

B

**Teatr
Dramatyczny**

im. Aleksandra Węgierki
w Białymstoku

**TEATR –
LUBIĘ TO!
SEZON 5**

**Teatr dla
wszystkich**



**Teatr dla
wszystkich**



Szanowni Państwo!

Trzymacie w rękach piątą już publikację z cyklu **Teatr – Lubię to!** W tym roku jest to **Teatr dla wszystkich**.

Jesteśmy szczególnie dumni z tej ciągłości, która wyróżnia nasz projekt i którą zawdzięczamy również Wam.

Do tej pory to teatr był instytucją, która starała się przekazać swoją wiedzę pedagogom. Tym razem chcieliśmy czerpać również z Waszego doświadczenia, połączyć dwie dziedziny – teatr i edukację w jedno – by wzajemnie się przenikać i inspirować.

Dziękując za udział w tegorocznej edycji, śmiało nazywamy Was współtwórcami tej publikacji.

Jesteśmy wdzięczni za zaufanie, jakim obdarzacie nas, wybierając Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki, uczestnicząc w naszych projektach edukacyjnych i oglądając nasze spektakle.

Wierzę, że kolejne lata przyniosą następne, równie owocne i potrzebne przedsięwzięcia.

Piotr Adam Półtorak
Dyrektor Teatru Dramatycznego
im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku



Spis treści

Każdy może być aktorem.

Jak pracować z młodzieżą ze specjalnymi potrzebami

Anna Klimek, Dawid Malec _____ 7

Teatr cieni

Bernard Bania, Patryk Ołdziejewski _____ 23

Spokojne przygotowania do spektaklu

Katarzyna Mikiewicz, Marek Tyszkiewicz _____ 33

Adaptacja i interpretacja tekstu.

**Interpretacja wykonywanych utworów literackich
zgodnie z ich stylem i przeznaczeniem do wystawie-
nia spektaklu**

Marek Cichucki, Arleta Godziszewska _____ 41

Gra bez słów.

**Pantomima, czyli wyrażanie emocji,
uczuć gestem, mimiką i ruchem**

Michał Przestrzelski, Kamila Wróbel-Malec _____ 53

Ekoetyka w teatrze.

**Korzystanie z materiałów z recyklingu
przy produkcji własnych spektakli**

Szymon Ambrożewicz, Grażyna Kryś-Lelusz _____ 71

Każdy może być aktorem.

**Jak pracować z młodzieżą
ze specjalnymi potrzebami**



**Anna Klimek
Dawid Malec**

Cele warsztatów:

- zapoznanie z procesem budowania roli,
- zapoznanie ze sposobami pracy ze scenariuszem,
- przybliżenie specyfiki funkcjonowania osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi,
- opracowanie sposobów pobudzania i rozwijania zainteresowań teatralnych wśród dzieci i młodzieży, w tym ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi,
- zapoznanie z ćwiczeniami pobudzającymi myślenie twórcze, stymulującymi proces koncentrowania i utrzymywania uwagi, ułatwiającymi wejście w kontakt z partnerem i ćwiczenie uważności w relacji z drugą osobą.

Metody pracy:

- wykład połączony z prezentacją na żywo,
- dyskusja w grupie,
- ćwiczenia praktyczne,
- analiza scenariusza pod kątem tworzenia celów dla reżysera i aktora.



Narzędziownik

- flipchart,
- krzesła,
- pisaki, blok rysunkowy itp.,
- prezentacje multimedialne.

WPROWADZENIE DO TEMATU

Witajcie! W krótkich słowach wstępu pragniemy Wam podziękować za Wasze zaufanie oraz zaprosić do wspólnej pracy i refleksji. Praca z młodzieżą ze specjalnymi potrzebami jest nie tylko wyzwaniem, ale i ciekawym doświadczeniem wzbogacającym obie

strony. Temat, który będziemy w niniejszej publikacji poruszać, nigdy nie należał do najprostszych. Instruktor, który podejmuje się takiego zadania, musi zdać sobie sprawę, że edukacja w tym zakresie nigdy nie będzie sprawą zamkniętą. Każdy przypadek jest indywidualny, wymaga osobnego podejścia i ostatecznie zastosowania różnych środków. Brzmi przerażająco? Głowa do góry! W poniższym konspekcie rzucimy nieco światła na problemy, które możecie napotkać podczas swojej teatralnej przygody z młodzieżą borykającą się z najróżniejszymi problemami.

Najważniejszą rzeczą, od której musimy zacząć, jest uświadomienie sobie, że droga, na którą właśnie wstępujemy, musi rozpocząć się w nas samych. To od naszego podejścia do każdego problemu i zagadnienia zależy rezultat pracy. Przystudiujcie uważnie podane wskazówki, ale nie poprzestawajcie tylko na tym. Bądźcie kreatywni, dociekliwi i inspirujcie swoich podopiecznych, a także sami bądźcie otwarci i ucźcie się od nich!



POZNAJMY SIĘ – CZYLI KIM JESTEŚMY

Anna Klimek

Nazywam się Anna Klimek i jestem psycholożką. W 1998 roku ukończyłam psychologię na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. W 2014 roku zdałam egzamin specjalizacyjny z psychologii klinicznej w Centrum Egzaminów Medycznych w Łodzi. Ukończyłam studia podyplomowe z psychologii klinicznej na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym w 2012 roku, a w roku 2018 – kurs terapii rodzin prowadzony przez Krakowską Fundację Rozwoju Psychoterapii. Cały czas systematycznie się szkolę poprzez udział w konferencjach i dzięki najnowszej literaturze związanej z zagadnieniami, którymi zajmuję się zawodowo.

Od początku mojej pracy zawodowej zajmuję się diagnozą zaburzeń neurorozwojowych dzieci i młodzieży oraz poradnictwem psychologicznym. Przez 16 lat pracowałam w Ośrodku Wczesnej Pomocy Dzieciom „Dać Szansę” w Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Białymstoku. Od 9 lat pracuję w zespole Ośrodka Psychiatrii i Psychoterapii Dzieci i Młodzieży „Eureka” w Białymstoku, a od 5 lat także w zespole Centrum Pomocy Dzieciom Stowarzyszenia „Klanza” w Białymstoku.

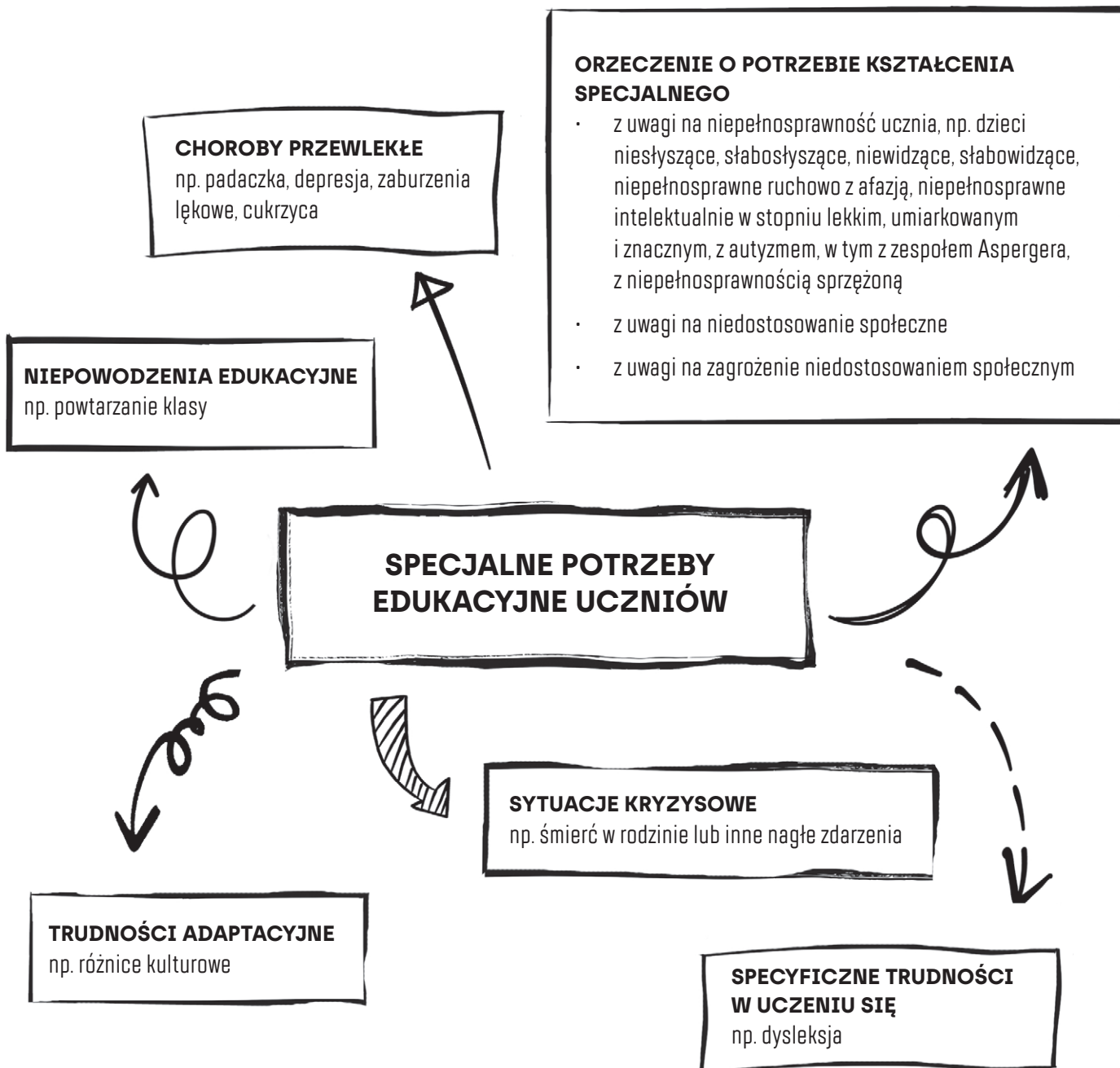
Od zawsze pasjonuje mnie mózg, umysł i świat psychiczny każdego człowieka. Fascynuje mnie temat neuro różnorodności. Twórczość i sztukę uważam za obszary, w których każdy człowiek, bez względu na swoje ograniczenia – albo właśnie dzięki swoim ograniczeniom – może wyrazić, jak sam przeżywa świat, siebie i innych ludzi. Uważam, że tworzenie ma silne działanie terapeutyczne.

Dawid Malec

Nazywam się Dawid Malec. W 2018 roku ukończyłem studia aktorskie na białostockim Wydziale Sztuki Lalkarskiej Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. Na co dzień pracuję jako aktor w Teatrze Dramatycznym im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku. Oprócz tego od wielu lat prowadzę warsztaty i zajęcia teatralne. Na swojej drodze spotkałem wiele osób ze specjalnymi potrzebami. Były to m.in. osoby posiadające orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, znajdujące się w spektrum autyzmu, borykające się z depresją i innymi zaburzeniami psychicznymi. Podczas spotkań z takimi osobami nauczyłem się wielu zasad, które pomagają nam w efektywnej współpracy. Do każdego z moich podopiecznych podchodzę indywidualnie i dostosowuję do nich zakres wymagań oraz metodologię pracy. Jestem zapalonym entuzjastą edukacji teatralnej i staram się przed każdym odkrywać tajemnice aktorstwa, udowadniając, że jest to rzemiosło jak każde inne, oparte na prostych i jasnych zasadach.

MŁODZIEŻ ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI – KTO TO TAKI?

Zapewne od początku sformalizowanej edukacji trwa dyskusja o celach i obszarach, w których szkoła ma realizować swoje zadania, które zadania pozostają w gestii rodziny i w których szkoła ma wspierać rodzinę, a w których rodzina ma wspierać szkołę. Wydaje się, że spór ma naturę bycia nierozwiązywalnym, ale dyskusja wokół tych zagadnień jest bardzo ważna i potrzebna. Na pewno podstawą efektywnego kształcenia i wychowania jest jak najlepsza współpraca rodziny i szkoły. Pojęcie specjalnych potrzeb edukacyjnych jest szerokie i możemy myśleć tutaj o dzieciach oraz młodzieży z różnymi trudnościami. Analizując przepisy oświatowe i korzystając z szeroko rozumianej praktyki, myśląc o uczniach ze specjalnymi potrzebami, mamy najczęściej na myśli dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami, z chorobami przewlekłymi, ze specyficznymi trudnościami szkolnymi, przeżywające stres i trudne sytuacje, z problemami edukacyjnymi, z problemami w adaptacji. Na pewno wymieniona powyżej lista i jej graficzne przedstawienie na kolejnej stronie nie wyczerpuje wszystkich sytuacji oraz trudności mogących spotkać dziecko i mieć wpływ na jego edukację w placówce. W trakcie warsztatów postaramy się razem z Wami zgłębić sytuacje i potrzeby Waszych uczniów oraz wypracować wspólnie pomysły, w jaki sposób doświadczenie teatru może wspierać rozwój dzieci i młodzieży, ale też dawać satysfakcję w Waszej pracy.



PO CO TAKIEJ MŁODZIEŻY TEATR?

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, musimy się zastanowić, po co w ogóle człowiekowi potrzebny jest teatr. Zanim to zrobimy, wprowadźmy jedno założenie – odpowiadamy z perspektywy twórcy oraz wykonawcy, czyli aktora.

Każdy artysta sięga po sztukę, aby wyrazić pewne myśli i idee, dla których nie znajduje prostych słów. Dzieła powstają, aby ich autorzy mogli wyrażać siebie i dać do myślenia innym. Odbywa się to w oparciu o zasadę kreatywności, która jest najwyższą formą ekspresji ludzkiej. To ona naprowadza nas na nowe odkrycia, nie tylko w dziedzinie sztuki. To dzięki niej pojmujemy abstrakcje matematyki, chemii, fizyki i wszelkich niematerialnych zagadnień. To dzięki niej potrafimy opracowywać i wcielać w życie konstrukty społeczne, pisać wiersze, tworzyć fikcyjne historie i ostatecznie opowiadać je na scenie. Teatr jest przestrzenią dialogu, wyrażania swoich uczuć i przekonań oraz wspólnym miejscem socjalizacji.

Tutaj właśnie zbliżamy się do odpowiedzi na nasze pytanie. Bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na poprawę funkcjonowania młodzieży ze specjalnymi potrzebami jest integracja społeczna. Gdzie łatwiej to osiągnąć niż w pracy teatralnej? Przede wszystkim znajdujemy się w bezpiecznej sferze laboratoryjnej, gdzie umawiamy się na pewne sytuacje i sceny, które imitują życie. Możemy do woli eksperymentować, sprawdzać pomysły na sceny, testować niezliczone sposoby zachowań i reakcji. Próby i zajęcia teatralne są przestrzenią, w której możemy weryfikować nasze myślenie abstrakcyjne bez narażania się na niekonstruktywną krytykę oraz proponować rozwiązania sceniczne przy pomocy doświadczonego i życzliwego prowadzącego. Integrujemy się w grupie poprzez współpracę. Dobry spektakl jest efektem pracy całej grupy. W teatrze nie ma miejsca na rywalizację, ponieważ finał warsztatów jest tak dobry jak jego najsłabszy element. Jeżeli wszyscy uczestnicy zajęć, łącznie z prowadzącym, rozumieją powyższe założenia, teatr staje się wspólnym miejscem, które pozwala na naukę, wzrost i zacieśnianie relacji wśród rówieśników.

U osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, szczególnie w spektrum autyzmu, często występują deficyty w rozwoju teorii umysłu (rozumiemy tutaj procesy mentalizowania – myślenia o myśleniu swoim lub innej osoby). U osób z niepełnosprawnością intelektualną poziom rozwoju mentalizowania odpowiada wiekowi umysłowemu, w jakim funkcjonują. U osób po traumie, w stresie, w depresji procesy te ulegają zablokowaniu. Ćwiczenia teatralne, praca nad rolą i kreacja postaci są świetną stymulacją procesów mentalizowania.

CZYM JEST, A CZYM NIE JEST PRACA AKTORA?

Częstym błędem popełnianym przez instruktorów teatralnych jest odwzorowywanie pracy aktora, bazując na znajomości efektu jego pracy, czyli spektaklu. Widzimy gotową kreację, działania oraz emocje, którymi aktor dzieli się z widownią. To prowadzi nas do fałszywych wniosków na temat tego, czym praca aktora jest lub czym nie jest. Do niedawna uważano, że najważniejsze w grze aktorskiej są emocje oraz umiejętność ich wzbudzania na zawałanie. Niestety jest to ślepy zaułek, który prowadzi do skupiania



**Finał warsztatów
jest tak dobry jak
jego najsłabszy
element**

się na wprowadzaniu się w stan emocjonalny i odwraca naszą uwagę od najważniejszej rzeczy w aktorstwie, czyli celu. Wyobraźmy sobie aktorów odgrywających Romea i Julię. Jeżeli ich głównym zadaniem będzie odczuwanie wobec siebie miłości, to w zasadzie po ich pierwszym spotkaniu powinna opaść kurtyna. Aktor skupiający się na uczuciach nie jest w stanie pchać do przodu akcji, która polega na konkretnych działaniach. Tak samo jest z nami. Wszelkie emocje w życiu towarzyszą nam poniekąd „przy okazji” pewnych wydarzeń czy też rozmów.

