

Teatr i Edukacja 2022

PRACA Z EMOCJAMI – NARZĘDZIA I ZABAWY TEATRALNE

konspekt zajęć z dnia 09.09.2022, prowadzący: Maciej Wizner

Warsztat miał na celu wyjaśnienie spojrzenia na zagadnienie higienicznej pracy z emocjami oraz ofiarowanie narzędzi taką pracą 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 kłaśnięciem – 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, kłaśnięcie, 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 kłaśnięcie instruktora, łączymy się w pary i odgrywamy scenkę przywitania, przerywamy na kolejne kłaśnięcie, wracamy do spaceru, by po trzecim kłaśnięciu 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
- 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!), przesuwać 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
- 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