παρότι στα ημερολόγια του αναφέρετε πολλές φορές η λέξη απουσιάζει τελείως από τα ποιήματα του.





Bruce Munro, Field of Light, Uluru 2016

Οι περισσότερες αναφορές υπάρχουν στην τέχνη που σχετίζεται με τον λόγο, κυρίως στην Ποίηση αλλά και την Λογοτεχνία. Σε άλλες μορφές τέχνης ο συσχετισμός γίνεται μέσα από τον τίτλο του έργου. Όμως οι αναφορές αυτές σχηματίζουν μοτίβα που μπορούν να μεταφραστούν σε άλλα μέσα όπως ο ήχος ή η εικόνα.

*Ο ρυθμός που δίνει η κίνηση στα μπράτσα και στα πόδια, εμένα μου θυμίζει πολύ την ποίηση και τη συγγραφή. Η συγγραφή πρέπει να έχει ένα ρυθμό. Στην πραγματικότητα, πολλοί από τους ποιητές που θαυμάζω περισσότερο, ήταν μεγάλοι περιπατητές. Ο Δάντης πρέπει να ήταν περιπατητής και γι' αυτό η Κωμωδία του ξεκινά σα μια βόλτα. Ο Μπόρχες ήταν μεγάλος περιπατητής και δε γνωρίζω τις προσωπικές συνήθειες πολλών Ελλήνων ποιητών, αλλά υποθέτω ότι πρέπει να ήταν περιπατητές. Εξάλλου, εδώ δεν ήταν που επινόησαν την Περιπατητική Σχολή, έτσι δεν είναι;*

Έκτορ Αμπάδ  
συνέντευξη: “Η επανάσταση του Διαδικτύου και των ψηφιακών μέσων είναι ανάλογη με την επινόηση της γραφής”  
[mimundogriego.wordpress.com/2017/07/02/1558/](http://mimundogriego.wordpress.com/2017/07/02/1558/)

## Ποίηση

Η “ποίηση” είναι μια λέξη που εμφανίζει υψηλή συσχέτιση με την λέξη “περίπατος”, κάποιες συνηθισμένες φράσεις είναι “λογοτεχνικός περίπατος” ή “περίπατος στην/με την ποίηση του/της..”. Επίσης υπάρχουν αρκετές αναφορές για τους περιπάτους διαφόρων ποιητών.

Ενώ όμως ο περίπατος έχει χρησιμοποιηθεί σε τίτλους ποιημάτων, βιβλίων, τραγουδιών και δίσκων όπως επίσης και σε ορισμούς της ποίησης, ταυτόχρονα είναι μια λέξη που πολύ σπάνια εμφανίζεται σε ποιήματα και από πολλούς ποιητές δεν έχει χρησιμοποιηθεί ποτέ σε ποιήματα τους παρότι μάλιστα οι ίδιοι συνήθιζαν να κάνουν περιπάτους. Δεν υπάρχει για παράδειγμα καμία αναφορά στον Σολωμό και στον Σεφέρη ενώ οι αναφορές στον Καβάφη και τον Ελύτη είναι ελάχιστες.

*Ποίηση, ανάμνηση από φίλντισι, περίπατος τα ξημερώματα...*

Θωμάς Γκόρπας, Ποίηση 1976

Ο Ελύτης μάλιστα χρησιμοποιεί τον περίπατο ως αντιπαράδειγμα, τον αντιπαραβάλλει με την “μεταφυσική του φωτός”, ως κάτι απλοϊκό που αποφεύγει το βάσανο της αναζήτησης, με περιορισμένο πεδίο και στόχο. Προβάλλει δηλαδή στον περίπατο χαρακτηριστικά αντίθετα από αυτά που συναντάμε στην συναισθηματική τοπογραφία του Πικιώνη όταν γράφει για την περπατησιά.

*η.(φύση) “ Ο ασυγχρονισμός της φύσης και του ανθρώπου έφερε τον ασυγχρονισμό της ψυχής και του σώματος. Όπου δεν ακούγεται αηδόνι, ακούγεται κοκτέιλ Μολότωφ....Μιλάμε για φύση, ναι. Η Ευρωπαϊϊπαϊκή ευαισθησία, το ήξερα, το έβλεπα στους ποιητές της, από καιρό την είχε παραμερίσει, την είχε αποθηκεύσει σε ορόφους κατώτερους, ωσάν μάζα ύλης που δεν βρίσκει αντίλαλο στην ψυχή. Και σ'εμάς, οι πιο αφελείς από τους πιο προχωρημένους, την αποκαλούσαν <<τοπίο>>, <<ηθογραφία>>, << εμπρεσιονιστική ζωγραφική>>. Σπολλάτη τους! Και ο ήλιος, γι' άλλους είναι μεταφυσική, γι' άλλους περίπατος στο Ζάππειο. ”*

Οδυσσέας Ελύτης, Ανοιχτά χαρτιά 1982

Στην Λογοτεχνία παρατηρείται μια ποικιλία σημαινομένων του περιπάτου. Αυτό ίσως να οφείλεται και στο πολυδιάστατο που τον χαρακτηρίζει, ο περίπατος είναι πολλά πράγματα ταυτόχρονα και άρα μπορεί να είναι και ένα μέρος τους μόνο. Στο “Λεμονόδασος” το πολυδιάστατο και κοινωνικά αποδεκτό του περιπάτου είναι αυτό που μπορεί να οδηγήσει σε κάτι συγκεκριμένο, το πολύπλευρο γίνεται εργαλείο αποπλάνησης.

*Μια μέρα θα έλεγα στη Βίργκω, στη σκληρή Βίργκω -Πάμε περίπατο προς το πευκόφυτο βουναλάκι. Θα την οδηγούσα εκεί από το χέρι και θα την έκανα δική μου...*

*... Όχι, μου λέγει, δεν είναι σωστό να πηγαίνομε περίπατο μόνοι. Μια μέρα μου είπε πάλι, -Ας μείνομε φίλοι για πάντα.*

Κοσμάς Πολίτης, Λεμονόδασος 1931

Ενώ στο Βάρναλη συναντούμε μια τελείως άλλη περιγραφή, μια κοινωνική δραστηριότητα (σεργιάνι, τσάρκα, νυφοπάζαρο) που πλέον έχει αποκτήσει ένα χάσμα με άλλες διαστάσεις του. Προφανώς αυτές οι αλλαγές στην γλώσσα αντανακλούν πολιτισμικές αλλαγές και διαφορετικούς τρόπους ζωής.

Σε ποιους από όλους αυτούς τους περιπάτους αναφέρεται “ο περίπατος στο Ζάππειο” ή ο περίπατος στην τρέχουσα χρήση του;

Μετά τον εσπερινό όλες μαζί οι κοπέλες, (...) κατεβήκανε από τα ύψη της θρησκευτικής τους έκστασης στο πεζότατο «Κόρτε», τον καθημερινό περίπατο των βέβηλων ανθρώπων, για ν' αναπνεύσουνε λιγάκι πελαγήσιον αέρα. Άνθρωποι είμαστε!

... «Κόρτε» ονομάσανε πειραχτικά οι Αιγινήτες το μόλο του Αϊ-Νικόλα, όπου γίνεται ο ταχτικός περίπατος.

Κώστας Βάρναλης Φιλολογικά Απομνημονεύματα 1980







Κάμε με πάλι ν' αγαπώ τον κάμπο, τ' ακρογιάλι Τον κόσμο, τον **περίπατο**, της πλάσεως τα κάλλη.  
Κ. Παλαμάς

Γαίρνω και βγάζω **περίπατο** την ψυχή μου κάθε που αρχίζει να σκληραίνει το χαμόγελο της.  
Μου το λέει πεθύμησα τη βροχή...

Ν. Βρεττάκος

Τι εύκρατη γίνεται η σκέψη όταν τα μπλε σου βγαίνουν **περίπατο!**

Ο. Ελύτης

Είναι η φωνή μου ένας αθόρυβος **περίπατος** μοναχικής γραφής σε βροχερούς αδειόδρομους.  
Κ. Δημουλά

Να σε πηγαίνω **περιπάτους** πέρα στα βράχια και στις βάτους να δανειστώ τα μυστικά σου στην πιο κρυφή πλευρά του δάσους.

Φ. Δεληβοριάς

Τόποι που με του φεγγαριού το αλησμονάνθι και με του ήλιου τους χυμούς με θρέψατε, σήμερα ονειρεύομαι για σας μάτια που να σας συντροφέψουν μ' ένα φως καλύτερο.  
Μάτια για έναν **περίπατο** καλύτερο.

Ο. Ελύτης

Ξόδεψα μακρινούς **περίπατους** για να καταλάβω. Η ζωή δεν έχει τόση ζωή μέσα της.  
Όλο το ζήτημα είναι, να δούμε μονάχα πού βγάζει τις φλόγες. Τότε προσεχτικά πλησιάζουμε κρατώντας μια χαρτοσακκούλα.

Ν. Καρούζος

## Άλλος - φύση - θάνατος



### Ο Περίπατος

Ένα άσπρο ημιφορηγάκι σταμάτησε μπροστά στην πόρτα. 'Ξεχάσατε το μαξιλάρι και τις παντόφλες της μητέρας σας', μου είπε ένα γεροντάκι που κατέβηκε από μπροστά. Μου άνοιξε την κλειστή καρότσα και είδα μέσα τη μητέρα μου, συγυρισμένη στο κιβούρι της και σκυθρωπή. 'Μην παραξενεύεστε', συνέχισε το γεροντάκι. 'Άμα κανείς πεθάνει στην κλινική, τον κουβαλάμε μ'αυτό, για να μη βλέπουν οι άρρωστοι τη νεκροφόρα κι αγριεύονται'. Της βάλαμε το μαξιλάρι και τις παντόφλες. 'Θέλω μια χάρη', του είπα ' πριν να την πάτε στο νεκροταφείο, κάντε της μια γυροβολιά με το αμάξι. Θα το χαρεί πολύ η ψυχή της'.

Όταν το απόγευμα την κατεβάζαμε στον τάφο, ένα χαμόγελο άνοιξε στο πρόσωπό της.

Ντίνος Χριστιανόπουλος

## έρωτας - φύση - θάνατος



Τα εφημερα

Εἶναι δὲ ταῦτα τετράπτερα ἔντομα τοῦ εἴδους τῶν νευροπτέρων, διανύοντα ἐντὸς τοῦ ὕδατος τὴν ἐμβρυώδη περίοδον τοῦ βίου των, ἐξερχόμενα ἔπειτα τέλεια ἐξ αὐτοῦ καὶ ἐπὶ τίνας μόνον ὥρας ζῶντα.

... ὁ ἔρως εἶναι ἀπεναντίας ἢ μόνη του βραχυτάτου βίου των ἀσχολία. Ἀφ' ἐτέρου ὁμως δὲν περισσεύει εἰς ταῦτα καιρὸς πρὸς φαγητόν, καὶ διὰ τοῦτο ἴσως ἐθεώρησε περιττὸν ἢ Θεία Πρόνοια νὰ τὰ προικίσῃ διὰ στόματος καταλλήλου πρὸς κατάποσιν τροφῆς.

Θερρινὴν τίνα ἡμέραν, πρὸ ἐτῶν πολλῶν, δὲν ἐνθυμοῦμαι ἀκριβῶς πόσων, ἀφοῦ ἐπρογευμάτισα εὐθύμως μετὰ τίνων φίλων εἰς τὸ παρὰ τὴν ὄχθην τοῦ Κηφισοῦ, τοῦ ἔχοντος τότε ὕδωρ, ἐστιατόριον τῆς Κολοκυνθοῦς, ἀφήκα αὐτοὺς παραδιδόμενους εἰς τὴν μακαριότητα τοῦ μεσημβρινοῦ ὕπνου καὶ ἠκολούθησα μόνος τὴν ἄγουσαν εἰς τὰ Σεπόλια παρὰ τὴν ὄχθην τοῦ ρύακος ὁδόν. Ἀφοῦ ἐπὶ τίνα ὥραν ἐπεριπάτησα, κατέφυγα πρὸς ἀνάπαυσιν ὑπὸ τὴν σκιὰν ὑπερκειμένου τοῦ ρεύματος δένδρου.

...τὸ ἐφήμερον εἶναι τὸ μόνον τοῦ Θεοῦ πλάσμα, εἰς τὸ ὁποῖον δὲν ἀρμόζει τὸ δυνάμενον περὶ τῶν λοιπῶν καὶ πρὸ πάντων περὶ τοῦ ἀνθρώπου νὰ ῥηθῆ, ὅτι κάλλιον θὰ ἦτο νὰ μὴ γεννηθῆ.

Μόνον τὸ ἐφήμερον περὶ οὐδενὸς ἔχει νὰ σκεφθῆ ἢ ν' ἀποφασίσῃ· ζῆ τὴν μικρὰν αὐτοῦ ζωὴν πτερυγίζον χωρὶς οὐδέποτε νὰ στραφῆ νὰ κοιτάξῃ πρὸς δεξιὰν ἢ ἀριστεράν· τὸ τέλος του ἐπέρχεται ἄνευ νόσου, ἄνευ ὀδύνης καὶ ἄνευ τρόμου τοῦ θανάτου· δὲν αἰσθάνεται ἐξαντλουμένας τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς του τὰς δυνάμεις, ἀλλ' ἀποθνήσκει διὰ μιᾶς ἐντὸς δευτερολέπτου, κατὰ τὴν διάρκειαν ἐρωτικοῦ σπασμοῦ.

Εμμανουὴλ Ροῖδης

Υπάρχει όμως μια πολύ ενδιαφέρουσα εξαίρεση σε αυτή την τάση, ο Παπαδιαμάντης. Οι αναφορές της λέξης περίπατος στο έργο του είναι πολλές και αναφέρονται σε περιπάτους διαφόρων χαρακτήρων σε ακρογιαλίες και σε άλλα τοπία του νησιού του αλλά και στην Αθήνα. Μια εξήγηση θα μπορούσε να είναι η ιδιαίτερη γλώσσα που χρησιμοποιεί που τον ωθεί να προτιμά κάποιες λέξεις έναντι άλλων, νομίζω όμως πως ο λόγος είναι διαφορετικός και πολύ πιο ενδιαφέρον.

Θα έλεγα πως ο περίπατος δεν είναι απλά μια λέξη που συχνά χρησιμοποιεί ο Παπαδιαμάντης αλλά πως ο Παπαδιαμάντης είναι ο ίδιος ένας περίπατος, ο κόσμος του έχει μια ροή και οι χαρακτήρες του μια εσωτερική ενέργεια και το όραμα είναι η εναρμόνιση της συνύπαρξης. Σε αντίθεση με άλλα φαντασιακά, στατικά, που αντιλαμβάνονται την ποίηση ως την προσπάθεια κατάκτησης της κορυφής, ακόμα και αν αυτή είναι αδύνατη, ατελέσφορη ή επισφαλής, ο στόχος στον Παπαδιαμάντη μεταφέρεται στην ίδια αυτή την ροή της ζωής τόσο που δεν υπάρχει πλέον η έννοια της κορυφής. Είναι μια άλλη πρόταση απρόσβλεπτη και οικία ταυτόχρονα. Έχει θεωρηθεί κορυφαίος από τον Ελύτη τον Καβάφη και τον Σεφέρη (που όπως είδαμε δεν χρησιμοποίησαν καθόλου ή χρησιμοποίησαν ελάχιστα την λέξη περίπατος) και είναι χαρακτηριστικό πως αυτοί οι ποιητές ταύτησαν το έργο τους με λέξεις, σύμβολα που παραπέμπουν σε συγκεκριμένες στατικές καταστάσεις (εμμονές). Η Σκιάθος δεν είναι εμμονή, σύμβολο ή πρόταση είναι απλά το κόσμος του, η πρόταση του είναι άλλη.

Στο τελευταίο του διήγημα “Φλώρα ή Λαύρα” κάνει ένα τελευταίο περίπατο στην ακρογιαλία αναλογιζόμενος την ζωή του και την παιδική του ηλικία, δεν έχει χορτάσει τους περιπάτους θα ήθελε να είχε “χορέψει” πολύ πιο έντονα μέσα στην φύση, να ήταν γεωργός! Τώρα όμως η ζωή του τελειώνει και αυτός πλέον δεν είναι ο ίδιος, η δροσιά της νιότης του στέρεψε, πλέον μια φωτιά τον καίει.

*“Ω! πόσον μακρά, ατελείωτη αύτη ή άμμουδιά! Όταν αναλογίζωμαι την πορείαν μου, φεῦ, ἄς εἶπω, τὴν σταδιοδρομίαν μου, εἰς τὴν ζωὴν, πάντοτε τὴν άμμουδιάν αὐτὴν ένθυμοῦμαι.*

*(...)Διατί νὰ μὴν εἶναί τις ζευγηλάτης, γεωργός, ήμεροδουλευτής; Άλλοίμονον, πολὺ ἄργά!*

*(...)Έλαχταρούσαμεν τότε ὡς παιδία νὰ ἐκτείνωμεν ἔως τὸ μέρος αὐτὸ τοὺς περιπάτους μας διὰ ν' ἀπολαύσωμεν τὸ ὄνειρον, τὴν μαγειάν. Άλλ' ὁ δάσκαλος δὲν ἐπέτρεπε.*

*Τώρα, ὅταν μετὰ τόσα μακρὰ ἔτη ἀσκόπως καὶ ἀμνήμων ἦλθον ἔως ἐδῶ, τώρα ἐξέλιπε πλέον τὸ λευκόν, τὸ περιπόθητον ὄνειρον, τὸ ὁποῖον ἐσάλεινε ποτὲ μεταξύ φάσματος καὶ ὑπαρκτοῦ, μεταξύ ἄμμου καὶ θαλάσσης.*

*(...)Η γραῖα αὕτη ἦτον «χαροκαμένη» καὶ δυστυχῆς. Εἶχε θάψει ὅλα τὰ τέκνα της, καὶ αὕτη ἐπέζη ἀκόμη... Καὶ δὲν ἐκαλεῖτο πλέον Φλώρα, ἀλλὰ Λάβρα.*

Και όμως.. πολλές φορές, όπως στο “περίπατο στο Ζάππειο”, ο περίπατος περιγράφεται ως μια ανούσια, ανευρη κίνηση, που απέχει πολύ από την ένταση της ζωής. Ο περίπατος όμως που προτείνει ο Παπαδιαμάντης είναι ένα αντιφατικό σχήμα, όπως το σπεύδε βραδέως, μέσα από αυτόν το “αργό” ρυθμό του φτάνει στο Τέλος.

Η κίνηση σε φιλοσόφους και αρχιτέκτονες δεν απουσιάζει πάντα από το ιδανικό, τείνει να γίνει όμως μια κίνηση εγκιβωτισμένη, ή μια αναγκαία συνθήκη στην πορεία προς την ουτοπία ή το βέλτιστο που μπορεί να ζήσει κανείς ως άνθρωπος αναζητώντας την ουτοπία. -Η ουτοπία μένει πάντα άπιαστη όμως τουλάχιστον προκαλεί την κίνηση- Στο παράδειγμα της Ιθάκης, η κίνηση ωθείται από τους ενδιάμεσους και τον τελικό προορισμό, η απόλαυση δεν βρίσκεται στην θάλασσα αλλά στα λιμάνια. Το ταξίδι είναι μια σειρά προορισμών και ο τελικός προορισμός ένα φάντασμα.



