



**Teatr
Dramatyczny**

im. Aleksandra Węgierki
w Białymstoku

TEATR – LUBIĘ TO! SEZON 2

**Szkolenia
dla nauczycieli**

Co to jest
ruch sceniczny?



Konspekt teatralny

Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękujemy za wzięcie udziału w szkoleniach realizowanych w ramach projektu „Teatr – Lubię to! Sezon 2”. Zależało nam, aby stworzyć przestrzeń do rozwoju umiejętności, które ułatwią Państwu codzienną pracę z dziećmi i młodzieżą. W tej edycji skoncentrowaliśmy się na sześciu zagadnieniach dotyczących: ruchu scenicznego, reżyserii, tworzenia scenariusza teatralnego, poszukiwania inspiracji na spektakl, funkcji muzyki w spektaklu i improwizacji teatralnej.

Przekazujemy w Państwa ręce konspekty teatralne będące podsumowaniem warsztatów. Mamy nadzieję, że zawarta w nich wiedza teoretyczna ułatwi Państwu codzienną pracę, a przykładowe ćwiczenia pozwolą świadomie realizować hasło „Teatr uczy, bawi i wychowuje”. Wierzymy, że wiedza przekazana przez aktorów i realizatorów, którzy prowadzili szkolenia, stanie się inspiracją do Państwa dalszego rozwoju.

Liczymy na to, że podczas warsztatów udało się Państwu zgłębić interesujące Państwa tajniki sztuki teatralnej. Teraz macie Państwo okazję dzielić się zdobytą wiedzą z uczniami. Dlatego serdecznie zapraszamy do udziału w projektach edukacyjnych realizowanych w przyszłości przez białostocki Teatr. Będzie nam również bardzo 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

Co to jest ruch sceniczny?

**Budowanie kreacji scenicznej
przy pomocy gestu i mimiki**

**Helena Radzikowska
Anna Sawicka-Hodun**

CELE

- określenie ruchu scenicznego na podstawie wybranych zagadnień
- poznawanie podstawowych zasad ruchu i sposobów poruszania się w przestrzeni scenicznej
- wykorzystywanie postawy twórczej
- zdobywanie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych w zakresie tworzenia ruchu scenicznego oraz sekwencji ruchowych
- budowanie świadomości ciała w czasie i przestrzeni scenicznej
- poznawanie relacji między techniką ruchu a wynikającą z niego informacją
- uruchomienie pamięci emocjonalnej poprzez ciało
- wpływ ruchu na budowanie postaci scenicznej
- zrozumienie przepływu pomiędzy elementami ciała, gestu, wysiłku, emocji, kształtu i przestrzeni
- zrozumienie ekspresyjnego znaczenia ruchu
- odkrywanie zakresu możliwości i umiejętności ruchowych
- tworzenie nowych fraz ruchowych oraz możliwość ich zapisu i odtworzenia na różne sposoby.

METODY I FORMY PRACY

- interakcja
- wykład
- ćwiczenia praktyczne.

CIAŁO AKTORA

Zagadnienie ruchu scenicznego jest znacznie bardziej złożone, niż może się wydawać. Dotyczy ono bowiem nie tylko choreografii, układów tanecznych i estetyki wykonywanych gestów, ale także – a może przede wszystkim – istoty obecności scenicznej. Wielka Reforma Teatru, czyli procesy, które zachodziły na europejskich scenach przez kilkadziesiąt lat od końca XIX wieku, w centrum swojej refleksji usytuowała cielesność aktora i jej wpływ na zdolność wyrażania emocji. Wcześniejsze konwencje teatralne wykorzystywały ciało do generowania sztucznych, nierzadko egzaltowanych znaków. Ich sztywność uniemożliwiała aktorowi wyrażanie poprzez ruch prawdziwych emocji. Wiek XX przyniósł pojęcie treningu aktorskiego, praktykowanego w najważniejszych ośrodkach teatralnych niezależnie od prób do konkretnych spektakli. Systemy i metody kształcenia aktorów, w które obrodziło to