Profesjonalny aktor, budując rolę, nie zaczyna od określenia charakteru swojej postaci czy odnalezienia całej palety emocji, którą przyjdzie mu odczuwać na scenie, a właśnie od znalezienia celu nadrzędnego. Jest to zadanie, które towarzyszy danej postaci przez całość sztuki i każde podjęte przez nią działanie ma temu celowi służyć: przybliżyć postać do jego osiągnięcia. Makbet pragnie władzy – stąd każde jego działanie będzie służyć jej zdobyciu lub utrzymaniu. Wszelkie emocje, które przy tym odczuwa, są efektem zderzenia się z celami innych osób, które (zgodnie z ich własnym celem) chcą mu tę władzę odebrać.

Postępując się takim schematem, aktor przestaje odczuwać, że jego fach jest jakąś nieodgadnioną tajemnicą oraz że jest zdany na kapryśną łaskę weny i talentu. Jasny cel zrywa z aktorstwa całą wiedzę tajemnej i staje się ono rzemiosłem, którego opanowanie staje się osiągalne dla każdego, kto poświęci odpowiednią ilość czasu analizie tekstu i odkryje szereg prostych działań, które podejmuje postać w dążeniu do swojego celu.

Taki rodzaj myślenia będzie szczególnie owocny w pracy z osobami, które mają problem z abstrakcyjnym myśleniem i inteligencją emocjonalną. Nie muszą już udawać emocji w nadziei, że zadowolą prowadzącego czy reżysera, a mogą skupić się na szeregu detalicznych działań i wykorzystać łatwość, z jaką przychodzi im myślenie mechaniczne. Specyfikę tego sposobu pracy reżysera z aktorem omówimy dokładniej na przykładzie ćwiczenia analizy tekstu.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO ZAJĘĆ?

Wiemy już, jakimi cechami wyróżnia się młodzież ze specjalnymi potrzebami oraz dlaczego teatr i nauka aktorstwa może być dla niej wartościowa. Pozostaje pytanie: od czego zacząć? Przede wszystkim powinniśmy zacząć od dobrego planu. Poniżej pokrótce omówimy sposób, w jaki rozpoczynamy przygotowania do pracy:

- **Poznanie uczestników**

Musicie dokładnie zrozumieć, z jakimi problemami borykają się osoby, które chcą uczęszczać na Wasze zajęcia. Jeżeli dziecko nie informuje Was o swoich potrzebach, a przeczuwacie, że coś może być na rzeczy, nie wahajcie się porozmawiać z rodzicami ucznia. Na przykład u osób z zaburzeniami neurorozwojowymi bardzo często zaburzone są procesy przetwarzania sensorycznego (przetwarzanie przez korę mózgową bodźców płynących z ciała i ze środowiska). Mogą mieć one charakter nadwrażliwości, niedowrażliwości i tzw. białego szumu. Bardzo ważne jest, aby się dowiedzieć (np. z diagnozy procesów przetwarzania sensorycznego, z wywiadu od rodziców, a także od samych uczniów), jak u danej osoby funkcjonuje przetwarzanie sensoryczne: w jakich aspektach występuje nadwrażliwość (np. częstym objawem nadwrażliwości słuchowej jest zatykanie uszu), w jakich niedowrażliwość (np. objawem niskiej wrażliwości dotykowej może być gryzienie siebie, uderzanie

ciałem), a w jakich tzw. biały szum (np. dziecko mówi, że słyszy swoją krew, która płynie, albo obserwujemy, że ma gęsią skórkę w sytuacji, gdzie nie znamy bodźca). Zaburzenia w przetwarzaniu sensorycznym istotnie wpływają na komunikację osoby z innymi osobami, na komfort funkcjonowania tej osoby i mogą być błędnie odczytywane przez otoczenie.

- **Ustalenie zasad**

Bez tego niczego nie jesteśmy w stanie zacząć. Musimy opracować dwa rodzaje zasad.

- Pierwszy rodzaj zasad dotyczy nas, czyli prowadzących zajęcia. Jeżeli chcemy wymagać od innych, wymagajmy najpierw od siebie. Opracujmy plan zajęć, harmonogram pracy (kiedy i w jakim czasie chcemy poruszać dane zagadnienia) i repertuar, z którego chcemy korzystać. To pomoże nam zachować spokój w czasie pracy i ustrzeże nas przed chaotycznym działaniem.
- Drugi rodzaj zasad będzie dotyczył uczestników zajęć. Ważne, aby zasady były precyzyjne i pozostawiały jak najmniej miejsca na interpretację. To pomoże Waszym podopiecznym (szczególnie tym, którzy potrzebują jasnych wytycznych) w zachowaniu porządku zajęć, co ostatecznie wszystkim ułatwi pracę. Nie zakładajcie, że rzeczy oczywiste dla Was są takimi dla wszystkich. Spiszcie wszystkie zasady, najlepiej w formie dużego plakatu, który zawsze będzie dostępny w trakcie zajęć. Poświęćcie jedno z pierwszych spotkań na przedstawienie młodzieży tych zasad i ich szczegółowe omówienie.

- **Konsekwencja i życzliwość**

Pamiętajcie, aby bezwzględnie egzekwować zasady ustalone na pierwszych zajęciach. Pomoże to w zachowaniu porządku zajęć i będzie pozytywnie wpływać na efekty pracy grupy. Trzeba zdawać sobie sprawę, że każde odstępstwo od zasad będzie podkopywało autorytet prowadzącego, a w oczach niektórych uczestników może ono powodować nawet utratę zaufania wobec instruktora. Dlatego wymagajcie, ale bądźcie jednocześnie życzliwi. Zwracajcie uwagę, że karana nie jest osoba, tylko sam fakt naruszenia regulaminu. Musicie zrozumieć, że naruszenie zasad nie jest atakiem wymierzonym w autorytet prowadzącego. Dlatego nie odbierajcie tego osobiście i starajcie się z dystansem podchodzić do sprawy. Warto jest tłumaczyć uczestnikom, dlaczego dane zachowanie jest niewłaściwe i jak wpływa ono na pracę grupy.

- **Indywidualizacja zadań**

Każdy uczestnik zajęć ma indywidualne możliwości poznawcze, inne doświadczenia i różny sposób postrzegania świata. Do każdego powinniście podchodzić kreatywnie i dostosowywać stopień trudności zadań. Pomocna jest obserwacja i komunikacja bezpośrednia. Jeżeli czujecie, że dane zadanie może być za trudne dla uczestnika, to zapytajcie go o to. Niemniej warto jest stawiać zadania, które wymagają od dzieci rozwijania swoich możliwości. Należy to jednak robić ostrożnie, aby nie przesadzić i niechcący nie sprawić, że podopieczny zamknie się na dalszą pracę.

- **Nauka komunikacji**

Jako prowadzący zajęcia macie obowiązek formułowania takich komunikatów, które będą zrozumiałe dla odbiorcy. Zrezygnujcie z zawiłych opisów pełnych poetyckich metafor na rzecz prostych i jasnych komunikatów. Aktor nie musi

znać całej wizji reżysera, aby wykonać swoje zadanie. Ważny jest dla niego tylko jego zakres pracy. Starajcie się stosować komunikaty bezpośrednie, odnoszące się do konkretnych zagadnień. Unikajcie ogólników.



ĆWICZENIA

W tej części konspektu opiszemy kilka ćwiczeń teatralnych z zakresu integracji grupy, budowania przestrzeni, obserwacji siebie i partnera oraz kilka technik rozwijających umiejętność skupienia w grupie i samodzielnej relaksacji. Do każdego ćwiczenia zostanie dołączony komentarz, który prezentuje ewentualne uwagi, modyfikacje lub przemyślenia związane z pracą z młodzieżą ze specjalnymi potrzebami. Warto jednak pamiętać, że praca z każdą osobą jest efektem osobistych obserwacji, indywidualizacji wymagań i metod pracy w zależności od deficytów uczestnika zajęć. Przy każdym ćwiczeniu należy się zastanowić, czy trzeba i jak je dostosować do potrzeb dziecka z uwzględnieniem jego mocnych i słabych stron. Dlatego też zachęcamy, aby nasze komentarze traktować jako sugestie, nie zaś sztywne wytyczne. Po każdym ćwiczeniu dajmy uczestnikom kilka minut na wypowiedzenie się. Wysłuchajmy ich komentarzy, odczuć oraz wniosków. Niech opowiedzą, co sprawiało im łatwość, a co trudność. Pomoże to prowadzącemu zajęcia w przyszłych działaniach oraz ułatwi zrozumienie członków grupy i ich indywidualnych potrzeb.

21

Ćwiczeniem, od którego warto rozpoczynać każde zajęcia teatralne, jest 21. Jego celem jest uzyskanie skupienia grupowego, które wprowadzi Was w warsztaty, pozwoli się skoncentrować na nadchodzącej pracy, zintegrować z grupą oraz zostawić świat zewnętrzny za drzwiami. Aby zacząć ćwiczenie, należy usiąść w okręgu i się wyciszyć. Kiedy jesteście już skupieni, prowadzący mówi głośno „jeden” i rozpoczyna liczenie. Każdy uczestnik może się odezwać, podając kolejną liczbę. Cała zabawa polega na tym, że trzeba się „wyczuć”. Nie możecie ustalać schematów, w jakich będziecie się odzywać, wszystko musi być losowe. Jeżeli dwie osoby odezwą się w tym samym momencie, zaczynacie odliczanie od nowa. Warto zwrócić uczestnikom uwagę, że ta gra to nie jest wyścig i nikt nie otrzymuje specjalnych punktów za odezwanie się. Pracujecie grupowo i ostateczny wynik będzie zależał od współpracy i jakości skupienia się na grze. Należy również unikać reakcji w przypadku, kiedy nie wychodzi (uczestnicy często wchodzą sobie w słowo i nie możecie doliczyć do większej liczby niż 5), jak również kiedy uda się Wam policzyć do jakiejś ogromnej liczby (np. 100). Kiedy pozwolicie sobie na reakcję, Wasze skupienie zazwyczaj pryska jak bańka mydlana. Celem ćwiczenia nie jest doliczenie do jak największej liczby, a uzyskanie stanu skupienia, który będzie utrzymywany przez cały czas trwania zajęć.



Komentarz: Może się okazać pomocne postawienie na środku jakiegoś rekwizytu (zabawki, kluczy itd.) i poproszenie wszystkich uczestników ćwiczenia o wpatrywanie się w ten przedmiot. Skupienie jednego zmysłu na tym samym bodźcu pozytywnie wpływa na skupienie grupy jako całości. Ćwiczenie to warto powtarzać przez cały okres pracy z grupą.

Lustro

Jest to ćwiczenie wykonywane w parach. Uczestnicy stają naprzeciwko siebie na odległość wyciągniętej ręki. Wybieracie osobę prowadzącą, a druga staje się jej lustrzanym odbiciem. Celem ćwiczenia jest osiągnięcie takiego zespolenia, aby postronny widz nie był w stanie zidentyfikować, kto jest osobą prowadzącą, a kto odbiciem. Aby ułatwić zadanie, warto zwrócić uwagę uczestnikom na delikatność ruchów i łatwość w ich powtarzaniu. Mogą to być najprostsze ruchy, jak podniesienie i opuszczenie ręki, tak aby ich powtarzanie nie sprawiało nikomu trudności. Na klaśnięcie rąk instruktora osoby w parach zamieniają się rolami, w taki jednak sposób, aby zmiana pozostała niezauważalna. Ćwiczenie jest świetną nauką współpracy, uważności na partnera, odpowiedzialności za innych członków grupy i stanowi wstęp do budowania relacji na scenie.



Komentarz: Ćwiczenie to opiera się w dużej mierze na naśladownictwie ruchowym, ale także na byciu w kontakcie z drugą osobą. Nie można czynić założeń z góry, jak wykonają i przeżyją to ćwiczenie osoby w spektrum autyzmu czy niepełnosprawne intelektualnie lub ruchowo. Po prostu sprawdźcie to.

Patrzanie w oczy

Uczestnicy dobierają się w pary i siadają naprzeciwko siebie w dwóch rzędach. Przybierają pozycję, która stara się nie wysyłać żadnych komunikatów niewerbalnych (wyprostowane plecy, proste nogi, dłonie otwarte i położone na udach). Następnie przez 2 minuty uczestnicy w ramach swoich par patrzą sobie w oczy, nie odwracając wzroku. Celem ćwiczenia jest obserwacja. Osoby biorące udział w ćwiczeniu mogą skupiać się na wyglądzie oka, jego kolorze i kształcie, jak również na tym, co w nim dostrzegają. Mogą w myślach analizować oglądaną osobę i spróbować odczytać jej stan. Jednocześnie należy być uważnym, aby nie wysyłać drugiej osobie żadnych sygnałów. Po upływie ustalonego czasu należy porozmawiać o wnioskach, następnie przesiąść się, tak aby zmienić partnerów i zacząć od początku. Cel tego ćwiczenia stanowi rozszerzenie zabawy Lustro. Skupia uwagę na detalach i pomaga dostrzegać małe bodźce, na które czujny aktor powinien reagować na scenie, aby uniknąć wpadania w rutynę podczas grania. Wyczuła na partnera i wzmacnia aktywność aktora.



Komentarz: Bardzo często za podstawowy objaw spektrum autyzmu uważamy trudności w kontakcie wzrokowym. I faktycznie, wiele osób w spektrum autyzmu potwierdza, że kontakt wzrokowy jest dla nich trudny, wymagający skupienia się i celowego używania go – nie jest spontaniczny. Ale należy też pamiętać, że łatwość nawiązania i utrzymania kontaktu wzrokowego zależy od odległości między rozmówcami, np. często dla osób autystycznych jest on łatwiejszy wraz ze wzrostem odległości. Zależy także od motywacji osoby, np. kiedy chcemy wpłynąć na inną osobę intensywniej i dłużej używamy kontaktu wzrokowego. Nie należy zmuszać osób w spektrum autyzmu do używania kontaktu wzrokowego, kiedy jest on dla nich trudny i powoduje dyskomfort. Ale kiedy sama osoba w spektrum autyzmu chce pracować nad swoim kontaktem wzrokowym, ćwiczenie to może być bardzo pomocne. Czas trwania ćwiczenia można dowolnie modyfikować w zależności od indywidualnych możliwości członków grupy.

Plastelina

W zależności od liczebności grupy wybieramy z niej jednego lub dwóch budowniczych. Pozostali uczestnicy zajęć są ich plasteliną, z której budowniczowie mają za zadanie ułożyć obrazy zadawane przez prowadzącego. Nie mogą jednak zdradzić reszcie grupy, co tworzą. Osoby, które są plasteliną, mają za zadanie poddać się wytycznym budowniczych i stać się częścią ich dzieła. Po ukończeniu obrazu uczestnicy zgadują, jaki był temat dzieła. Ćwiczenie to rozwija wyobraźnię przestrzenną uczestników, pobudza kreatywne i abstrakcyjne myślenie, doskonale integruje oraz uczy współpracy. W zależności od stopnia zaawansowania grupy można wybierać proste tematy dotyczące rzeczy materialnych (np. widelec) lub spróbować swoich sił w znacznie trudniejszych zagadnieniach niematerialnych (np. czas).



Komentarz: Ćwiczenie to bardzo dobrze stymuluje giętkość myślenia, np. jak zrobić widelec, używając ciała drugiej osoby, a nie metalu czy plastiku. Początkowo osoby z dużą sztywnością myślenia („widelec to widelec, a osoba to osoba”) mogą mieć trudność, ale zaczynając od zadań łatwiejszych i dając początkowo precyzyjne wskazówki, można tę umiejętność ćwiczyć.

Budowanie przestrzeni w próżni

Zadaniem uczestników jest wypełnienie pustego pokoju fikcyjnymi przedmiotami. Prowadzący musi określić wymiary pokoju oraz wskazać wejście. Każdy z uczestników tworzy jedną rzecz w pokoju i wchodzi w interakcje z przedmiotami stworzonymi przez swoich poprzedników. Istniejące już obiekty można dowolnie przerabiać, zmieniać ich położenie lub nawet niszczyć. Ogranicza Was tylko własna wyobraźnia. Zabawę kontynuujecie do momentu, gdy nikt już nie będzie wiedział, co gdzie się znajduje oraz czym jest, i grupa poczuje się pogubiona. Ważne jest, aby przedmioty były tworzone w sposób jak najbardziej zrozumiały dla reszty (np. kiedy chcecie stworzyć zlew, imitujecie odkręcanie kurka, mycie rąk i zakręcanie wody). Powyższe ćwiczenie stanowi świetną bazę do rozwijania pamięci przestrzennej, pobudza kreatywność oraz wyczula na działania partnerów.



Komentarz: Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, stymulujecie wyobraźnię i giętkość myślenia. Ćwiczcie także pamięć sekwencyjną (pamięć kolejności).

Monologi

Prowadzący wymyśla temat monologu i podaje go uczestnikowi. Bez czasu na przygotowanie podopieczny powinien zacząć mówić przez 2 minuty. Jeżeli nie będzie wiedział, co mówić, należy dać mu czas i się nie wtrącać. Zmierzenie się z pustką i ciszą na scenie jest świetnym doświadczeniem, które pokazuje, że tak naprawdę na scenie nic złego nas nie spotyka. Pozwala oswoić się z poczuciem, że stoi się przed grupą innych osób. W warunkach laboratoryjnych można trenować umiejętność improwizacji na dowolny temat i wyrabiać w sobie poczucie komfortu w sytuacji stania na scenie zupełnie samemu. Jest to doskonałe ćwiczenie przygotowujące do przemówień publicznych, rozwijające w uczestnikach umiejętność swobodnego wypowiedzenia

się na każdy temat oraz wzmacniające poczucie pewności siebie. Oczywiście czas monologu może być dowolnie modyfikowany w zależności od stopnia zaawansowania grupy.