Τα πρόσωπά του είναι φύσεις, όντα πλήρη από τον εαυτό τους. Κινούνται και ενεργούν από μέσα τους, από ένα ιδιαίτερο κίνητρο. Έχει κάτι από τη Βυζαντινή εικονογραφία», Γ. Θέμελης, Ο Παπαδιαμάντης και ο κόσμος του, σ. 68-69. Διάττων, 1991.



## μεταφορά - σύμβολο - εμμονή



Το σύμβολο στο δημοτικό τραγούδι (περπατεί σαν πέρδικα, σαν αϊτός πετούσε) λειτουργεί ως μεταφορά, ως προβολή του ενός πεδίου πάνω στο άλλο, ως αναγνώριση κοινών μοτίβων. Η ροή της φύσης αντιπαραβάλετε με την ροή της φυσικής ζωής. Το πρότυπο που προβάλετε είναι κινητικό.

Το σύμβολο στη σύγχρονη ποίηση σχετίζεται πρώτιστα με την εμμονή του δημιουργού, είναι έτσι ένα στατικό πρότυπο. Γιατί ακόμα και αν αυτό που ευαγγελίζεται ονομάζεται πρόοδος, δεν παύει αυτή η πρόοδος (παρότι κρύβει μέσα της την οδό) να θέλγει με την υπόσχεση μιας αιώνιας στάσης, όπου θα εκλείψει η αναγκαιότητα αυτής της κίνησης.

*Ο Παπαδιαμάντης όπως μας τον σκιαγραφεί ο κ. Θέμελης δεν είναι μια στατική μορφή των γραμμάτων μας και η τέχνη του δεν έχει καμμία σχέση με εκείνη την γραφική αδράνεια και στάση αναπαύσεως της εξαντλήσεως...*

*Σ. Ι. Βασιλειάδης, Γ. Θέμελης: Ο Παπαδιαμάντης και ο Κόσμος του, Νέα Πορεία τεύχος 87/1962*

Όπως ο Πικιώνης δεν χρησιμοποιεί την λέξη περίπατος στην Συναισθηματική τοπογραφία, αλλά ονοματίζει έτσι ένα άλλο έργο του, αντίστοιχα και στην ποίηση, όταν ανιχνεύεται η χρήση της λέξης σε κάποιον ποίημα, είναι πιθανόν να υπάρχει κάποιο άλλο έργο του δημιουργού μεγαλύτερη συσχέτιση με τον περίπατο παρά την απουσία της λέξης. Περιγράφεται με αυτόν τον τρόπο μια στατική και μια κινητική παράδοση. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι ο Ν. Καρούζος, στο ποίημα του *Ρομαντικός επίλογος* χρησιμοποιεί και την φράση *-Μη με διαβάζετε όταν έχετε δίκιο.-* που θυμίζει πολύ την αναίρεση της εγωκεντρικότητας στον περίπατο.

Η συνέχεια της διερεύνησης της σχέσης τέχνη - περίπατος συνεχίζεται όμως και στο επόμενο κεφαλαίο (Υγεία), όπου το κινητικό και στατικό πρότυπο επανέρχεται μέσα από το παράδειγμα της ουτοπίας.

παπαδιαμάντης	ελύτης	σεφέρης	καβάφης
παπαδιαμάντης <b>όνειρο στο κύμα</b>	ελύτης <b>ποιήματα</b>	σεφέρης <b>ποιήματα</b>	καβάφης <b>ιθάκη</b>
παπαδιαμάντης <b>αλέξανδρος</b>	ελύτης <b>αποφθέγματα</b>	σεφέρης <b>ελένη</b>	καβάφης <b>ποιήματα</b>
παπαδιαμάντης <b>διηγήματα</b>	ελύτης <b>στίχοι</b>	σεφέρης <b>αποφθέγματα</b>	καβάφης <b>η πόλις</b>
παπαδιαμάντης <b>ποιήματα</b>	ελύτης <b>μονόγραμμα</b>	σεφέρης <b>survivor</b>	καβάφης <b>βιογραφία</b>
παπαδιαμάντης <b>σκιάθος</b>	ελύτης <b>άξιον εστί</b>	σεφέρης <b>νόμπελ</b>	καβάφης <b>κρυμμένα</b>
παπαδιαμάντης <b>άπαντα</b>	ελύτης <b>καλοκαίρι</b>	σεφέρης <b>βιβλία</b>	καβάφης <b>επέστρεφε</b>
παπαδιαμάντης <b>έργα</b>	ελύτης <b>εν λευκώ</b>	σεφέρης <b>στίχοι</b>	καβάφης <b>τείχη</b>
παπαδιαμάντης <b>αποφθέγματα</b>	ελύτης <b>ελιά αμπέλι καράβι</b>	σεφέρης <b>στροφή</b>	καβάφης <b>τρώες</b>
παπαδιαμάντης <b>pdf</b>	ελύτης <b>μαρία νεφέλη</b>	σεφέρης <b>μυθιστόρημα</b>	καβάφης <b>θερμοπύλες μεταφραση</b>
παπαδιαμάντης <b>όνειρο στο κύμα αναλυση</b>	ελύτης <b>ελλάδα</b>	σεφέρης <b>άρνηση</b>	καβάφης <b>βιβλία</b>





Οι θετικές επιδράσεις του περπατήματος στην υγεία είναι ποικίλες και αφορούν ένα ευρύ φάσμα ασθενειών, επίσης συστήνεται για όλες τις ηλικίες. Οι θετικές αυτές επιδράσεις που επιβεβαιώνονται συνεχώς από νέες έρευνες, είναι επίσης γνωστές από την αρχαιότητα, στον Ιπποκράτη αποδίδεται η φράση “το περπάτημα είναι το καλύτερο φάρμακο για τον άνθρωπο”. Συνοπτικά ο περίπατος/περπάτημα θεωρείται από τις ιδανικότερες ασκήσεις για την υγεία.

Στο παρών κεφάλαιο παρουσιάζεται η διάκριση Περπατήματος και Περιπάτου, η διάκριση δηλαδή ανάμεσα στην αυτοαναφορική διαδικασία της βάδισης και στον ετεροπροσδιορισμό της διαδικασίας μέσα από την αλληλεπίδραση του υποκειμένου με το περιβάλλον. Οι ιατρικές έρευνες διαπιστώνουν αυτήν την στενή αλληλεπίδραση των βιολογικών διεργασιών από το περιβάλλον και σταδιακά διαμορφώνουν ένα νέο πλαίσιο περιγραφής και αντιμετώπισης των ασθενειών.

Το περπάτημα, ως παράμετρος της καλής υγείας, παρουσιάζεται ως όρος που σταδιακά συσχετίζεται με τις πολιτικές για την πόλη, το design, την αρχιτεκτονική αλλά και την οικονομία. Βασικοί σταθμοί είναι οι 14 αρχές του Βιοφιλικού Σχεδιασμού (biophilic design), μια προσπάθεια συσχέτισης των σχετικών ιατρικών ερευνών με αρχές του σχεδιασμού, και τα 9 κοινά σημεία των Μπλε Ζωνών, των περιοχών δηλαδή του πλανήτη με μεγάλο προσδόκιμο ζωής και καλή ποιότητα υγείας. Το κινητικό όραμα που περιγράφουν τα 9 αυτά σημεία αντιστοιχεί με το βαθύ νόημα του περιπάτου, αυτό το περιγράφηκε στο κεφάλαιο Τέχνη, ένα όραμα δηλαδή συσχέτισης του υποκειμένου, την έξοδο από την εγωκεντρικότητα του.



## Από το περπάτημα στον περίπατο. Η Υγεία

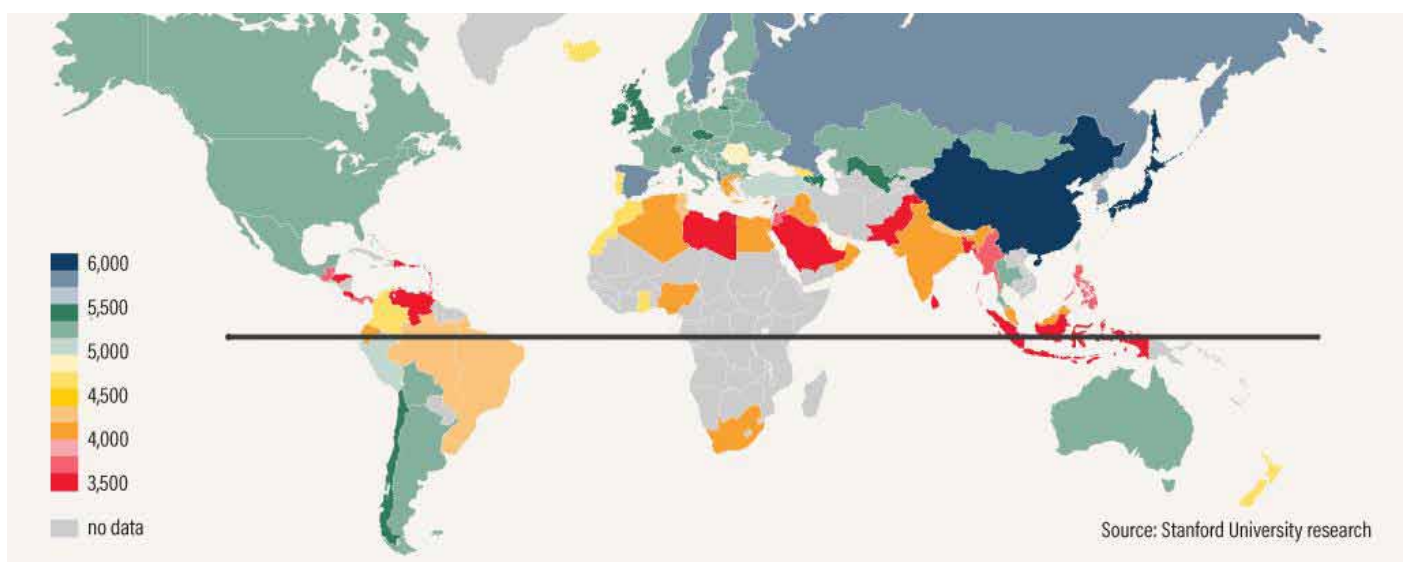
Ο παρακάτω χάρτης αποτυπώνει τον ημερήσιο μέσο όρο βημάτων ανά χώρα. Αν και παρατηρείται μια ομαδοποίηση σε σχέση με τον ισημερινό αυτή δεν είναι απόλυτη, ένδειξη που συσχετίζει την κινητικότητα των πεζών πέρα από το κλίμα και με τον πολιτισμικό παράγοντα. Ενδιαφέρον είναι επίσης ότι χώρες με ανεπτυγμένη οικονομία παρουσιάζουν κατά κανόνα υψηλό μέσο όρο.

Ποιος είναι ο προτεινόμενος αριθμός ημερήσιων βημάτων; Αναζητώντας την απάντηση περνούμε από την ποσοτικοποίηση του περπατήματος στα ποιοτικά χαρακτηριστικά του περιπάτου.

Η συντριπτική πλειοψηφία των δημοφιλέστερων όρων αναζήτησης που σχετίζονται με το περπάτημα, σχετίζονται και με την υγεία. (αδυναμία, άγχος, αρθροπλαστική ισχίου, γλουτοί, διαβήτης, δισκοκήλη, διάστρεμμα, δύσπνοια, εγκυμοσύνη, ζάχαρο, ισχιαλγία, καρδιά, κυτταρίτιδα, νεφρά, οσφυαλγία, πίεση, πριν τον ύπνο, σύσφιξη, υπέρταση, φλεβίτιδα, χοληστερίνη, ψυχική υγεία, ψωμάκια, κ.α. συνώνυμα).

Για τον όρο περίπατος υπάρχουν μόνο 4 σχετικοί όροι, οι οποίοι μάλιστα εμφανίζονται και στο περπάτημα. Οι όροι -θερμίδες- και -μετά το φαγητό- αφορούν περισσότερο τις εσωτερικές βιολογικές διεργασίες και ως εκ τούτου ίσως δείχνουν μια σύγχυση μεταξύ των όρων περίπατος και περπάτημα. Οι όροι όμως -βρέφος- και -στην φύση- περιγράφουν βιολογικές διεργασίες του σώματος που δεν προκύπτουν αποκλειστικά από την κίνηση του ίδιου του σώματος αλλά και από την αλληλεπίδραση μεταξύ υποκειμένου και περιβάλλοντος. Χαρακτηριστικό είναι πως ο περίπατος βρέφους αφορά την βόλτα σε αγκαλιά ή σε καρτσάκι, ώστε να αντιμετωπιστεί η ανησυχία ή οι κολικοί, τα θετικά αυτά αποτελέσματα πολλαπλασιάζονται από τον παράγοντα φύση

Οι έρευνες\* συσχετίζουν την αποδοτικότητα του περπατήματος με την απόλαυση της διαδικασίας, την παρέα και το περιβάλλον. Οι θετικές επιδράσεις του δεν αφορούν μόνο το σώμα αλλά επίσης την καλή λειτουργία της μνήμης, την λήψη αποφάσεων και την εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου. Έτσι αν και ο όρος daily constitutional περιγράφει την συστηματικοποίηση του βαδίσματος (βλέπε Καντ), στην πράξη, πολλές φορές (π.χ. the London walks blog) αυτοαναιρείται για χάριν μιας πιο ευχάριστης και αποδοτικής διαδικασίας που ενσωματώνει το Αυτό και τον Άλλο μέσα από τα αξιοθέατα της πόλης και τα κοινωνικά δίκτυα.





# WALK

YOUR WAY TO BETTER HEALTH

## ANATOMY OF WALKING

- BOOSTS ENDORPHIN**  
EATING STRESS, TENSION, ANGER, FATIGUE, AND CONFUSION IN TEN MINUTES
- LIMITS SICKNESS**  
BY HALVING ODDS OF CATCHING A COLD
- WORKS ARM & SHOULDER MUSCLES**
- BUILDS BONE MASS**  
REDUCING RISK OF OSTEOPOROSIS
- STRENGTHENS LEGS**  
INCLUDING QUADRICEPS, HIP FLEXORS, AND HAMSTRINGS
- BURNS MORE FAT**  
THAN JOGGING
- REDUCES GLAUCOMA RISK**
- HALVES ALZHEIMER'S DISEASE RISK**  
OVER BY FIVE YEARS
- IMPROVES BLOOD PRESSURE**  
BY FIVE POINTS
- ENGAGES ALL MUSCLES**
- LIMITS COLON CANCER**  
BY 31% FOR WOMEN
- IMPROVES BALANCE**  
PREVENTING FALLS

COMPREHENSIVE  
Podiatry & Orthotics

ONLY 30 MINUTES A DAY, 3 TIMES A WEEK CAN MAKE YOU HEALTHIER AND HAPPIER.

# Health Benefits of Walking

Walking for 30 minutes a day can improve health from your head to your toes.

- Improve mental well-being by triggering endorphins, promoting relaxation and preventing anxiety, fatigue and depression.
- Reduce the chance of mental decline - including dementia and Alzheimer's - in seniors.
- Reduce the risk of heart disease, stress, high cholesterol and high blood pressure.
- Reduce the odds of catching a cold.
- Reduce the risk of Type 2 diabetes.
- Maintain body weight and reduce the risk of obesity by burning fat.
- Reduce the risk of osteoporosis by building bone mass.
- Reduce arthritis pain and improve joint function and mobility.
- Reduce the risk of diseases, such as breast cancer, prostate cancer and colon cancer.

## THE BENEFITS OF WALKING

- REDUCES RISK OF HYPERTENSION, OBESITY AND DEMENTIA
- DECREASES RISK OF HEART DISEASE
- IMPROVES POSTURE AND BALANCE
- RELIEVES INSOMNIA AND DEPRESSION
- RELIEVES STRESS
- INCREASES HDL CHOLESTEROL LEVELS

## Benefits of WALKING

- > weight loss
- > increase metabolism
- > healthier heart
- > increase self-esteem
- > toned muscles
- > improves self image
- > increase energy
- > stronger bones and joints
- > relieves stress
- > strengthens immune system
- > reduced risk of high blood pressure

www.healthdignity.com

έρευνες\*

Ο όρος έρευνα/ες αναφέρεται στα σχετικά με το παράτημα άρθρα, χωρίς κάποια αναφορά σε επιστημονική πηγή ή δημοσίευση, εκτός ίσως από το όνομα του πανεπιστημίου. Ως εκ τούτου δεν τεκμηριώνεται η επιστημονική ορθότητα των διαπιστώσεων αλλά μόνο η δημοφιλέστερη ενημέρωση σε σχέση με το οφέλη του περπατήματος για την υγεία.

Αυτή η ασάφεια είναι ίσως και ο λόγος, που μερικοί έχουν ερμηνεύσει την αναδυόμενη τάση του τρεξίματος και του περπατήματος, ως απόρροια των προωθητικών ενεργειών, των εταιριών κατασκευής αθλητικών υποδημάτων..

Βέβαια το περπάτημα είναι δωρεάν και δεν απαιτεί κάποιον ειδικό εξοπλισμό. Παρά τα οφέλη του είναι δύσκολο να αποτελέσει μια οικονομικά επικερδείς δραστηριότητα. Πολλά προγράμματα προώθησης του περπατήματος στηρίζονται στον εθελοντισμό.



Την διαφοροποίηση περπατήματος και περιπάτου μπορούμε να την διακρίνουμε διατρέχοντας και την ιστοσελίδα του προγράμματος “walking for health”, ένα πρόγραμμα στην Αγγλία που διοργανώνει περιπάτους σε ομάδες, στοχεύοντας στην βελτίωση της υγείας των συμμετεχόντων. Προσελκύει ετησίως περισσότερα από 70.000 άτομα αναφέρετε σε ασθένειες όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης, το άσθμα, η άνοια και καρδιακά προβλήματα.

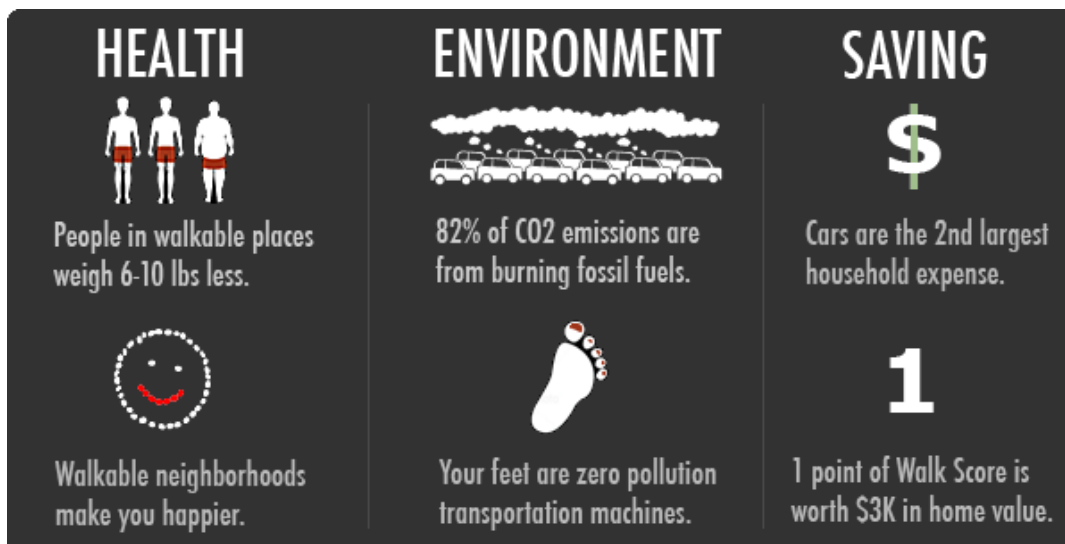
Στόχος δεν είναι απλά η βάδιση αλλά η καλύτερη δυνατή περιπατητική εμπειρία για τους συμμετέχοντες. Παρέχει την δυνατότητα αναζήτησης των πλησιέστερων διαδρομών με τις απαραίτητες σχετικές πληροφορίες. Οι διαδρομές είναι κατά κύριο λόγο σε φυσικό περιβάλλον, πολλές φορές ολοκληρώνονται σε κάποιο καφέ ή άλλη στάση τονώνοντας την διάδραση των συμμετεχόντων. Το πρόγραμμα στηρίζεται στον εθελοντισμό, άτομα με εμπειρία αναλαμβάνουν τον ρόλο του οδηγού. Η θεραπεία αυτή είναι μια οικονομική διέξοδος για ασθενείς που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να παρακολουθούν ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες και λειτουργεί συμπληρωματικά με φαρμακευτική αγωγή.

