



**Teatr  
Dramatyczny**

Im. Aleksandra Węgierki  
w Białymstoku

# TEATR – LUBIĘ TO!

Szkolenia  
dla nauczycieli

---

Recytacja  
– czyli zrozumieć  
poezję





# **Konspekt teatralny**

---



Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za zainteresowanie przygotowanym przez nas projektem „Teatr – Lubię to!”. Naszym celem było stworzenie programu wspierającego zdobywanie przez Państwa wiedzy oraz rozwój Państwa umiejętności i kompetencji w pięciu obszarach tematycznych dotyczących: rozumienia spektaklu teatralnego, prowadzenia koła teatralnego, realizacji przedstawień szkolnych, recytacji oraz emisji głosu.

Oddajemy w Państwa ręce konspekty będące podsumowaniem warsztatów, w których mieliście Państwo okazję wziąć udział. Liczymy na to, że zawarte w nich informacje teoretyczne oraz przykładowe ćwiczenia będą przydatne w Państwa codziennej pracy zawodowej. Wierzymy, że wiedza przekazana przez naszych aktorów i reżyserów stanie się inspiracją do Państwa dalszego rozwoju.

Mamy nadzieję, że w trakcie warsztatów udało nam się przybliżyć interesujące Państwa zagadnienia związane z teatrem. Teraz macie Państwo okazję dzielić się zdobytą wiedzą z innymi nauczycielami, a przede wszystkim ze swoimi uczniami. Tym bardziej serdecznie zapraszamy do udziału w projektach edukacyjnych, które będziemy realizować w przyszłości. Będzie nam także niezmiernie miło gościć Państwa wraz z wychowankami na przedstawieniach repertuarowych Teatru Dramatycznego im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku.



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



# **Recytacja – czyli zrozumieć poezję**

---

**Bernard Bania  
Monika Zaborska**





# Recytacja – krótka instrukcja obsługi

Bernard Bania

Proszę cię, wyrecytuj ten kawałek tak, jak ja ci go przepowiedziałem, gładko, bez wysilenia. Ale jeżeli masz wrzeszczeć, tak jak to czynią niektórzy nasi aktorowie, to niech lepiej moje wiersze deklamuje miejski pacholek. Nie siecz też za bardzo ręką powietrza w taki sposób: bądź raczej ruchów swoich panem; wśród największego bowiem potoku i, że tak powiem, wiru namiętności, trzeba ci zachować umiarkowanie, zdolne nadać wewnętrznej twojej burzy pozór spokoju.

[...] Nie bądź też z drugiej strony za miękki; niech własna twoja rozwaga przewodnikiem ci będzie. Zastosuj akcję do słów, a słowa do akcji, mając przede wszystkim to na względzie, abyś nie przekroczył granic natury; wszystko bowiem, co przesadzone, przeciwne jest intencjom teatru, którego przeznaczeniem, jak dawniej tak i teraz, było i jest służyć niejako za zwierciadło naturze, pokazywać cnocie własne jej rysy, złości żywy jej obraz.

– William Shakespeare, Hamlet, akt III, scena 2, przełożył Józef Paszkowski

W tym krótkim monologu wypowiedzianym przez Hamleta do aktorów zawiera się wszystko to, co do dnia dzisiejszego istotne jest w aktorskiej interpretacji tekstu. Inaczej mówiąc – w recytacji. Zazwyczaj jednak jest tak, że to, co z pozoru wydaje nam się proste i oczywiste, wcale takie nie jest. Tak więc... zaczynamy!

## DOBÓR MATERIAŁU LITERACKIEGO

**Wielokrotnie w trakcie prowadzenia zajęć warsztatowych moi podopieczni zadawali mi tego typu pytania:**

- Proszę pana, mam brać udział w konkursie recytatorskim i mam problem.
- Co się dzieje?
- No bo ja nie mogę znaleźć tekstu.
- A jaka jest tematyka konkursu?
- Eee... No... o ochronie środowiska (tu pojawiają się różne tematy).
- OK. To co to za problem?
- Bo mnie to kompletnie nie interesuje.

- To po co chcesz brać w tym udział?
- Bo pani w szkole powiedziała, żebym wystąpił/a.
- A powiedziałaś/aś pani, że to cię nie interesuje?
- No... nie.
- Więc po prostu jej to powiedz i jeżeli będzie jakiś konkurs, który do ciebie „gada” – weź w nim udział!

To właśnie jest pierwsze kryterium, którym powinniśmy się kierować przy wyborze tekstu literackiego: autentyczne zainteresowanie nim przez osobę, która będzie występowała. Nie ma nic gorszego niż osoba przymuszana do występu publicznego z tekstem, z którym się nie identyfikuje. Zawsze skończy się to albo olbrzymią treścią i zniechęceniem do dalszych występów, albo „wyklepaniem” tekstu na siłę. Aby tego uniknąć, musimy wykazać się znajomością zainteresowań, wrażliwości i dojrzałości osoby, która ma wystąpić.