Komentarz: Na początku dla osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i/lub z zaburzeniami lękowymi można rozłożyć ćwiczenie na mniejsze zadania, np. wyjście na scenę i stanie tam określony czas, który zmierzycie. Można zaproponować temat, na który osoba ma mówić, np. dla fana kosmosu – temat o kosmosie. Wraz z postępami możecie wydłużać czas trwania ćwiczenia i coraz mniej ingerować instrukcją.

Analiza tekstu pod kątem aktorskim

Jak już wspomniano w poprzedniej części tego konspektu, najważniejszą rzeczą dla aktora jest ustalenie głównego celu postaci. Cel musi być osiągalny, prosty i zrozumiały. Aby go odnaleźć, należy uważnie przestudiować scenariusz sztuki i na jego podstawie określić, do czego dąży dany bohater. Następnie należy dokonać analizy każdej pojedynczej sceny, w której bierze udział nasz bohater i przypisać do niej cele podrzędne, które w efekcie mają doprowadzić bohatera do zrealizowania celu nadrzędnego. Kiedy to zadanie zostanie zrealizowane, należy przejść do każdej wypowiedzianej kwestii i dopisać do niej mikrocel, który z kolei ma prowadzić do osiągnięcia celu danej sceny. Praktyką wspomagającą grę aktora i wchodzenie w interakcję z innymi postaciami jest stawianie mikrocelów, których zrealizowanie może zostać osiągnięte tylko w oparciu o interakcje z innymi osobami. Aktor uzbrojony w tak opisany scenariusz nie musi myśleć o emocjach i sposobach gry, ponieważ prowadzi go jasny cel. Dopiero po takim opracowaniu scenariusza można poszukać w tekście dodatkowych informacji, które pomagają określić charakter postaci, jej motywacje oraz relacje, jakie łączą ją z innymi bohaterami.



Komentarz: Jako pomoc możecie znaleźć poniżej tabelę prezentującą krótką listę czasowników aktywnych z podtekstem oraz przykładowe proste cele.

bawić się / łechtać	„Myślę, że jesteś ładniutki”.
błagać	„Pomóż mi”.
chwalić się	Coś, z czego jest się bardzo dumnym.
drobiazgowo oglądać	Liczyć zmarszczki, zwracać uwagę na szczegóły ubioru i wyglądu.
flirtować	„Chodź, usiądź bliżej”.
karąć	„Niedobrze mi się robi na twój widok”.
nakłaniać	„Spójrz na to w ten sposób...”

oczarowywać / schlebiać / komplementować	„Jesteś cudowna”. „Byłbyś bardzo dobry w...”
oślnić	„Poczekaj, aż zobaczysz...”
oskarżać	„Skłamałeś mi”. „Widziałem, jak to robisz”.
ostrzegać	„Ostrzegam cię”.
ośmieszać	„Ale ciuchy. Płaciłaś od kilograma?”
podjudzać	„Chcesz się bić?”
podkradać się	„Obserwuję cię”.
przekonywać	„Myślę, że powinieneś...”
przygwaźdzać	„Przejrzałem cię”. „Wiem, co knujesz”.
przymilać się	„Ależ kochanie...”

Źródło: Judith Weston, *Reżyserowanie aktorów. Tworzenie zapadających w pamięć ról w filmie i telewizji*, przeł. Tomasz Szafranski, Wydawnictwo Wojciech Marzec, Warszawa 2018, s. 323.

Przykładowe proste cele:

Chcę, żebyś się śmiał.

Chcę, żebyś płakał.

Chcę, żebyś mnie objął.

Chcę, żebyś się mną zaopiekował.

Chcę, żebyś mi usługiwał.

Chcę, żebyś mi współczuł.

Chcę, żebyś przede mną uklęknął.

Chcę, żebyś mnie uderzył.

Chcę, żebyś wyszła z pokoju.

Chcę, żebyś mnie pocałowała
(kochała się ze mną).

Chcę, żebyś się ze mną bawił.

Dowiedzieć się, ile o mnie wiesz.

Dowiedzieć się, czy mówisz prawdę.

Źródło: Judith Weston, *Reżyserowanie aktorów. Tworzenie zapadających w pamięć ról w filmie i telewizji*, przeł. Tomasz Szafranski, Wydawnictwo Wojciech Marzec, Warszawa 2018, s. 324.



PODSUMOWANIE I PODZIĘKOWANIA

To wszystko, co dla Was przygotowaliśmy. Zdajemy sobie sprawę, że poruszane w tej publikacji zagadnienia, problemy i sposoby ich rozwiązania stanowią tylko wierzchołek góry lodowej i są zaledwie wstępem do opisywania pracy teatralnej z młodzieżą ze specjalnymi potrzebami. Mamy jednak nadzieję, że nawet tak drobne poruszenie tematu będzie dla Was przyczynkiem do zgłębienia tej tematyki poprzez własne badania i doświadczenia. Nie poprzestawajcie w swoich pedagogicznych poszukiwaniach. Do każdych drzwi istnieje klucz. Odnajdziecie go tylko wtedy, kiedy pozostaniecie otwarci na swoich podopiecznych i będziecie wykazywać się empatią, kreatywnością i niesłabnącym zaangażowaniem. Truizm, że każdy człowiek jest inny, w przypadku osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi nabiera głębszego znaczenia.

Życzymy Wam wielu teatralnych zaskoczeń, pedagogicznych sukcesów, niezapomnianych scenicznych przygód i niepowtarzalnych relacji, które po latach Wasi uczniowie będą wspominać z uśmiechem.

Powodzenia!



BIBLIOGRAFIA:

- Weston Judith, *Reżyserowanie aktorów. Tworzenie zapadających w pamięć ról w filmie i telewizji*, przeł. Tomasz Szafrąński, Wydawnictwo Wojciech Marzec, Warszawa 2018.

Teatr cieni



Bernard Bania
Patryk Ołdziejewski

Cele warsztatów:

- zapoznanie z procesem budowania spektaklu w teatrze cieni,
- zapoznanie z każdym etapem powstawania spektaklu w teatrze cieni: od etapu scenariusza, doboru muzyki, poprzez tworzenie storyboardu, przygotowanie form cieniowych, scenografii, pracę ze światłem, aż do efektu finałowego, którym jest gotowe przedstawienie.

Metody pracy:

- ćwiczenia praktyczne,
- wykłady z prezentacjami,
- praca zespołowa za ekranem cieniowym.



Narzędziownik

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• ekran cieniowy,• reflektory lub inne źródła światła,• brystol,• folia PET,• kolorowe flamastry permanentne, | <ul style="list-style-type: none">• klej na gorąco,• drewniane kijki i drut do osadzenia form cieniowych,• nożyki i nożyczki. |
|---|---|



O NAS I (DLA) WAS. WSTĘP

Może to się wydawać oczywiste, ale zaczniemy od tematu zespołowości. Gdzie jest połączenie między teatrem cieni a tym zagadnieniem? Już to wyjaśniamy. Kiedy jest na scenie zgaszone światło, a Wy musicie przejść do ustalonego punktu, zabrać ze sobą rekwizyt i jeszcze do tego pomóc w wykonywanej czynności koledze/koleżance na scenie, wtedy NIE MOŻNA być egoistą i dbać tylko o swoje bezpieczeństwo. Przede wszystkim powinno się myśleć o zespole. Ufać i wierzyć w to, że ktoś myśli podobnie.

Bo dbając o czyjeś bezpieczeństwo, zapewniamy je również sobie. Robiąc teatr cieni, nie możemy przejść obojętnie obok zagadnienia zespołowości. W tej dziedzinie sztuki po prostu w pojedynkę możecie sobie sami nie poradzić. Poprzez ćwiczenia integracyjne albo na zaufanie zespół umacnia więzi między sobą. Niejako przygotowuje się do pracy i budowania mocnego zespołu, w którym każdy będzie miał określone i niezbędne do wykonania zadanie. Oczywiście, żeby dobrze pracować w zespole, musicie odkryć w sobie to, co Wy możecie wnieść do grupy. Zerknijcie, jakie macie predyspozycje, np. pisarskie, muzyczne czy plastyczne. A może macie dużo siły, żeby przenosić reflektory cieniowe podczas trwania pokazu? To też jest bardzo potrzebne.

A teraz krótko o nas. Zapewniamy, że to nie będą suche fakty z naszego życia. Podeszliśmy do niniejszej prezentacji z perspektywy pracy w zespole.

Patryk Ołdziejewski

Jestem aktorem, muzykiem, reżyserem, tekściarzem, a do tego głodomorem uwielbiającym dobrze zjeść. Pracuję na co dzień (jak widać) w Teatrze Dramatycznym im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku. Tutaj spotykam się z zespołem, z którym wspólnie tworzymy spektakle, a także w dużej mierze jesteśmy odpowiedzialni za kulturę czy edukację kulturalną w naszym regionie. Przyjeżdżający do nas twórcy dostają nasz zespół do dyspozycji i realizują z nim spektakle. Praca i spotkania z nowymi ludźmi to nieodłączne elementy tego zawodu. W naszym teatralnym zespole czuję się bezpiecznie, ponieważ wiem, że mogę na każdego liczyć i, co najważniejsze, każdemu zależy na wykonaniu swojej pracy jak najlepiej.

W moim życiu każde działanie aktorskie jest łączone z pracą w zespole. Kiedy spotykam się z ekipą na planie serialowym czy filmowym, każdemu będzie zależało na tym, żeby wykonać pracę w najlepszy możliwy sposób. Dzięki temu będziemy mogli osiągnąć to, co sobie założyliśmy. Kiedy mam do zagrania scenę bójki, to wiem, że partner będzie wykonywał określony i przygotowany ruch, a nie przypadkowy, który może narazić mnie i jego na niebezpieczeństwo. W pracy muzyka najbardziej cenię to, kiedy np. napisałem jakąś piosenkę, przychodzę na próbę do zespołu i RAZEM budujemy dzieło, które będzie brzmiało i poruszało zarówno wykonawcę, jak i odbiorcę. Wtedy tworzy się prawdziwa magia...

W byciu reżyserem, moim zdaniem, umiejętność pracy w grupie jest obowiązkowa. Trzeba na każdej próbie być dla zespołu zarówno kapitanem, jak i kompanem w podróży, w którą razem się wybraliście.

A co ma mój żołądek do zespołowości w moim życiu zawodowym? Uwierzcie, że ma bardzo wiele. Jestem łakomczuchem i uwielbiam odkrywać różne smaki, potrawy, kosztować i sprawdzać najdziwniejsze kuchnie świata. A prócz jedzenia – obserwować, jak w pocie czoła, w największym skupieniu, przy biegającym po kuchni tworzącym je zespole powstaje moje danie. Żeby dostać małe, smaczne cudeńko, zespół musi zapracować na swoje i moje zadowolenie. Dlatego też lubię rozmawiać z ludźmi, obserwować ich i poznawać nowe osobowości czy charaktery. To pozwala mi zrozumieć bardziej siebie.

Uważam, że każdego dnia człowiek powinien uczyć się żyć w stadzie. Pracując oraz tworząc sztukę, muszę szanować ludzi, bo z nimi chcę prowadzić dialog o radościach, refleksjach czy smutkach, które nas ciągle spotykają.

Bernard Bania

Mógłbym zacząć standardowo: „Skończyłem Akademię Teatralną w 1999 roku i od tego czasu jestem związany na stałe z Teatrem Dramatycznym w Białymstoku, gdzie do tej pory zagrałem w ponad 90 premierach... bla... bla... bla...”. Tylko co te wszystkie premiery w teatrze dramatycznym mają wspólnego z teatrem cieni?! No i tu, tak jak w przypadku Patryka, pojawia się czynnik taki jak ciekawość ludzi, formy i ŚWIATŁA! Właśnie: światło.

Światło, w najprostszym ujęciu, jest życiem. W teatrze jest jedną z najbardziej kreatywnych form modelowania przestrzeni scenicznej. Mimo że pracuję na scenie, gdzie przede wszystkim środkiem wyrazu jest słowo, ukończyłem wydział lalkarski Akademii Teatralnej i w związku z tym w genach aktorskich mam pracę z formą i plastyką. Zawsze ciekawił mnie teatr cieni jako forma teatralnej wypowiedzi. Ponieważ prowadzę warsztaty teatralne jako opiekun artystyczny grup teatralnych równie długo, jak pracuję na scenie jako aktor, nie mogłem sobie odmówić przyjemności pracy z cieniami. Te doświadczenia w roli osoby odpowiadającej za formę sceniczną teatru cieni oraz praca jako „tworzywo” w scenach cieniowych, które mam w dorobku, spowodowały, że kiedy otrzymałem propozycję poprowadzenia tego warsztatu, bez chwili zastanowienia się zgodziłem. Ktoś kiedyś powiedział, że jeżeli lubisz to, co robisz zawodowo, to nigdy nie jesteś w pracy. Dokładnie tak jest ze mną i naszym warsztatem z teatru cieni.

RUSZAMY (SIĘ)

Czy patrząc na ten tytuł, macie dreszcze? Myślicie sobie: „Hmm, to ja odpadam w przedbiegach, ja i ruch to dwa różne kosmosy”? Spokojna głowa! Nic bardziej mylnego. W teatrze cieni nie jest ważne, czy macie za mało kilogramów, czy za dużo. Tak jak pisaliśmy na początku, trzeba mieć świadomość swojego wyglądu i nie panikować, a wykorzystywać to, czym dysponujemy. Forma teatru, którą omawiamy, faktycznie jest bardzo wymagająca ruchowo. Ale nie oznacza to, że jak nie zrobicie szpagatu albo nie staniecie na jednej ręce, to nie możecie tworzyć teatru cieni. Tutaj przede wszystkim ważna jest PRECYZJA ruchu. Co to jest i jak tego się uczyć? To bardzo proste.

Kiedy wyciągacie kieliszek do wina, to Wasze ciało wie, że nie możecie go ścisnąć za mocno, ponieważ pęknie. No właśnie, pytanie: czy wie? Z pewnym przekonaniem uważam, że nasze ciało nauczyło się tego ruchu. Pewnie nieraz coś ścisnęliśmy za mocno i uszkodziliśmy. Albo przypomnijcie sobie, ile razy dokręca się małą śrubkę, która nagle nam ucieka. To wszystko to lekcje precyzji. Bo gdy wiemy dokładnie, z jaką delikatnością chwycić małego szczeniaka, to wtedy on czuje się bezpiecznie i my mamy radość z głaskania małego stworzenia. W teatrze cieni precyzja ruchu stanowi znaczną część udanego i bezpiecznego dzieła. Kiedy wykonujecie gest, musi być on przygotowany, świadomy i bardzo dokładny. Niestety na przypadkowy ruch tutaj miejsca nie ma. To zaburzy widzowi odbiór, a także może narazić zespół na niebezpieczeństwo. Kiedy w naszym widowisku będą same przypadkowe ruchy, wówczas opowieść może się rozplątać i być trudna w zrozumieniu. Forma plastyczna, którą będziemy grać, stanie się nie czymś ważnym, a tylko jakimś bezsensownym zlepkiem plastycznym. Kiedy zapomnimy o precyzji, zaburzymy pracę w zespole.

Jak widzicie, teatr cieni to nie jest prosta zabawa. Czeka nas długa i żmudna praca, w której będziemy dąży do PRECYZJI we wszystkim, co będziemy tworzyć.

Poznajcie kilka ćwiczeń, które pomogą Wam budować dokładne i precyzyjne ruchy oraz zbudować zaufanie do pracy w grupie.

Lustro

Dobieracie się w pary. Stajecie twarzami do siebie w odległości około metra. Jedna z osób w parze zaczyna prowadzić płynny, spokojny ruch rękami. Druga osoba ma za zadanie stać się lustrzanym odbiciem i odtwarzać precyzyjnie ruchy osoby prowadzącej. Przez cały czas patrzcie sobie w oczy. Wyczućcie siebie nawzajem. Stopniowo możecie dodawać również elementy mimiki twarzy, zmieniać emocje. Wymieniajcie się ze sobą w prowadzeniu ruchu i oczywiście zmieniajcie się w parach.

Ręka liść

Wyobraźcie sobie, że Wasza dłoń to liść, który „tańczy” na wietrze. Sprawdźcie, jak dłoń może być plastyczna. Teraz rozpocznijcie ruch, w którym to dłoń prowadzi Was w przestrzeni. Pamiętajcie, że dłoń, która Was prowadzi, musi być cały czas aktywna i plastyczna. Wirujcie ciałem za dłonią, zmieniajcie kierunki i płaszczyzny ruchu. Przez klaśnięcie zmieniajcie dłonie, które prowadzą Was w ruchu.

Tafla

Sprawdźcie na ścianie lub podłodze, jak Wasza dłoń zachowuje się w kontakcie z nimi. Każdy z pewnością widział scenę z udziałem mima, który tworzy iluzję nieistniejącej szyby.

Początkowo macie takie samo zadanie. Następnie wyobraźcie sobie, że jesteście w szklanej kabinie. Postarajcie się swoimi ruchami precyzyjnie przedstawić jej szerokość, wysokość. Pamiętajcie przy tym wszystkim, aby Wasze dłonie zachowywały się dokładnie tak jak przy kontakcie ze ścianą i podłogą. Kiść dłoni musi być cały czas aktywna.