stulecie, opierały się na różnych zestawach ćwiczeń fizycznych i mentalnych. To, co mimo znaczących różnic łączy je wszystkie, to kształtowanie świadomości ciała, będące środkiem do celu, jakim jest tworzenie myślącej, czującej i działającej postaci scenicznej, a nie celem samym w sobie, jak ma to miejsce w przypadku treningu sportowego. Co ciekawe, większość reformatorów, badając możliwości ludzkiego ciała, wykorzystywało elementy skodyfikowanych systemów ruchowych takich jak komedia dell'arte, indyjski teatr kathakali czy pantomima. Współczesna edukacja teatralna, zarówno na poziomie szkolnictwa artystycznego, jak i zespołów amatorskich, czerpie z bogatej tradycji teatralnej ubiegłego stulecia. Granice pomiędzy metodami się zacierają – dobieramy ćwiczenia adekwatne do indywidualnych predyspozycji, dojrzałości grupy oraz celu, do którego wspólnie zmierzamy. Objętość konspektu nie pozwala na dogłębną analizę wszystkich zjawisk kluczowych dla recepcji pojęcia ruchu scenicznego, jednak przywołanie przynajmniej kilku z nich wydaje się konieczne dla ukazania kontekstu ćwiczeń, które proponujemy. Ćwiczenia te, poprzez uruchomienie ciała, rozwijają wyobraźnię i wrażliwość. Są też doskonałą okazją do twórczej zabawy.

Aktor, reżyser, śpiewak operowy, pisarz, autor sztuk, tłumacz, członek sprzysiężenia kościuszkowskiego; w latach 1783–1785, 1790–1794 i 1799–1814 dyrektor Teatru Narodowego w Warszawie; nazywany twórcą polskiego teatru publicznego i ojcem sceny narodowej. Bogusławski był też założycielem pierwszej na ziemiach polskich szkoły dramatycznej, otwartej w 1811 roku w Warszawie, i autorem podręcznika sztuki aktorskiej *Dramaturgia, czyli nauka sztuki scenicznej dla Szkoły Teatralnej napisana przez Wojciecha Bogusławskiego, Dyrektora Teatru Warszawskiego w Warszawie 1812*. Podręcznik składał się z trzech części: wstępu historycznego zatytułowanego *O widowiskach w ogólności*, *Mimiki* oraz *O wymowie, czyli deklamacji scenicznej*. Część teoretyczna i poradnik praktyczny skupiający się na pracy ze słowem nie zachowały się do naszych czasów. Znamy natomiast *Mimikę*, która uchodzi za świadectwo konwencji gry scenicznej początku XIX wieku. W teatrze epoki Bogusławskiego mimikę traktowano jako system znaków wyrażających określone emocje i stany. Każdej kwestii wypowiedzianej ze sceny towarzyszył odpowiednik mimiczno-gestyczny. Jak pisał Wojciech Bogusławski:

Mimika jest sztuką naśladowania, przyjemnością i prawdą wszelkich poruszeń ciała ludzkiego wyobrażających rozliczne uczucia i namiętności na duszę jego działające. Jest przeto nauką do wystawień scenicznych koniecznie potrzebną, albowiem wymowa, choćby najdoskonalsza, bez pomocy mimiki jest tylko opowiadaniem jakowego zdarzenia, ale niezdolną dać wyobrażenie wewnętrznych poruszeń osób, które w tym zdarzeniu działały.

(W. Bogusławski, *Dramaturgia, czyli nauka sztuki scenicznej dla Szkoły Teatralnej napisana przez Wojciecha Bogusławskiego, Dyrektora Teatru Warszawskiego w Warszawie 1812*, t. 2, *Mimika*, Warszawa 1965, s. 57)

Traktowanie mimiki jako systemu znaków było typowe dla wszystkich europejskich podręczników sztuki scenicznej XIX wieku. Jednak z punktu widzenia współczesnej praktyki teatralnej, zapoczątkowanej przez Wielką Reformę, opisywanie zewnętrznych środków wyrazu – gestów i tytułowej mimiki – jest wyrazem kodyfikacji tzw. sztampy. Sztuczne grymasy, takie jak te przywołane przez Bogusławskiego, przeczą prawdziwie emocjonalnej będącej podstawą warsztatu aktorskiego.

[...] kalki emocjonalne zaczynają się zawsze od wyrazu twarzy. Najlepiej rozluźnić mięśnie twarzy, nie zajmować się nimi i pozwolić, by miny pojawiały się samoistnie.