Kolejne pytanie, jakie często pada na etapie wyboru tekstów czy to na konkursy, czy też w wypadku egzaminów do szkół teatralnych, dotyczy zmiany tekstu ze względu na płeć wykonawcy, ewentualnie na niezgodność płci między wykonawcą a podmiotem tekstu literackiego. Czyli: czy dziewczyna może prezentować tekst napisany dla mężczyzny i odwrotnie? Z mojego doświadczenia wynika, że w zdecydowanej większości przypadków nie. Chodzi zwłaszcza o sytuację, w której w tekście wyraźnie spersonalizowana jest płeć. Jeżeli jednak fragment prozy lub wiersza jest niedookreślony, a tylko kontekst wskazuje na to, kto jest podmiotem lub jeżeli jest to świadomy wybór wykonawcy, to taka opcja jest jak najbardziej prawidłowa. Co do zmian w samym tekście z formy męskiej na żeńską i na odwrót, jestem temu zdecydowanie przeciwny, ponieważ często jest to zwykłe pójście na łatwiznę. Ponadto poszukiwanie odpowiedniego materiału literackiego w sposób pośredni – ale bardzo istotny – może doskonale poszerzyć horyzonty literackie młodzieży.

Wspominałem już wcześniej o dojrzałości. I to zagadnienie jest według mnie najbardziej istotne w procesie doboru tekstu. W tym miejscu znowu odniosę się do Shakespeare’a i łamigłówki, jaką zostawił w spadku współczesnym reżyserom przygotowującym obsadę „Romea i Julii”. Na czym polega problem? Właśnie na dojrzałości odtwórców głównych ról. Bagaż emocjonalny i dojrzałość, a zarazem wrażliwość, jaka jest wymagana od aktorów, którzy wcielą się w te postacie, jest ogromna i często przewyższa możliwości młodych adeptów sceny. Z kolei aktorzy, którzy mają już odpowiedni bagaż doświadczeń, są wizerunkowo niezgodni z wiekiem określonym przez Shakespeare’a do zagrania pary kochanków z Werony. [Mała zagadka na marginesie: Ile lat mają Romeo i Julia w dramacie Shakespeare’a?] Tak jest również w przypadku doboru tekstów na wszelkiego rodzaju prezentacje publiczne. Wybór tekstu, który nie będzie współgrał z dojrzałością i wrażliwością wykonawcy, będzie skutkował w pierwszej kolejności brakiem zrozumienia tekstu. Taka sytuacja uniemożliwi także twórczą interpretację, a dalej również uzyskanie prawdy emocjonalnej. Jest to ważne zagadnienie, więc jeszcze do niego wrócimy.

## PRZEŁOŻENIE JĘZYKA LITERACKIEGO NA MOWĘ POTOCZNĄ

Długo zastanawiałem się, czy oddzielić to zagadnienie od kwestii emocjonalnego przekazu tekstu, ponieważ są ze sobą ściśle powiązane. Chciałbym jednak zwrócić uwagę na kilka aktorskich trików interpretacyjnych.

Przed wszystkim zaczynamy od logicznego rozbioru tekstu na myśli. Podstawa: myśl po myśli. Celowo nie używam określenia „zdanie”. Często zdarza się, że zdanie w tekście jest wielokrotnie złożone i wypowiedzenie go w całości nigdy nie będzie brzmiało naturalnie. I to właśnie jest na tym etapie pracy najistotniejsze – KROPKA!

W teatrze przyjmuje się, że oprócz kropki inne znaki interpunkcyjne w tekście literackim nie istnieją. Najgorszym błędem jest wierne przestrzeganie przecinków i respektowanie ich jako nieuzasadnione psychologicznie pauzy w przekazie scenicznym. W procesie twórczej interpretacji nie musimy się kierować również takimi wskazówkami autorów jak wykrzykniki i znaki zapytania. To od interpretacji i przekazu emocjonalnego będzie zależało, w jaki sposób zakończymy daną myśl. Prosty przykład to zdanie: „Która godzina?”. Jak wypowiemy je w różnych życiowych sytuacjach? Czy zawsze będzie pytaniem?

W pierwszym etapie stawiamy kropki wszędzie tam, gdzie naszym zdaniem możemy podzielić myśli zawarte w tekście. Następną sprawą jest właściwe akcentowanie w zdaniu. Zdecydowanie należy unikać przeakcentowań w zdaniu, ponieważ w prostej linii prowadzi to do skandowania, co nie ma już nic wspólnego z naturalnością wypowiedzi. Zwykło się przyjmować, że na jedno zdanie przypada jeden akcent lub zestrój akcentowy. Przykładowe ćwiczenie na pracę nad prawidłową akcentacją zdaniową: Wymyślamy proste zdanie, np. „Marta pogłaskała kota po głowie”. W ćwiczeniu prosimy uczestników, aby powtarzali zdanie, za każdym razem kładąc akcent na kolejny wyraz. Czyli:

**Marta** pogłaskała kota po głowie.

Marta **pogłaskała** kota po głowie.

Marta pogłaskała **kota** po głowie.

Marta pogłaskała kota **po głowie**.