Prowadzenie

Jedna osoba z pary zamyka oczy. Druga osoba prowadzi ją po przestrzeni i stara się swoją pewnością i spokojem wzbudzić u partnerki/partnera poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

Wahadło

Jedna osoba staje w środku małego okręgu, który tworzą pozostali uczestnicy. Zamyka oczy, nogi ma „wbetonowane” w ziemię, biodra zablokowane, ręce skrzyżowane na piersiach. Pozostali uczestnicy asekurowują rękami w bezpieczny sposób ruch wahadłowy osoby w centrum. Starajcie się, aby ruch był płynny, bez szarpania i popychania osoby w centrum.

[WY]BUDUJ HISTORIE

A teraz trochę straszna sprawa. Jeśli myślicie, że teatr cieni zaczyna się i kończy na scenie, to niestety jesteście w ogromnym błędzie. Nie da się ukryć, że jest to jedna z najbardziej wymagających plastycznie form teatralnych. Ale również prawda jest taka, że nim będziemy mówić o plastyce, to warto usiąść przy stole, wziąć kartkę, coś do pisania, rysowania i rozpocząć pracę.

Na początku trzeba się zastanowić, co chcecie opowiedzieć widzowi. Czyli musicie wyszukać albo napisać scenariusz. Na jakiej podstawie będziecie budować Wasze obrazy? Czy weźmiecie gotową bajkę, legendę czy mit? A może usiądziecie i napiszecie opowieść, na której będziecie dalej działać?

Kiedy już wybraliście SCENARIUSZ, na którym będziecie działać, czas przystąpić do stworzenia STORYBOARDU. Teatr cieni to sztuka obrazu. Trzeba myśleć (trochę jak w filmie) ujęciami. Trzeba stworzyć precyzyjne ujęcia, np. punkt A znajduję się w pierwszym obrazie na górze, a w drugim na dole. Więc bierzecie kartkę i rysujecie nic innego jak komiks. W pierwszej kratce umieszczacie punkt A na górze, a w drugiej ustawiacie go na dole. Po co Wam ta narysowana historia? A po to, żeby Wasza praca była precyzyjna. Narysowanie obrazów, które chcecie wykonać na ekranie cieniowym, usprawni Wam pracę nad następnym elementem przygotowania spektaklu.

Jeśli już wybraliście scenariusz i przygotowaliście storyboard, to przystąpcie do poszukiwania albo wytwarzania Waszych „aktorów”, rekwizytów i scenografii. To jest trudny proces. Trzeba dokładnie się zastanowić, co jest Wam potrzebne, czego wymaga od Was scenariusz i jakich narzędzi potrzebujecie do zrobienia scenografii. Oczywiście tutaj powinien być osobny rozdział na temat scenografii czy plastyki w teatrze, ale niestety tym razem nie o tym. Pamiętajcie, że macie zespół. Na pewno znajdzie się ktoś, kto ma chociaż namiastkę zmysłu plastycznego. Pamiętajcie również o czasie. Jeśli założycie sobie wykonanie trudnej scenografii, a macie mało czasu, to nawet wykształcony plastyk nie wykona takiej pracy.

Teatr cieni uwielbia muzykę. Poprzez konkretne działania, zatrzymania czy akcenty plastyka takiego teatru idealnie współgra z dziełami muzycznymi. Dlatego też warto pomyśleć o niej przed wejściem na scenę. I tu otwiera się kilka dróg. Pierwsza to taka, w której ruch sceniczny dopasowujecie do utworu. Druga – to muzykę dopasowujecie do ruchu. Oczywiście jest to możliwe, gdy

macie kompozytora pod ręką. Trzecia droga to muzyka przynosząca klimat sceny, tzw. płamy muzyczne – zazwyczaj snujące się dźwięki bez określonego rytmu i tempa. Kiedy będziecie mieć opracowane poszczególne punkty, możecie gasić jedno światło, a zapalać drugie. Zatem do dzieła.

GRA(MY)

Na wstępie kilka słów o różnicy między tradycyjnym oświetleniem scenicznym a światłem w teatrze cieni. Zwykle przy budowaniu światła na scenie dramatycznej cienie aktorów są elementem niepożądanym, dlatego używa się światła, które, świecąc z różnych kierunków na aktora, są w stanie rozproszyć jego cień. W skrócie można je podzielić na światła przednie, przestrzały (czyli boczne) oraz kontry, czyli świecące od tyłu sceny. Oczywiście tak jak zaznaczyliśmy, to jest ogromne uproszczenie, ale nie tego dotyczy nasz temat. Światło w teatrze cieni ma oczywiście wywołać odwrotny efekt. Może się to wydawać bardzo proste. Wystarczy materiał, na którym będziecie w stanie uzyskać efekt cienia aktora, lalki lub przedmiotu umieszczonego z tyłu i oświetlonego źródłem światła umieszczonym za nim. Oczywiście jest to prawda, ale... Przecież nie chodzi o to, żeby ograniczać swoją wyobraźnię i środki wyrazu scenicznego. Zobaczcie, co się stanie z efektem cienia, kiedy wprowadzicie w ruch sam ekran cieniowy lub światło, które oświetla elementy sceny.

Sprawdźcie, na co ma wpływ odległość elementów danej sceny od źródła światła i ekranu. Bawcie się kolorami dzięki barwnym foliom przepuszczającym światło lub barwnym obrazom na folii, które możecie wykonać wcześniej (pisaliśmy o tym powyżej). Używajcie kreatywnie różnego rodzaju oświetlenia i obserwujcie, jakie efekty uzyskacie, używając światła chłodnego, ciepłego, skupionego, rozmytego itd. Po prostu eksperymentujcie i szukajcie tego rodzaju efektów, które według Was najlepiej oddadzą charakter danej sceny. No i teraz jeszcze jedno – pamiętajcie, że w teatrze cieni nie zawsze ekran cieniowy musi być miejscem, na którym rozgrywa się scena cieniowa. Pomyślcie o ścianach, suficie i ogólnie o całej przestrzeni, w której pracujecie. Tak jak pisaliśmy wcześniej, wszystko zależy od Waszej wyobraźni.

Teraz czas, żeby przejść do pracy z naszym storyboardem, który opracowaliśmy wcześniej. I tutaj niezbędna jest precyzja, precyzja i jeszcze raz precyzja! Pamiętajcie, że nawet minimalna niedokładność wykonawców może przekreślić efekt, który sobie założyliście. To długa i często żmudna praca, ale efekt końcowy na pewno zrekompensuje Wam jej trudy. Pamiętajcie, że w każdym momencie Waszej pracy przynajmniej jedna osoba musi obserwować pracę grupy cieniowej od strony widowni i korygować na bieżąco efekty. Nie idźcie na skróty. Konsekwentnie realizujcie wasz storyboard wraz z wybraną muzyką. Jeżeli używacie słów, zadbajcie o zapewnienie odpowiedniego nagłośnienia aktorów. Bawcie się, bądźcie kreatywni, puśćcie wodze fantazji, ale zawsze pamiętajcie o precyzji.



PODSUMOWANIE

Jak widzicie, teatr cieni jest piękną dziedziną sztuki, ale też bardzo wymagającą. Zabierając się za taki rodzaj teatru, musicie pamiętać o wysiłku, jaki należy podjąć. Oczywiście z pomocą przychodzi niezastąpiona wyobraźnia. To na niej będziecie opierać całą Waszą pracę. Nawet jeśli nie jesteście zawodowymi plastykami, rysownikami czy muzykami, powinniście słuchać, co proponuje Wasza intuicja. Nikt Was nie będzie za to oceniał. Jednak od początku pracy musicie pamiętać o precyzji. Dzięki niej budowanie scenariusza, etiud, ruchu i muzyki będzie przynosiło Wam satysfakcję. To trudne zadania. Bardzo czasochłonne. Ale jeśli założycie sobie, że chcecie stworzyć coś pięknego, to ciężka praca, otulona nutą szaleństwa, spowoduje miłą i dobrą atmosferę Waszych działań.

Samotnie nic nie zdołacie, dlatego pamiętajcie o zespole. Rozmawiajcie i analizujcie poszczególne elementy Waszej pracy. Zgrany zespół to klucz do sukcesu i co najważniejsze – bezpieczeństwo w pracy na scenie.

Po złożeniu tych wszystkich elementów odkryjecie magiczną formę teatru, jaką jest teatr cieni. Będziecie mogli zabrać siebie i innych w magiczną podróż do świata wyobraźni. Tam, gdzie najmocniej na nas oddziałuje obraz i światło.

Życzymy owocnej, przynoszącej dobre i miłe efekty, pracy.

Spokojne przygotowania do spektaklu



**Katarzyna Mikiewicz
Marek Tyszkiewicz**

Cele warsztatów:

- zapoznanie z technikami relaksacji,
- umiejętność wprowadzania gier i zabaw w celu uzyskania wyższego poziomu koncentracji do pracy nad spektaklem,
- praca nad pamięcią i koncentracją,
- nauka obniżania odczuwalnego napięcia i stresu,
- wyposażenie uczniów w narzędzia do samodzielnej pracy z emocjami,
- budowanie pozytywnych relacji i zaufania w grupie,
- przygotowanie do gry na scenie: wykorzystanie technik relaksacyjnych przed wejściem na scenę,
- umiejętność pracy z przedmiotem.

Metody pracy:

- wykład,
- integracja grupy,
- praktykowanie technik relaksacji,
- gry i zabawy, ćwiczenia: ruchowe, oddechowe, improwizacyjne (indywidualne i grupowe),
- pokaz pracy uczestników.



Narzędziownik

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• głośnik,• muzyka relaksacyjna,• krzesła, | <ul style="list-style-type: none">• dywan, karimaty lub koce,• pozytywne nastawienie,• serce. |
|--|---|

TECHNIKA RELAKSACJI JACOBSONA

Relaksacja Jacobsona polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych partii mięśni, począwszy od podeszwy stóp, na mięśniach twarzy skończywszy. Przykładowe ćwiczenia stosowane w zakresie treningu relaksacyjnego Jacobsona to np. zaciskanie pięści przy rozluźnianiu reszty mięśni ciała, wdech i spokojne wydychanie powietrza, napinanie i rozluźnianie mięśni brzucha, ale także marszczenie czoła, zaciskanie zębów i powiek (powtarzalnie), po czym następuje rozluźnianie mięśni i znów ich zaciskanie.

Przy pracy nad spektaklem zalecana jest technika Jacobsona z wykorzystaniem przeróżnych min: stworzenie miny, napięcie, rozluźnienie. Stworzenie kolejnej miny, napięcie, rozluźnienie. I tak kilkakrotnie. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia rozwija się również wyobraźnię oraz prezentuje stany emocjonalne poprzez pokazane miny. Jest to również wspaniałe i bardzo zabawne ćwiczenie mające na celu rozluźnienie atmosfery wśród uczestników zajęć.

Trening relaksacyjny Jacobsona oparty jest na teorii, według której związek między napięciem fizycznym a psychicznym można wykorzystać do usuwania psychicznych objawów stresu poprzez relaks ciała – uspokojenie przyspieszonego w stresie oddechu i rozluźnienie mięśni oraz naukę kontroli nad napięciem fizycznym, a w związku z tym efektywniejsze radzenie sobie ze stresem na co dzień.

Systematycznie wykonywane ćwiczenia z zakresu techniki progresywnej relaksacji mięśni rozwijają samokontrolę, panowanie nad ciałem, spójność ruchów i ogólną świadomość ciała, jakże ważną tak na scenie, jak i w życiu codziennym.

TECHNIKA RELAKSACJI SCHULTZA

Technika Schultza jest jedną z najbardziej popularnych technik relaksacji. Ćwiczenie polega na kierowaniu swoich myśli do poszczególnych partii ciała. Relaksacja Schultza obejmuje 6 etapów:

1. Uczucie ciężaru – skupiacie uwagę na poszczególnych częściach ciała i wyobrażacie sobie, że każda z nich jest ciężka, tak bardzo ciężka, że nie można nią ruszać.
2. Uczucie ciepła – wyobrażacie sobie ciepło przepływające przez wszystkie części ciała.
3. Regulacja pracy serca – skupiacie się na biciu serca. Staracie się uspokoić i wyregulować jego rytm.
4. Regulacja oddechu – skupiacie się na oddechu.
5. Uczucie ciepła w jamie brzusznej – kierujecie swoje myśli do narządów wewnętrznych i wyobrażacie sobie przyjemne ciepło przepływające przez brzuch.
6. Uczucie chłodu na czole – wizualizujecie uczucie chłodu w przedniej części głowy.

RELAKSACYJNY ODDECH

Połączenie spokojnego oddechu i skupienia na nim myśli to technika relaksacyjna, która przynosi odprężenie niemal natychmiast. Najprostszym ćwiczeniem oddechowym jest po prostu skupienie się na każdym wdechu i wydechu, bez jego zbędnej kontroli.

Technika, która często jest wykorzystywana przez aktorów i która jest proponowana przez wykładowców w trakcie studiów aktorskich, to oddychanie pudełkowe. Technika ta została stworzona na potrzeby Navy SEALs – sił specjalnych amerykańskiej marynarki wojennej. Dzięki niej żołnierze mogli w każdej chwili szybko obniżyć poziom stresu. Oddychanie pudełkowe aktywuje przywspółczulny układ nerwowy, co pozwala uspokoić umysł i ciało.

Jak wykonać to ćwiczenie?

1. Przez 4 sekundy wdychajcie powietrze nosem.
2. Wstrzymajcie oddech przez kolejne 4 sekundy.
3. Przez 4 sekundy wydychajcie powietrze nosem.
4. Wstrzymajcie oddech na kolejne 4 sekundy.



Ważne: Powtórzcie cykl 4 razy.

Jednym z ćwiczeń, które rzadko są przez nas doceniane, jest ziewanie. Można ziewać intencjonalnie i traktować tę czynność jako trening. Robiąc serię kilku ziewnięć, rozluźniamy organizm. Już sama świadomość własnego oddechu jest bardzo relaksująca.

PAMIĘĆ, KONCENTRACJA I WYOBRAŹNIA

Trening pamięci od razu kojarzy nam się z tym, że trzeba coś ciągle powtarzać, aby to zapamiętać. Jednak w efektywnej nauce i treningu naszego umysłu powtórka jest dopiero ostatnim etapem nauki. Wcześniej, zanim zaczniemy sobie coś powtarzać, musimy się tego nauczyć. A najlepiej przyswajamy nową wiedzę, gdy to, czego się uczymy, próbujemy skojarzyć z czymś, co już znamy, najlepiej z jakimś prostym obrazem, który przy odrobinie koncentracji łatwo zobaczymy w swojej wyobraźni. Nasz mózg myśli obrazami. Gdy chwilę się zastanowimy, na pewno znajdziemy w swojej pamięci chociaż jedną taką sytuację, w której nie mogliśmy przypomnieć sobie jakiejś nazwy, ale za to mieliśmy w głowie obrazy, emocje i wrażenia z nią związane. Drugim krokiem są wyobrażenia. Musimy zobaczyć oczami wyobraźni historię, która zaciekawi nasz mózg i która pomoże nam zapamiętać to nasze skojarzenie. Samo skojarzenie nie jest wystarczające dla naszej pamięci – to wyobrażenie realne potrafi zapisać się w pamięci na długo. Dopiero ostatnim krokiem jest powtórka, za pomocą której próbujemy wydobyć z pamięci to, czego się nauczyliśmy.

W dobrych ćwiczeniach na pamięć, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci, angażujemy swoją wyobraźnię i koncentrację. Poniżej znajdują się przykłady ćwiczeń rozwijających jednocześnie pamięć, koncentrację i wyobraźnię.



ĆWICZENIA

Poznajmy się

Wszyscy siedzą na krzesłach w półokręgu. Pierwsza osoba przedstawia się i mówi jedno zdanie o sobie, np. co lubi, jak się czuje w danej chwili, czego pragnie. Następna osoba w pierwszej kolejności powtarza imię pierwszej osoby oraz to, co powiedziała o sobie, a następnie sama się przedstawia i tak jak poprzednia osoba – mówi zdanie o sobie. Robią tak kolejne osoby, aż dojdzie do ostatniego uczestnika zajęć.



Cele:

- integracja,
- skupienie,
- ćwiczenie pamięci,
- otwieranie się na innych,
- uwolnienie emocji poprzez słowa.

Spektakl

Zaznaczanie w wyobraźni przestrzeń, mówiąc i pokazując: tu jest sypialnia, tu jest łazienka, tu znajduje się prysznic, tu kuchnia, tu stoi choinka itd. Na środku stawiacie prawdziwe krzesło – jest fotelem, na którym odpoczywamy, czytamy, oglądamy telewizję itd. Ważne jest, by stworzyć jedno komfortowe miejsce, tzw. strefę relaksu. Pierwsza osoba wykonuje jakąś czynność i schodzi ze sceny. Kolejna osoba powtarza czynność pierwszej osoby, dodając wymyśloną przez siebie czynność itd. Finalnie powstaje tzw. spektakl.



Cele:

- improwizacja,
- przełamanie bariery wstydu,
- koncentracja,

- ćwiczenie pamięci,
- kreatywność.

Etiudy zwierzęce

Wchodzicie na scenę jako wybrane zwierzę. Na środku sceny znajdujecie magiczny cukierek. Po jego „połknięciu” następuje totalna metamorfoza, która powoduje przeistoczenie się w inne zwierzę.