Συμπληρωματικά αξίζει να αναφέρουμε της φάρμες οίκοθεραπείας - περίθαλψης, μια πρακτική πολύ διαδεδομένη σε ανεπτυγμένες χώρες, όπως στην Ολλανδία, την Νορβηγία, την Ιαπωνία. Η πρακτική αυτή που δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη και γνωστή στην Ελλάδα στοχεύει στην θεραπεία μέσα από την άμεση επαφή με την φύση.

[www.walkingforhealth.org.uk](http://www.walkingforhealth.org.uk)







## Από το περπάτημα στον περίπατο. Η Πόλη

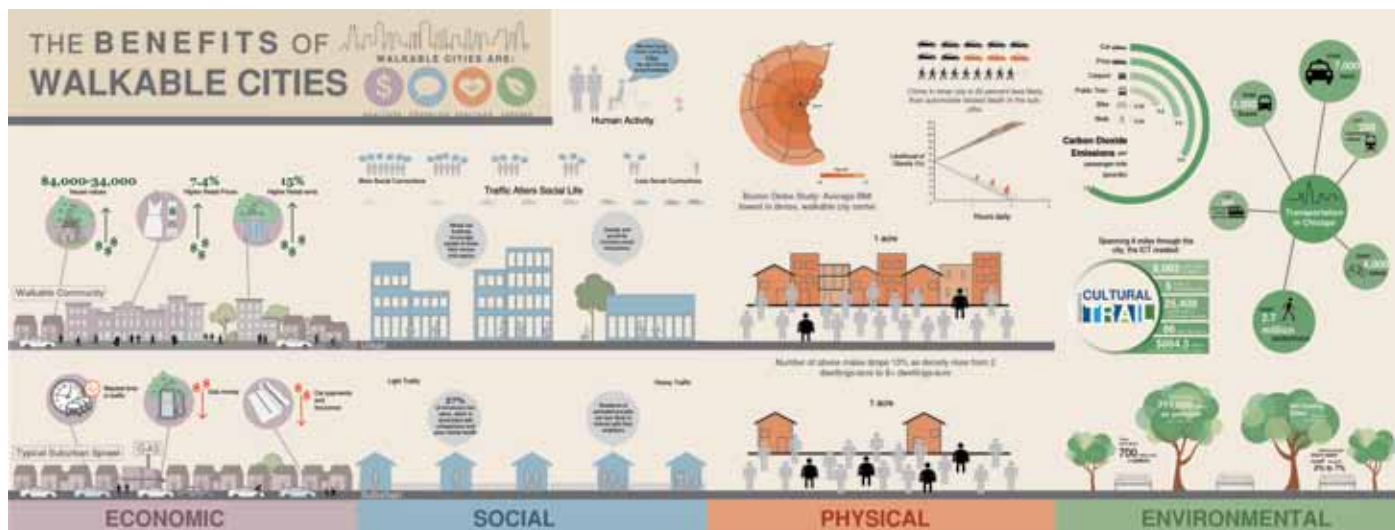
Οι πολιτικές για την πόλη περιγράφουν το περπάτημα ως ένα παράγοντα που αλληλοεπηρεάζεται από την οικονομία, το περιβάλλον, την υγεία κ.α. Μέσα όμως από αυτή την περιγραφή παύει να είναι το περπάτημα απλά μια άσκηση ή μια βιολογική διεργασία, και περιγράφει πλέον ένα νέο τρόπο ζωής. Η πόλη που δίνει προτεραιότητα στο πεζό δεν είναι απλά μια βελτιστοποίηση της προηγούμενης βιομηχανικής πόλης αλλά ένα νέο όραμα για την μεταβιομηχανική πόλη.

Σε μια τέτοια πόλη υπάρχουν οικονομικά οφέλη από την αύξηση της αξίας των ακινήτων, την ζήτηση ενοικίασης τους καθώς και από της μείωση των εξόδων που σχετίζονται με την συντήρησης του αυτοκινήτου, το κόστος των καυσίμων και του χρόνου που σπαταλούμε σε αυτές τις μετακινήσεις.

Σε κοινωνικό επίπεδο, υπάρχει αύξηση της κοινωνικής ώσμωσης αλλά και της αλληλεπίδρασης (εξερεύνηση) με το αστικό περιβάλλον των μεικτών χρήσεων που βελτιώνει την διανοητική και ψυχολογική κατάσταση των κατοίκων. Επίσης βελτιώνει την υγεία των κατοίκων καθώς και τους θανάτους που σχετίζονται με τα τροχαία δυστυχήματα.

Τέλος υπάρχουν σημαντικά περιβαλλοντολογικά οφέλη με την μείωση της μόλυνσης και του CO2.

Αν και αυτές οι πολιτικές ξεκινούν ως μια κριτική την μοντέρνας - βιομηχανικής πόλης δεν αναιρούν την ιστορία και δεν προσβλέπουν στην επιστροφή στην προβιομηχανική πόλη. Περιγράφουν μια βέλτιστη επιλογή στις νέες διαμορφωμένες συνθήκες.





# A Step Change for Scotland

## TRAVEL

Encourage walking for short journeys and as a key part of multi-mode trips.

## AIR QUALITY

More people walking and cycling will help reduce air pollution.  
*It's not far, leave the car*

## EDUCATION

Implement safer routes to nurseries, schools, colleges and universities to encourage daily walking

## BUILT ENVIRONMENT

Design our towns and cities to be walkable, safe, attractive, and sustainable

## WALKING FOR HEALTH

Offer free community walking programmes supported by trained volunteers

## GREEN INFRASTRUCTURE

Enable easier access to parks, greenspaces and wider countryside for everyone

## LOCAL ECONOMIES

Supporting economic activities, including tourism, through improved walking opportunities

## WORKPLACE

Promote walking as an important part of the working day

## PATH NETWORKS

Provide good quality, maintained multi-use path networks in and around communities

## HEALTH & SOCIAL CARE

Promote the benefits of walking for mental and physical wellbeing

## EVERYONE, EVERYWHERE

Walking is free, fun, healthy and for everyday journeys

## Let's Get Scotland Walking

Everyone can help make Scotland a 'walking friendly' country  
#stepchangescot [www.stepchangescot.scot](http://www.stepchangescot.scot)



healthier  
scotland  
SCOTTISH GOVERNMENT



street artist JR      Walking New York      Flatiron Plaza, 2015



## Από το περπάτημα στον περίπατο. Οι Ενδορφίνες

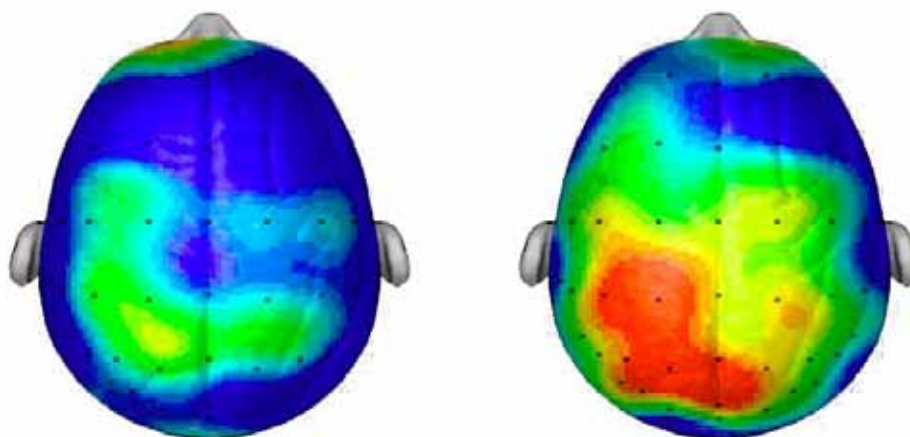
Ένας τρόπος να ερμηνευθεί η ευφορία που προκαλείται με το περπάτημα ή το τρέξιμο είναι οι ενδορφίνες, οι οποίες παράγονται κάθε φορά που ασχολείται κανείς με μία δραστηριότητα. Οι ενδορφίνες ηρεμούν, γεννούν αίσθημα ευδαιμονίας, συμβάλλουν στην καλή διάθεση και εξουδετερώνουν τα υψηλά επίπεδα της αδρεναλίνης, από την οποία προκαλείται το στρες. Παράλληλα, λειτουργούν και ως φυσικά παυσίπονα του οργανισμού, ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και καθυστερούν την εξέλιξη της γήρανσης.

Όμως οι ενδορφίνες παράγονται και όταν σκεφτόμαστε ή θυμόμαστε μια ευχάριστη δραστηριότητα ή εμπειρία. Επίσης παράγονται με το γέλιο, την ερωτική επαφή, τη μουσική, τον ήλιο, την επαφή με την φύση, την βιταμίνη D. Η βιολογική διεργασία έκλυσης τους επηρεάζεται τελικά από ένα σύνολο περιβαλλοντικών παραγόντων.

Ακόμα και στο (στενό) βιολογικό πεδίο υπάρχει λοιπόν διάκριση περιπάτου και περπατήματος. Διάφορες συμβουλές βελτιστοποίησης αφορούν συγκεκριμένες παραμέτρους όπως η αύξηση του ρυθμού που μπορεί έως και να τριπλασιάσει την καύση θερμίδων, όμως αντίστοιχα είναι αδύνατο να οριστεί ποιος είναι ο σωστός περίπατος. Άλλωστε η αλληλεξάρτηση των βιολογικών διεργασιών από την μνήμη και την σκέψη συνεπάγεται την υποκειμενικότητα. Ο περίπατος όπως και η ζωή άλλωστε είναι μια τέχνη.

[el.wikipedia.org/wiki/Ενδορφίνες](http://el.wikipedia.org/wiki/Ενδορφίνες)

### Composite of 20 student brains taking the same test



After sitting quietly

After 20 minute walk

Research/Scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

## Ο χώρος ως βιολογική παράμετρος. Biophilic Design

Η μεγάλη ανάπτυξη του κτισμένου περιβάλλοντος δημιούργισε την ανάγκη να προστατευεί η σχέση ανθρωπογενούς και φυσικού περιβάλλοντος. Επιπλέον οι έρευνες που συσχέτισαν την επαφή με την φύση με την καλή υγεία έγιναν η βάση για να αναπτυχθεί ο Βιοφιλικός Σχεδιασμός. Ο πίνακας αυτός αντιστοιχίζει 14 σημεία συσχέτισης του κτισμένου χώρου με το φυσικό περιβάλλον, με τις θετικές επιδράσεις τους στην μείωση του άγχους, την καλή λειτουργία του εγκεφάλου, την συναισθηματική ισορροπία. οι συσχεσεις αυτές έχουν αποδειχθεί από τις ιατρικές έρευνες που αναγράφονται στον πίνακα και οι αστερίσκοι υποδεικνύουν τον βαθμό τεκμηρίωσης.

14 PATTERNS	* STRESS REDUCTION	COGNITIVE PERFORMANCE	EMOTION, MOOD & PREFERENCE	
NATURE IN THE SPACE	Visual Connection with Nature	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lowered blood pressure and heart rate (Brown, Barton &amp; Gladwell, 2013; van den Berg, Hartig, &amp; Staats, 2007; Tsunetsugu &amp; Miyazaki, 2005)</li> </ul>	Improved mental engagement/ attentiveness (Biederman & Vessel, 2006)	Positively impacted attitude and overall happiness (Barton & Pretty, 2010)
	Non-Visual Connection with Nature	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reduced systolic blood pressure and stress hormones (Park, Tsunetsugu, Kasetani et al., 2009; Hartig, Evans, Jamner et al., 2003; Orsega-Smith, Mowen, Payne et al., 2004; Ulrich, Simons, Losito et al., 1991)</li> </ul>	Positively impacted on cognitive performance (Mehta, Zhu & Cheema, 2012; Ljungberg, Neely, & Lundström, 2004)	Perceived improvements in mental health and tranquility (Li, Kobayashi, Inagaki et al., 2012; Jahncke, et al., 2011; Tsunetsugu, Park, & Miyazaki, 2010; Kim, Ren, & Fielding, 2007; Stigsdotter & Grahn, 2003)
	Non-Rhythmic Sensory Stimuli	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positively impacted on heart rate, systolic blood pressure and sympathetic nervous system activity (Li, 2009; Park et al, 2008; Kahn et al., 2008; Beauchamp, et al., 2003; Ulrich et al., 1991)</li> </ul>	Observed and quantified behavioral measures of attention and exploration (Windhager et al., 2011)	
	Thermal & Airflow Variability	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positively impacted comfort, well-being and productivity (Heerwagen, 2006; Tham &amp; Willem, 2005; Wigö, 2005)</li> </ul>	Positively impacted concentration (Hartig et al., 2003; Hartig et al., 1991; R. Kaplan & Kaplan, 1989)	Improved perception of temporal and spatial pleasure (alliesthesia) (Parkinson, de Dear & Candido, 2012; Zhang, Arens, Huizenga & Han, 2010; Arens, Zhang & Huizenga, 2006; Zhang, 2003; de Dear & Brager, 2002; Heschong, 1979)
	Presence of Water	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reduced stress, increased feelings of tranquility, lower heart rate and blood pressure (Alvarsson, Wiens, &amp; Nilsson, 2010; Pheasant, Fisher, Watts et al., 2010; Biederman &amp; Vessel, 2006)</li> </ul>	Improved concentration and memory restoration (Alvarsson et al., 2010; Biederman & Vessel, 2006) Enhanced perception and psychological responsiveness (Alvarsson et al., 2010; Hunter et al., 2010)	Observed preferences and positive emotional responses (Windhager, 2011; Barton & Pretty, 2010; White, Smith, Humphries et al., 2010; Karmanov & Hamel, 2008; Biederman & Vessel, 2006; Heerwagen & Orians, 1993; Ruso & Atzwanger, 2003; Ulrich, 1983)
	Dynamic & Diffuse Light	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positively impacted circadian system functioning (Figueiro, Brons, Plitnick et al., 2011; Beckett &amp; Roden, 2009)</li> <li>Increased visual comfort (Elyezadi, 2012; Kim &amp; Kim, 2007)</li> </ul>		
	Connection with Natural Systems			Enhanced positive health responses; Shifted perception of environment (Kellert et al., 2008)
NATURAL ANALOGUES	Biomorphic Forms & Patterns		Observed view preference (Vessel, 2012; Joye, 2007)	
	Material Connection with Nature		Decreased diastolic blood pressure (Tsunetsugu, Miyazaki & Sato, 2007) Improved creative performance (Lichtenfeld et al., 2012)	Improved comfort (Tsunetsugu, Miyazaki & Sato 2007)
	Complexity & Order	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positively impacted perceptual and physiological stress responses (Salingaros, 2012; Joye, 2007; Taylor, 2006; S. Kaplan, 1988)</li> </ul>		Observed view preference (Salingaros, 2012; Hägerhäll, Laake, Taylor et al., 2008; Hägerhäll, Purcella, & Taylor, 2004; Taylor, 2006)
NATURE OF THE SPACE	Prospect	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reduced stress (Grahn &amp; Stigsdotter, 2010)</li> </ul>	Reduced boredom, irritation, fatigue (Clearwater & Coss, 1991)	Improved comfort and perceived safety (Herzog & Bryce, 2007; Wang & Taylor, 2006; Petherick, 2000)
	Refuge		Improved concentration, attention and perception of safety (Grahn & Stigsdotter, 2010; Wang & Taylor, 2006; Wang & Taylor, 2006; Petherick, 2000; Ulrich et al., 1993)	
	Mystery			Induced strong pleasure response (Biederman, 2011; Salimpoor, Benovoy, Larcher et al., 2011; Ikemi, 2005; Blood & Zatorre, 2001)
	Risk/Peril			Resulted in strong dopamine or pleasure responses (Kohno et al., 2013; Wang & Tsien, 2011; Zald et al., 2008)

### Η φύση στον χώρο

**Οπτική σύνδεση με την φύση.** Ένας χώρος με ωραία θέα μοιάζει ολοκληρωμένος, κερδίζει το ενδιαφέρον μας και μπορεί να αποπνέει ηρεμεί και ζωντάνια. Η θέα της φύσης, μας επιτρέπει να συνειδητοποιούμε την ροή του χρόνου, τον καιρό και άλλα μεταβαλλόμενα χαρακτηριστικά της. \*\*\*

**Μη οπτικές συνδέσεις.** Ένας χώρος που ενσωματώνει την φύση με άλλες ενδιαφέρουσες αισθητηριακές συνδέσεις δίνει ένα αίσθημα φρεσκάδας και ισορροπίας, τέτοια ερεθίσματα μπορεί να είναι τα αρώματα, οι ήχοι, οι υφές. Ο συνδυασμός τους δημιουργεί μια σύνθετη ατμόσφαιρα που αποπνέει όμως μια οικία αίσθηση και άνεση που μας θυμίζει την φύση. \*\*

**Μη μονότονα ερεθίσματα.** Ένας χώρος με ευχάριστα μη μονότονα ερεθίσματα μοιάζει σαν να είναι κάθε στιγμή έτοιμος να υποδεχθεί κάτι ξεχωριστό και ιδιαίτερο, αποπνέει ζωντάνια, φρεσκάδα και εγρήγορση. Τέτοιου είδους παρεμβολές είναι ευπρόσδεκτες. \*\*

**Ποικιλία θερμοκρασίας και αέρα.** Ένας χώρος με σωστή ποικιλία θερμοκρασιών και αέρα, με ζεστές γωνιές και με δροσερές ευάερες διαφυγές, είναι αναζωογονητικός, δυναμικός, άνετος. Σε έναν τέτοιο χώρο έχουμε την αίσθηση της ευελιξίας και της ελευθερίας. \*\*

**Νερό.** Ένας χώρος που συνομιλεί με το υγρό στοιχείο γοητεύει. Η μορφή, οι αντανακλάσεις, ο ήχος, η απόσταση και η αλληλεπίδραση μας με το νερό είναι παράμετροι που μπορούν να εντείνουν την ηρεμία και την ενέργεια σε ένα χώρο. \*\*

**Διάχυτος και εστιασμένος φωτισμός.** Ένας χώρος με εναρμονισμένη σύνθεση διάχυτου και εστιασμένου φυσικού φωτισμού, αναδεικνύει την κάθε ώρα της μέρας, τις ροές και τις στάσεις, δημιουργεί κόντράστ, ιντριγκάρει και όλος αυτός ο σεβασμός στην κινητικότητα της ζωής που αποπνέει δημιουργεί ταυτόχρονα μια αγαλλίαση. \*\*

**Επαφή με την χρονικότητα της φύσης.** Ένας χώρος που αρμονικά ενσωματώνεται στο οικοσύστημα διευρύνει το πλαίσιο της αντίληψης μας, προσφέροντας μας την δυνατότητα να αισθανθούμε την εποχικότητα και την αναγεννητική δύναμη της φύσης. Σε τέτοιες συνήθως στιγμές διεύρυνσης, εγείρετε το μυαλό μας, την μνήμη μας, τα αισθήματα μας, την σκέψη μας αλλά και την καρδιά μας, χαρίζοντας μας μια ανάμνηση της στιγμής που μας μένουν.