Jeżeli uczestnik ma kłopot z prawidłową akcentacją, zadajemy mu pytania/podpowiedzi pomocnicze dobrane ze względu na to, jakie słowo ma być zaakcentowane.

Kto pogłaskał kota po głowie?

Czy Marta poklepała kota po głowie?

Marta pogłaskała psa po głowie?

Po czym Marta pogłaskała kota?

Wiem, że brzmi to trochę dziwacznie, ale proszę mi wierzyć – jest skuteczne.

Kiedy sprawa logicznego podziału i akcentacji jest już za nami, możemy przejść do nauki tekstu na pamięć. I tu, po właściwym przepracowaniu wcześniejszego etapu, zazwyczaj dzieje się magia. Mianowicie mimowolnie, poprzez wcześniej przeprowadzoną poprawnie analizę, tekst w dużym stopniu jest już opanowany pamięciowo.

Następną sztuczką, przydatną do przeprowadzenia niejako samokontroli procesu przekształcania języka literackiego na mowę potoczną, jest osiągnięcie takiej naturalności mówienia, aby osoby postronne, słuchając nas, nie były w stanie zorientować się, że jest to tekst nauczony na pamięć.

A jak sprawa ma się w wypadku wierszy? Tu sytuacja jest identyczna. Potraktowanie utworu literackiego pisanego wierszem jak prozy ma jeszcze jedną zaletę – dzięki temu unikniemy bardzo często zmory konkursów recytatorskich, w których pojawiają się utwory pisane wierszem: patosu i poetyzowania poezji. Oczywiście profesjonalna interpretacja wiersza wiąże się w dalszej pracy z opracowaniem kwestii wersyfikacji, rytmu, stóp akcentowych, frazy, pauz, przerzutni itd. To temat-rzeka i wszystkich zainteresowanych tym tematem odsyłam do lektury „Zarysu poetyki” Adama Kulawika.

Z moich doświadczeń wynika, że na etapie pracy szkolnej wystarczającym kryterium „zaznaczenia” wersyfikacji jest prawidłowe respektowanie pauzy klauzulowej i co za tym idzie – realizowanie przerzutni. Jako ciekawostkę dodam, że w 2018 roku realizowałem na warsztatach w teatrze z grupą wiekową 16-19 lat „Sen nocy letniej” Shakespeare’a w tłumaczeniu K. I. Gałczyńskiego. Przez długi czas młodzież nie mogła przebrnąć przez pierwszy etap opisany powyżej. Ze względu na zapis wersyfikacyjny i silną rytmizację nie byli w stanie przeprowadzić logicznie myśli. W związku z tym zdecydowałem się na przepisanie tekstu z zapisu wersyfikacyjnego na prozę. Proszę sobie wyobrazić: mimo że młodzież teoretycznie uczyła się tekstu prozą, to w 90% mówiła poprawnie wierszem!

## **PRAWDA EMOCJONALNA**

Jak wcześniej obiecałem, wracamy teraz do prawdy emocjonalnej w interpretacji. Co to tak naprawdę jest? Często widz, po obejrzeniu aktora na scenie, mówi, że ten odegrał swoją postać bardzo wiarygodnie. Tak samo w przypadku osoby biorącej udział w konkursie recytatorskim, mówi się potocznie, że ktoś żył swoim tekstem. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego ktoś swoją wypowiedzią wzbudza nasze zainteresowanie, wzbudza emocje? Najprostsze wyjaśnienie? Bo rozumie i czuje to, co mówi lub gra na scenie. Jak więc doprowadzić do tego, żeby wypowiedź sceniczna osoby, z którą pracujemy, spełniała właśnie te kryteria?

Pierwszy etap pracy już został wykonany. Tekst został opracowany pod względem logiki i myśli w nim zawartych. Dodam, że w tym pierwszym etapie naszym szczególnie ważnym zadaniem jest kontrolowanie, ażeby nie doszło do nadinterpretacji tekstu.

Musimy czuwać, żeby młodzież nie „odpłynęła” za bardzo od faktycznego przekazu. To trudne zadanie, ponieważ z jednej strony nie powinniśmy niczego narzucać, a z drugiej naszą rolą jest naprowadzać i dyskutować. Na tym etapie w sposób intuicyjny pojawiają się pierwsze kierunki emocjonalnego przekazu zawartego w tekście.

W teatrze mówimy, że w jednym spektaklu jakaś rola może być wyrazista, a inna „papierowa”. Od czego to zależy? Od tego, w jaki sposób już w warstwie tekstowej jest ona niejako nasycona dużą ilością różnorodnych emocji. O ile w przypadku roli wyrazistej często wystarczy pójść za głosem intuicji emocjonalnej, to w przypadku roli niedookreślonej musimy stworzyć jej własną mapę emocjonalną. Co to oznacza? Jak to zrobić? Najpierw wyjaśnijmy, w jaki sposób powstają w nas emocje w życiu codziennym i jak możemy je przywołać na scenie.