Cele:

- improwizacja,
- kreatywność,
- metamorfoza,
- zabawa,
- skupienie.

Magiczne krzesło

Wchodzicie na scenę w pewnym widocznym stanie emocjonalnym, nastroju. Po zajęciu miejsca na krzesle przechodzicie metamorfozę emocjonalną, po czym schodzicie z krzesła w zupełnie innym nastroju.



Cele:

- skupienie,
- kontrast,
- improwizacja,
- metamorfoza emocjonalna.

Dwudziestka

Każdy przybiera najwygodniejszą dla siebie pozycję. Zamykacie oczy, próbujecie poczuć wspólny oddech. Próbujecie wyobrazić sobie, że jesteście jednością. Zaczynacie liczyć do 20. Każdy, dopiero wtedy, gdy poczuje bądź będzie miał ochotę, wypowiada liczby w kolejności od 1 do 20. Gdy w tym samym momencie usłyszycie tę samą liczbę wypowiedzianą przez dwie osoby jednocześnie, zaczynacie liczyć od początku. Ćwiczenie kończycie, gdy usłyszycie liczbę 20.



Cele:

- skupienie,
- poczucie grupy jako jednego organizmu,
- relaks,
- dążenie do wspólnego celu,
- rozluźnienie.

Krzesełko komplementów

To ćwiczenie polecamy wykonywać pod koniec zajęć, gdy grupa jest już zintegrowana. Siadacie na krzesłach, w półokręgu. Na środku stoi jedno krzesło. Każdy siada na krzesło, wybiera jedną osobę z grupy, którą obdarza komplementem. Wraca na swoje miejsce. Inne osoby wykonują to samo zadanie. Przy tym ćwiczeniu już nie obowiązuje kolejność. Prowadzicie ćwiczenie tak, aby każda osoba otrzymała komplement. Jest to piękne i relaksujące podsumowanie zajęć. Każdy jest rozluźniony, uśmiechnięty, dowartościowany, spokojny.



Cele:

- rozluźnienie,
- otwartość,
- uśmiech,
- wdzięczność,
- umiejętność chwalenia,
- dowartościowanie kogoś, wzmacnianie jego poczucia własnej wartości.

Adaptacja i interpretacja tekstu.

**Interpretacja wykonywanych utworów
literackich zgodnie z ich stylem
i przeznaczeniem do wystawienia spektaklu**



**Marek Cichucki
Arleta Godziszewska**

”

**Śmieszni? – Nieprawda. Oni tylko mają
pokazać, pokazują w sztuce, którą grają,
ludzkie przywary i ludzką niewolę,
i niedołęstwo myśli, i ułomność;
przyjmują na się maski, strój i dolę
żywą, a sądzi ich wasza przytomność.
Co w nich jest samych wad i duszy bole,
i skazy – jaką pycha – jaką skromność,
jaką obłuda – jaką wżgarda, zazdrość, cnota,
jaką nienawiść – niechęć i ochota,
to pokazują i z tego się myją
po skończonym spektaklu, gdy teatr skończony.
Co w nich udane, tem w teatrze żyją,
i duch ich z rudy tej jest – oczyszczony.
To nie są błazny – chociaż błaznów miano,
okłaskiem darząc, w oczy im rzucano –
lecz ludzie – których na to powołano,
by biorąc na się maskę i udanie,
mówili prawdy wiecznej przykazanie.
Na co stać kogo, tajemnic tych sięga;
wieczna w tem siła, groza i potęga.**

”

– Stanisław Wyspiański¹

¹ Stanisław Wyspiański, *Dzieła zebrane*, t. 3, *Hamlet*, red. pod kier. Leona Płoszewskiego, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1961, s. 38.

Cele warsztatów:

- rozbudzanie zainteresowania teatrem,
- poszerzenie wiedzy z zakresu teatru,
- nabycie umiejętności rozróżniania pojęć podstawowych,
- uwrażliwienie na sztukę,
- wyzwolenie twórczej wyobraźni,
- przełamywanie oporów związanych z prezentacją sceniczną.

Metody pracy:

- wykład,
- pogadanka,
- ćwiczenia praktyczne (pokaz, metoda aktywna – drama), indywidualne i grupowe.



Narzędziownik

- krzesła (lub stoliki dla osób, które nie mogą pracować w pozycji pochylonej),
- przybory do pisania (ołówki, kredki, mazaki, długopisy), czyste kartki,
- flipchart,
- czapki, kapelusze, wszelkiego rodzaju nakrycia głowy,
- chustki, szaliki,
- projektor i ekran (lub telewizor), laptop,
- telefony z możliwością nagrywania,
- nagrania różnych inscenizacji wybranego dzieła lub dostęp do nagrań online (np. *Zemsta* Fredry w kilku wykonaniach).

ADAPTACJA

Kiedy tekst dramatu jest niewystarczający, ambitni reżyserzy decydują się na adaptację, czyli przystosowanie niedramatycznego tekstu do wystawienia w teatrze. Dzieje się tak od drugiej połowy XX wieku. Autorami adaptacji są najczęściej dramaturdzy, scenarzyści, pisarze i reżyserzy. Adaptacja może dotyczyć utworów poetyckich i prozatorskich. Opisy przyrody i skąpość dialogów utrudniają adaptację, ale jej nie przekreślają. Mistrzem w dziedzinie adaptacji jest Krystian Lupa (vide Robert Musil – *Człowiek bez właściwości*, Hermann Broch – *Lunacy*) i Mikołaj Grabowski (vide Witold Gombrowicz – *Trans-Atlantyk*, Henryk Rzewuski – *Pamiętki Soplicy*, Jędrzej Kitowicz – *Opis obyczajów, czyli... jak zwyczajnie wszędzie się miesza złe do dobrego*).

Adaptacja dotyczy klasycznych dzieł literackich i przestrzega czystości gatunkowej. Jeśli wykorzystujemy dzieła wielu autorów bądź fragmenty artykułów prasowych czy komunikatów, mamy już do czynienia nie z adaptacją, a ze scenariuszem. Jest to charakterystyczne dla teatru alternatywnego oraz teatru faktu.

INTERPRETACJA

Tak jak rodzajem analizy naukowej jest interpretacja utworu literackiego, tak interpretacja teatralna jest sposobem tworzenia danej roli przez aktora. Ponieważ możliwa jest różna interpretacja tekstu dramatycznego dla potrzeb sceny, tak też postać grana przez aktora może być różnorodnie wyinterpretowana. Na sposób interpretacji ma wpływ wiele czynników, lecz generalnie to: miejsce, czas oraz tło społeczne. Interpretując, dążymy do nadania dziełu odpowiedniego sensu, często odwołując się do własnej wrażliwości. Jak więc wygląda współcześnie np. *Skąpiec*? Dokładnie tak jak grający go dziś aktor, z całym jego balastem emocjonalnym, z uwzględnieniem założeń co do miejsca, czasu oraz tła społecznego, w jakich reżyser umieścił spektakl.

KIERUNEK TEMATU

ANALIZA → ADAPTACJA → INTERPRETACJA

Kodowanie na deser

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33			
A																																				
Ą																																				
B																																				
C																																				
Ć																																				
D																																				
E																																				
F																																				
G																																				
H																																				
I																																				
J																																				
K																																				
L																																				
Ł																																				
M																																				
N																																				
O																																				
P																																				
R																																				
S																																				
T																																				
U																																				
W																																				
X																																				
Y																																				
Z																																				
Ż																																				
ź																																				

Pokoloruj na czarno pola:

B-3, B-4, B-5, B-6, B-7, B-9, B-10, B-11, B-12, B-13, B-15, B-16, B-17, B-18, B-19, B-21, B-22, B-23, B-24, B-25, B-27, B-28, B-29, B-30, B-31, C-3, C-4, C-5, C-6, C-7, C-9, C-10, C-15, C-16, C-19, C-21, C-22, C-23, C-24, C-25, C-27, C-28, C-29, C-31, Ć-5, Ć-9, Ć-10, Ć-15, Ć-16, Ć-19, Ć-23, Ć-27, Ć-28, Ć-29, Ć-30, Ć-31, D-5, D-9, D-10, D-11, D-12, D-15, D-16, D-17, D-18, D-19, D-23, D-27, D-28, D-29, D-30, E-5, E-9, E-10, E-15, E-16, E-19, E-23, E-27, E-28, E-29, E-30, F-5, F-9, F-10, F-15, F-16, F-19, F-23, F-27, F-28, F-30, F-31, G-5, G-9, G-10, G-11, G-12, G-13, G-15, G-16, G-19, G-23, G-27, G-28, G-30, G-31.

Pokoloruj na czerwono pola:

S-13, S-14, S-15, S-16, S-17, S-19, S-20, S-21, S-22, T-13, T-14, T-15, T-16, T-17, T-19, T-20, T-22, U-15, U-19, U-20, U-22, W-15, W-19, W-20, W-22, X-15, X-19, X-20, X-22, Y-15, Y-19, Y-20, Y-22, Z-15, Z-19, Z-20, Z-21, Z-22.

Pokoloruj na zielono pola:

A-1, A-2, A-3, A-4, A-5, A-6, A-7, A-8, A-9, A-10, A-11, A-12, A-13, A-14, A-15, A-16, A-17, A-18, A-19, A-20, A-21, A-22, A-23, A-24, A-25, A-26, A-27, A-28, A-29, A-30, A-31, A-32, A-33, A-1, A-2, A-3, A-4, A-5, A-6, A-7, A-8, A-9, A-10, A-11, A-12, A-13, A-14, A-15, A-16, A-17, A-18, A-19, A-20, A-21, A-22, A-23, A-24, A-25, A-26, A-27, A-28, A-29, A-30, A-31, A-32, A-33, B-1, B-2, B-8, B-14, B-20, B-26, B-32, B-33, C-1, C-2, C-8, C-11, C-12, C-13, C-14, C-17, C-18, C-20, C-26, C-30, C-32, C-33, Ć-1, Ć-2, Ć-3, Ć-4, Ć-6, Ć-7, Ć-8, Ć-11, Ć-12, Ć-13, Ć-14, Ć-17, Ć-18, Ć-20, Ć-21, Ć-22, Ć-24, Ć-25, Ć-26, Ć-32, Ć-33, D-1, D-2, D-3, D-4, D-6, D-7, D-8, D-13, D-14, D-20, D-21, D-22, D-24, D-25, D-26, D-31, D-32, D-33, E-1, E-2, E-3, E-4, E-6, E-7, E-8, E-11, E-12, E-13, E-14, E-17, E-18, E-20, E-21, E-22, E-24, E-25, E-26, E-31, E-32, E-33, F-1, F-2, F-3, F-4, F-6, F-7, F-8, F-11, F-12, F-13, F-14, F-17, F-18, F-20, F-21, F-22, F-24, F-25, F-26, F-29, F-32, F-33, G-1, G-2, G-3, G-4, G-6, G-7, G-8, G-14, G-17, G-18, G-20, G-21, G-22, G-24, G-25, G-26, G-29, G-32, G-33, H-1, H-2, H-3, H-4, H-5, H-6, H-7, H-8, H-9, H-10, H-11, H-12, H-13, H-14, H-15, H-16, H-17, H-18, H-19, H-20, H-21, H-22, H-23, H-24, H-25, H-26, H-27, H-28, H-29, H-30, H-31, H-32, H-33, I-1, I-2, I-3, I-4, I-5, I-6, I-7, I-8, I-9, I-10, I-11, I-12, I-13, I-14, I-15, I-16, I-17, I-18, I-19, I-20, I-21, I-22, I-23, I-24, I-25, I-26, I-27, I-28, I-29, I-30, I-31, I-32, I-33, J-1, J-2, J-3, J-4, J-7, J-8, J-9, J-10, J-13, J-14, J-16, J-21, J-22, J-25, J-31, J-32, J-33, K-1, K-2, K-3, K-4, K-7, K-8, K-9, K-10, K-13, K-14, K-16, K-19, K-21, K-22, K-25, K-28, K-29, K-30, K-31, K-32, K-33, L-1, L-2, L-3, L-4, L-7, L-8, L-9, L-10, L-13, L-14, L-16, L-21, L-22, L-25, L-28, L-29, L-30, L-31, L-32, L-33, Ł-1, Ł-2, Ł-3, Ł-4, Ł-7, Ł-8, Ł-9, Ł-10, Ł-13, Ł-14, Ł-16, Ł-22, Ł-25, Ł-30, Ł-31, Ł-32, Ł-33, M-1, M-2, M-3, M-4, M-7, M-8, M-9, M-10, M-13, M-14, M-16, M-19, M-20, M-22, M-25, M-28, M-29, M-30, M-31, M-32, M-33, N-1, N-2, N-3, N-4, N-7, N-8, N-9, N-10, N-13, N-14, N-16, N-19, N-20, N-22, N-25, N-28, N-29, N-30, N-31, N-32, N-33, O-1, O-2, O-3, O-4, O-10, O-16, O-22, O-25, O-31, O-32, O-33, P-1, P-2, P-3, P-4, P-5, P-6, P-7, P-8, P-9, P-10, P-11, P-12, P-13, P-14, P-15, P-16, P-17, P-18, P-19, P-20, P-21, P-22, P-23, P-24, P-25, P-26, P-27, P-28, P-30, P-31, P-32, P-33, R-1, R-2, R-3, R-4, R-5, R-6, R-7, R-8, R-9, R-10, R-11, R-12, R-13, R-14, R-15, R-16, R-17, R-18, R-19, R-20, R-21, R-22, R-23, R-24, R-25, R-26, R-27, R-28, R-29, R-30, R-31, R-32, R-33, S-1, S-2, S-3, S-4, S-5, S-6, S-7, S-8, S-9, S-10, S-11, S-12, S-18, S-23, S-24, S-25, S-26, S-27, S-28, S-29, S-30, S-31, S-32, S-33, T-1, T-2, T-3, T-4, T-5, T-6, T-7, T-8, T-9, T-10, T-11, T-12, T-18, T-21, T-23, T-24, T-25, T-26, T-27, T-28, T-29, T-30, T-31, T-32, T-33, U-1, U-2, U-3, U-4, U-5, U-6, U-7, U-8, U-9, U-10, U-11, U-12, U-13, U-14, U-16, U-17, U-18, U-21, U-23, U-24, U-25, U-26, U-27, U-28, U-29, U-30, U-31, U-32, U-33, W-1, W-2, W-3, W-4, W-5, W-6, W-7, W-8, W-9, W-10, W-11, W-12, W-13, W-14, W-16, W-17, W-18, W-21, W-23, W-24, W-25, W-26, W-27, W-28, W-29, W-30, W-31, W-32, W-33, X-1, X-2, X-3, X-4, X-5, X-6, X-7, X-8, X-9, X-10, X-11, X-12, X-13, X-14, X-16, X-17, X-18, X-21, X-23, X-24, X-25, X-26, X-27, X-28, X-29, X-30, X-31, X-32, X-33, Y-1, Y-2, Y-3, Y-4, Y-5, Y-6, Y-7, Y-8, Y-9, Y-10, Y-11, Y-12, Y-13, Y-14, Y-16, Y-17, Y-18, Y-21, Y-23, Y-24, Y-25, Y-26, Y-27, Y-28, Y-29, Y-30, Y-31, Y-32, Y-33, Z-1, Z-2, Z-3, Z-4, Z-5, Z-6, Z-7, Z-8, Z-9, Z-10, Z-11, Z-12, Z-13, Z-14, Z-16, Z-17, Z-18, Z-23, Z-24, Z-25, Z-26, Z-27, Z-28, Z-29, Z-30, Z-31, Z-32, Z-33, Ż-1, Ż-2, Ż-3, Ż-4, Ż-5, Ż-6, Ż-7, Ż-8, Ż-9, Ż-10, Ż-11, Ż-12, Ż-13, Ż-14, Ż-15, Ż-16, Ż-17, Ż-18, Ż-19, Ż-20, Ż-21, Ż-22, Ż-23, Ż-24, Ż-25, Ż-26, Ż-27, Ż-28, Ż-29, Ż-30, Ż-31, Ż-32, Ż-33, Ź-1, Ź-2, Ź-3, Ź-4, Ź-5, Ź-6, Ź-7, Ź-8, Ź-9, Ź-10, Ź-11, Ź-12, Ź-13, Ź-14, Ź-15, Ź-16, Ź-17, Ź-18, Ź-19, Ź-20, Ź-21, Ź-22, Ź-23, Ź-24, Ź-25, Ź-26, Ź-27, Ź-28, Ź-29, Ź-30, Ź-31, Ź-32, Ź-33.

Rozsypanka

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
A																		
B																		
C																		
D																		
E																		
F																		
G																		
H																		
I																		
J																		
K																		
L																		
Ł																		
M																		
N																		
O																		
P																		
R																		
S																		

Poziomo:

B-5 – przejmowanie się, doznawanie silnych emocji

H-1 – empatia

K-6 – sylwetka człowieka stworzona przez artystę, aktora, pisarza

Ł-6 – postać stworzona przez aktora

M-11 – plan realizacji, np. filmu, na podstawie scenariusza

O-9 – interaktywna metoda pracy z grupą poprzez działanie w roli

P-1 – osoba odgrywająca rolę

Pionowo:

A-15 – autora dzieła scenicznego nazywamy...