### Η φύση ως μεταφορά

**Βιομορφικά σχήματα.** Ένας χώρος που συντίθεται από οργανικές μορφές και σχέδια μας φαίνεται ενδιαφέρον και άνετος, ίσως και γοητευτικός μερικές φορές, που μας ταξιδεύει ή ακόμα και μας καθηλώνει. \*

**Φυσικές υλικότητες.** Ένας χώρος που ενσωματώνει την φύση μέσα από την υλικότητα αποπνέει ζεστασιά, αυθεντικότητα, αρχοντιά, επίσης τα φυσικά υλικά διεγείρουν την απτικότητα.

**Απλότητα και ποικιλομορφία.** Ένας χώρος που ισορροπεί στην απλότητα και στην ποικιλομορφία είναι εμπνευσμένος και γεμάτος, είναι μια διεγερτική ισορροπία μεταξύ ηρεμίας και την πρόκλησης \*\*

### Η φύση του χώρου

**Οπτικό βάθος.** Ένας χώρος που ενσωματώνει φυγές του οπτικού του βάθους αποπνέει ελευθερία και ανοικτότητα, επίσης προσδίδει μια αίσθηση ασφάλειας και ελέγχου, ιδιαίτερα όταν ήμαστε μόνο ή σε άγνωστο περιβάλλον.

**Καταφύγια / Γωνιές.** Ένας χώρος με ωραίες γωνιές αποπνέει προστασία, μας επιτρέπει να ηρεμίσουμε και να συγκεντρωθούμε ώστε να δουλέψουμε, να ξεκουραστούμε, να ηρεμίσουμε τόσο όταν ήμαστε μόνοι μας ή με τους ανθρώπους μας. Μια ωραία γωνιά αποκόπτεται ή και διαφοροποιείτε από τον γύρω περιβάλλον ώστε να μας αγαλιάσει, να μας προστατεύσει, να μας γαληνέψει, χωρίς περιττές παρεμβολές.

**Μυστήριο.** Ένας χώρος που ενσωματώνει το μυστήριο, που δεν αποκαλύπτετε ολοκληρωτικά (μονόχωρος) είναι ένας μη βαρετός χώρος που προκαλεί το ενδιαφέρον μας και την προσμονή μας αλλά και την πρόθεση μας να τον εξερευνήσουμε.

**Κίνδυνο / Φόβο.** Ένας χώρος που δεν παραλείπει σε κάποια σημεία του να μας προκαλεί την σκέψη του φόβου ή του κινδύνου μοιάζει ενδιαφέρον ακόμα και αν είναι λίγο απωθητικός ή ενοχλητικός. Κάτι τέτοιο μας μοιάζει επικίνδυνο αλλά είναι ταυτόχρονα διεγερτικό και κίνητρο.



## Το περπάτημα και ο περίπατος. Η αντίφαση

Ο Βιοφιλικός Σχεδιασμός αναπτύχθηκε μέσα στο πλαίσιο της εκρηκτικής και συνεχιζόμενης αστικής ανάπτυξης του πλανήτη και την συνειδητοποίηση των αρνητικών συνεπειών της. Είδη από το 2010 για πρώτη φορά στην Ιστορία το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού είναι αστικό. Αντίστοιχες κριτικές τάσεις υπάρχουν σε κινήματα όπως, η Πράσινη Αρχιτεκτονική, η Βιώσιμη Ανάπτυξη, η Νέα Πολεοδομία που αναπτύχθηκε στις ΗΠΑ το '80 κ.α.

Όμως η ανεξέλικτη αυτή ανάπτυξη δεν αποτελεί ένα τυχαίο σύμπτωμα αλλά βασικό συστατικό στοιχείο του ανθρώπινου είναι. Η πόλη και το σώμα αλληλοσυμπληρώνονται και αλληλοκαθορίζονται. Κατοικούμαι στη πόλη και η πόλη ζει μέσα μας. Οι αντιφάσεις τις πόλης αντιστοιχούν με τις δικές μας εσωτερικές αντιφάσεις. Ο αρχιτέκτονας J. Pallasma αναγνωρίζει αυτές τις αντιφάσεις και επισημαίνει πως αν και προερχόμαστε από την φύση, θεωρούμε τους εαυτούς μας ως κάτι άλλο... Για αυτό και ορίζει την Αρχιτεκτονική ως της τέχνη της συμφιλίωσης (Architecture is the art of reconciliation between ourselves and the world, and this mediation takes place through the senses)

Η αντίφαση αυτή αντικατοπτρίζεται και στις λέξεις περπάτημα και περίπατος. Αν και ο περίπατος είναι μια ιδανική άσκηση, η αναίρεση της εγωκεντρικότητας, δεν είναι πάντα εφικτή. Ενώ στο περιορισμένο πλαίσιο του περπατήματος το Εγώ ελέγχει την διαδικασία.

Ο ελλιπής ορισμός του περιπάτου οφείλεται στο εγωκεντρικό πλαίσιο της ανθρώπινης επικοινωνίας. Δηλαδή κατά μία έννοια σωστά και αναπόφευκτα ο ορισμός είναι ελλιπής γιατί το νόημα του συμπληρώνεται σε ένα άλλο πλαίσιο αντίληψης. Γιατί η αλήθεια ολοκληρώνεται με τον Μύθο και η Λογική δεν μπορεί να υπερκαλύψει την Αλήθεια του Μύθου. Αυτό το χάσμα ανάμεσα στην ανθρώπινη λογική και στην πραγματικότητα διαπιστώνεται και στην επόμενη έρευνα, στις Μπλέ Ζώνες.

Juhani Pallasmaa , The eyes of the skin



«Room 18» Leonidas Papalambropoulos

## Οι Μπλε Ζώνες. Η κινητική παράδοση

Οι ιατρικές έρευνες που αναφέρθηκαν στον Βιοφιλικό Σχεδιασμό μελέτησαν την σχέση Χώρου Υγείας μέσα από συγκεκριμένα παραδείγματα, ερεύνησαν την σχέση συγκεκριμένων παθολογιών με συγκεκριμένα χωρικά χαρακτηριστικά. Όμως η έρευνα που έγινε γνωστή ως “Μπλε Ζώνες” ακολούθησε αντίστροφη μεθοδολογία, εστίασε σε περιοχές του πλανήτη που καταγεγραμμένα έχουν υψηλά προσδόκιμα ζωής και καλή ποιότητα υγείας και προσπάθησε να διακρίνει τυχόν κοινά μοτίβα στον τρόπο ζωής.

Επιλέχθηκαν 5 περιοχές με υψηλές αποδόσεις, οι περιοχές αυτές βρίσκονται σε διαφορετικά γεωγραφικά μήκη και πλάτη, δεν είναι όλες σε οικονομικά ανεπτυγμένες χώρες, ούτε σε χώρες με υψηλό μέσο όρο βημάτων. Μάλιστα ήταν έκπληξη για τους επιστήμονες πως πολλές από αυτές τις περιοχές ήταν αρκετά φτωχές. Η διατροφή της Οκινάουα ήταν φτωχότερη διατροφικά από άλλες περιοχές της Ιαπωνίας, ενώ για την Ικαρία ήδη από το 1678 ο αρχιεπίσκοπος Σάμου Ιωσήφ Γεωργιρήνης, επισημαίνει με έκπληξη του την καλή υγεία και μακροζωία των κατοίκων παρά την σκληραγωγημένη ζωή που διάγουν.

*...ο αρχηγός της οικογένειας μοιράζει την ψημένη αυτήν ζύμην κατά ίσα μέρη εις τα μέλη της οικογενείας. Αν, δε, παρευρίσκεται κανείς ξένος, του προσφέρεται μερίδιον, που αφαιρείται από τους άλλους κατ' αναλογίαν... Νερώνουν τον οίνον κατά το εν τρίτον.... Η δίαιτά τους είναι πτωχή, όμως τα σώματά τους είναι εύρωστα και σκληραγωγημένα και οι άνθρωποι γενικώς είναι μακρόβιοι. Και ζουν ως να πιστεύουν ότι δεν πρόκειται να επιζήσουν μέχρι της επομένης ημέρας. Ευχαριστημένοι που κατορθώνουν να αντιμετωπίσουν τις στοιχειώδεις ανάγκες της ημέρας... ». «Αυτή είναι η εικόνα της μικράς νήσου, της πτωχότερης και όμως της ευτυχέστερης από όλες τις άλλες του Αιγαίου Πελάγους»*

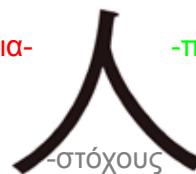
Η έρευνα διέκρινε 9 κοινά σημεία. Ο περίπατος δεν είναι ένα από αυτά, είναι όμως αξιοσημείωτο πως τα 9 αυτά σημεία αφορούν όλα τα πεδία και περιγράφουν μια πλήρη ενεργοποίηση του ανθρώπου. Αν και ο περίπατος δεν συσχετίζεται άμεσα μπορούμε να διακρίνουμε την ομαλή του κίνηση στον άνθρωπο που περπατά αλληλεπιδρώντας με όλα τα πεδία, εξάλλου όπως θα δούμε και αργότερα ο περίπατος λειτουργεί ως συνώνιμο με τις απλές γεωργικές εργασίες όπως η τροφοσυλλογή ή η περποίηση του κήπου. Κυρίως όμως μέσα από αυτά τα 9 κοινά σημεία μπορούμε να διακρίνουμε το βαθύ ή επιπρόσθετο νόημα του περιπάτου, το οραματικό, αυτό που έχει περιγραφεί και μέσα από την τέχνη. Την αναίρεση της εγωκεντρικότητας και το άνοιγμα του ανθρώπου στην αρμονική συν-χορεία, το άνοιγμα του Εγώ στο Αυτό και στον Άλλον.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Blue\\_Zone](https://en.wikipedia.org/wiki/Blue_Zone)

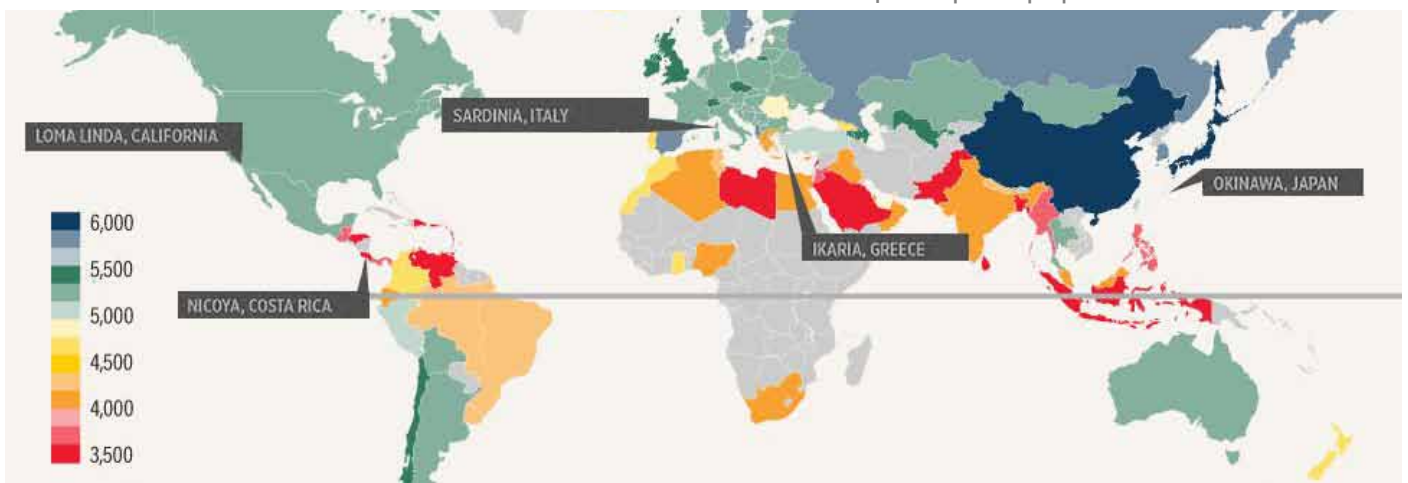
-πίστη

οικογένεια-  
φίλοι-

-προσεγγμένη διατροφή  
-φυτικές τροφές  
-λίγο αλκοόλ, κυρίως κρασί



-στόχους  
-όχι άγχος  
-φυσική άσκηση



## τα 9 κοινά σημεία

### Φυσική άσκηση

Οι άνθρωποι στις Μπλε Ζώνες δεν γυμνάζονται με τεχνική γυμναστική, (π.χ. σηκώνοντας βάρη ή τρέχοντας σε μαραθωνίους). Το ίδιο το περιβάλλον τους τους ωθεί σε συνεχή κίνηση χωρίς να σκέφτονται την άσκηση. Συνηθίζουν να φροντίζουν το σπίτι και τους κήπους τους χωρίς να χρησιμοποιούν βοηθητικά μηχανήματα.

### Στόχος ζωής

Στην Οκινάουα ονομάζεται "Ikigai" και στην Κόστα Ρίκα "plan de vida" και τα δύο έχουν το ίδιο νόημα να έχω λόγο να ξυπνάω κάθε πρωί. Αυτή η παράμετρος αυξάνει το προσδόκιμο ζωής για 7 χρόνια.

### Πρακτικές χαλάρωσης

Το άγχος σχετίζεται με πολλά προβλήματα υγείας και δεν λείπει ούτε από τους κατοίκους των Μπλε Ζωνών. Όμως εκεί χρησιμοποιούν πρακτικές που βοηθούν στην ελάττωση του, στην Οκινάουα αφιερώνουν καθημερινά λίγο χρόνο για να σκεφτούν τους προγόνους τους, στην Λόμα Λίντα προσεύχονται, στην Ικαρία παίρνουν ένα υπνάκο και στην Σαρδηνία εφαρμόζουν το happy hour.

### Ο Κανόνας του 80%

Το "Hara hachi bu" είναι μια συμβουλή (mantra) γραμμένη από τον Κομφούκιο που προτρέπει να μην γεμίζουμε πλήρως το στομάχι μας. Ο κανόνας του 80% είναι κρίσιμος για την διατήρηση του βάρους. Οι άνθρωποι στις Μπλε Ζώνες συνηθίζουν να τρώνε νωρίς το δείπνο και να μην πηγαίνουν για ύπνο με γεμάτο στομάχι.

### Φυσική διατροφή

Οι διατροφή τους αποτελείται κυρίως από όσπρια και λαχανικά. Καταναλώνουν κρέας (κυρίως χοιρινό) πέντε φορές τον μήνα κατά μέσω όρο. Επίσης και οι μερίδες του είναι μικρές.

### Κρασί

Συνηθίζουν να καταναλώνουν μικρές ποσότητες αλκοόλ, κυρίως κρασί, σχεδόν καθημερινά. Όταν είναι με τους φίλους τους ή με το φαγητό τους.

### Πίστη

Το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών των ανθρώπων ανήκει σε κάποια θρησκευτική κοινότητα. Οι έρευνες δείχνουν πως η εβδομαδιαία συμμετοχή σε θρησκευτικές εκδηλώσεις αυξάνει το προσδόκιμο 4 - 14 χρόνια.

### Οικογένεια

Η οικογένεια είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην ζωή τους. Συνηθίζουν να κρατούν τους ηλικιωμένους γονείς τους στο σπίτι, παντρεύονται (αυξάνει το προσδόκιμο κατά 3 χρόνια) και αφιερώνουν χρόνο για τα παιδιά τους.

### W

### Φίλοι

Η κοινωνική ζωή είναι σημαντική παράμετρος που μπορεί να οργανώνεται με διαφορετικούς ανά περιοχή τρόπους. Όπως οι μικρές συνεργατικές ομάδες "moais" στην Οκινάουα. Οι έρευνες δείχνουν πως το κάπνισμα, η παχυσαρκία, η ευτυχία, η μοναχικότητα είναι μεταδοτικά. Η διαμόρφωση του κοινωνικού κύκλου έχει άμεση επίπτωση στην καθημερινότητα.

## Μπλε Ζώνες - Η Ουτοπία



Οι Μπλε Ζώνες παρουσιάζουν αρκετά αντιστικτικά σημεία με το κοινό μοτίβο των διαφόρων Ουτοπιών. Πράγμα αρκετά περίεργο και ενδιαφέρον, καθώς το μοντέλο των Μπλε Ζωνών θα μπορούσαν να λειτουργήσει ως υποδείγματα οργάνωσης (όχι μόνο για την μακροζωία), δηλαδή ως εν δυνάμει Ουτοπία!