Podstawowe emocje to radość, smutek, strach, gniew, zdziwienie, wstręt. Ich pochodne: miłość, zadowolenie, spełnienie, wesołość, żal, rozpacz, przygnębienie, samotność, apatia, lęk, obawa, przerażenie, niepewność, osamotnienie, wściekłość, agresja, nerwowość, nienawiść, zdumienie, osłupienie, obrzydzenie, odraza, awersja itd.

Jak powstają w naszym życiu codziennym? Istnieje mnóstwo publikacji, które wyjaśniają to w naukowy sposób. My przyjmijmy najprostsze wytłumaczenie, które odróżni nasze emocje z dnia powszedniego od tych związanych z występem na scenie. Bodźce zewnętrzne w życiu codziennym powodują powstawanie w nas emocji. Budowanie mapy emocjonalnej tekstu to nic innego jak ułożenie i opracowanie przebiegu emocjonalnego, zgodnie – to ważne na etapie pracy z młodzieżą szkolną – z intencjami autora. W skrócie – im więcej znajdziemy odcieni poszczególnych emocji w tekście, im częściej się będą zmieniały i przenikały, tym ciekawszy będzie efekt sceniczny. Dzieje się to z prostej przyczyny: żaden odbiorca, czy to widz w teatrze/kinie, czy też na konkursie interpretacji – nie lubi przewidywalności. Tak samo jest w trakcie egzaminów do szkół teatralnych. Kiedy przekaz sceniczny jest monotony, po prostu staje się nudny.

Mamy opracowany logicznie tekst, który jest mówiony w sposób naturalny. Dokonaliśmy też analizy przebiegu emocjonalnego tekstu w sposób intuicyjny lub za pomocą budowy mapy emocji. Co teraz?

Tu właśnie zaczyna się najtrudniejszy, ale i najbardziej ciekawy etap pracy – przełożenie mapy emocjonalnej tekstu na własną sferę emocjonalną wykonawcy. Napisałem wcześniej o powstawaniu emocji w życiu codziennym. Jak natomiast sprawić, żeby słowa zapisane przez autora napełniły się autentycznymi emocjami wykonawcy na scenie? Jest wiele metod stosowanych w teatrze, ale na nasze potrzeby omówię dwa sposoby – są to odwołanie się do podobnie zabarwionych emocjonalnie wspomnień oraz wyobraźnia.

Każde z ważnych wspomnień w naszym życiu jest mocno zabarwione emocjonalnie. Zapewne wielokrotnie zdarzało Ci się śmiać nawet do łez na samo wspomnienie jakiegoś zabawnego wydarzenia, którego byłeś/eś świadkiem lub uczestniczką/uczestnikiem.

Podobnie jest ze wspomnieniami, które miały zabarwienie gniewu lub strachu. W chwili, kiedy wracamy myślami do naszych wspomnień, pojawia się w nas obraz emocji, które towarzyszyły nam w chwili, do której wracamy. Osoby, które wnikliwie chciałyby zapoznać się z tymi mechanizmami, odsyłam do książek Daniela Golemana „Inteligencja emocjonalna” i „Inteligencja emocjonalna w praktyce”.

**WAŻNE:** Stanowczo odradzam odwoływanie się do nieprzyjemnych czy traumatycznych sytuacji przy stosowaniu tej metody w pracy nad wydobywaniem prawdy emocjonalnej u młodzieży. To nie miejsce na eksperymenty, a wrażliwość u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest ogromna i zamiast otwarcia może to przynieść zgoła odwrotne efekty. Natomiast pozytywne wspomnienia – jak najbardziej!

Drugi sposób to odwołanie się do wyobraźni interpretatora. W internecie jest mnóstwo stron poświęconych ćwiczeniom rozwijającym wyobraźnię, więc ograniczę się do opisanie jednej sprawdzonej zabawy.

Uczestnicy siedzą w kole z zamkniętymi oczami. Prowadzący porusza się wokół grupy i wymienia jeden z kolorów. Dotyka głowy jednego z uczestników i zadaniem tej osoby jest mówić dowolny tekst z pamięci z takim zabarwieniem emocjonalnym, jakie wywołał w nim kolor wymieniony przez prowadzącego, do czasu, kiedy prowadzący nie dotknie ponownie jego głowy. Następuje wówczas zmiana koloru, chwila na „wejście” uczestników w nowy kolor i można wybrać kolejną osobę.

Etap przekładania tekstu na indywidualne emocje jest bardzo wymagający zarówno dla osoby interpretującej, jak też instruktora. Pamiętajmy, że czas potrzebny do uzyskania efektu prawdy emocjonalnej będzie zupełnie inny w pracy z każdym uczestnikiem. Każdy jest obdarzony inną wyobraźnią, wrażliwością, temperamentem i składa się na to jeszcze wiele innych czynników. Nie możemy niczego przyspieszać, naciskać ani narzucać. Jednocześnie powinniśmy być szczerzy wobec wykonawcy w swoich spostrzeżeniach. Podpowiedź: jeżeli słuchamy tekstu i jesteśmy skupieni tylko na tym, to znaczy, że praca idzie w dobrym kierunku. Kiedy podczas słuchania zaczynamy się zastanawiać nad tym, czy jest dobrze, czy coś zmienić i „odlatujemy” myślami, to jest to dla nas wskazówka, że przestaliśmy wierzyć w świat kreowany słowem przez wykonawcę – pojawił się fałsz.