B-11 – brak odporności, zdolność reagowania na bodźce

C-9 – rozpatrywanie, rozkład na składniki

D-6 – rozmowa co najmniej dwóch osób

F-4 – sztuka, utwór, dorobek, dzieło życia

G-13 – wydobyć i wyjaśnić sensu czegoś

H-1 – zdolność do tworzenia i przywoływania w myślach wyobrażeń

H-17 – materiał literacki będący podstawą realizacji fabuły

J-7 – dłuższa wypowiedź jednej osoby

O-10 – również ziemia uprawna

Uzupełnij:

L-17	M-14	P-1	M-7	G-11	P-17	B-12
------	------	-----	-----	------	------	------

→

K-10	O-9	Ł-1	M-16	N-13	I-9	I-17	R-13	S-10
------	-----	-----	------	------	-----	------	------	------

→

M-17	H-13	K-9	B-8	I-4	B-5	O-10	M-13	P-3	L-17	P-13	R-13	B-12
------	------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	------	------	------	------



PODSUMOWANIE. KU POKRZEPIENIU



Znika potworna nuda „bycia ciągle sobą”. [...] Zupełna beztroška życiowa i artystyczna. [...] Hurra!!! [...] [...] Każdy może tworzyć byleco i ma prawo być z tego zadowolony, byleby nie był w swej pracy szczerym i znalazł kogoś, który równie kłamliwie będzie to podziwiał. Ogarniamy wszystkie nie uznane dotąd kierunki: neo-pseudo-kretynizm, filutyzm, na-dudka-wystrychizm, [...] neo-naciągizm, małpizm, papugizm... neo-kabotynizm, fałszyzm, solipsoedryzm, mistycyzm, nabieryzm, fikto-bydlęcyzm, oszukizm, neohumbugizm, krętacyzm, udawaizm [odróżnić od udaizmu, czyli tego, co się udaje w znaczeniu powodzenia], błaźnizm, nieszczeryzm, w-pole-wyprowadzizm, z-mańki-zażywaizm, przecheryzm, łgizm, łgarstwizm, brać-na-kawalizm, w mówizm, co-ślina-do-gęby-przyniesizm, zawraco-głowizm i zawraco-kontrafałdyzm, omamizm, kręcizm i krętacyzm. Wszyscy przedstawiciele tych kierunków odetchną w naszej rozkosznej atmosferze Czystej Błagi. [...]

[...] Niech żyje czysta, rozkoszna, świadoma swej potęgi, swobodna, bezwstydna **BLAGA!**

– Stanisław Ignacy Witkiewicz²



² [Stanisław Ignacy Witkiewicz] *Papierek lakmusowy. Najnowsza artystyczna nowalia !! Piurblagizm!! Teorya czystej błagi. Najlepsze utwory piurblagistów.* Drukarnia „Polonia” Jana Trybuły, Zakopane [bdw], s. 2 [druk ulotny, online, pisownia zgodna z oryginałem], <https://polona.pl/item-view/75de4b2f-1dfc-4dd5-b805-d282496e20db?page=1> [dostęp 10.11.2023].



Odpowiedzi do rozsypanki:

poziomo: przeżywanie, współodczuwanie, postać, rola, scenopis, aktor, drama;

pionowo: reżyserem, wrażliwość, analiza, dialog, twórczość, interpretacja, wyobraźnia, scenariusz, monolog, rola.



BIBLIOGRAFIA:

- [Witkiewicz Stanisław Ignacy] *Papierek lakmusowy. Najnowsza artystyczna nowalia !!Piurblagizm!! Teorya czystej blagi. Najlepsze utwory piurblagistów*, Drukarnia „Polonia” Jana Trybuły, Zakopane [bdw], [druk ulotny, online, pisownia zgodna z oryginałem], <https://polona.pl/item-view/75de4b2f-1dfc-4dd5-b805-d282496e20db?page=1> [dostęp 10.11.2023].
- Wyspiański Stanisław, *Dzieła zebrane*, t. 13, *Hamlet*, red. pod kier. Leona Płoszewskiego, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1961.

Gra bez słów.

**Pantomima, czyli wyrażanie emocji
i uczuć gestem, mimiką i ruchem**




**Michał Przestrzelski
Kamila Wróbel-Malec**

Cele warsztatów:

- zapoznanie z istotą pantomimy,
- użycie pantomimy w pracy z młodzieżą.

Metody pracy:

- wykład połączony z praktycznymi ćwiczeniami.

 Narzędziownik	
<ul style="list-style-type: none">• krzesła,• laptop,• telewizor,• karimaty,	<ul style="list-style-type: none">• kosmetyki do malowania twarzy: farby do twarzy, pudry, pomadki, gąbki do makijażu, peleryny do makijażu, płyny do demakijażu i dezynfekcji.

WSTĘP, CZYLI O CZYM BĘDZIEMY ROZMAWIAĆ I NAD CZYM PRACOWAĆ?

Na początku pragniemy Wam bardzo podziękować za zaufanie i zapewnić, że zrobimy wszystko, co w naszej mocy, żeby nasze spotkanie i wiedza, którą chcemy się z Wami podzielić, były dla Was wartościowe, pomocne, przydatne i inspirujące. Pantomima wydaje się być dość konkretnym i sprecyzowanym tematem. Ale my nie chcemy skupiać się na samej sztuce pantomimy. Oczywiście dowiecie się, na czym polega gra gestem, mimiką, dostaniecie opis ćwiczeń typowych dla tego rodzaju sztuki. Jednak to nie wszystko. Dodatkowo chcemy podjąć zagadnienie, w jaki sposób pantomima może wspomagać komunikację w pracy z dziećmi i młodzieżą ze specjalnymi potrzebami, mającymi trudności w (werbalnym) porozumiewaniu się. Poruszymy temat świadomości ciała, pracy z przestrzenią i partnerem, ponieważ są to bardzo ważne umiejętności potrzebne każdemu aktorowi, wykorzystywane w różnych dziedzinach teatru, także w sztuce pantomimy.



POZNAJMY SIĘ – KIM JESTEŚMY?

Kamila Wróbel-Malec

Nazywam się Kamila Wróbel-Malec. Na co dzień jestem aktorką Teatru Dramatycznego im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku. W 2018 roku ukończyłam studia na białostockim Wydziale Sztuki Lalkarskiej Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. Od razu po studiach przez trzy lata pracowałam w Białostockim Teatrze Lalek. Zgodnie z moim wykształceniem temat ruchu, ciała, pantomimy jest mi bardzo bliski. Już w szkole teatralnej, gdy mieliśmy szansę tworzyć własne projekty, bardzo często opierały się one na pracy z ciałem i na ruchu. Ta forma komunikacji przemawiała do mnie w sposób szczególny. Jest nienachalna, a pole do interpretacji jest bardzo szerokie. W przedstawieniu pozbawionym słów i mowy każdy widz zawsze może odnaleźć coś, co jest mu bliskie, co go wzrusza, dotyka. Sposób rozumowania nie jest określony, a tym samym pozostawia dużo swobody. Chcę zaznaczyć, że spektakle pozbawione słów nie muszą być „niezrozumiałe”. Jeżeli są przemyślane, tworzone z pomysłem i wiedzą, nie zostawiają widza kompletnie samego w odbiorze. Na tym polega trudność w ich tworzeniu. Postaram się podzielić swoją wiedzę na ten temat. Na studiach miałam przedmiot gra aktora w masce i to na tych zajęciach spotkałam się z pantomimą. Jednak, szczerze mówiąc, na każdym przedmiocie związanym z grą aktora lalką gest i ruch był bardzo istotny i można spokojnie przetransponować go na żywego aktora.

Poza pracą w teatrze prowadzę również warsztaty teatralne z dziećmi i młodzieżą. Myślę, że to doświadczenie pozwala mi zrozumieć Wasze potrzeby w tworzeniu spektakli i pracy z młodymi aktorami. Liczę na to, że moje wskazówki, metody i rady ułatwią Wam ten piękny i trudny – ale jakże potrzebny – fach, którego się podjęliście. Uważam, że każdego dnia człowiek powinien uczyć się żyć w stadzie. Pracując oraz tworząc sztukę, muszę szanować ludzi, bo z nimi chcę prowadzić dialog o radościach, refleksjach czy smutkach, które nas ciągle spotykają.

Michał Przestrzelski

Nazywam się Michał Przestrzelski. Ukończyłem studia aktorskie na Akademii Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie, gdzie stawiałem pierwsze teatralne kroki w tamtejszych Teatrze im. Juliusza Słowackiego i Teatrze Barakah. Obecnie jestem aktorem Teatru Dramatycznego im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku.

Z pantomimą pierwszy raz spotkałem się jako młody chłopiec, oglądając popisy ulicznych artystów w moim rodzinnym mieście. Sztuka ta zrobiła na mnie wtedy ogromne wrażenie i stworzyła podwaliny pod zrozumienie, że nie jest to tylko dziedzina teatru, ruchu, improwizacji, ale też osobny język, którym możemy się ze światem komunikować, coś mu przekazywać, a także coś odbierać. Głęboko wierzę bowiem, że wszystko, co się da przekazać słowami, można również przedstawić bez ich użycia. Dokładnie w ten sam sposób, a może nawet lepszy, dokładniejszy, bo zostawiający w rękach widzów większe zaufanie co do kwestii interpretacyjnych.

Kontakt z pantomimą (bardziej personalny) nawiązałem już na studiach. Wśród różnych zajęć ze świadomości ciała, tańca, rytmu pojawił się magiczny przedmiot: ciało w przestrzeni. I właśnie na tych lekcjach odbywały się moje pierwsze szlify związane z budowaniem świata pozawerbalnego, opowiadania o życiu z pominięciem słów. Mam nadzieję, że zdobyta wiedza i doświadczenie pozwoli mi wprowadzić Was w tajniki tej trudnej sztuki, a wspólnie wypracowane elementy będą przeniesione na pracę z młodzieżą i pozwolą jej zdać sobie sprawę z tego, że to, co nas otacza, to nie tylko słowa. Bo przecież już z *Małego Księcia* mogliśmy się nauczyć, że dobrze patrzy się tylko sercem. I tylko tak należy oglądać pantomimę, aby ją zrozumieć.

PANTOMIMA – CO TO TAKIEGO?

Pantomima (gr. *pantomimos* – naśladowca wszystkiego) jest to rodzaj teatralnej formy wyrażania treści za pomocą gestów, mimiki i różnych pozycji ciała. Termin ten określa:

- pełnospektaklową formę sceniczną,
- solowy popis mima,
- element przedstawienia dramatycznego, operowego, baletowego itd.

PANTOMIMA – OD CZEGO SIĘ ZACZEŁO?

Pantomima pierwotnie nie była odrębnym rodzajem widowiska. Jej początki mają swoje źródło w teatrze dramatycznym i w tańcu, a poszczególne elementy wykorzystywano w starożytnej Grecji. Znaczny rozwój nastąpił w okresie Cesarstwa Rzymskiego, gdzie prym wiodli mimowie (zapożyczeni z Grecji), a później pantomimowie (inspirowani w dużej części tragedią). Czasy nowożytne to renesans pantomimy wśród tancerzy, akrobatów i aktorów teatrów jarmarcznych. Gest i mimika dominowały nad słowem także w komedii dell'arte, która dzięki swojej formie była zrozumiała we wszystkich zakątkach świata. Potrzeba rodzi rozwiązania.

W wyniku wprowadzonego we Francji w drugiej połowie XVIII wieku zakazu używania słów w teatrze nieposiadającym licencji powstało nieme widowisko zwane *la pièce par écriteaux*.

Pantomima przestała być związana z tekstem literackim od chwili stworzenia przez É. Decroux tzw. mimu czystego, czyli pozbawionego kostiumów, dekoracji, rekwizytów. Zostały one dodane przez ucznia É. Decroux, M. Marceau. Przełom XIX i XX wieku przyniósł popularyzację widowiska pantomimicznego. Zaczęło się ono pojawiać w kabaretach i musicalach, a w XX wieku wiązano nadzieję, że odegra dodatkowo znaczącą rolę w odbudowie teatru.

Historia pantomimy w Polsce wiąże się przede wszystkim z postacią Henryka Tomaszewskiego. To on w 1956 roku stworzył Wrocławski Teatr Pantomimy i własną metodę kształcenia mimów. Jego autorska doskonała forma teatralna, która poprzez ruch i gest prezentowała pogłębione filozoficznie i intelektualnie treści, była punktem odniesienia dla współczesnej światowej pantomimy. Tomaszewski i jego sposób myślenia oraz forma pracy, która pozwalała za pomocą techniki pantomimy zaprezentować skomplikowany psychologicznie i fabularnie przekaz, były źródłem inspiracji do powstania wielu teatrów, m.in. Olsztyńskiej Pantomimy Głuchych, Studia Pantomimy Politechniki Szczecińskiej, Teatru Pantomimy GEST studentów Politechniki Wrocławskiej i innych.

PANTOMIMA WSPÓŁCZEŚNIE

Do współczesności pantomima zawitała, jadąc pociągiem zwanym niemym filmem. To właśnie w tym gatunku twórcy starali się przekazać historię bez wykorzystania werbalnych środków przekazu. W ten sposób w dużej części przenosili odpowiedzialność interpretacyjną na widza. Sztuka cyrkowa jest także przesiąknięta niemymi formami (choćby przez postać klauna, który bezpośrednio kojarzy się nam z mimem).

Dzisiaj możemy podzielić pantomimę na dwie podstawowe grupy:

- **Mim sam na scenie** – cała uwaga skupiona jest na jednym aktorze, który stara się utożsamić z odtwarzaną postacią, połączyć ją z otaczającym światem, gra wyłącznie swoim ciałem i mimiką.
- **Pełnoprawna inscenizacja** – widzowie oglądają zespół aktorski mimów z towarzyszącą muzyką, scenografią, rekwizytami, kostiumami, dekoracjami.

Co roku odbywa się sporo festiwali i przeglądów, takich jak Międzynarodowy Festiwal Sztuki Mimu, a młodzi adepci mogą uczyć się tej trudnej sztuki w wielu studiach i centrach. Widowisko wkrada się także do kabaretu. W Polsce największym popularyzátorem tego zjawiska jest Ireneusz Krosny, który zachwyca widownię wersją mima ubraną w szaty komedii. Ma on własny styl, czym wyróżnia się na tle innych, grając w wielu krajach i zdobywając ważne nagrody i wyróżnienia. Stawia na minimalizm – nie używa makijażu, ubrany jest zawsze w czarny trykot.

Świat, znajdując się w wysokim stadium rozwoju, oferuje nowe środki przekazu, które nie umknęły współczesnym mimom. Często opowiadają oni chociażby o telefonach, komputerach i innych technologicznych osiągnięciach.

Pandemia, coraz gorszy stan komunikacji międzyludzkiej oraz wiele innych aspektów utrudniało artystom proces twórczy w ostatnich latach. Czy pantomima obecnie jest nam potrzebna? Na pytanie to pięknie odpowiada Bartłomiej Ostapczuk, Dyrektor Centrum Pantomimy w Warszawie: „Myślę, że ludzie potrzebują naszej sztuki bardziej niż kiedykolwiek. W czasach, w których coraz mniej czujemy, mając częstokroć problem z okazywaniem emocji, żyjąc w rytmie modyfikującym nasz wewnętrzny świat, zetknięcie z teatrem, który daje czas, by odczuwać, pozwalając być w ciszy, potrafi być przypomnieniem o czymś istotnym”¹.

**Na 22 marca przypada
Międzynarodowy
Dzień Pantomimy**

ĆWICZENIA PANTOMIMICZNE

Poniżej znajduje się opis kilku ćwiczeń opartych na komunikacji niewerbalnej, których możecie użyć w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Ścianka

- Napinajcie i rozluźniajcie dłonie, następnie róbcie to samo obiema dłońmi.
- Róbcie kółka nadgarstkiem, starając się utrzymać palce i łokieć w jednym miejscu.
- Zostawcie dłonie w jednym punkcie i spróbujcie zbliżyć się do nich i oddalać od nich.
- Przykładajcie prawą i lewą dłoń, tak żeby znajdowały się w jednej płaszczyźnie (jak gdyby dotykały ściany). Postarajcie się ruszać głową i ciałem, pilnując, żeby dłonie nie zmieniały swojej pozycji.
- Wyobraźcie sobie, że idziecie, spotykacie ścianę, badacie ją swoimi dłońmi (korzystając z wykonanych ćwiczeń). Znajdujecie klamkę, otwieracie drzwi, następnie wchodzicie do bardzo wąskiego korytarza (możecie sobie wyobrazić, że dwie ściany kurczą się i chcą Was przygnieść). Następnie dłońmi odpychacie od siebie dwie ściany.

¹Bartłomiej Ostapczuk, *Pantomima jest jak najbardziej żywym rzemiosłem, sposobem myślenia o teatrze...*, rozm. przezr. Wiesław Kowalski, Teatr dla wszystkich, 21.03.2023, [online] <https://teatrdla wszystkich.eu/pantomima-jest-jak-najbardziej-zywym-rzemioslem-sposobem-myslenia-o-teatrze> [dostęp 12.11.2023].

Krok profilowy

- Wchodźcie na wysokie półpalce.
- Wchodźcie na półpalce i pięty (na zmianę: jedna stopa na półpalce, druga na półpięty).
- Wysuńcie stopę, zrób point (palce obciążnięte) i flex (palce skierowane do kości piszczelowej).
- Wyprowadźcie jedną nogę przed siebie (point) i wsuwajcie ją z powrotem (flex) minimalnie uniesioną nad ziemią.
- Powtarzajcie poprzednie ćwiczenie, ale wsuwając nogę, wejdźcie na półpalce nogi, na której stoicie.