### Τόπος-Χώρος

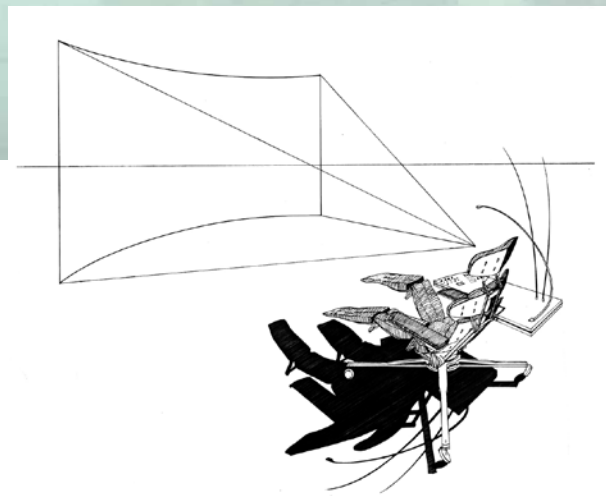
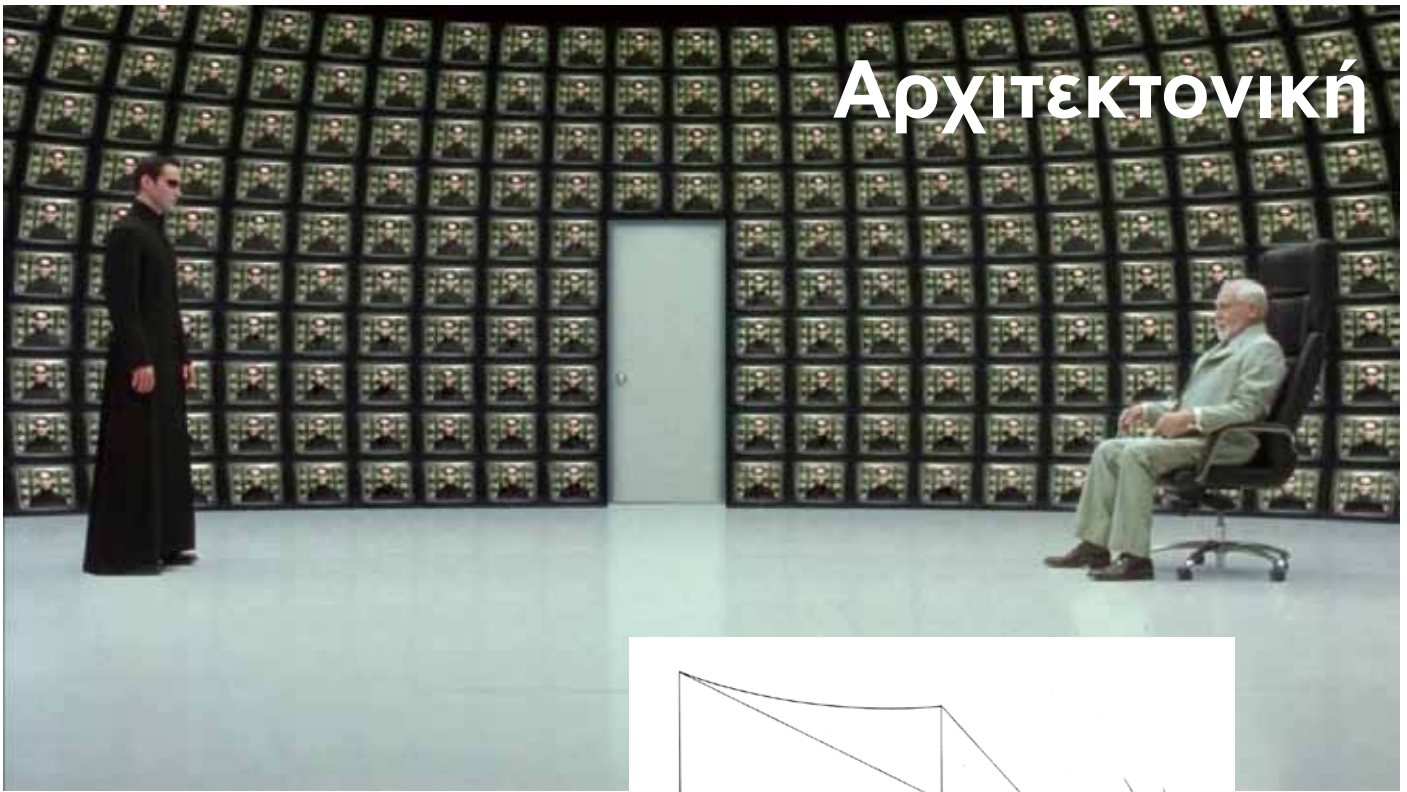
Στο μοτίβο των Μπλε Ζωνών δεν υπάρχει κάποια ένδειξη για συσχέτιση τους με συγκεκριμένα γεωγραφικά χαρακτηριστικά. Φαίνεται δηλαδή πως Μπλε Ζώνες μπορούν δυνητικά να υπάρξουν και σε άλλες περιοχές του πλανήτη, όπως αντίστοιχα είναι πιθανό κάποια από τις πέντε αυτές περιοχές να πάψει να λειτουργεί ως Μπλε Ζώνη. Ήδη στην Οκινάουα έχει παρατηρηθεί μια αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες και μια αντίστοιχη μείωση του προσδόκιμου ζωής. Οι Μπλε Ζώνες διαμορφώνονται μέσα από τα τοπικά χαρακτηριστικά κάθε περιοχής, τόσο τα φυσικά (διατροφή) όσο και τα πολιτιστικά. Αντίθετα οι Ουτοπίες περιγράφονται κατεξοχήν μέσα χωρικά χαρακτηριστικά

### Κατασκευή-Συμετοχή

Αν στην Ουτοπία προτείνεται η συσπείρωση ως προς ένα κέντρο (ο Πλάτωνας στην Πολιτεία προτείνει τον Φιλόσοφο, σε ουτοπίες του 19ου προτείνεται το εργοστάσιο, ο κήπος), στις Μπλε Ζώνες δεν διακρίνεται κάποιο κέντρο συσπείρωσης αλλά μια συνεχής ροή, μια συμμετοχή στην ροή της ζωής. Αν η Ουτοπία είναι ένα κατασκευαστικό πρότζεκ με χρονική αφητηρία (απαιτεί αρχικό κεφάλαιο) και σαφή βήματα, οι Μπλε Ζώνες διαμορφώνονται στο βάθος χρόνου, χωρίς σαφή αρχή και τέλος.

Είναι χαρακτηριστικό πως τα 9 αυτά σημεία δεν μπορούν να εφαρμοστούν μηχανικά για την επίτευξη της μακροζωίας και της ευτυχίας. Υπάρχει ένα αγεφύρωτο μεθοδολογικά κενό ανάμεσα στον τρόπο ζωής που περιγράφουν και στον τρόπο που λειτουργεί το Εγώ. Μας μαθαίνουν όμως πως το -Τι Θέλω Εγώ μπορεί να συνεργεί με το -Τι Μπορώ να Είμαι για τους άλλους. Μια συνεργία δηλαδή του ενστίκτου (εμμονής) με 'το διευρυμένο πεδίο. Αρμονία

# Αρχιτεκτονική



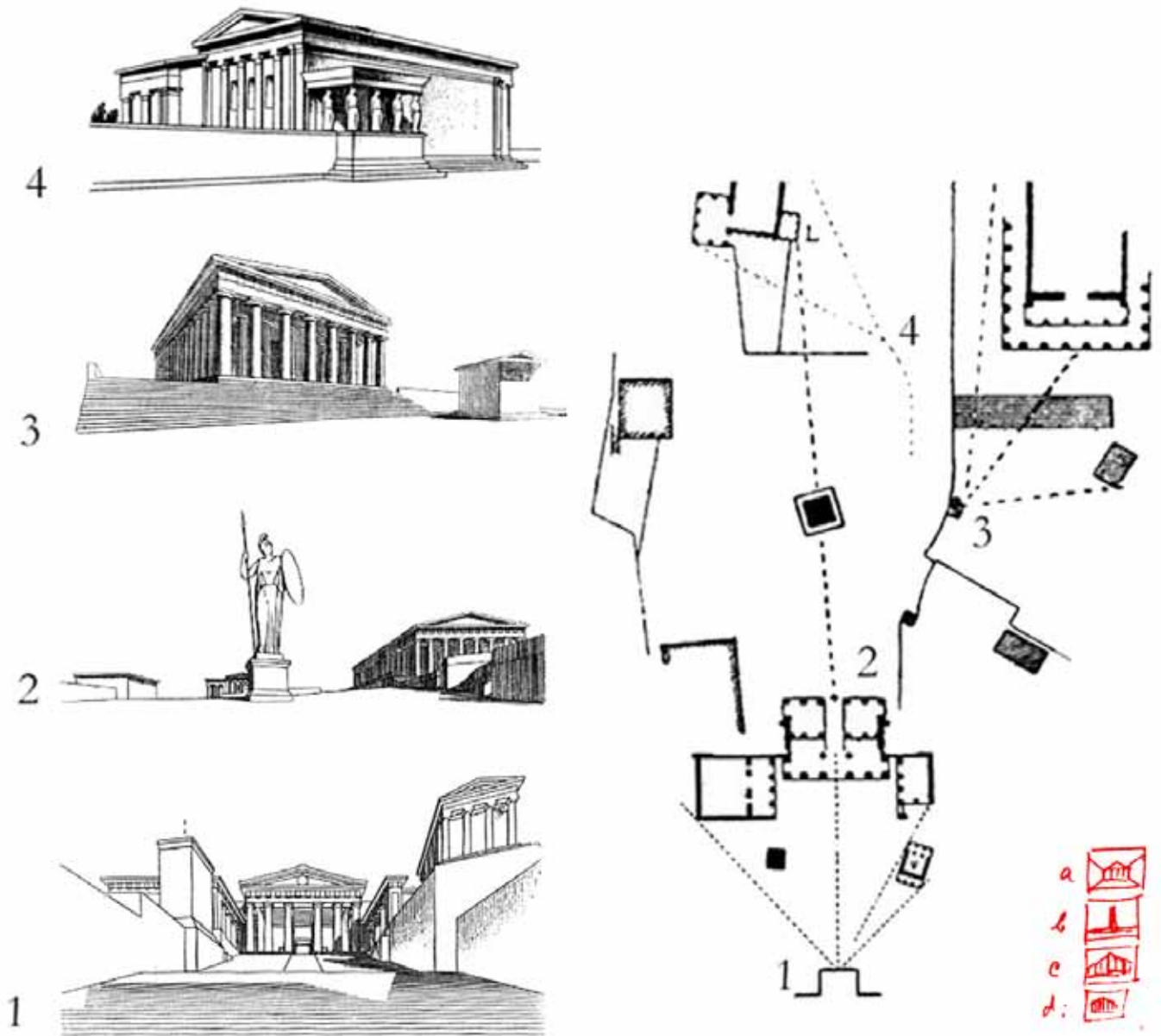
Το κεφάλαιο αρχιτεκτονική είναι το μοναδικό που φαίνεται, ως να έχει παρεμβληθεί, σε αυτή την μελέτη. Υπάρχει μόνο ένας σχετικός προτεινόμενος όρος (*peripatos villa*). Όμως το κεφάλαιο αυτό έπρεπε να υπάρξει, όχι μόνο γιατί η εργασία αυτή οφείλει την ύπαρξη της στην Αρχιτεκτονική Σχολή του ΕΜΠ, αλλά και γιατί μεγάλο μέρος της πληροφορίας που συλλέχθηκε σχετίζεται άμεσα με την αρχιτεκτονική.

Ήδη εισαγωγικά αναφέρθηκε ο Περίπατος του Πικιώνη, και εν συνέχεια, στο κεφάλαιο Υγεία, το περπάτημα συσχετίστηκε με σύγχρονες πολιτικές για την πόλη αλλά και με ένα τρόπο σχεδιασμού και οργάνωσης της καθημερινής ζωής που μπορεί να επηρεάζει καταλυτικά την ποιότητα της.

Τέλος, μέσα από το κεφάλαιο Τέχνη αναδύθηκε ένα “κινητικό” πρότυπο ως αντιστάθμισμα στις εμμονές του δημιουργού. Αντίστοιχα στην αρχιτεκτονική έχει διαμορφωθεί μια περιγραφή της αρχιτεκτονικής πράξης που την συσχετίζει άμεσα και κυρίως με την Ιδέα του δημιουργού, καθιστώντας την, κατεξοχήν ως στάση και τον αρχιτέκτονα ως ακίνητο κέντρο. Όμως τελικά το εμμονικό στοιχείο φαίνεται να λειτουργεί συνεργατικά με την ανάμνηση του “περιπάτου” (ανοίγματος στο διευρυμένο πεδίο) κατά την συνθετική διαδικασία, ακόμα και στους πιο “στατικούς” αρχιτέκτονες.



## ο αρχιτεκτονικός περίπατος ως κινηματογραφικός περίπατος



Ο σκηνοθέτης Sergei Eisenstein(1898-1948) υποστήριζε, πως ο πρόγονος της κινηματογραφικής κάμερας είναι η αρχιτεκτονική. Μέσα από το κείμενο του «Montage and Architecture» παρατηρεί πώς η αρχιτεκτονική δομή του χώρου δημιουργεί μια αλληλουχία διαφορετικών θεάσεων, καθορίζοντας την χωρική αντίληψη του παρατηρητή καθώς αυτός κινείται. Ένα τέτοιο παράδειγμα πρώτου κινηματογραφικού χώρου είναι η Ακρόπολη των Αθηνών, κατά τον ίδιο.

Κατά την προσέγγιση της, αντικρίζουμε αρχικά τα προπύλαια, οι δυο εκατέρωθεν πτέρυγες καθιστούν σαφή τον άξονα κίνησης, ενώ οι διαφορές μεταξύ τους εμπλουτίζουν το οπτικό ενδιαφέρον, πετυχαίνοντας μια λεπτή ισορροπία συμμετρίας και ασυμμετρίας.

Αμέσως μετά το Π των προπυλαίων, ακολουθεί αντιστικτικά η κατακόρυφος του αγάλματος της Αθηνάς Προμάχους, με ελαφριά γωνία που υποδηλώνει την ευθεία συνέχεια της πορείας.

Έπειτα μπροστά μας, στα δεξιά, ο Παρθενώνας υπό γωνία και όχι αξονικά, αποκαλύπτοντας μας έτσι και τις τρεις διαστάσεις του.

Και τέλος αντιστικτικά, όχι μόνο λόγο της τοποθέτησης του αριστερά ως προς τον άξονα κίνησης, αλλά και με άλλο ρυθμό ως προς τον Παρθενώνα, το Ερέχθειο και οι Καρυάτιδες.

Επηρεασμένος από τις παρατηρήσεις του Eisenstein ο Le Corbusie, θα δημιουργήσει αργότερα την έννοια του αρχιτεκτονικού περιπάτου. Ιδέα που χρησιμοποιήθηκε από τον Bernard Tschumi στο νέο μουσείο της ακρόπολης.

## το πρώτο σκαλί

Ο Ρούντολφ Στάινερ (1861-1925) ήταν και αρχιτέκτονας ανάμεσα στις πολλές ιδιότητες που είχε, (ήταν επίσης φιλόσοφος και του παιδαγωγός κ.α.). Παρατήρησε ότι ο άνθρωπος κατά την ανάπτυξη του πρώτα περπατά, έπειτα μιλά και τέλος κατακτά την ικανότητα της σκέψης. Για τον Στάινερ ο τρόπος της κίνησης έχει άμεση επίδραση στον τρόπο της ομιλίας και της σκέψης. Η εκμάθηση του βαδίσματος είναι η εκμάθηση των δυνατοτήτων του σώματος, η εκμάθηση της συνεργασίας του εγκεφάλου και των άκρων και τέλος η εκμάθηση της ισορροπίας μεταξύ ατόμου και σύμπαντος. Το περπάτημα για τα παιδιά γίνεται το μέσω διερεύνησης του κόσμου και του είναι τους. Η διαδικασία αυτή διαμορφώνει την προσωπικότητα μας και ο τρόπος που περπατάμε γίνεται στοιχείο του χαρακτήρα μας.

Σύγχρονες παιδιατρικές έρευνες έχουν επισημάνει την σημασία όχι μόνο των πρώτων βημάτων αλλά επίσης του μπουσουλήματος και της εξάσκησης των άκρων και των δακτύλων για την σωστή ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών.

walking > speaking > thinking

Ο Στάινερ ανέπτυξε και μια τεχνική θεραπευτικού χορού την “Ευρυθμία”, η παρακάτω φωτογραφία είναι από την είσοδο στο κέντρο Eurythmeum όπου διδασκόταν ο θεραπευτικός αυτός χορός και είναι κτίριο του ίδιου. Οι φωτογραφίες από τα κτίρια του δείχνουν είτε όψεις είτε τους χώρους κίνησης, κλιμακοστάσια και είσοδοι. Αν και έκτισε μόνο 17 κτίρια πολλές φορές αναφέρεται ως ένα παράδειγμα από την αφετηρία της μοντέρνας αρχιτεκτονικής.

EURYTHMY  
AS  
VISIBLE SINGING



Eurythmeum 1935 πλευρική είσοδος

## Ο ΑΤΟΜΟΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ

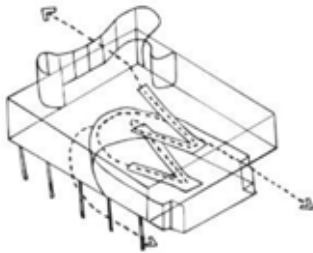
«Σχεδιάσα έναν χαρακτήρα. Τον έκανα να εισέλθει στο σπίτι, να ανακαλύψει τον όγκο του, την μορφή του δωματίου, πάνω απ' όλα, την ποσότητα του φωτός που έρχεται από το παράθυρο ή το τζάμι. Προχωράει. Άλλος όγκος, άλλη εισροή φωτός...»<sup>1</sup> Αυτά γράφει ο Le Corbusie και ως σαν Θεός ξεναγεί τον χαρακτήρα του στην Δημιουργία του. Στο "άνθρωπο" του διακρίνουμε ένα κέντρο και ένα ανασηκωμένο χέρι. Το χέρι αυτό είναι σαν να απευθύνεται στον θεό, υψώνεται όμως για να φέρει το ιερό στην θέση του ατόμου και εκεί ίσως έγκειται η σημασία του, γιατί ο μοντέρνος άνθρωπος θέλησε να μεταθέσει το όριο μεταξύ θεού και ανθρώπου.



## Η φύση

Η κορύφωση της ράμπας - αρχιτεκτονικού περιπάτου στην Villa Savoya είναι ένα καθιστικό στο δώμα. Το καδραρισμένο πράσινο του τοπίου συμπληρώνεται από το πράσινο στις ζαρντινιέρες, όλα αυτά τα στοιχεία μαζί με τον ουρανό διαμορφώνουν το περιβάλλον της τελικής στάσης.

Ο "άνθρωπος" του Le Corbusie δεν περπατάει, μας κοιτάζει μετωπικά έτσι τα ανοιχτά πόδια αντί να προΐδεάζουν κίνηση αυξάνουν την στατικότητα του. Ο αρχιτεκτονικός περίπατος δεν είναι η κίνηση ενός ανθρώπου μέσα στον κόσμο, είναι η σκηνοθετημένη κίνηση του κόσμου γύρω από το άτομο. Η φύση είναι ένα θέαμα, το σπίτι δεν αποτελεί μια φυσική συνέχεια της αλλά έχει αποκολληθεί. Η πιλοτή υλοποιεί την αποσύνδεση του σπιτιού με την φύση και την σύνδεση του με το αυτοκίνητο.



Αν στον περίπατο βασική έννοια είναι η αρμονία, στον αρχιτεκτονικό περίπατο κυριαρχεί η κιναισθητική και οπτική εμπειρία. Στην σχέση αντιπαραβάλλεται το άτομο. Τα συναισθήματα είναι διαφορετικά στις δύο περιπτώσεις. Βλέπω την εικόνα και σκέφτομαι πως είχα υπάρξει εκεί όμως δεν το θυμάμαι.. και όμως μπορώ να θυμηθώ άλλους περιπάτους σε ασήμαντα μέρη γιατί μέσω της σχέσης γίναν δικά μου.

## Ο άνθρωπος

Ο άνθρωπος για τον Le Corbusie είναι μονάδα και η αρχιτεκτονική επίσης, ο πληθυντικός του ανθρώπου δεν υφίσταται παρά μόνο ως επανάληψη. Το πλήθος δεν είναι ο άνθρωπος και ότι έφτιαξε η ανθρωπότητα μπορεί κάλλιστα να ισοπεδωθεί για χάρην την Δημιουργίας ή να μπει στο Μουσείο. Η ιστορία πρέπει να ξεπεραστεί, οι πολιτισμοί και οι ποικιλομορφία τους επίσης.

Στην ατομοκεντρική - ανθρωποκεντρική αντίληψη εμφανίζεται το πρόβλημα της σχέσης ατόμου και ανθρωπότητας. Με συνεπακόλουθο την κατάργηση της προσωπικότητας, του πλουραλισμού ή και των δύο. Στην πόλη μηχανή το αργό βάδισμα του περιπάτου είναι δυσλειτουργία.



