**Teatr i Edukacja 2021**

PRACA Z EMOCJAMI – NARZĘDZIA I ZABAWY TEATRALNE

konspekt zajęć z dnia 09.10.2021, prowadzący: Maciej Wizner

Warsztat miał na celu wyjaśnienie spojrzenia na zagadnienie higienicznej pracy z emocjami oraz ofiarowanie narzędzi taką pracę umożliwiających.

SPIS NARZĘDZI:

* Sposoby na lepsze poznanie, zrozumienie i „wyczucie” stanu emocjonalnego uczestników warsztatów:
	+ gdybym był/a napojem, jedzeniem, pogodą, gatunkiem muzycznym, książką, kolorem... czuję się dzisiaj jak...
	+ lubię/nie lubię... (pytania zadawane losowo przez prowadzącego lub przez uczestników – sobie nawzajem)
* Rozgrzewki:
	+ hipnoza kolumbijska (z repertuaru Augusto Boala) – podążanie za dłonią rozpostartą przed naszą twarzą w odległości 15-20 cm; wersja w parach i z udziałem całej grupy; ćwiczenie rozbudza całe ciało, pozwala przełamać schematy ruchu zakodowane w ciele, przenosi akcent ze współzawodnictwa na współpracę
	+ berek:
		- zabawa przerywana klaśnięciem – trening uważności
		- każdy kolejny berek wymyśla i narzuca zespołowi sposób poruszania się – sposoby nie mogą się powtarzać!
		- każdy kolejny berek wybiera sposób poruszania się jakiegoś zwierzęcia
		- berek łapiąc gracza unieruchamia go, zwolnić i przywrócić go do gry może inny gracz, np. przechodząc pomiędzy jego rozstawionymi nogami
	+ „pstryknięcia” – zespół, ustawiony w kole, utrzymuje wspólny rytm: uderzenie w uda, klaśnięcie, pstryknięcie raz prawą, raz lewą dłonią; kiedy pstrykamy lewą dłonią:
		- wypowiadamy po kolei swoje imię
		- wywołujemy imię dowolnej osoby w kole
		- wymieniamy skojarzenia
		- wymieniamy anty-skojarzenia
	+ przywitanie – kłótnia – zgoda: w trakcie spaceru po sali, na klaśnięcie instruktora, łączymy się w pary i odgrywamy scenkę przywitania, przerywamy na kolejne klaśnięcie, wracamy do spaceru, by po trzecim klaśnięciu połączyć się w parę z kimś innym i odegrać scenkę kłótni... itd.; w kolejnych cyklach tej zabawy można podnosić lub obniżać skalę zaangażowania emocjonalnego
		- ważne: po takim ćwiczeniu dobrze jest odegrać raz jeszcze scenkę godzenia się z  wszystkimi, z którymi połączyła nas wcześniej scenka kłótni
	+ wymiana impulsów
		- przekazywanie sobie impulsu klaśnięciem – po kole lub w dowolnym kierunku
		- przekazywanie sobie impulsu rzutem piłeczki – docelowo można wprowadzić w obieg nawet do 5 piłek
		- ważne: impuls jest prezentem, nie czymś, czego chcemy się pozbyć, a zabawa polega na współpracy i dążeniu do wspólnego sukcesu, nie jest grą w „zbijanego”, nie polega na współzawodnictwie
* spacer skupienia
	+ ćwiczenie rozgrzewkowe pochodzące z „Techniki Improwizacji” Stephena Booka, pozwalające wejść głęboko w poszukiwanie i odczuwanie emocji zamieszkujących nasze ciało
	+ ćwiczenie poprawia również skupienie i uważność, eliminując wszystko, co nam w  skupieniu przeszkadza
* praca nad scenariuszem – opracowanie scenariusza w sposób, pozwalający spojrzeć na tekst z punktu widzenia zadania aktorskiego, sprawy do załatwienia, tematu do wyjaśnienia,

działania, które postać daną kwestią wykonuje (czasowniki!), przesuwając na dalszy plan efekt, tzw. „jak”, ponieważ pojawiające się emocje i rozwiązania powinny wynikać z zadania aktorskiego, nie je determinować

* fizykalizacja – kolejne proste ćwiczenie z „Techniki Improwizacji”, pokazujące jak „wypełnić” ciało emocją, od stóp do głowy, a później, dzięki wyjściu (skupienie na

oddechu, kontakt z własnym ciałem, krótki automasaż) usunięcie jej kiedy kończymy grę,

zajęcia lub kiedy dana emocja zostawia „osad”, którego chcemy się pozbyć

* walka z przedmiotem – etiuda (indywidualna lub zbiorowa), w której niemożność

zrealizowania w pełni prostego działania fizycznego (np. odkręcenie słoika, zdjęcie obrączki itp.) budzi w nas czasem zaskakujące emocje i prowadzi do odkrycia nowych rozwiązań scenicznych

* kilka kroków z emocjami – wybierając emocję, jej przeciwieństwo, ustawiając się pomiędzy dwoma symbolizującymi je przedmiotami, rozpoczynamy podróż po swoim wnętrzu i  w przestrzeni między emocjami: Jak się czujesz, robiąc krok w stronę przyjemnej emocji? Co czujesz, kiedy cofasz się w kierunku tej nieprzyjemnej? Gdzie dokładnie w ciele to odczuwasz? Co zmienia się gdy zrobisz dwa lub trzy kroki w stronę przyjemnej emocji? Itd.
* balony i latawce – wszyscy uczestnicy na kartkach z symbolem balonika wypisują swoje obawy związane z danym spotkaniem, projektem, premierą, zadaniem; na kartce z latawcem wpisują swoje nadzieje; przetasowane kartki instruktor rozdaje potem grupie, a grupa odczytuje je w formie anonimowej informacji; wspólne omówienie tego, co wszyscy usłyszeli, pozwala poradzić sobie z obawami i wzbogacić i dodać siły nadziejom
* burza tropikalna – automasaż w formie wspólnie odegranej burzy tropikalnej (pocieranie dłoni – szum lasu; pstryknięcia – lekkie krople; klaśnięcia, uderzenia w uda – ciężka ulewa; podskok – grzmot; itd.), który jest idealnym zakończeniem zajęć połączonym z „wyjściem” z  wszelkich osadzających się po zajęciach niechcianych emocji