## **INTERPRETUJĘ/RECYTUJĘ – MOGĘ SIĘ RUSZAĆ CZY LEPIEJ NIE?**

Stara prawda teatralna mówi, że ruch na scenie, nawet najmniejszy, dla widza zawsze jest mocniejszy od słowa. Jest nawet takie określenie jak „lizanie szafy”. Przykład? Wyobraźmy sobie sytuację, w której aktor na scenie wygłasza długi, potwornie trudny emocjonalnie monolog. Jest na scenie sam i oczy wszystkich widzów są skierowane wyłącznie na niego. W pewnej chwili na scenie pojawia się osoba, która wnosi na scenę jakiś przedmiot, np. list albo filiżankę herbaty. Momentalnie uwaga wszystkich skupi się na tej osobie.

Dokładnie tak samo jest, kiedy interpretujemy sami na scenie. Wszelkiego rodzaju niekontrolowane ruchy, nadmierna gestykulacja i przesadna ekspresja odciągają słuchaczy od samej wypowiedzi scenicznej w warstwie słownej. Z drugiej strony trwanie w bezruchu również wzbudza w widzach poczucie sztuczności.

Ciało osoby interpretującej powinno być w całkowitej zgodności z przekazem emocjonalnym. Ciało powinno reagować „tu i teraz”. Absolutnie nie może być takiej sytuacji, że wcześniej przygotowujemy choreografię występu. Niedopuszczalną rzeczą jest ilustrowanie gestami tekstu. Jeszcze raz powtórzę: **NIEDOPUSZCZALNĄ**.

Mam nadzieję, że po naszym wspólnym spotkaniu informacje zawarte w tej publikacji okażą się dla Państwa pewnego rodzaju podsumowaniem i pozwolą w przyszłości wprowadzić w życie tę wiedzę, którą Państwu przekazaliśmy. I rzecz najważniejsza: pamiętajmy, że każdy młody człowiek i każdy tekst jest inny. Nie ma uniwersalnej metody. Nie ma klucza na udaną „recytację”. Zawsze jest spotkanie człowieka z człowiekiem.

# Koncentracja jako podstawowy czynnik uzyskania prawdy emocjonalnej

Monika Zaborska

## Koncentracja

to umiejętność skupienia uwagi na określonej myśli, przedmiocie, zagadnieniu, wydarzeniu, sytuacji, zjawisku lub bodźcu. Jest to również zdolność świadomego działania oraz ukierunkowania myśli i uwagi.

Koncentrację można rozwinąć poprzez odpowiednie ćwiczenia. Warto nad nią pracować, ponieważ jest kluczem do lepszej pamięci, efektywnej nauki, pracy, recytacji, a także do zdrowia psychicznego i fizycznego.

Funkcje koncentracji to: wykonanie określonego zadania, osiągnięcie celu, rozwiązanie problemu, zrozumienie zagadnienia.

Korzyściami jest chociażby poprawa pamięci, szybsza i łatwiejsza nauka, efektywna praca, lepsza samoocena, oszczędność czasu, energii i pieniędzy.

Koncentracja to stan umysłu i jest z nim ściśle związana. Planując nasze skupienie i zadając sobie istotne pytania, możemy poprawić naszą koncentrację.

## Planowanie

– aby być jak najdłużej skupionym, trzeba sobie określić cel, który chcemy osiągnąć, i czas, jakiego do tego potrzebujemy.

## Antycypcja

– przed rozpoczęciem zadania warto mózgowi powiedzieć, po co to robi. Możemy to wykonać, zadając sobie pytanie i odpowiadając na nie: Dlaczego to jest dla mnie istotne?

## Motywacja

– uruchomić mechanizm motywacyjny. Pomocnicze pytanie: Co osiągnę, robiąc to? (Warto zapisać odpowiedź).



## **Pożądanie**

– podtrzymuje skupienie i motywację. Jeżeli uda się je wzbudzić całym sobą, koncentracja przyjdzie z łatwością. Pomocnicze pytanie: Jakie korzyści mi to przyniesie? [Zapisujemy odpowiedź i staramy się ją mocno poczuć].

## **Pozytywne myślenie**

– koncentracja potrzebuje pozytywnego nastawienia. Starajmy się wzbudzić w sobie pozytywne oczekiwania i emocje. Dzięki temu koncentracja sprawi nam przyjemność i tym chętniej będziemy powracać do tego stanu umysłu w przyszłości.

Czynniki poprawiające koncentrację: dieta bogata w warzywa, owoce, ryby, produkty zawierające pełne ziarno, duże ilości wody – około 2 litrów dziennie.

## **Kondycja**

– najprostsze ćwiczenia aerobowe, siłowe lub joga. Dbamy o dotlenienie mózgu.

## **Przerwy**

– należy je dopasować do osoby. Kiedy myśli zaczynają uciekać i błędzić, wówczas jest potrzeba krótkiej przerwy, napicia się wody i zrobienia kilku ćwiczeń.