1. Le Corbusier, Précisions sur un état present de l' architecture et del' urbanisme, Paris, 1960 (παραπομπή από José Baltanas, Walking through Le Corbusier, A tour of His Masterworks, United Kingdom, 2005, σελ. 6)

2. Ο Ν. Σιδέρης αναλύοντας το έργο του Le Corbusie επισημάνει τον συσχετισμό του αρχιτέκτονα-δημιουργού με τον Θεό - Δημιουργό. (Le Corbusie. Η διασπορά του Δημιουργού, Αρχιτεκτονική και Ψυχανάλυση Αθήνα 2006 σελ.81)

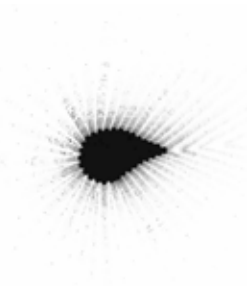


## ο ακίνητος περιπατητής



Στο βιβλίο του “Ατμόσφαιρες” ο Peter Zumthor περιγράφει μια ωραία ανάμνηση, κάθετα στο καφέ μιας μικρής πλατείας, ο ίδιος δεν κινείται τα πάντα όμως γύρω είναι σε μια συνεχή ροή, το φως, τα βλέμματα, οι περαστικοί, οι ήχοι, ο χρόνος, ο χώρος. 1 Η πρώτη εικόνα του βιβλίου είναι “το νησί των νεκρών” (Arnold Böcklin) όπου παρά την ακινησία του νεκροταφείου υπάρχει μια αδιόρατη κίνηση σε αυτή την μικρή αγκαλιά του νησιού από τις σχέσεις μεταξύ των μνημάτων - ψυχών και την κατακόρυφο των κυπαρισσιών. Το βιβλίο οργανώνεται σε δέκα κεφάλαια: The Body of Architecture / Material Compatibility / The Sound of a Space / The Temperature of a Space / Surrounding Objects / Between Composure and Seduction / Tension between Interior and Exterior / Levels of Intimacy / The Light on Things / Architecture as Surroundings

Με ψυχαναλυτικούς όρους οι παράμετροι αυτοί περιγράφουν ένα περιβάλλον “μήτρας”, η θερμοκρασία, το σώμα, ο σαφής διαχωρισμός του μέσα και έξω. Στο κεφάλαιο The Sound of a Space θα θυμηθεί τους ήχους από την κουζίνα της μητέρας του που των έκαναν πολύ χαρούμενο. Η ατμόσφαιρα είναι ο τρόπος να υπάρχουμε ακίνητοι και ασφαλείς σε ένα ρέων γύρω μας. Μία άλλη εικόνα για ένα τέτοιο περιβάλλον είναι ο κήπος και έκτος από το να σχεδιάσει το περίπτερο του Serpentine Gallery για το 2011 που εσωκλείει έναν κήπο μας αναφέρει πώς οι εσωτερικοί κήποι των κτιρίων πάντα είναι ένα μαγικό μέρος στο οποίο μπορεί να κάθετα για πολύ χρόνο.



Και όμως απέναντι από τον ηδονισμό αυτής της ακινησία υπάρχει μια άλλη δυναμική που περιγράφεται στο κεφάλαιο Between Composure and Seduction, η ανάμνηση ενός περιπάτου! Περιγράφοντας τα λουτρά στο Bals αναφέρει την πρόθεση του για το κτίριο “You are walking as if in the woods”<sup>2</sup>. Τα πρώτα βήματα του παιδιού είναι μια ευχάριστη εμπειρία ανακάλυψης και ελευθερίας που δεν καταργεί την μητέρα αλλά ανεπαίσθητα το ανεξαρτητοποιεί, ώστε τόσο ο περίπατος όσο και η μητέρα να παραμείνουν ως θετικές αναμνήσεις. “εξαιρετικά σημαντικό για εμάς είναι να εισάγουμε την αίσθηση της ελευθερίας στην κίνηση, ένα περιβάλλον περιπάτου, μια διάθεση που έχει λιγότερο να κάνει με την καθοδήγηση των χρηστών και περισσότερο με τη σαγήνευση τους... Το αίσθημα ότι δεν καθοδηγούμαι, αλλά περιπλανιέμαι κατά βούληση. Κατεύθυνση, σαγήνευση, άφεση, ελευθερία.”<sup>3</sup>

1. Atmospheres Peter Zumthor σελ.15 2006 Basel

2. <http://www.archdaily.com/13358/the-therme-vals>

3. Atmospheres Peter Zumthor σελ.20 2006 Basel



## SANAA - ο περίπατος ως πάρκο



Σε αντίθεση με τον ένα χαρακτήρα του Le Corbusie, η Kazuyo Sejima σχεδιάζει μια σειρά από χαρακτήρες, μπορούμε να διακρίνουμε σε αυτούς, ηλικία, φύλο και κάποια ιδιαίτερα στοιχειά χαρακτήρα. Οι SANAA περιγράφουν το όραμα τους για τους δημόσιους χώρους και τα κτίρια ως ένα πάρκο, στο οποίο όλοι οι ανθρωπίνι χαρακτήρες συνυπάρχουν αρμονικά μεταξύ τους και με την φύση. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το kanazawa museum, σταθμό στην ιστορία των μουσείων. Μια εξωτερική διαδρομή διαπερνά το μουσείο δίνοντας την δυνατότητα στην καθημερινή εξωτερική κίνηση των περαστικών να αλληλεπιδράσει με το εσωτερικό. Αντίστοιχα το Rolex Learning Centre περιγράφεται ως ένας στεγασμένος περίπατος -designed as a covered walk in the park-

Η έννοια που χρησιμοποιείτε συχνά στον λόγο της για να περιγράψει την κίνηση είναι η ροή (flow) και στοιχείο της αρχιτεκτονικής της ταυτότητας είναι η λεπτότητα με της οποίας διαχειρίζονται αυτές οι ροές.

<https://www.designboom.com/architecture/kazuyo-sejima-interview-bodw-2012-preview/>



## Zaha Hadid - η κίνηση ως εικόνα

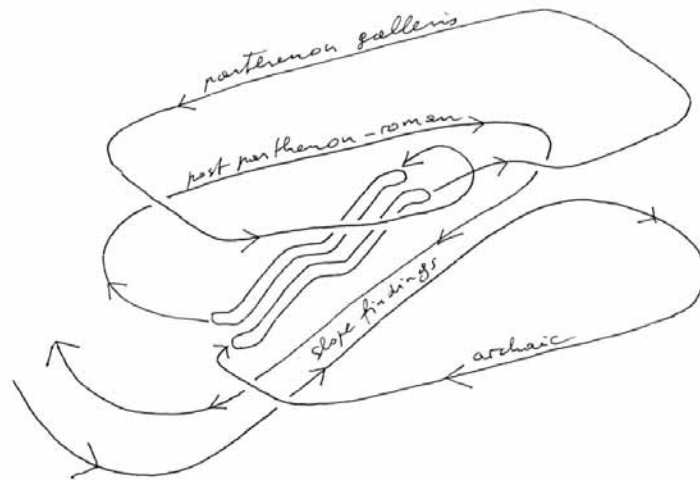
Η έννοια της ροής (flow) εμφανίζεται και στην Zaha Hadid, όμως οι ένταση της κίνησης της, εξαφανίζει τις ανθρώπινες φιγούρες από τα σχέδια της. Η μεγάλη ταχύτητα μειώνει την διάδραση με τον περιβάλλον, κατά τον ίδιο τρόπο η εμπειρία της γρήγορης οδήγησης είναι μια στατική εμπειρία που σχετίζεται κυρίως με τις εσωτερικές διεργασίες και την αδρεναλίνη. Η ενέργεια αυτή και η έντονη κίνηση προέρχεται αφενός από τον Σουπρεματισμό, όμως η αρχιτέκτονας αναφέρει και τις μνήμες τις από τα τοπία της παιδικής ηλικίας όπου η άμμος, τα καλάμια, το νερό, τα πουλιά τα κτίρια και οι άνθρωποι ρέουν το ένα μέσα στο άλλο. -The beauty of the landscape, has never left me-

Η εμπειρία του τοπίου της ερήμου, (μια καθηλωτική πράγματι εικόνα) γίνεται η εικόνα της εμμονής. Το αρχιτεκτόνημα συλλαμβάνεται είτε ως “κόσμημα” διακριτό στοιχείο που ακουμπιέται πάνω στο τοπίο (πρώτη φάση) ή ως μέρος του τοπίου αποκτώντας δυσδιάκριτα όρια με αυτό. (δευτέρα φάση)

<https://www.theguardian.com/artanddesign/2006/oct/09/architecture.communities>



## Ο ΠΕΡΙΠΤΑΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ



ο αρχιτεκτονικός περίπταος του νέου Μουσείου της Ακρόπολης

Η πορεία, λοιπόν μέσα σε ένα εκθεσιακό χώρο αποκτά αξία και σημασία όταν ο επισκέπτης μπορεί να παράγει μέσα από αυτά που βιώνει. Η παραγωγή αυτή είναι πνευματική και σχετίζεται με την απορρόφηση της γνώσης, την προώθηση του παραγωγικού διαλόγου πάνω σε αυτά που παρατηρεί, τη διαλεκτική του σχέση με το χώρο και την ανταλλαγή απόψεων και ιδεών. Ο περίπταος κάνει τη μουσειολογική αφήγηση να έχει νόημα, η αίσθηση της συνέχειας και η δημιουργία μίας βιωματικής εμπειρίας είναι αυτή που κάνει τον περιπατητή | επισκέπτη να αναβιώνει αυτό που λέμε μνημονικότητα, είτε περιτριγυρίζεται από αρχαία αγάλματα είτε από έργα μοντέρνας τέχνης. 121

Η έννοια της περιπλάνησης στους σύγχρονους μουσειακούς χώρους σελ.121 Λ. Μπαρού Βόλος 6/2013

«Ήθελα ένα χώρο που η κίνηση μέσα σε αυτόν να δίνει ένα αίσθημα ελευθερίας ανακινώντας τις αισθήσεις και όπου το έκθεμα θα ήταν η έκπληξη μέσα στην κίνηση. Ήθελα ν' αποφύγω τον καταναγκασμό του μουσείου που επιβάλλει να δεις ένα σωρό έργα στη σειρά, γιατί θυμόμαστε το σκίρτημα που νιώθουμε στο εξωτερικό ενός ξωκλήσιου αλλά ξεχνάμε συνήθως τα έργα που βλέπουμε στα μουσεία.»

Κ. Κρόκος

Όλη αυτή η πορεία τόσο στους εσωτερικούς, όσο και τους εξωτερικούς χώρους μοιάζει με περίπταος. Ο περίπταος αυτός επιφυλάσσει οπτικές φυγές προς την πόλη της Θεσσαλονίκης. Αργότερα, όταν χρειάστηκε να το φωτογραφίσω, πέρασα περισσότερες από τριάντα ημέρες περιπλανώμενος μέσα του.

Περπάτησα μέσα στις αυλές και τα αίθρια του, κυκλοφόρησα στις βεράντες και τα κλιμακοστάσια, ανέβηκα στο δώμα κοιτάζοντάς το από ψηλά. Η ιδέα του περιπάτου άρχισε να ωριμάζει και το κτίριο έμοιαζε ξαφνικά, μετά από πολλές επισκέψεις, να «δέχεται» να συνεργαστεί μαζί μου.

Κάθε σημείο απέκτησε τον δικό του ιδιαίτερο χρόνο, τη δική του φωτεινή στιγμή, που λίγο πριν ήταν ανύπαρκτη. Λίγο μετά είχε ήδη αποσυρθεί και σειρά είχε ένα άλλο σημείο που ζωντάνευε, προβαλλόταν και ύστερα χανόταν σε μια εναλλαγή φωτός και σιωπής, όμοια με μια ορχήστρα όπου κάθε όργανο διαδέχεται το άλλο στο ρόλο του σολίστ με μια αυστηρή, γοητευτική ακρίβεια.

Οι φωτογραφίες που ακολουθούν δεν είναι παρά οι συναντήσεις του βλέμματός μου με το φως κατά τη διάρκεια των περιπάτων μου μέσα σ' ένα άδειο μουσείο. Ένας οπτικός περίπταος μέσα στο χώρο που δημιούργησε ο αρχιτέκτονας Κυριάκος Κρόκος.

Γ. Γερόλυμπος

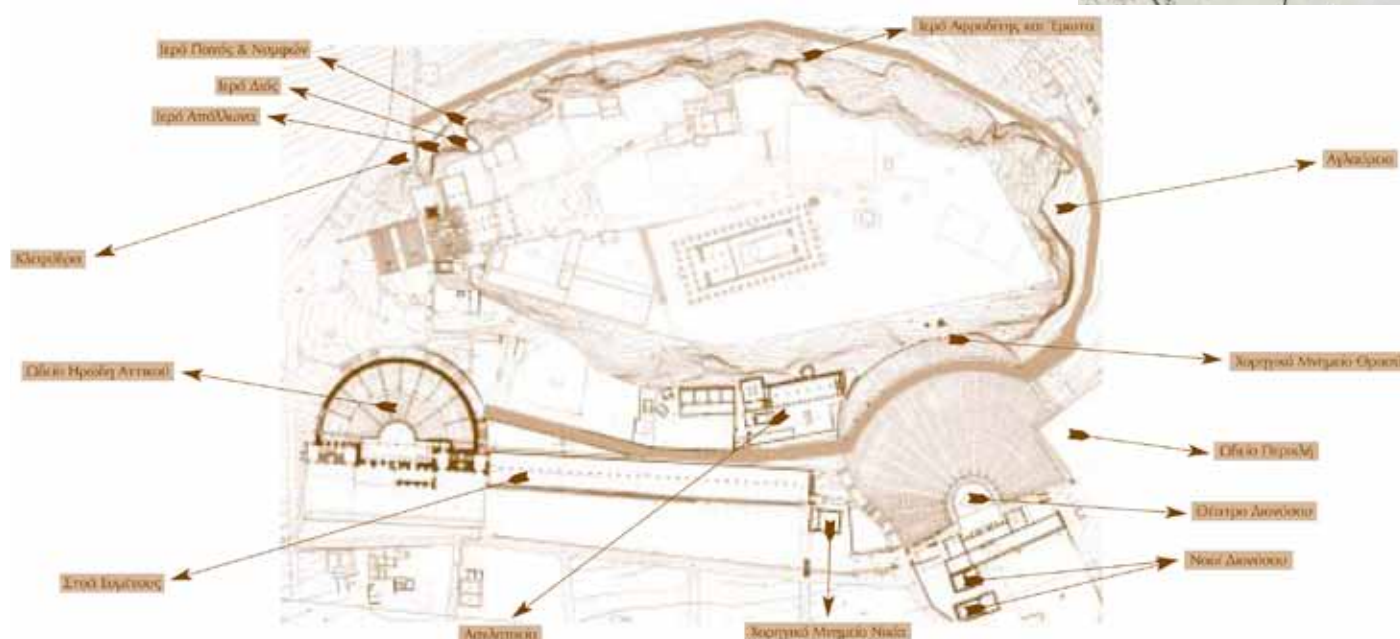
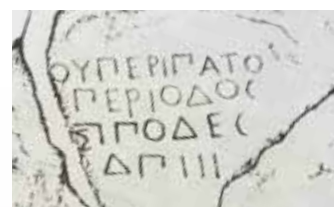




## ο αρχαίος Περίπατος

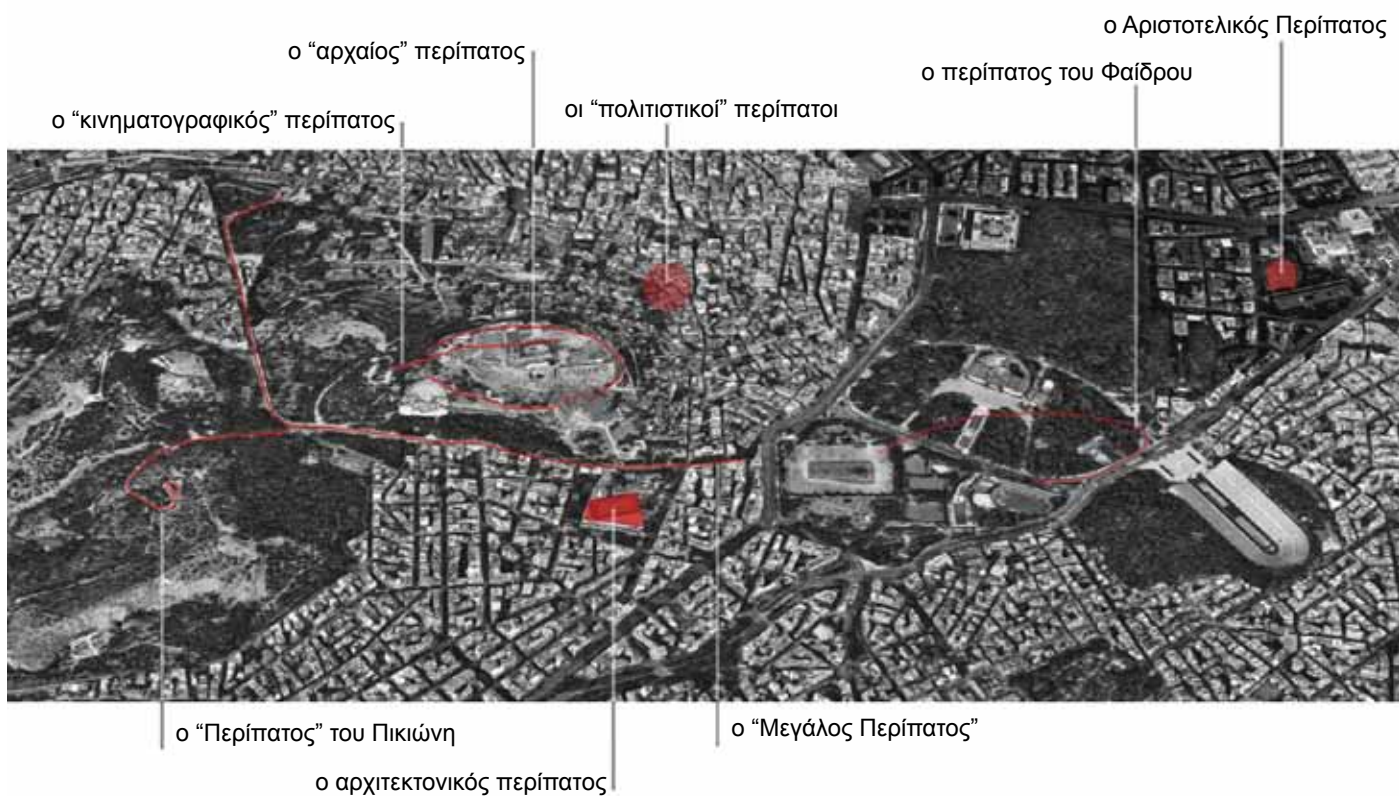
Περιμετρικά της Ακρόπολης των Αθηνών υπήρχε από τα αρχαία χρόνια δρόμος που διέτρεχε τον βράχο στο επίπεδο της ρίζα του. Το όνομα του όπως μας μαρτυρεί σωζόμενη, λαξευμένη στο βράχο επιγραφή του β' ήμισυ 4ου αι. π.Χ ήταν Περίπατος. Ο δρόμος αυτός αποτελούσε κατ'ουσίαν την πρόσβαση στα κτίρια/ιερά της Βόρειας και Νότιας Κλιτύος της Ακροπόλεως συμπεριλαμβανομένης της Κλεψύδρας, παράλληλα όμως προσέφερε εποπτεία και θέαση στο γύρω τοπίου. Το μήκος του ήταν περίπου 1000 μέτρα και στο πέρασμα του συναντούσε εκτός από τα αρχαία ιερά των σπηλαίων, την Οδό Παναθηναίων το θέατρο του Διονύσου, το οποίο διέσχιζε στο ύψος το δευτέρου διαζώματος και τα νεότερα κτίρια του Ασκληπιείου και το θέατρο του Ηρωδείου. 1

Στον Φαίδρο του Πλάτωνα αναφέρετε ο περίπατος του Σωκράτη με τον Φαίδρο στο Ιλισό ποταμό, . Οι όχθες του Ιλισού αποτέλεσαν μάλλον δημοφιλή τόπο περιπάτων των αρχαίων Αθηναίων και φιλοσόφων και πολύ κοντά σε αυτές άλλωστε έφτιαξε ο Αριστοτέλης την σχολή του που ονομάστηκε Περιπατητική. Τόσο η περιοχή του Ιλισού όσο και η οδός του Περιπάτου βρίσκονται σε εγγύτητα με την πόλη και με Ιερά, προσφέροντας ωραίες θεάσεις της φύσης αλλά και πηγές με νερό.