Kontrapunkt

- Wykonajcie krążenia klatką prawo–lewo, lewo–prawo.
- Wykonajcie krążenia biodrami prawo–lewo, lewo–prawo.
- Przesuwajcie klatkę po linii prawo–lewo (reszta ciała od bioder w dół jest nieruchoma).
- Otwierajcie szufladę i ją zamykajcie. Wykonujcie kontrę klatką. Otwieracie szufladę – klatka przybliży się do szuflady, zamykacie ją – klatka się oddala.
- Powtórzcie ćwiczenie na wysokości bioder.
- Wyobraźcie sobie, że sprzątacie, wycieracie okna (zasada działania tak jak z szufladą, ręka w prawo – ciało w lewo, ręka w lewo – ciało w prawo).

Identyfikacja z przedmiotem

- Otwierajcie i zamykajcie kaskadowo palce dłoni.
- Unoście dłoń do góry z impulsem delikatnego otwierania (jak gdyby dłoń naśladowała ruch meduzy).
- Wypychajcie nadgarstek przód–tył. Trzymajcie palce i łokieć w jednym punkcie.
- Ułóżcie dłoń, jak gdybyście trzymali w niej piłkę, wyrzucajcie ją do góry, a później łapcie.
- Wykorzystując powyższe ćwiczenia, wyobraźcie sobie, że przerzucacie piłkę z jednej dłoni do drugiej.

Krok *en face*

- Podnieście stopę i wykonujcie obroty palcami, a następnie piętą.
- Przenoście ciężar ciała z nogi na nogę (gdy w prawej ciężar ciała na palcach, w lewej na pięcie).

- Postawcie prawą stopę na półpalcach, a lewą na pięcie. Zmieniajcie stopy.
- Odkręcajcie stopę, która jest na pięcie, zmieniajcie nogi.
- Po obrocie stopy na pięcie poprowadźcie nogę w tył, wróćcie i postawcie ją na półpalcach. Zmieńcie płynnie.

Linka

- Wykonajcie krążenia bioder w lewo i w prawo.
- Przesuwajcie biodra w prawo i w lewo.
- Przesuwajcie miednicę w przód i w tył.
- Wsuńcie ręce w jedną stronę, a miednicę w drugą. Przyciągnijcie ręce do miednicy. Powtórzcie.
- Powtórzcie poprzedni punkt, ale dodajcie do tego napięcie i rozluźnienie. Zmieniajcie dłonie.

Identyfikacja z przestrzenią

- Napinajcie ciało i je rozluźniajcie.
- Weźcie głęboki oddech, jak gdybyście się czymś zachwycili, i wypuście powietrze z uczuciem rozczarowania.
- Wyobraźcie sobie, że poślknęliście kulkę. Turlajcie ją po całym ciele.
- Wyobraźcie sobie, że jest Wam gorąco. Ciężko oddychajcie.

Głowa i mimika

- Wykonujcie głową ruchy w przód i w tył, spójrzcie na prawo i na lewo.
- Rysujcie głową koła.
- Wsuwajcie głowę do przodu i cofajcie.
- Przesuwajcie głowę w prawo i w lewo.
- Spójrzcie w lewo, wyciągnijcie głowę. Półkolem przejdźcie na lewą stronę. Powtórzcie.

Scenki pantomiczne

Waszym zadaniem będzie przygotowanie i prezentacja na dany temat krótkiej scenki, w której komunikacja opiera się wyłącznie na ruchu i mimice. Początkowo zadanie dotyczy jednej osoby. Następnie możemy powiększać liczbę osób biorących udział w zadaniu do dwóch (duet) i więcej.

Poniżej krótki opis tworzenia scenki:

- Wybór tematu (prosta sytuacja z życia codziennego, np. robienie zakupów, poranna toaleta, spacer z psem, sprzątanie, gotowanie itp.).
- Charakterystyka postaci. Ważne jest zapoznanie się z charakterami bohatera/bohaterów. To pozwoli Wam lepiej zinterpretować każdą postać i sprawić, że Wasza prezentacja będzie bardziej wiarygodna.
- Układ sceny. Zaplanujcie, w jakiej kolejności wykonacie poszczególne gesty, ruchy, odtworzycie dane sytuacje.
- Wykorzystanie przestrzeni. Upewnijcie się, że jesteście w pełni świadomi swojego otoczenia i dostosujcie swoje działania do możliwości.
- Próba. Przeprowadźcie próbę scenki. Zwracajcie uwagę na detale. Pamiętajcie, że im bardziej precyzyjne i spójne będą Wasze ruchy i konkretniejsze zadanie i cel, tym większe jest prawdopodobieństwo bycia zrozumianym bez potrzeby mówienia.
- Prezentacja. Wykonajcie swoją scenę, pamiętając o tym, żeby zaufać swoim umiejętnościom i być pewnym siebie.

Podczas prezentacji sceny inni uczestnicy warsztatów obserwują jej przebieg i bez wcześniejszego zapoznania się z tematem starają się zrozumieć przedstawiane treści. Następnie odbywa się dyskusja, podczas której dzielimy się swoimi spostrzeżeniami.

W JAKI SPOSÓB WYKORZYSTAĆ SZTUKĘ PANTOMIMY JAKO METODĘ WSPOMAGAJĄCĄ KOMUNIKACJĘ W PRACY Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI?

Ważne jest, aby człowiek miał zaspokojone wszystkie potrzeby komunikacyjne. Nie zawsze jednak mowa ludzka będzie wystarczająca. Możemy wtedy spróbować wykorzystać mimikę, gesty, ruch, które zastąpią tradycyjny sposób przekazywania informacji lub będą środkiem uzupełniającym. Dzieci głuchonieme, będące w spektrum autyzmu, posiadające trudności komunikacyjne, zniekształconą mowę i wiele innych przypadłości będą rozumiały zachowania niewerbalne innych, jednak mogą mieć trudności z przekazywaniem własnych odczuć emocjonalnych. Z pomocą może przyjść pantomima. W takim przypadku ważne jest zastosowanie ćwiczeń, które mogą pomóc ustalić i wypracować pewne modele zachowań czytelne dla innych. Niezwykle istotne będzie przy tym wypracowanie w młodym człowieku poczucia bezpieczeństwa i zaufania, które obudzi chęć spontanicznego wyrażania uczuć. Nagradzanie wszelkich prób wysiłku może pozwolić dziecku wypróbować zdobytą wiedzę i jej przydatność w sytuacjach wymagających komunikacji.

Sztuka pantomimy jest świetnym substytutem mowy dźwiękowej i może być zastosowana w postępowaniu rehabilitacyjnym. Stwarza ona warunki do przeprowadzenia próby dokonywania wyborów czy zadawania pytań. Uczy także posługiwania się

asertywnością i rozwija tę umiejętność. W pewnym sensie jest to powrót do korzeni. Małe dziecko, zanim zacznie mówić, posługuje się mimiką, gestami, ruchem, starając się w ten sposób dogadać z otoczeniem, przekazać swoje aktualne potrzeby. Gesty konwencjonalne są wypracowanym przez człowieka kodem komunikacyjnym. Sama mimika potrafi wzbudzić w osobie patrzącej smutek, żal, współczucie, uśmiech, radość. Nie wymaga też wysokich umiejętności potrzebnych do posługiwania się nią. Wszystko to powinno być kultywowane w formie zabawy, co dodatkowo pomoże nakłonić młodzież do pełnego uczestnictwa. Pantomima jest najczęściej dynamiczna, co pomaga w formowaniu dłuższych wypowiedzi, które będą odczytane bez większych problemów, ponieważ nawet nieświadomie jej elementów używa każdy w codziennych sytuacjach. Dziecko nie musi wykorzystywać pełnej formy, może wyodrębnić niektóre składowe i posługiwać się tylko nimi. Sztuka ta może być naturalną, spontaniczną aktywnością wynikającą z potrzeb rozwojowych. Dzięki niewymagającemu stosunkowi użytkowania jej zastosowanie w przypadku pracy z młodzieżą ze specjalnymi potrzebami powinno przynieść wymierne rezultaty.



ĆWICZENIA

Ćwiczenie z dźwiękiem

- Pomyślcie o dźwiękach, które wywołują pozytywne lub negatywne odczucia. Może to być szum morza, szelest liści, dźwięk wiertarek na budowie, trzeszczenie styropianu, deszcz uderzający o dach.
- Wybierzcie jeden dźwięk i odtwarzajcie go przez jakiś czas. Można skorzystać z zasobów internetu. Wsłuchujcie się uważnie. Można mieć zamknięte lub otwarte oczy. Wstańcie i poruszajcie się. Każdy dźwięk wywołuje bodźce fizyczne i emocjonalne – zapamiętajcie je.
- Zadajcie sobie pytania: czy chce Wam się śmiać, czy przywołuje to na myśl konkretne wspomnienia, czy jesteście przestraszeni, a może zrelaksowani?
- Kiedy przepracujecie już różne dźwięki, wybierzcie ten, który najmocniej na Was oddziałuje, a następnie odtwórzcie go w wyobraźni. Przyglądajcie się swoim reakcjom.

Zwierzę

- Wybierzcie zwierzę, którego się boicie, które podziwiacie lub Was fascynuje. Przypomnijcie sobie, jakie ma ruchy, jak wygląda, w jakim tempie funkcjonuje.
- Spróbujcie odtworzyć zachowanie zwierzęcia: jak wyciąga szyję, jak się przeciąga, jak obraca, czy dziobie, węża, parska, drapie?
- Jak zachowuje się w stosunku do innych zwierząt: jest przyjazne, atakuje, grozi, najeża się, szuka kontaktu?

- Jakie wydaje dźwięki: wzdycha, buczy, ryczy, muczy, skomle, piszczy?
- W jaki sposób je: połyka w całości, dzieli pokarm na kawałki? Czym się żywi?
- Jak piję wodę: rozlewa, zasysa, siorbie?
- Skrupulatnie odtwarzajcie zachowanie zwierzęcia z pamięci, poruszajcie każdą częścią ciała, podążajcie za logiką waszego zwierzęcia, nie śpieszcie się.
- Zaczniście indywidualnie, aby stopniowo wchodzić w interakcję z innymi. Należy uważać, aby nie zrobić sobie i innym krzywdy.
- Stopniowo zdejmujcie zwierzęce cechy, nadając sobie coraz bardziej ludzkiej postaci.
- Opowiedzcie o swoich odczuciach.

ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA KLUCZEM DO UZYSKANIA KONTROLI I SWOBODY RUCHU

Świadomość ciała jest kluczowym elementem dla każdego aktora na scenie. Pozwala ona na pełne wykorzystanie swojego ciała jako narzędzia ekspresji i komunikacji. Aktor, który jest świadomy swojego ciała, jest w stanie tworzyć realistyczne i przekonujące role, a także odpowiednio reagować na działania innych aktorów. Świadomość ciała pomaga także w utrzymaniu kondycji i unikaniu urazów, co jest szczególnie ważne w trakcie długotrwałych i fizycznie wymagających prób, a później spektakli. Praca nad świadomością ciała aktora obejmuje wiele różnych technik i ćwiczeń. Może mieć na celu zwiększenie elastyczności, siły mięśniowej i kontroli nad oddechem. Może również polegać na eksploracji różnych technik teatralnych, takich jak techniki somatyczne, które pomagają aktorowi zintegrować ciało z umysłem i emocjami, prowadząc do stopniowego odzyskiwania wewnętrznej równowagi. W tego rodzaju praktyce ruchy nie są wykonywane mechanicznie w celu osiągnięcia perfekcji. Nie ma tu miejsca na ocenę „dobrze” czy „źle” – zamiast tego koncentrujemy się na ćwiczeniach dostosowanych do naszych indywidualnych ograniczeń, ale jednocześnie rosnących możliwości, słuchając sygnałów wysyłanych przez ciało, które jest naszym wewnętrznym przewodnikiem. Każdy ruch staje się doświadczeniem, które pozwala na zauważanie zmian w sobie, bardziej lub mniej uświadomionych. Tego typu ćwiczenia są niezwykle istotne przede wszystkim w pracy z młodymi ludźmi. Na tym etapie rozwoju poszukiwanie wewnętrznej harmonii może pobudzić ich kreatywność na scenie i uwolnić ukryte lub stłumione emocje. Kiedy aktor osiąga pełną świadomość swojego ciała, jest bardziej otwarty na improwizację i spontaniczne reakcje na scenie. Może eksperymentować z różnymi formami ruchu i gestów, wykorzystując je jako środek do wyrażania swojej kreatywności. Swoboda i wolność biorą się z głębokiego zrozumienia własnego ciała, ale także zdolności do kontrolowania go w sposób naturalny. Osiągnięcie pełnej świadomości ciała aktora może wymagać czasu, cierpliwości i regularnej praktyki. Jednak nagroda za to jest ogromna – aktor staje się bardziej autentyczny, obecny i ekspresyjny na scenie, co w efekcie prowadzi do budowania przekonujących i poruszających ról.

Przejdźmy do ćwiczeń, które mają na celu pomóc Wam pracować z młodzieżą nad jej zdolnością do skupienia, koncentracją umysłu oraz świadomością ciała na scenie.



ĆWICZENIA

Makijaż / golenie brody

- Zróbcie makijaż lub zgólcie brodę przed wymyślonym lustrem.
- Skupcie się na odczuciach, ile waży puder lub szminka, które miejsca na twarzy należy ominąć oraz gdzie nasza skóra jest nierówna.
- Wszystkie czynności wykonujcie w niewielkim oddaleniu od ciała, nie dotykając go.
- Powoli, metodycznie zacznijcie przechodzić przez kolejne etapy związane z nakładaniem makijażu lub goleniem, zwracając uwagę na wszystko, co należy zobaczyć, dotknąć, powąchać.
- Zadawajcie sobie pytania, jak odbieracie każdy wymyślony element, jak pędzelek czy maszynkę: jaką ma teksturę, jak wygląda, jaki ma kształt i kolor.
- Wyobraźcie sobie, jakie odgłosy towarzyszą tym czynnościom.
- Wykonujcie ćwiczenie wolniej, starajcie się przy tym odprężyć i dostrzec wszystkie detale.

Ćwiczenie oddechowe Wima Hofa

- Zajmijcie najwygodniejszą dla siebie pozycję.
- Wykonajcie 30 oddechów w spokojnym tempie. Wdech przez nos, wydech przez usta.
- Oddychajcie głęboko, prowadźcie oddech przez całe ciało, od stóp, przez nogi, biodra, brzuch, klatkę piersiową, do głowy.
- Możecie odczuwać mrowienie. Skupcie się na odczuciach swojego ciała.
- Z ostatnim wydechem nie wypuszczajcie całego powietrza. Zatrzymajcie powietrze i wytrzymajcie minutę.
- Organizm relaksuje się i odpręża. Następnie weźcie głęboki wdech i wytrzymajcie 15 sekund. Wypuśćcie powietrze z płuc. Zacznijcie kolejną rundę. Powtarzajcie ćwiczenie 3–4 razy.
- Po zakończonym treningu podzielcie się wrażeniami.

JAK ODNALEŹĆ SIĘ W PRZESTRZENI? CZYLI AKTOR W INTERAKCJI Z OTOCZENIEM

Przestrzeń jest jednym z najważniejszych narzędzi, które aktor może wykorzystać do komunikacji z publicznością i tworzenia sytuacji scenicznych. Jest kilka kluczowych aspektów znaczenia umiejętności pracy z przestrzenią:

- **Komunikacja ciała**
Przestrzeń służy jako główne medium komunikacji aktora z widownią. Umiejętność wykorzystania ciała w przestrzeni w sposób świadomy i ekspresyjny pozwala aktorowi na przekazywanie emocji, zadawanie pytań i budowanie relacji z innymi postaciami sceny.
- **Ruch**
Przestrzeń daje aktorowi możliwość swobodnego poruszania się po scenie. Umiejętność kontroli ruchu, zarówno w skali mikro (gesty, mimika), jak i makro (przesunięcia, układy grupowe) pozwala aktorowi na tworzenie wyraźnych obrazów scenicznych i narracji.
- **Perspektywa**
Przestrzeń i umiejętność pracy z nią pozwalają aktorowi na kontrolę perspektywy scenicznej. Możecie wykorzystać różne poziomy sceny, aby zmieniać perspektywę na siebie, inne postaci lub elementy scenografii. Ta umiejętność jest szczególnie istotna, gdy aktor chce skupić uwagę publiczności na konkretnej części sceny.
- **Kierowanie uwagą**
Przestrzeń daje również aktorowi możliwość kierowania uwagą publiczności. Poprzez umiejętne manipulowanie przestrzenią aktor może wpływać na to, na co widownia zwraca uwagę, a co przekazywane jest na drugim planie. To umożliwia aktorowi kontrolowanie emocji, napięcia i tempa przedstawienia.
- **Wykorzystanie otoczenia**
Przestrzeń sceniczna jest miejscem, w którym aktorzy mogą wykorzystać różne elementy scenografii, rekwizytów i architektury, aby ułatwić narrację i budować atmosferę. Umiejętność pracy z przestrzenią pozwala aktorowi na kreatywne wykorzystanie tych elementów, tworzenie konkretnej atmosfery i rozwijanie fabuły.