## **Sen**

– odpowiednia ilość przespanych godzin, aby umożliwić regenerację organizmu.

**Ćwiczenia poprawiające koncentrację – jest sporo metod i technik poprawiających koncentrację. Do moich ulubionych należą:**

### **Wizualizacja**

– tworzenie i utrzymywanie przez krótki czas prostych obrazów w wyobraźni. Zaczynamy od wyobrażenia sobie prostych przedmiotów, np. owoców lub rzeczy codziennego użytku. Utrzymujemy taki obraz przez kilka sekund. Później możemy wydłużać ten czas. Dobrze, jeżeli wizualizacja jest wielozmysłowa. Starajmy się nie tylko zobaczyć swój obiekt, ale również doświadczyć bogactwa innych zmysłów, czyli dotyku, słuchu, smaku i węchu.

### **Trening uważności (ang. *mindfulness*)**

– dzięki tej metodzie łatwiej możemy przytrzymać i uchwycić ten moment, w którym jesteśmy, zobaczyć, co się dzieje z naszym ciałem, jak siedzimy, co czujemy w ustach, jaki jest zapach dookoła nas. Odczuwamy oddech

w sobie, widzimy, jak wchodzi i wychodzi, jak napełnia cały nasz organizm. Metoda pozwala spotkać ten moment, w którym jesteśmy oraz czuć oddech, a nie tylko oddychać.

### **Pisanie streszczeń**

– pisanie lub tworzenie mapy myśli będących streszczeniem artykułów, książek lub programów.

### **Unikanie bodźców, które odciągają naszą uwagę od skupienia.**

#### **Urządzenia, gadżety, hałasy**

– jeżeli w czasie wykonywania zadania zaczynamy pisać maila lub wiadomości na Facebooku, to utraciliśmy koncentrację.

Jeżeli nasze myśli przeszkadzają w koncentracji, to trzeba zastosować wyżej wymienione ćwiczenia.

#### **Multitasking**

– zmora naszych czasów. Robienie kilku czynności naraz powoduje, że nie koncentrujemy naszej uwagi w pełni, a tym samym informacje przetwarzamy dużo słabiej, niż ma to miejsce wtedy, gdy skupiamy się na jednej czynności. Robiąc kilka czynności jednocześnie być może uczymy się więcej, ale efektem szybszego uczenia się jest szybsze zapominanie.

#### **Puzzle**

– trening koncentracji oraz koordynacji wzrokowej i ruchowej.

#### **Łamigłówki dla dzieci, labirynty, wyszukiwanie różnic między dwoma obrazkami.**

#### **Wymienianie słów na daną głoskę.**

#### **Memory**

– gra, w której należy zapamiętać pary odwróconych obrazków.

#### **Przypominanie**

– zasady gry: przypomnij sobie imiona wszystkich sąsiadów, którzy noszą okulary.

#### **Pytania**

– oglądamy dany obrazek i układamy do niego jak największą ilość pytań, np. Co robią osoby na obrazku? Gdzie odbywa się akcja? Jaki kolor mają rzeczy na obrazku?

## **Wymyślanie historyjki**

– osoba dorosła rozpoczyna opowiadanie bajki jednym zdaniem. Kolejne zdanie opowiada dziecko. Każde następne zdanie musi być kontynuacją poprzedniego. W trakcie zabawy można tę historię rysować.

## **Zapamiętywanie**

– podajemy dziecku listę 10 rzeczowników i polecamy, aby z naszej listy zapamiętało np. wszystkie pojazdy/owoce/kolory.

Ważne jest, aby uwolnić umysł z lęku i potrzeby kontrolowania świata i innych ludzi. Uświadamiamy sobie, że ta kontrola daje nam poczucie bezpieczeństwa.

## **Metoda emocjonalna Stanisławskiego**

– oparł ją na dążeniu do osiągnięcia prawdy emocjonalnej. Walczył o realizm, ale odrzucał naturalistyczną metodę odzwierciedlenia rzeczywistości. Za odróżniającą te dwa style uważał wewnętrzne wypełnienie roli przez aktora. Liczyło się dla niego zespolenie ducha z ciałem, które ma doprowadzić do takiego samopoczucia, w którym sama natura ludzka wywołuje podświadomy proces twórczy. Natura aktora – uważał – jest ekspansywna, czuła, wrażliwa na wszystko, co piękne, wzniosłe, wzruszające, co jest interesujące, straszne, tragiczne, słowem: na wszystko, co żywe, naturalne, co kryje się w roli-tekście. Stworzenie postaci jest jak stworzenie nowego człowieka. Aby się to udało, aktor musi usilnie starać się zrozumieć postaci, odtworzyć jej cały życiorys oraz przeanalizować, jaki miał wpływ na jej zachowanie. Pomoże mu w tym przypomnienie sobie własnych, analogicznych doświadczeń oraz towarzyszących im emocji. Mogą być one zarówno ich własne, jak i znane z książek lub filmów.