1. [http://www.eie.gr/archaeologia/gr/02\\_DELTIA/Peripatos.aspx](http://www.eie.gr/archaeologia/gr/02_DELTIA/Peripatos.aspx)





Στον πεζόδρομο του Πικιώνη ο παρατηρητής μπορεί να αντιληφθεί, τόσο με τη βαρύτητα του σώματος του όσο και με το βλέμμα του, τη γεωμετρία του ανάγλυφου εδάφους, την κλίμακα του τοπίου, την αδρότητα των υλικών και την ιδιαιτερότητα των φυτεύσεων. Από την άλλη πλευρά, στον αρχιτεκτονικό περίπατο του νέου Μουσείου της Ακρόπολης η εμπειρία του χώρου είναι αποκλειστικά και μόνον οπτική.

Ο επισκέπτης αποστασιοποιείται από το έδαφος καθώς αντιλαμβάνεται τόσο τα μνημεία απέναντι του όσο και τον αρχαιολογικό χώρο κάτω από τα πόδια του ως θέαμα. Ο επισκέπτης αποστασιοποιείται από το έδαφος καθώς αντιλαμβάνεται τόσο τα μνημεία απέναντι του όσο και τον αρχαιολογικό χώρο κάτω από τα πόδια του ως θέαμα.



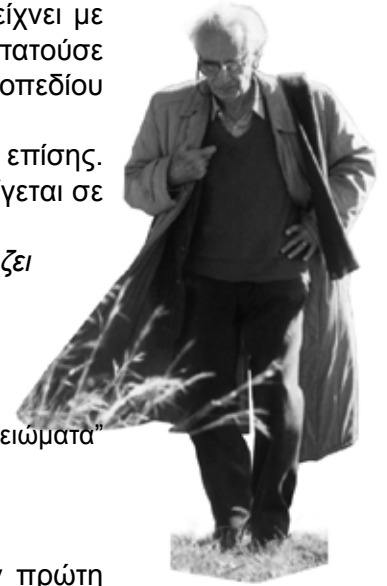
## Η ιδέα, η κάτοψη και το άλμα

Στην -Σχολή των Αθηνών- τον πίνακα του Ραφαήλ, ο Πλάτωνας δείχνει με το υψωμένο του δάχτυλο τον κόσμο των ιδεών. Ο Άρης Κωνσταντινίδης περπατούσε πολύ, σαν άλλος Πλάτωνας που έφτιαξε την σχολή του στον πυθμένα του λεκανοπεδίου για να βλέπει μόνο ουρανό, χαμηλώνει το βλέμμα του αναζητώντας την ιδέα.

Η ιδέα, είναι μια λέξη που συναντάμε συχνά στα κείμενα του, η κάτοψη επίσης. Η ιδέα συμπυκνώνεται σε κάτι που μπορείς να το δείξεις, η κάτοψη όμως ανοίγεται σε κάτι που πρέπει να το βιώσεις.

*“Η αρχιτεκτονική μας προσφέρεται στον χώρο και στον χρόνο. Και τήνε ζει κανείς...περιπατητικά. Δεν στέκω δηλ. μπροστά της για να τήνε προσκυνήσω. Τήνε τριγυρίζω. Μπαίνω μέσα στους εσωτερικούς της χώρους και βγαίνω έξω, στο ύπαιθρο για να τήνε ζήσω, από όλες τις μεριές, και από πολλές και διαφορετικές οπτικές γωνίες.”*

Άρης Κωνσταντινίδης: “Η Αρχιτεκτονική της Αρχιτεκτονικής - ημερολογιακά σημειώματα” Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο 2011. σελ. 82.



Η καθηλωτική ιδέα! Τα κτίσματα του έχουν κάτι το καθηλωτικό, στην πρώτη εντύπωση έχουν την διαύγεια της ιδέας. Παρότι εναρμονισμένα με το τοπίο η μετάβαση σε αυτά είναι ένα μικρό άλμα. Θυμηθείτε λίγο την πρόσβαση στο σπίτι στην Ανάβυσσο, την είσοδο στο σπίτι στην Αίγινα. Στα σχέδια του ένα βέλος υποδηλώνει αυτό το άλμα. Ο Κωνσταντινίδης περπατούσε μεγάλους περιπάτους. Ο μεγάλος περίπατος δεν είναι όμως περίπατος. Είναι μια συνθήκη που βοηθά στην παραγωγή ιδεών. Η παραγωγή ιδεών είναι ο σκοπός, ο σκοπός δεν είναι η κίνηση, η κίνηση είναι το μέσο. Η ιδέα, ο σκοπός είναι το στέγαστρο, το αίθριο, η στάση. Και ανάμεσα ένα μικρό άλμα..

*«Μια γαλήνη, μια ηρεμία πνευματική και αρχοντική, φωλιάζει και διατηρείται μέσα στη σύνθεση του όλου χώρου της κατοικίας. Μια εσωτερική γαλήνη, μακριά από τους θορύβους της πιο πεζής καθημερινότητας, μακριά από τους συνωμοτισμούς και τις ανεπιθύμητες επαφές και τις εμπορικότητες, που όλες κλειδώνονται για να μείνουν απ’ έξω. Και η κάθε «λαϊκή» παλιά αθηναϊκή κατοικία προβάλλει, μέσα στο πολεοδομικό αθηναϊκό σύνολο, σαν το κελί ενός μοναχού, σαν το δώμα ενός φιλόσοφου στοχαστή, που γαληνεύει μέσα σε έναν πιο δικό του χώρο. Αφού ο ψηλός μαντρότοιχος, που κλείνει την αυλή και την απομονώνει από την τύρβη του δρόμου, δεν στέκει εκεί μονάχα για υλική ασφάλεια, αλλά υψώνεται σαν ένα πνευματικό τείχος. Ωστε να συγκεντρώνεται ο άνθρωπος και να ζει μέσα σε ένα δικό του πνευματικό και ψυχικό κόσμο, μένοντας αθέατος για τους πολλούς, πρόσωπο με πρόσωπο μπροστά στον εαυτό του.»*

Άρης Κωνσταντινίδης, Τα παλιά αθηναϊκά σπίτια, Αθήνα, εκδ. Πολύτυπο, 1983





## Ο ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ

μνήμη Άρη Κωνσταντινίδη

Βάδιζα κατά μήκος τῆς ἀκτῆς  
μιὰ βαριά συννεφιά σκέπαζε τὸν οὐρανὸ  
τὰ κύματα γκρίζα κι ἀνατριχιαστικά  
κύματα γκρίζα σκάζαν στὴν παραλία  
μιὰ δύναμη μ' ἔσπρωχνε νὰ κάνω στροφή  
ν' ἀρχίσω νὰ περπατάω πάνω στὰ κύματα  
μαῦρες γάτες περπατοῦσαν πάνω στὰ γκρίζα  
κύματα  
καὶ ἡ ψυχὴ μου ἦταν νεκρή.

Ὅμως ξαφνικὰ ἕνας ἥλιος ἔσκισε τὰ  
σύννεφα.  
ἡ θάλασσα ἔγινε πάλι γαλάζια  
ζωντάνεψε πάλι ἡ ψυχὴ μου

κι ἐξακολούθησα τὸν περίπατό μου.

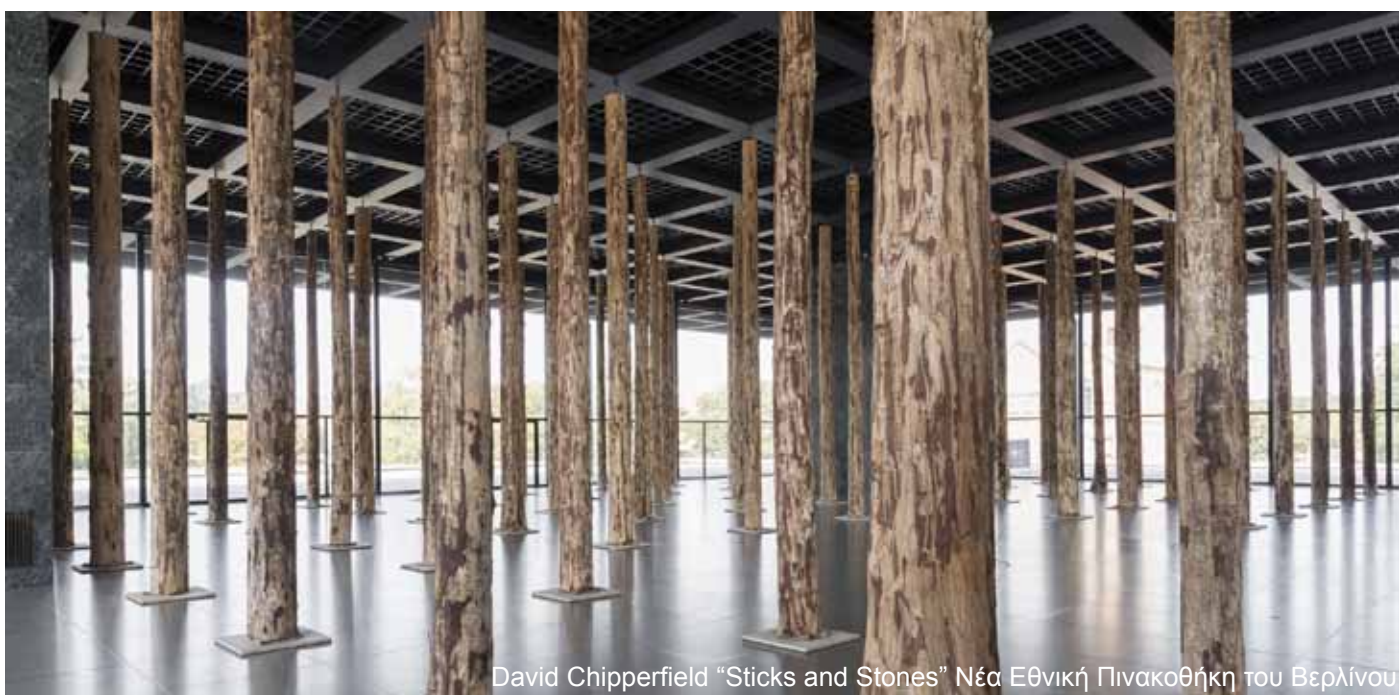
Μίλτος Σαχτούρης

*Κι οπότε, ὅπου κι αν βρισκόμουνα, ἀκόμα και ὅταν σκαρφάλωνα σε κάποιο βουνό, ἢ ὅταν ἔκανα κάποιο μακροβούτι στη θάλασσα (–κι ας μοιάζει αὐτὴ ἡ δευτέρη περίπτωση κάπως παράξενη...), ἔπρεπε να ἔχω μαζί μου ἕνα σημειωματάριο και ἕνα μολύβι. (...) Κι ὅταν, ἀκόμα, κάποιες φορές ξύπναγα μέσα στα ἀγρια μεσάνυχτα με κάποιαν «ιδέα», που ἔπρεπε να τήνε καταγράψω, στα γρήγορα, μπας και τήνε χάσω και τήνε ξεχάσω, αν δεν την ...ακινητοποιούσα στο χαρτί μου.(...) Κι οπότε, ἡ μόνη λύση ἦτανε το σημειωματάριο και το μολύβι, ...ὅπου κι αν θα βρισκόμουνα, ἀκόμα και ἐκεῖ που πήγαινα ...για να μην κοιμηθῶ, ἔτσι ὅπως με ταλανίζανε και κάποιες νυχτερινές οδοιπορίες.»*

Άρης Κωνσταντινίδης  
Η ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗΣ



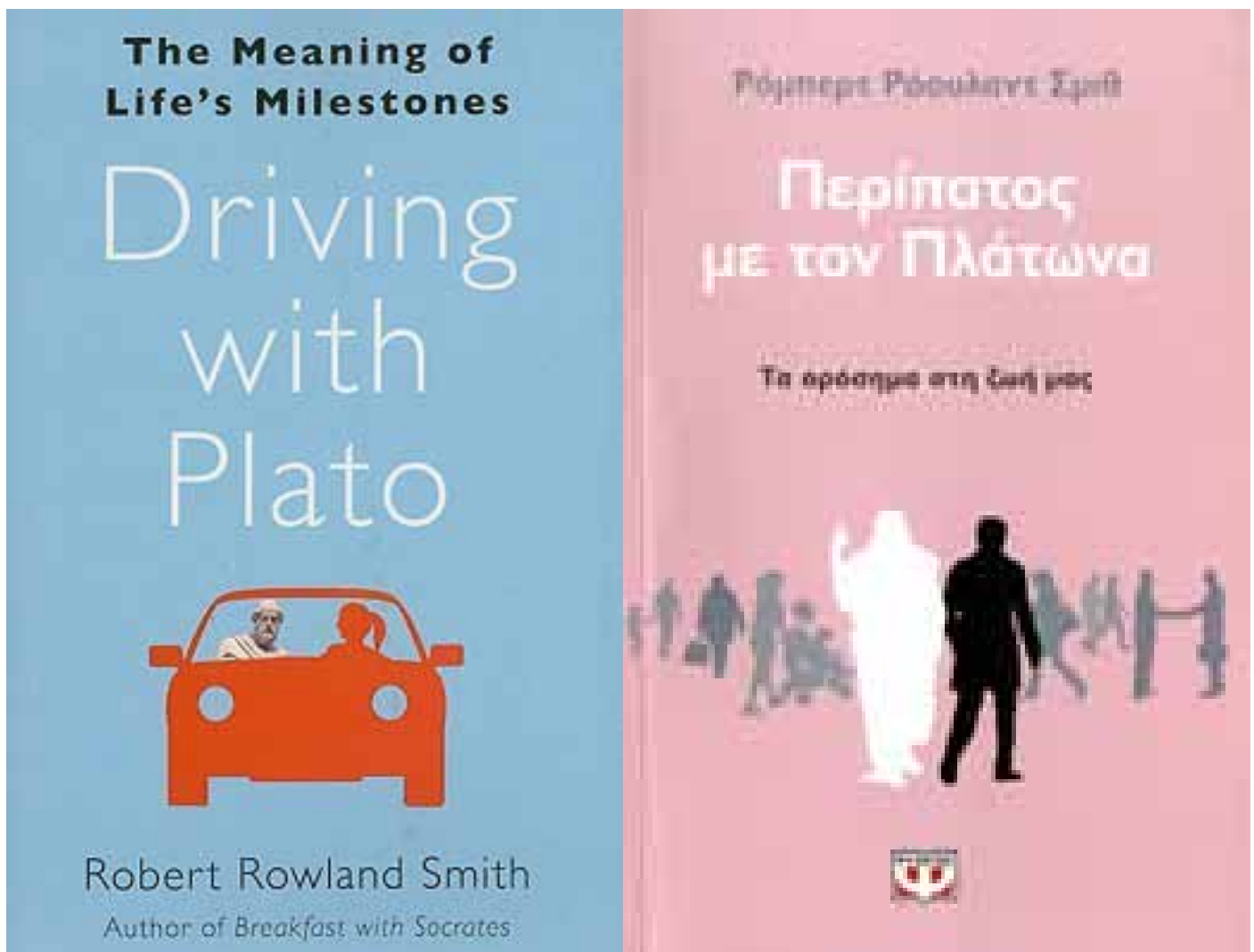


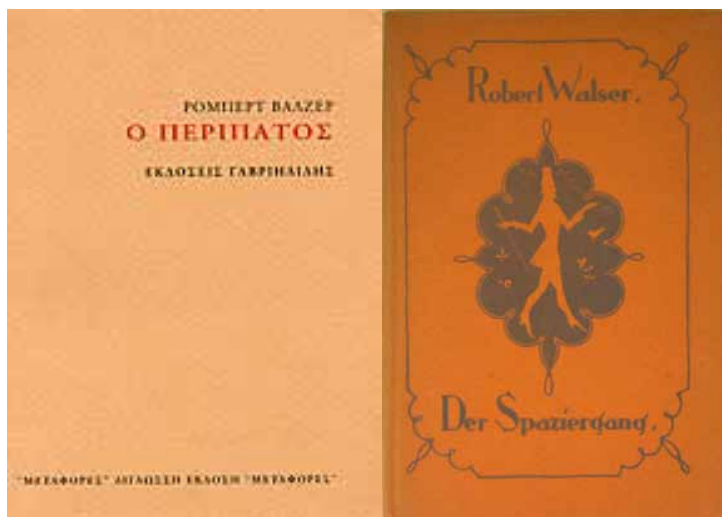


David Chipperfield "Sticks and Stones" Νέα Εθνική Πινακοθήκη του Βερολίνου



## Μεταφράσεις





# The Floating Piers

Walking on water



Lake Iseo, Italy

18 / 6 - 3 / 7 / 2016

Christo and Jeanne-Claude

το υψηλό ως μη περίπατος







**Moses Bridge**  
Halsteren, The Netherlands

The Sunken Bridge is an access route to the Fort de Roovere, which is part of a line of 17th century defence structures.

Unlike a conventional bridge, the structure is invisible from a distance and has little impact on surrounding views towards the fort.

It is, of course, highly improper to build bridges across the moats of defense works, especially on the side of the fortress the enemy was expected to appear on. That's why we designed an invisible bridge.

RO&AD Architecten





## A Path in the Forest

Kadriorg Park, Estonia

12 / 6 - 22 / 10 / 2011

In the elegant woods of Kadriorg, we added a path. A path which relies on the forest as it flutters through the woods with over 300 years of age.

I feel that the appearance of the woods slightly changes when you walk along this path. We no longer are looking up at the woods from the ground but we get closer to the leaves and sliver through the branches. It is a piece of architecture which exists for the woods as the forest exists for the architecture. **We can not change the form of the forest but we think the various elements in a forest can become one entity in this condition.**













I hope that we can experience a forest, architecture, and an environment which we do not know yet.