Powyższe rozwiązania dotyczą wszystkich rodzajów spektakli, również przedstawień pantomimicznych, w których aktor jest w ciągłej interakcji z otoczeniem. Często bywa też tak, że w pantomimie otoczenie jest zarówno medium, jak i partnerem dla aktora. Wykorzystuje on przestrzeń do budowania różnych scen, sytuacji i narracji bez słów za pomocą swojego ciała, gestów i mimiki. Często też przestrzeń sceniczna staje się rodzajem niewidzialnej scenografii, którą aktor kształtuje i którą manipuluje za pomocą swojego ciała.

Podsumowując, umiejętności aktora w zakresie pracy z przestrzenią są niezbędne do skutecznego komunikowania się z publicznością. Jest to kluczowy element technik aktorskich, który pomaga aktorowi w pełnym wykorzystaniu potencjału teatru i tworzeniu niezapomnianych doświadczeń artystycznych.

Przejdźmy do praktyki. Poniżej ćwiczenia, które pozwolą Wam doświadczyć tego, jak istotna jest kwestia pracy z przestrzenią i w przestrzeni.



ĆWICZENIA

Budowanie przestrzeni

- Uczestnicy mają za zadanie wypełnić pusty pokój przedmiotami ze swojej wyobraźni. Osoba prowadząca musi określić rozmiary pokoju i wskazać miejsce wejścia.
- Każdy uczestnik tworzy jedną rzecz w pokoju i wchodzi w interakcje z przedmiotami wymyślonymi przez poprzedników. Możecie dowolnie zmieniać istniejące obiekty, przemieszczać je lub nawet niszczyć.
- Gra toczy się, aż nikt nie będzie wiedział, co gdzie jest, i grupa poczuje się zagubiona. Ważne jest, aby obiekty były tworzone w sposób możliwie najbardziej zrozumiały dla innych (np. jeśli chcecie stworzyć zlew, naśladujecie odkręcanie kranu, mycie rąk i zakręcanie wody).

To ćwiczenie świetnie rozwija pamięć przestrzenną, pobudza kreatywność i zwiększa wrażliwość na działania innych uczestników. Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, pobudza swoją wyobraźnię i elastyczność myślenia. Ćwiczenie też pamięć sekwencyjną.

Moje miejsce

- Użyjcie wszystkich zmysłów, aby zbadać zapamiętane miejsce, z którym związane są silne przeżycia. Każda lokalizacja, w której wydarzyło się coś istotnego, może przydać się w ćwiczeniu.
- Połóżcie się wygodnie i zacznijcie od wyobrażenia sobie, że stoicie przed ważnym dla Was miejscem. Wybierzcie konkretną porę roku. Czy czujecie zapach kwiatów? Ptaki śpiewają? Pali się ogień w kominku?
- Czy macie własny klucz? Jesteście sami? Ktoś się tam znajduje? Jaki zapach panuje w środku?
- Gdzie jest włącznik światła? Jest jasno czy ciemno, dzień czy noc?
- Zaglątajcie do każdego pokoju, zagłębcie się w miejsce dokładnie. Zlokalizujcie przedmioty i ich dotknijcie. Czy są tam jakieś tajemne miejsca, kryjówki?

- Przygotujcie się do wyjścia. Kiedy będziecie na zewnątrz, spojrzcie na budynek po raz ostatni.
- Po minucie lub dwóch wstańcie, otwórzcie oczy i w ciszy spróbujcie nazwać swoje odczucia.

INTERAKCJA I WSPÓŁPRACA Z PARTNEREM DROGĄ DO DIALOGU I SPÓJNOŚCI SCENICZNEJ

Człowieka można porównać do instrumentu muzycznego. Ktoś podchodzi, szarpie za strunę, naciska klawisz – powstaje dźwięk. Stopniowo rośnie, trwa, wibruje, aż w końcu znika. Jak wydobywać te dźwięki? Ile ich jest? Jak długo trwają? Wszystkich tych aspektów trzeba się nauczyć, poświęcając godziny ciężkich ćwiczeń. Ale nie to jest najważniejsze w tej całej metaforze. Prawdziwa magia zaczyna się wtedy, kiedy trzeba dodać do siebie dwa instrumenty. Sprawić, by współgrały, znaleźć odpowiednią częstotliwość dźwięku, długość jego trwania, siłę i barwę. Potrzeba do tego pracy, a nie bez znaczenia będzie też zgodność mistycznych fal – instrumenty przecież muszą do siebie pasować [zdarzają się też przecież piękne duety, chociażby fletu z bębnami, ale to wymaga już niezwykłego połączenia artystów]. Tak samo jest z ludźmi. W życiu i na scenie. Niektórzy po prostu do siebie pasują, inni nie, ale w obu tych podgrupach trzeba się siebie nauczyć – jak ktoś wydaje dźwięki, jak je odbiera. To, co w instrumencie jest drganiem fal, u nas nazywa się emocją.

Z punktu widzenia psychologicznego aby dwoje ludzi dogadywało się między sobą, musi wykonać duży wysiłek. Przyniesie to jednak wymierny efekt w postaci zdrowej wzajemnej koegzystencji. Nie inaczej dzieje się z aktorami. Kiedy tworzysz z kimś sceniczny duet, musisz nawiązać relację, stworzyć prawdziwą sieć powiązań. Dostaniesz za to poczucie wiarygodności i nazwaną już w pytaniu sceniczną spójność. W pracy z młodzieżą aspekt ten jest niezwykle ważny. Młody człowiek jest w wieku, w którym chłonie najwięcej świata, najszybciej uczy się uczuć, wrzucony do głębokiej wody przeżyć uczy się w nich nie zatonać. Dlatego budowanie scenicznego zaufania, symbioza z drugim człowiekiem, relacja może przynieść młodym ludziom silny grunt niezbędny do wydobycia się z kokonu i pofrunięcia niczym motyl nad wielkim oceanem życia.



ĆWICZENIA

Lustro

- Dobierzcie się w pary i stańcie naprzeciwko siebie.
- Wyobraźcie sobie, że Wasz partner w ćwiczeniu staje się lustrem. Starajcie się zsynchronizować swój ruch, stańcie się jednością.
- Patrzcie sobie w oczy i przewidujcie zamiary współćwiczącego, starajcie się przeniknąć głęboko do jego myśli.

- Zmieniajcie tempo i szerokość ruchu, bawcie się swoimi ciałami.
- Po zakończonym ćwiczeniu opowiedzcie o swoich odczuciach – kto dominował, kto był bardziej pasywny, a może role te mieszały się ze sobą? Co według Was partner myślał i odczuwał? Czy naprawdę tak myślał? Czy czuliście się bezpiecznie? Czy było Wam komfortowo?

Szukanie prawdy

- Każda osoba musi powiedzieć o sobie trzy informacje: dwie fałszywe i jedną prawdziwą.
- Zadaniem grupy jest zidentyfikowanie, która informacja jest prawdziwa. Co czuliście? Jak zachowuje się osoba przekazująca nieprawdziwą informację – ucieka wzrokiem, drżę jej kąciki ust, przebiera nogami? Jak przekazać informację, aby inni uczestnicy w nią uwierzyli? Co czujemy, mówiąc prawdę, a co, jeśli informacja jest błędna?



PODSUMOWANIE I PODZIĘKOWANIA

Bardzo dziękujemy za uwagę. Temat pantomimy nie został z pewnością tutaj wyczerpany, ale też nie o to nam chodziło. Mamy nadzieję, że podjęliśmy tematy, które pomogą Wam w pracy z młodzieżą i zainspirują do szukania różnych form prowadzenia zajęć. Nie przerywajcie swoich pedagogicznych poszukiwań. Życzymy Wam wytrwałości i nieustającej radości z pracy z młodymi aktorami.



BIBLIOGRAFIA:

- Ostapczuk Bartłomiej, *Pantomima jest jak najbardziej żywym rzemiosłem, sposobem myślenia o teatrze...*, rozm. przez. Wiesław Kowalski, Teatr dla wszystkich, 21.03.2023, [online] <https://teatrdlawszystkich.eu/pantomima-jest-jak-najbardziej-zywym-rzemioslem-sposobem-myslenia-o-teatrze> (dostęp 12.11.2023).

Ekoetyka w teatrze.

**Korzystanie z materiałów z recyklingu
przy produkcji własnych spektakli**



**Szymon Ambrożewicz
Grażyna Kryś-Lelusz**

Cele warsztatów:

- uwrażliwienie uczestników na rolę ochrony środowiska,
- rozwój kreatywności,
- samodzielne wykonanie elementu kostiumu,
- zapoznanie się z materiałami i technikami potrzebnymi do realizacji projektu.

Metody pracy:

- wykład,
- ćwiczenia praktyczne.



Narzędziownik

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• butelki PET (różne kolory),• świeca,• koraliki,• pistolet na klej,• tektura, folia, serwetki papierowe,• nożyczki, | <ul style="list-style-type: none">• kombinerki,• cienki metalowy drucik,• haczyki do kolczyków,• agrafki, szpilki, igły,• tkaniny (wszelkie rozmiary, kolory i faktury), ścinki,• manekin krawiecki, | <ul style="list-style-type: none">• szpikulec lub szydło,• kosmetyki do malowania do sesji zdjęciowej: podkłady, pudry, pomadki, jednorazowe pędzle i gąbki do makijażu, peleryny do makijażu, płyny do demakijażu i dezynfekcji,• aparat fotograficzny do sesji zdjęciowej. |
|---|---|--|

TO JUŻ ŚMIEĆ CZY MOŻE JESZCZE PRZYDATNA RZECZ?

Recykling (recykliczacja, recyrkulacja) – proces przetwarzania odpadów (przemysłowych lub domowych) z produktów wycofanych z eksploatacji w celu ponownego wprowadzenia do obiegu niektórych materiałów i użycia ich do produkcji nowych produktów.

Jest to najprostsza i najczęściej spotykana (tutaj: Wikipedia) definicja recyklingu, czyli jednego z popularniejszych sposobów na ekologiczne wykorzystanie tego, co nie jest już nam potrzebne. Tym terminem możemy nazwać różne typy działań:

- przetwarzanie materiałów typu szkło czy papier na ten sam produkt,
- ponowne wykorzystanie przedmiotów w zupełnie nowym znaczeniu,
- naprawę uszkodzonych rzeczy.

W obecnych czasach z roku na rok w świadomości ludzi rośnie znaczenie dbania o środowisko. Eko stało się trendem. Jest również głosem rozsądku i moralności, którą chyba każdy powinien odczuwać gdzieś w sobie. Metody recyklingu są znane i praktykowane przez starych i młodych. Znajdziemy je w każdej sferze życia oraz profesji. Także i my, osoby pracujące w teatrze, całkiem często korzystamy z dobrodziejstwa idei recyklingu.

ARTYSTYCZNE ZASTOSOWANIE ŚMIECI

Branża artystyczna bardzo często zajmuje się podejmowaniem tematów ważnych. Należy do nich także ochrona środowiska, dlatego twórcy z różnych dziedzin sztuki podejmują działania i w tym zakresie. Skupmy się jednak na świecie teatru i wykorzystaniu materiałów z recyklingu przy tworzeniu spektakli. Oto trzy przykłady, w których ekopodejście sprawdza się bardzo dobrze:

- Słynna opera *Don Giovanni* Mozarta, wystawiona w roku 2012 na scenie filharmonii w Los Angeles, ze scenografią projektu Franka Gehry'ego. Większością materiału użytego do produkcji dzieła był papier, a konkretnie 80 bel białego papieru o szerokości 2,7 metra. Całość została pogięta w duże przestrzenne struktury, dając bardzo interesujący efekt przypominający śniegowe pagórki.
- Przykładem bliższym naszemu sercu i lokalizacji może być rodzima produkcja *Opowieść o zwyczajnym szaleństwie* pióra Petra Zelenki, w reżyserii Grzegorza Chrapkiewicza i ze scenografią Wojciecha Stefaniaka. Spektakl miał premierę 4 listopada 2017 roku na deskach Teatru Dramatycznego im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku. Tym razem pomysłem na scenografię pana Stefaniaka było wykorzystanie pudeł kartonowych, które – zmyślnie ustawione – zajmują niemal całą powierzchnię sceny, budując niezwykłą przestrzeń i atmosferę.
- Cosplay, czyli artystyczna działalność/hobby wielu osób polegająca na przeistaczaniu się w różne postaci ze świata książek, gier, legend itd. Cosplayerzy przygotowują swoje kostiumy i rekwizyty, a następnie odgrywają w nich sceny. Ważną cechą takich kostiumów jest to, że są one wykonywane samodzielnie, a nie kupowane w sklepie. Materiały do stworzenia takich kostiumów nierzadko wpisują się w koncepcję recyklingu. Chociaż pasja ta nie jest ściśle powiązana z teatrem, to niewątpliwie posiada spójne z nim cechy.

MATERIAŁY POTRZEBNE DO WYKONANIA WŁASNYCH KOSTIUMÓW I SCENOGRAFII

Tak naprawdę w dziedzinie, którą omawiamy, przydać się może dosłownie wszystko. Ogranicza nas jedynie wyobraźnia – ze śmieci powstają wspaniałe dzieła. Jednym z najważniejszych materiałów będzie oczywiście papier. Można z niego wykonać właściwie każdą rzecz. Wiedzą o tym chociażby modelatorzy pracujący w pracowniach plastycznych teatrów. Papier jest bardzo wdzięcznym materiałem, który łatwo poddaje się obróbce. Inne równie atrakcyjne materiały to:

- butelki PET,
- różnego rodzaju folie (bąbelkowa, aluminiowa, stretch, worki na śmieci),
- stare materiały tekstylne (prześcieradła, ubrania, fragmenty odzieży),
- druty, blacha,
- elementy zepsutej biżuterii,
- pozostałości po remontach, takie jak tapeta czy pianki izolacyjne.



ĆWICZENIE

Kolczyki z butelki

Czas trwania: 2–3 godziny

Z butelek, najlepiej zrobionych z cienkiego plastiku, wytnijcie kółeczka o średnicy od 1 do 3 centymetrów. W każdym z nich na środku wykonajcie mały otwór (do tej czynności przyda się szpikulec, szydło bądź podobne narzędzie). Trudniejszym zadaniem, ale nadającym charakter Waszej pracy, jest formowanie plastikowych krążków do kształtów przypominających kwiatki. W tym celu nagrzejcie krawędzie krążków nad płomieniem świecy. Plastik się skręca, dając ciekawy kształt. Należy jednak uważać przy tej czynności, aby nie doprowadzić do zapłonu plastiku, ponieważ grozi to poparzeniem i zepsucie efekt. Zaleca się używanie rękawic tekstylnych z naturalnego materiału, można też użyć kombinerek do przytrzymania plastiku.

Gdy wykonaliście poprzednie zadanie, a Waszemu zdrowiu nic już nie zagraża, przygotujcie fragment drucika, który będzie miał długość kolczyka. Na końcu zagnijcie go w pętelkę, by uniemożliwić zsuwanie się ozdobnych elementów. Teraz, w zależności od pomysłu, nasuńcie na drucik koraliki i uformowane przez Was „płatki kwiatów”. Na drugim końcu drucika zróbcie pętelkę, w której umieścicie haczyk kolczyka. I już, niepowtarzalna biżuteria jest gotowa! Zamiast metalowego drucika można

użyć żyłki wędkarskiej bądź łańcuszka. Nie trzymajcie się jedynie tej formy zaproponowanego ćwiczenia. Eksperymentujcie z różnymi formami wyciętymi z butelek. Po poddaniu ich obróbce cieplnej uzyskacie różne ciekawe kształty przypominające szkło. Dla uzyskania dodatkowych efektów całość możecie pomalować. Nadają się do tego idealnie farbki do szkła.

Powodzenia!

Koncepcja: Magdalena Rogucka

Koordinacja: Aneta Peszko

Tekst:

1. Każdy może być aktorem. Jak pracować z młodzieżą ze specjalnymi potrzebami Anna Klimek, Dawid Malec

2. Teatr cieni Bernard Bania, Patryk Dłdziejewski

3. Spokojne przygotowania do spektaklu Katarzyna Mikiewicz, Marek Tyszkiewicz

4. Adaptacja i interpretacja tekstu. Interpretacja wykonywanych utworów literackich zgodnie z ich stylem i przeznaczeniem do wystawienia spektaklu Marek Cichucki, Arleta Godziszewska

5. Gra bez słów. Pantomima, czyli wyrażanie emocji, uczuć gestem, mimiką i ruchem Michał Przestrzelski, Kamila Wróbel-Malec

6. Ekoetyka w teatrze. Korzystanie z materiałów z recyklingu przy produkcji własnych spektakli Szymon Ambrozewicz, Grażyna Kryś-Lelusz

Redakcja i korekta:

Anna Łuszyńska

Opracowanie graficzne i skład:

Kamil Banach, Agnieszka Popek-Banach

ISBN 978-83-959242-6-2

Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku

ul. Elektryczna 12

15-080 Białystok

dramatyczny.pl

edukacja@dramatyczny.pl

© Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku

Białystok 2023



Dofinansowano ze środków
Ministra Kultury i Dziedzictwa
Narodowego pochodzących
z Funduszu Promocji Kultury



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano z budżetu
Województwa Podlaskiego



Patronat
honorowy:



Wydział Socjologii,
Uniwersytet w Białymstoku



NOTATKI

DRAMATYCZNY.PL

ISBN 978-83-959242-6-2



9 788395 924262