Każda metoda twórcza musi się zacząć od rozluźnienia. Jeżeli się zbyt mocno wysilamy, dobrze jest odpuścić, doprowadzić do niedbałości, lżej traktować czynność. Podczas pracy ważna jest dyscyplina, przyjazna atmosfera, wzajemny szacunek oraz umacnianie autorytetów. Na spotkania przychodzimy w stanie przedtwórczym: pogodnym, przyjaznym i gotowym do pracy.

## **RADZENIE SOBIE Z TREMĄ PRZED PUBLICZNYM WYSTĄPIENIEM**

### **Trema**

– rodzaj stresu, podniecenia, połączonego z lękiem, obawą i zdenerwowaniem. Zwykle występuje przed lub w trakcie występu publicznego, podczas prezentacji swoich umiejętności lub egzaminu. Trema często utrudnia koncentrację i możliwość działania. Ważne jest, aby zachęcić osobę mówiącą do wyobrażenia siebie na scenie jako stojącej pewnie i wewnętrznie spójnej. Podkreślamy traktowanie sceny jako miejsca unikalnych doświadczeń oraz całkowicie bezpiecznego, tak aby mózg stworzył własny obraz osoby spokojnej, a zarazem silnej, otwartej na możliwości i zuchwale autentycznej, zgodnej ze swoimi wartościami.

W celu opanowania tremy bardzo ważna jest obecność i uważność. Skupiamy się na tym, gdzie jest moja uwaga, gdy jestem na scenie i gdy mówię do ludzi. Obecność to wyostrenie swoich zmysłów i uważność, np. słuchanie tego, co słyszę poza budynkiem, w pomieszczeniu, w sobie.

**Wyprowadzenie swojej uwagi ze środka na zewnątrz polega na skoncentrowaniu się na tym, co widzimy, słyszymy, czujemy – na tym, co wokół nas. Pomogą nam w tym proste ćwiczenia:**

- Liczenie od największej liczby wstecz, odejmując od każdej 3
- Wsłuchanie się w swój oddech
- Wchodzenie w interakcję z publicznością
- Wystukiwanie rytmu.

### **Interakcja**

– wejść w nią przed wystąpieniem, nieoficjalnie. Sprawia, że nie dokuczają nam dialogi wewnętrzne.

### **Ubranie**

– ma odzwierciedlać osobowość. Elegancko, ale aby dobrze czuć się ze sobą.

### **Power pose**

– postawa mocy. Kilka minut – tyle organizm potrzebuje, żeby wyprodukować testosteron i obniżyć poziom kortyzolu. Pomoże w tym postawa mocy: wyprostowana sylwetka, dłonie oparte na biodrach lub uniesione w geście zwycięstwa, nogi w niewielkim rozkroku, podbródek podniesiony. Można poskakać lub napiąć bicepsy.

### **Można zjeść banana lub owsiankę**

– dostarczymy węglowodanów, nie tracimy energii na trawienie.

### **Uśmiech Duchenne'a**

– śmieję się całym sobą, zaangażuj mięśnie okrężne oka.

Pamiętajmy, że nie wszyscy muszą nas lubić. Trwanie w tym przekonaniu pozbawia nas energii i autentyczności.

### **Zaprzyjaźnijmy się ze sceną**

– jeżeli jest możliwość, to można odwiedzić miejsce wystąpienia wcześniej. Stańmy na scenie, spójrzmy na salę, przejdźmy się po niej.

Zaakceptujmy swoją niedoskonałość i potencjalne błędy – do naszych porażek trzeba podejść z dystansem i obrócić je w żart. Gdy zapominamy czegoś, to skomentujmy to, np. „Próbuję wszystkimi siłami zwrócić państwa uwagę”.

Najważniejsze to trening, trening i trening. Ćwiczenie czyni mistrza. Trenujemy głos, oddech, gest. Ważna jest również świadomość przyczyn naszej tremy. Najczęściej jest to lęk przed krytyką. Trzeba się starać wzmocnić poczucie własnej wartości i uniezależnić się od ocen otoczenia, polegać na własnej ocenie swoich wiadomości i umiejętności. Staramy się maksymalnie skupić na zadaniu, odsuwając na dalszy plan myśli o sukcesie czy ewentualnym niepowodzeniu.

### **Technika focusingu**

– odnajdywanie blokad w ciele i kierowanie w nie swojego oddechu. Oddech jest podstawą pracy głosem oraz czynnością zautomatyzowaną, poza naszą kontrolą. Jednak w trakcie mówienia lub recytacji musimy zadbać o to, aby był on wykonywany świadomie.

### **Ćwiczenia postawy mówiącego**

- Rozluźniamy barki i ramiona.
- Stopy ustawiamy w pozycji stabilnej, lekko rozstawione.
- Brzuch i kolana utrzymujemy luźne.

### **Ćwiczenia oddechu pełnego**

- Leżąc na podłodze, kładziemy ręce przy biodrach i kilkanaście razy głęboko oddychamy, nabieramy powietrze nosem i wypuszczamy przez szczelinę ust.