Tetsuo Kondo Architects



Ο ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΤΟΥ ΣΚΥΛΟΥ  
ΜΙΑ ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΑΤΟ

Άλλος < σκύλος > Αυτό

 <p><b>find a bright place</b> trouver un endroit lumineux trovare un luogo luminoso</p>	 <p><b>follow something green</b> suivez quelque chose de vert seguire qualcosa di verde</p>	 <p><b>follow a bag</b> suivi d'un sac seguire una borsa</p>	 <p><b>turn around</b> faire demi-tour girarsi</p>
 <p><b>cross the road</b> traverser la route attraversare la strada</p>	 <p><b>follow a phone user</b> suivre un utilisateur de mobile seguire un utente di mobile</p>	 <p><b>sit for 2min</b> s'asseoir pour 2min riposare per 2min</p>	 <p><b>follow a couple</b> suivi d'un couple seguire una coppia</p>
 <p><b>find silence</b> trouver le silence trovare il silenzio</p>	 <p><b>follow a hat</b> suivi d'un chapeau seguire una cappello</p>	 <p><b>turn left</b> tournez à gauche girare a sinistra</p>	 <p><b>find a tree</b> trouver un arbre trovare un albero</p>

Problem - stratified, routine functions in cities

Solution - simple mobile app for spontaneous exploration

While most smart-phone technology is designed to map locations and information more precisely, *Dérive* is an application for getting lost. Designed by architect Eduardo Cachucho, *Dérive* deals users a task card detailing an action, such as “follow a couple,” or “find a tree.” Users are dealt a new task card every three minutes, prompting an unplanned journey through the city. Inspired by the Situationist concept of the *dérive* (or “drift”), which was in part a political gesture against the monotony of everyday life, this interface facilitates an important aspect of the original spirit – the enduring power of subjective experience in an era of information saturation.





"mini living forests" Asif Khan London

A garden should feel like a walk in the woods.  
Dan Kiley



τρέξιμο



διαλογισμός  
μετάλλια  
καθαρίζει το μυαλό μου  
μειώνει το άγχος  
βελτιώνει τον ύπνο μου  
μου δίνει ενέργεια  
αισθάνομαι υγιής  
σύσφιξη  
μπορώ να τρώω χωρίς να παχαίνω

**PATMOS REVELATION**  
30 ΙΟΥΝΙΟΥ – 2 ΙΟΥΛΙΟΥ 2017  
[www.patmos-revelation.gr](http://www.patmos-revelation.gr) | #patmosrevelation

The image shows a triathlete swimming in the sea with the Patmos Castle in the background.

ΚΥΡΙΑΚΗ 24  
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ  
2017

HALF  
MARATHON  
CORFU

The image features a line-art illustration of a runner on a path with arches.

**Andros Trail Race**  
Set the Pace

1ος Αγώνας Ορεινού Τρεξίματος  
2 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2016

ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΛΗΓΕΙ ΣΤΙΣ 27  
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ! ΣΠΕΥΣΑΤΕ!

The image shows three runners on a rocky trail.

6-8  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ  
2017

SANTORINI  
EXPERIENCE

ΚΑΝΕ ΕΓΓΡΑΦΗ  
ΣΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΓΕΓΟΝΟΣ

The image shows a triathlete on a steep, rocky slope.



Japan

## “森林浴”

/shinrin-yoku/

Literally 'forest bathing,' it's the practice of immersing yourself in the forest and other natural surroundings to improve well being.



Norway

## “Friluftsliv”

/free-luft-sleev/

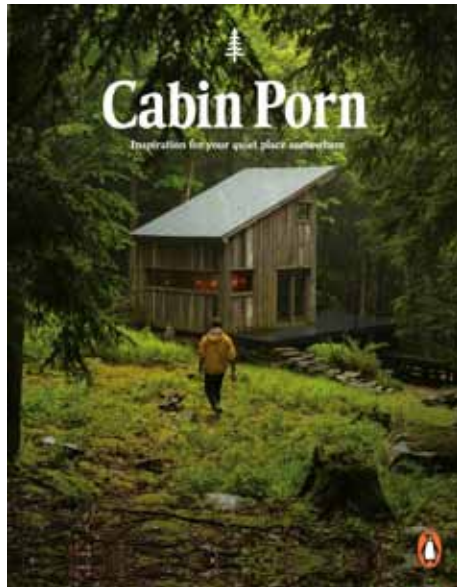
The literal English translation is 'free air life,' which refers to spending time in nature to become one with the natural world.



forest bathing

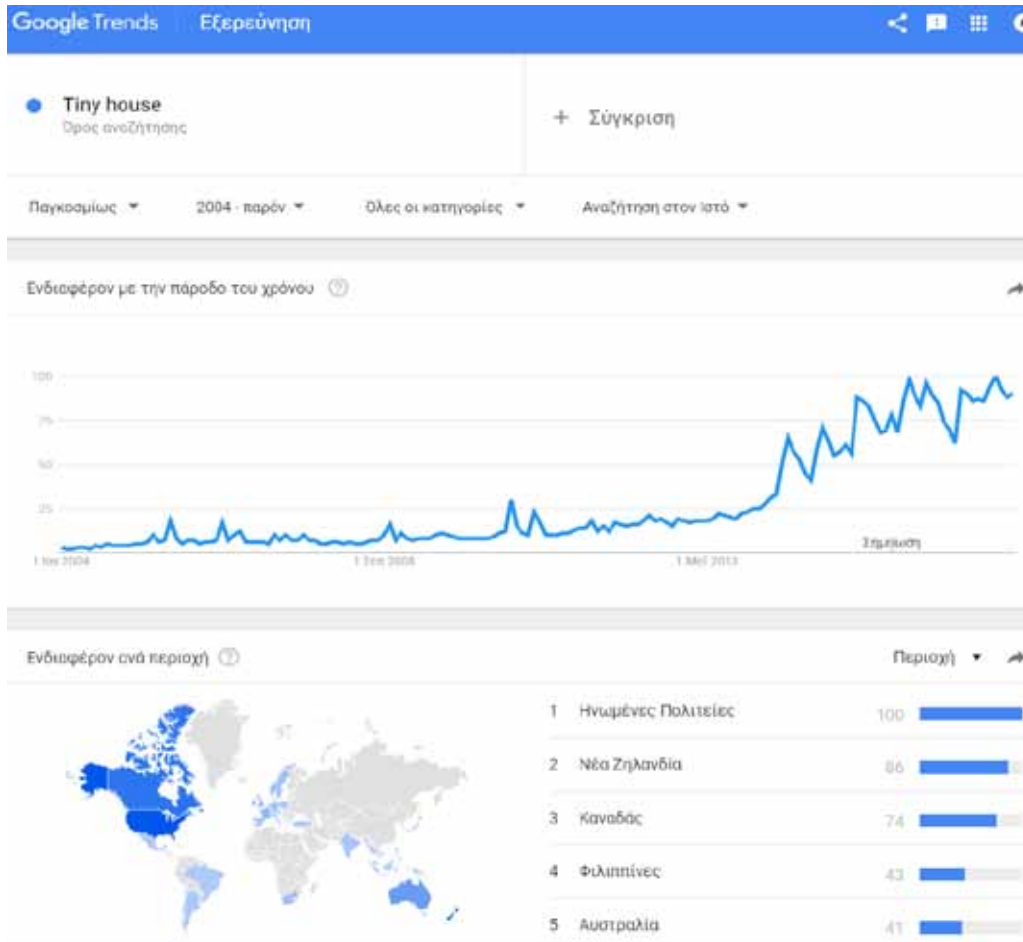


# tiny house, micro house, cabin



porn

Η εμπειρία του διευρυμένου πεδίου, χωρίς αναίρεση της εγωκεντρικότητας.



eat

play

love

人

*Η Ελίζαμπεθ Γκίλμπερτ είχε τα πάντα τα οποία μια μοντέρνα γυναίκα υποτίθεται ότι πρέπει να έχει: σύζυγο, σπίτι, καριέρα. Παρ' όλα αυτά όμως, βρίσκεται σε απόγνωση, μπερδεμένη και ψάχνει αυτό που πραγματικά θέλει στη ζωή. (wikipedia)*

*Αποφασίζει να χωρίσει και να ξεκινήσει από τη Νέα Υόρκη ένα ταξίδι στον κόσμο, προκειμένου να βρει την εσωτερική ισορροπία και τον πραγματικό εαυτό της. (athinorama)*

*Ό,τι και να κάνει δεν ξεφεύγει από την ισοπεδωτική λογική του εγωισμού, λες και η γη περιστρέφεται γύρω από τη χαριτωμένη προσωπικότητά της. (lifo)*







Not Red But Green

2014

Per Kristian Nygård



η δημοφιλέστερη καταχώρηση στο airbnb



Olafur Eliasson--Riverbed with Eliasson, photo by Charlotte De la Fuente

## Ο ιππότης της πίστης

Αν ήξερα όμως πού ζει ένας ιππότης της πίστης, θα πήγαινα με τα πόδια να βρω το θαύμα αυτό, που για μένα έχει ύψιστη σημασία. Δε θα τον άφηνα ούτε στιγμή, κάθε λεπτό θα σημειώμα πώς ρυθμίζει τις κινήσεις του και, βέβαιος πλέον ότι θα'χα βρει την αστείρευτη πηγή μου θα χώριζα το χρόνο μου σε δύο μέρη, ένα για να τον παρατηρώ και το άλλο για να ασκούμαι, έτσι ώστε θ' αφιέρωνα όλη μου τη ζωή να τον θαυμάζω.....

Και όμως αυτός είναι. Πλησιάζω λιγάκι, παρατηρώ και την παραμικρή του κίνηση προσπαθώντας να ανιχνεύσω κάτι που να έχει άλλη φύση, κάποιο μικρό τηλεγραφικό σήμα εκπορευόμενο από το άπειρο, ένα βλέμμα, μια έκφραση στη φυσιογνωμία, μια χειρονομία, ένα ίχνος μελαγχολίας, ένα χαμόγελο που να προδίδει το άπειρο, στη μοναδικότητά του μπρος στο πεπερασμένο.

Τίποτε όμως! Τον εξετάζω από την κορυφή ως τα νύχια, αναζητώντας τη ρωγμή μέσα από την οποία ξεπροβάλλει το άπειρο. Τίποτε! Είναι απολύτως συμπαγής. Το βάδισμά του; Σταθερό, ολότελα προσγειωμένο στο πεπερασμένο' κανένας αστός, όταν κάνει τον εβδομαδιαίο περίπατό του φορώντας τα κυριακάτικα του δεν έχει τόσο σίγουρο βήμα' ολόκληρος βρίσκεται στον κόσμο τούτο, περισσότερο από τον οποιοδήποτε μαγαζάτορα... Χαίρεται για όλα, ενδιαφέρεται για όλα και, κάθε φορά που τον βλέπουμε να επεμβαίνει κάπου, το κάνει με τη χαρακτηριστική εκείνη επιμονή του γήινου ανθρώπου, του οποίου το πνεύμα είναι απορροφημένο από τέτοιες φροντίδες.

Κι όμως δεν είναι ιδιοφυία' μάταια έψαξα να βρω την απaráμιλλη σφραγίδα της ιδιοφυίας πάνω του.

Ζει την ανεμελιά του αργόσχολου, κι όμως πληρώνει στην ακριβότερη τιμή τον εύκαιρο χρόνο, κάθε στιγμή της ζωής του και το παραμικρό το κάνει δυνάμει του παραλόγου. Μολαταύτα ο άνθρωπος αυτός επετέλεσε και επιτελεί κάθε στιγμή την κίνηση του απείρου. Μέσα στην άπειρη παραίτηση, στη βαθειά μελαγχολία της ζωής, γνωρίζει την ευτυχία του απείρου' ένωσε την οδύνη της ολικής απάρνησης του προσφιλέστερου που είχε στον κόσμο ωστόσο, γεύεται το πεπερασμένο με την πληρότητα εκείνου που ποτέ δεν γνώρισε τίποτε το πιο υψηλό παραμένει ανεπηρέαστος από τα ίχνη που αφήνουν η ανησυχία και ο φόβος' το χαίρεται με τέτοια βεβαιότητα, ώστε να φαίνεται πως από τον πεπερασμένο τούτο κόσμο πιο σίγουρο δεν υπάρχει. Κι όμως ολόκληρη τούτη η εικόνα του κόσμου που χτίζει, είναι μια καινούργια δημιουργία δυνάμει του παραλόγου. Παραιτήθηκε απείρως από όλα, για να τα ξανακερδίσει όλα, δυνάμει του παραλόγου





Το μέγεθος των γραμμάτων της λέξης αντιστοιχεί στον αριθμό των αποτελεσμάτων, το χρώμα αντιστοιχεί στο κυρίαρχο χρώμα των εικόνων στην πρώτη σελίδα αποτελεσμάτων

wander  
around  
trekking  
promenade  
stroll

alk  
rambla  
un

ar  
ar  
ar





## Ουσιαστικό

[ επεξεργασία ]

**περίπατος** αρσενικό

1. το περπάτημα για ευχαρίστηση, διασκέδαση, αναψυχή

**Εκφράσεις** [ επεξεργασία ]

- **πάω περίπατο**
- **κάνω περίπατο**: για προσπάθεια που τελικά αποδείχτηκε πολύ εύκολη, για αγώνα που κερδήθηκε εύκολα χωρίς ισχυρούς αντιπάλους

[el.wiktionary.org/wiki/περίπατος](http://el.wiktionary.org/wiki/περίπατος)

περίπατος < αρχαία ελληνική περίπατος < περί + πάτος  
Περίπατος (ο) {περιπάτ-ου | -ων, -ους}

1. Το χωρίς βιασύνη περπάτημα (για εκτόνωση και αναψυχή): πηγαίνω περίπατο | παίρνω/βγάζω κάποιον (για) περίπατο ΣΥΝ. Βόλτα, σεργιάνι
2. (γενικότ.) η συνήθ. σύντομη διαδρομή για αναψυχή: περίπατος με ποδήλατο / με αμάξι
3. (κατ' επεκτ.) φυσικός ή ειδικά διαμορφωμένος χώρος αναψυχής, που προσφέρεται για περπάτημα: ο αγαπημένος μου περίπατος από την πάνω πλευρά του δάσους 1

Μπαμπινιώτης Γεώργιος, Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας, Κέντρο Λεξικολογίας, Αθήνα 2008, σελ. 1383

**περίπατος ο** [perípatos] O19 : 1. σύντομη διαδρομή με τα πόδια ή με άλλο μέσο για αναψυχή· βόλτα: *Πάμε έναν περίπατο στο πάρκο να ξεσκάσουμε. Κάναμε ρομαντικούς περιπάτους με την άμαξα. Βγάζω / κάνω / πάω περίπατο κπ., τον πάω βόλτα: Έβγαλε περίπατο το σκύλο της.* || Διαστημικός ~, η σύντομη έξοδος του αστροναύτη από το διαστημόπλοιο στο διάστημα. ΦΡ *πάει περίπατο*, για κτ. που χάθηκε ή καταστράφηκε οριστικά: *Έτσι, η ευτυχία μας πάει περίπατο.* 2. μέρος ή τόπος κατάλληλα διαμορφωμένος για περίπατο: *Το Ζάππειο είναι ο καλύτερος ~ της Αθήνας.*  
[λόγ. < αρχ. περίπατος]

<http://www.greek-language.gr/greekLang/index.html>

peripa<sup>t</sup>-os, ho, walking about, walk, poieisthai tous p. Pl.Phdr. 227a; eis p. ienai ib.228b; exanistasthai eis p. X.Smp.9.1; en p. einai Id.An.2.4.15: metaph., exercise, glôssês p. estin adoleschia Astyd. 7; psuchês p. phrontis anthrôpoisin Hp.Epid.6.5.5.

II. place for walking, esp. covered walk, X.Mem.1.1.10, Plu.Luc.39, IG22.2639; 'Aristotelous ..huposkious peripatous Plu.Alex.7; cf. infr. 2,3.

2. discourse during a walk, discussion, argument, Ar.Ra.942, Bato 2.3; p. peri tinos Ar.Ra.953; heôthinos p., deilinos p., Aristotle's names for his morning and evening lectures, Gell.20.5.5.

3. school of philosophy, first used of the Academy, anapeptamenou tou Platônos p. Epicur.Fr.171; etê oktô kataschôn ton p. (sc. Speusippos) Phld. Acad.Ind.p.38 M.; hoi apo tou P., name given to Xenocrates and Aristotle, because their teacher Plato was accustomed to walk about while teaching, Ammon. in Cat.3.8; hoi ek tou p. the school of Aristotle, Luc.Pisc.43; hoi ek tôn p. Str.13.1.54; hoi apo tou p. philosophoi Plu.2.1131f; tou P. prostas Antig.Car. ap. Ath.12.547d: generally, any school of philosophy, heteros p. Phld. Acad.Ind.p.39 M.; autos idion p. kataskeusasas ib.p.79 M., cf. p.53M. (pl.); hoi ton auton Aristotelei embainontes p. Diog.Oen.4.

III. Astrol., progression along the Zodiac in order to determine klêroi, Vett.Val.205.10, Cat.Cod.Astr. 8(1).245,al.

<http://archimedes.fas.harvard.edu/cgi-bin/dict?name=lsj&lang=el&word=peri%2fpatos&filter=GreekXlit>

περίπατος 1

I.a walking about, walking, Plat., etc.

II.a place for walking, a covered walk, Xen.

III.discourse during a walk, a philosophical discussion, Ar.

2.οί έκ τοῦ περιπάτου the Peripatetics, school of Aristotle, because he taught walking in a περίπατος of the Lyceum at Athens, Plut., etc.

1 περί-πα<sup>t</sup>ος, ὁ,

Liddell and Scott. An Intermediate Greek-English Lexicon. Oxford. Clarendon Press. 1889

<http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:1999.04.0058:entry=peri/patos>

## ο ορισμός

Ο περίπατος είναι μια εμπειρία αναίρεσης της εγωκεντρικότητας του υποκειμένου, λόγω της υψηλής διάδρασης του με το περιβάλλον, που προκαλείτε κατά την ομαλή ροή της κίνησης του μέσα σε αυτό.

Η εμπειρία αυτή βιώνεται ως ευχάριστη, όταν το Εγώ του υποκειμένου αποκτά την πληρότητα του με το άνοιγμα του αυτό, στο διευρυμένο πεδίο.

Ο Ρεμπώ είπε “Είμαι ένας Άλλος!” και περπάτησε πολύ αναζητώντας αυτήν την αλήθεια.

Η κρίση της ταυτότητας μας πάντα υπάρχει, γιατί πάντα είμαστε κάτι άλλο(αυτό που αξίζουμε) και πάντα ονειρευόμαστε την πληρότητα μας αυτή.

Ίσως τύχει σε αυτή την ασίγαστη αναζήτηση και προσπάθεια, κάποια φορά κουρασμένοι, να κάνουμε ένα μικρό διάλειμμα.

Και ίσως συμβεί σε αυτή την παύση, ένα άλλο μάτι μέσα μας να ανοίξει και τότε να δούμε τα δέντρα, τους βράχους, το φως για πρώτη φορά. Και να συνομιλούμε πλέον ακούοντας και να κοιτάζουμε βλέποντας.

Και ίσως συμβεί, να μην τελειώνει πια το Είναι μας στο Εγώ, αλλά να υπάρχουμε μέσα σε και μέσα από ό,τι μας περιβάλλει.

Να οριζόμαστε από την σχέση, από αυτό που προσφέρουμε και λαμβάνουμε. Το Εγώ να είναι Εσύ και Αυτό.

Το Φως αυτό και το διάλειμμα αυτό είναι ο περίπατος.