

TEATR I EDUKACJA 2020

Maciej Wizner – 13.06.2020

Nasze spotkanie warsztatowe nazwałem „EMOCJA – KOMUNIKACJA – IMPROWIZACJA”. Skupiliśmy się na „laboratoryjnym” studium wsłuchania się w swoje ciało – źródło wszelkich emocji. Poznaliśmy kilka ćwiczeń usprawniających naszą komunikację, zwróciliśmy uwagę na rolę słuchania, także na środek komunikacji, jakim jest cisza. Zakończyliśmy kilkoma gramami improwizacyjnymi, poszerzającymi zdolność kreacji w „tu i teraz”.

Jak wyglądało nasze spotkanie?

1. INTEGRACJA

- a) Zadanie: utrzymuj 2-metrową odległość od wybranej osoby. Zasady: pozostań w ciągłym ruchu. Ćwiczenie, wymienne z wszelkimi rodzajami berka, ma za zadanie pokazać na czym polega skupienie oraz to, że nie stoi ono w sprzeczności z dobrą zabawą.
- b) Zadanie: przedstaw się, powiedz, co lubisz (robić, jeść) i pokaż to gestem. Zasady: reszta zespołu powtarza imię wraz z wykonaniem gestu. Szybko się poznajemy, zapamiętujemy swoje imiona.
- c) Zadanie: dokończ zdanie: „Gdybym była napojem/pogodą/utworem muzycznym itp., to czuję się dzisiaj jak...” - w ten sposób mamy szansę uświadomić sobie swoją dzisiejszą kondycję i zakomunikować ją grupie i prowadzącemu.
- d) Zadanie: powtórz imiona wszystkich przed tobą (zabawa w kole), dodając na końcu swoje.
- e) Zadanie: uczestnicy, połączeni losowo w cztero-, pięcioosobowe grupki, ustalają co ich łączy, co mają wspólnego; pokazują wynik swoich ustaleń reszcie grupy w formie etudy ruchowej/żywej rzeźby/piosenki/krótkiej scenki.

2. EMOCJA

Zestaw ćwiczeń, wprowadzających w Technikę Improwizacji, pochodzi z „Podręcznika dla aktorów” Stephena Booka. Pozwalają one odkryć rolę skupienia, zauważyć najdrobniejsze emocjonalne drgnienia w naszym wnętrzu, ukierunkować aktora na działanie prowadzące do emocji, wreszcie przenieść się z „wymyślenia” w działanie „tu i teraz”.

- a) Spacer skupienia
- b) Przestrzenna Piłka – ruch/cieżar
- c) Przedmioty w przestrzeni

d) Fizykalizacja – niezwykle ważne i efektywne ćwiczenie, pozwalające wypełnić ciało emocją, ale również „higienicznie” je z emocji wyzwolić poprzez tzw. „Wyjście”.

e) Wyjście:

- wybierz punkt w przestrzeni przed tobą lub zamknij na chwilę oczy
- skup uwagę na oddechu (5 – 7 oddechów)
- rozmasuj swoje uda, ramiona, kark
- dotknij twarzy, powiedz: „To moja twarz.”
- uściskaj samego siebie, mówiąc: „To ja, (imię). Znowu razem. Witaj, stary przyjacielu. Lubię cię. Kocham cię.”

3. KOMUNIKACJA

Poniżej opisuję kilka gier, zabaw, ćwiczeń i zadań aktorskich, które pozwalają lepiej zrozumieć proces komunikacji, również na scenie czy w zespole. Pokazują jak ważna jest współpraca, odpowiedzialność za skuteczne i precyzyjne komunikaty, ale również uważne słuchanie, czujność i zaufanie.

a) przekazywanie impulsu w kole – zadanie: przekaz skutecznie impuls/komunikat kolejnemu graczowi; zasady:

- pojedyncze klaśnięcie w jedną stronę (tempo!)
- pojedyncze klaśnięcie + zmiana stron na życzenie
- dowolność kierunku – można przekazać impuls komukolwiek w kole
- jedno klaśnięcie na odbiór, dwa na nadanie impulsu
- gra z użyciem piłeczki/piłeczek
- zamiana miejsc w kole – 1. gracz A pyta o pozwolenie na przejście miejsca od gracza B tylko spojrzeniem, 2. gracz A startuje w kierunku gracza B, 3. zanim gracz A dotrze do gracza B, ten musi uzyskać pozwolenie na przejście miejsca od gracza C itd.
- „intuicyjne” liczenie do np. 21 – gracze stoją w kole, tyłem do siebie, jeśli odezwą się dwie osoby jednocześnie, liczenie rozpoczyna się od początku

b) hipnoza kolumbijska w parach – zadanie: jeden z graczy podąża za dłonią drugiego

c) hipnoza kolumbijska w grupie

d) „olbrzymy, elfy, czarodzieje” – gra na dwa zespoły, oparta na tej samej zasadzie, co „papier, kamień, nożyce”: wielkie olbrzymy (ręce w górze) przeganiają czarodziejów, czarodzieje (palec wskazujący wymierzony w przeciwników) magią pokonują elfy, elfy (symulacja „odstających uszu”) przeganiają olbrzymów, którzy się ich boją tak, jak wielki słoń boi się małej myszy

e) „ślepcy” - gra w parach: osoba prowadzona ma zamknięte oczy, uważnie „słucha” swojego przewodnika, który trzyma rozpostartą dłoń na jego plecach, nie przesuwając jej, nie odrywa, a tylko subtelną zmianą nacisku kieruje swoim „ślepcem” w przestrzeni

f) CISZA

- rozmowy w parach, zadanie: osoba A mówi przez 5 min., osoba B słucha; potem zmiana zadań; wreszcie trzecie 5 min. obie osoby milczą; zasada: oboje rozmówców pozostaje w kontakcie wzrokowym!
- scena ciszy – zespoły po 4-6 osób ustalają lokalizację, czynności, postaci i sytuację, w której głównym bohaterem jest cisza; okoliczności ograniczają się do sytuacji, w której bohaterowie wspólnie milczą, ale wyczuwa się, że lada chwila padną ważne słowa (np. rodzina w szpitalu, czekająca na wieści z sali operacyjnej; pracownicy, którym właśnie wręczono wypowiedzenia); scena powinna trwać, aktorów należy zachęcać, by skupili się na ciszy POMIĘDZY nimi, na wspólnej ciszy, na fizycznej wręcz podróży w głąb ciszy...

4. IMPROWIZACJA

Kilka gier i zabaw improwizacyjnych...

- a) wspólne opowiadanie historii – zadanie: siedząc w kole, zespół opowiada jedną historię (np. 3 zdania: wstęp, rozwinięcie, zakończenie), zasady: każdy z uczestników wypowiada tylko jedno słowo!
- b) dwugłowy profesor – dwoje ochotników staje się dwugłowym profesorem – specjalistą w wybranej (być może zupełnie absurdalnej) dziedzinie, reszta zespołu zadaje pytania, na które profesor odpowiada – każda z głów po jednym słowie
- c) tłumacz – dwie osoby rozmawiają ze sobą, każda w swoim języku (chodzi o dźwiękonaśladowczą imitację danego języka, tzw. „grammelot”), pomiędzy nimi stoi tłumacz, który tłumaczy ich rozmowę publiczności...
- d) kłótnia w tunelu – dwa szeregi graczy stoją naprzeciwko siebie, pierwszy szereg jest osobą A w konflikcie, drugi – osobą B; każda z osób wypowiada po jednym argumentem, na który odpowiada kolejna osoba z przeciwnego szeregu,