### **Ćwiczenia oddechu z podparciem**

- Stojąc, nabieramy powietrza głęboko, tak aby żebra się rozszerzyły na boki.
- Stojąc, wyobrażamy sobie, że wączymy bukiet kwiatów.
- Leżąc, nabieramy powietrza głęboko, następnie je wydychamy na: fff...
- Leżąc na plecach, robimy szybki wdech i wydychamy powietrze kilkoma rzutami: zzz...

### **Ćwiczenia regulacji oddechu**

- Naśladujemy pszczołę (zzz...) tak długo na jednym oddechu, jak możemy, przy czym musi nam zostać rezerwa powietrza w płucach.
- Bawimy się w wyliczanki, np. jeden płótek, mały kotek...
- Wykonujemy kolejne etapy ćwiczenia: wdech przed każdym wersem, wdech co dwa wersy, wdech co trzy wersy, wdech co cztery wersy, wdech przed każdym wyrazem.
- Wymawiamy szereg samogłosek na jednym wydechu: aaa..., eee..., iii..., ooo..., uuu...
- Wymawiamy szereg samogłosek na jednym wydechu, każdą oddzielnie: a-a-e-e-i-i-o-o-u-u.

# WYRAZISTOŚĆ WYMOWY JAKO PODSTAWA PRZEKAZU AKTORSKIEGO

Artikulacja jest bardzo ważna dla jasnego przekazu treści. Musimy pamiętać o tym, że narząd mowy to grupa mięśni, które odpowiednio ćwiczone będą funkcjonować sprawniej.

## Ćwiczenia usprawniające narządy mowy

- Dotykamy językiem kolejno każdy ząb, przesuwamy nim po podniebieniu, zataczamy koła poza jamą ustną.
- Przy zwartych szczękach i wargach wykonujemy ruch okrężny warg w obu kierunkach, następnie poprzecznie – odciąganie na przemian kącików ust na boki.
- Ściągamy usta jak na samogłoskę „u”, a potem na „i”.
- Parskamy, naśladujemy konika.

## DYKCJA

Jest to umiejętność poprawnego łączenia poszczególnych głosek w słowa, a tych zaś w zdania. Można poprawnie wymawiać poszczególne głoski, lecz nieumiejętnie łączyć je w słowa.

## Ćwiczenia poprawiające dykcję

Przesadna wyrazistość artykulacyjna w czytaniu danego tekstu – może być celowo dobrana do recytacji.

## Powolne wymawianie trudnych zdań – przykłady

- Ależ albastrowa Ala.
- Trybunał radził, spór rósł, a piwowar zacierał ręce.
- Ponad domem, sklep przemysłowy, but taty, moja aktówka, kino otwarte.
- Krzyś krzyknął ostrzegawczo.

## Podobne ćwiczenia

- Rzu-szu-czu-dź
- Rzo-szo-czo-dź
- Rze-sze-cze-dże
- Rzą-szą-czą-dźą
- Da-ta-za-sa-dza-cz-na-la
- Dy-ty-zy-sy-dzy-cy-ny-ly
- Pa-pe-pi-po-pu-pą-pę

- Ba-be-bi-bo-bu-bą-bę
- Da-de-di-do-du-dą-dę
- Ta-te-ti-to-tu-tą-tę.

### **Zabawa w mnicha**

- Mruczmy, wymawiając: ma-me-mi-mo-mu.
- Powtarzamy kilka razy.

## Koncepcja i koordynacja:

Emilia Rogalska, dr Martyna Faustyna Zaniewska, Urszula Bondaruk

## Tekst:

- 1. Koło teatralne:** Adam Biernacki, Justyna Godlewska-Kruczkowska
- 2. Zrozumieć spektakl teatralny:** Marek Cichucki, Krystyna Kacprowicz-Sokołowska
- 3. Recytacja – czyli zrozumieć poezję:** Bernard Bania, Monika Zaborska
- 4. Emisja głosu:** Agnieszka Mozejko-Szekowska, Patryk Ołdziejewski
- 5. Realizacja przedstawienia szkolnego:** Arleta Godziszewska, Grzegorz Suski

## Redakcja i korekta:

Anna Łuszyńska

## Opracowanie graficzne:

Agnieszka Popek-Banach, Kamil Banach

ISBN: 978-83-903117-6-0

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 2019

## Informacje i rezerwacje dotyczące spektakli szkolnych – Dział Sprzedaży i Organizacji Widowni Teatru Dramatycznego:

### Karolina Bielawska

85 74 99 185 / 693 102 204  
kbielawska@dramatyczny.pl

### Małgorzata Prymak

85 74 99 184  
mprymak@dramatyczny.pl / rezerwacje@dramatyczny.pl

Zadanie dofinansowane ze środków:  
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury  
oraz z budżetu Województwa Podlaskiego.

Ministerstwo  
Kultury  
i Dziedzictwa  
Narodowego.



Patronat  
honorowy:



Partner:

Kuratorium Oświaty  
w Białymstoku

Instytut Socjologii,  
Uniwersytet w Białymstoku



CEN  
CENTRUM EDUKACJI  
NAUCZYCIELI  
W BIAŁYMSTOKU



## NOTATKI

---





DRAMATYCZNY.PL