(G. Vacis, *Awareness. Dziesięć dni z Jerzym Grotowskim*, Kraków 2015, s. 108)

Użycie formy w postaci zabiegów mimicznych jest dziś dopuszczalne jako świadomy zabieg inscenizacyjny, jeden z wielu środków wyrazu, nie zaś – jak miało to miejsce w czasach patrona Teatru Narodowego – jako norma.

Bibliografia:

- Bogusławski W., *Dramaturgia, czyli nauka sztuki scenicznej dla Szkoły Teatralnej napisana przez Wojciecha Bogusławskiego, Dyrektora Teatru Warszawskiego w Warszawie 1812*, t. 2, *Mimika*, Warszawa 1965.
- Raszewski Z., *Bogusławski*, t. 1–2, Warszawa 1974.
- Sivert T., *Nad tekstem „Mimiki” Bogusławskiego [w:] Teatr Narodowy w dobie Oświecenia. Księga pamiątkowa sesji poświęconej 200-leciu Teatru Narodowego*, pod red. E. Heine, K. Wierzbickiej-Michalskiej, Wrocław 1967.
- Strzelecki R., *Aktor i wiedza o człowieku. Teoretyczne wypowiedzi o sztuce aktorskiej w Polsce od oświecenia do końca wieku XIX i ich antropologiczne podłoże*, Rzeszów 2001.
- Vacis G., *Awareness. Dziesięć dni z Jerzym Grotowskim*, Kraków 2015.

Metoda działań fizycznych

Konstanty Stanisławski

Aktor, reżyser, pedagog, założyciel Moskiewskiego Teatru Artystycznego, jeden z największych reformatorów teatru XX wieku. Jego dociekania nad rozwijaniem warsztatu aktorskiego i techniką tworzenia kreacji scenicznej zaowocowały stworzeniem tzw. systemu Stanisławskiego, który w ciągu kilku dekad, dzięki publikacjom (*Moje życie w sztuce*, *Praca aktora nad sobą*), pracy artystycznej i dydaktycznej stały się podstawową metodą aktorstwa psychologicznego. Kluczowe było budowanie prawdy emocjonalnej między innymi dzięki projektowaniu swojego zachowania na tzw. okoliczności założone sytuacji scenicznej. W pracy ze studentami Stanisławski kładł nacisk na ich sprawność fizyczną, w tym umiejętność taneczne:

Taniec nie tylko usprawnia ciało, lecz rozwija ruchy, rozszerza je, nadaje im wyrazistość i wykończenie, bo skrócony, kussy gest nie jest sceniczny.

[K. Stanisławski, *Praca aktora nad sobą*, t. 2, *Praca aktora nad sobą w twórczym procesie realizacji*, Warszawa 1953, s. 39]

Stanisławski zaznaczał jednak, że w aktorstwie należy unikać egzaltacji, do której prowadzi ograniczenie się do zewnętrznych, czysto ruchowych środków wyrazu:

[...] szerokość ruchów i wyrafinowanie ich formy dochodzi nieraz w tańcu do przesady i afektacji. To nie jest właściwe. [...] aby uniknąć tego samego w dramacie, muszę wam przypomnieć [...]: dla gestu jako gestu nie ma miejsca na scenie. Usiłujcie więc go nie robić, a unikniecie tym samym i afektacji, i wdzięczenia się, i innych niebezpieczeństw. [...] Dla zabezpieczenia się od tego, trzeba się zatroszczyć, aby wasza akcja sceniczna była zawsze rzetelna, twórcza, celowa. Akcja taka nie potrzebuje ani afektacji, ani sentymentalizmu, ani przesady baletowej. Usuwa je sama przez się jej celowość i twórczość.

[K. Stanisławski, tamże, s. 41]

Pod koniec życia Stanisławski, nie rezygnując ze swych podstawowych założeń, odszedł od pracy nad emocjami ku pracy nad akcjami cielesnymi, rozwijając metodę działań fizycznych. Poszukiwania te zostały szczegółowo zrelacjonowane przez bliskiego współpracownika artysty, Wasilija D. Toporkowa w książce *Stanisławski na próbie. Wspomnienia*:

Konstantin Siergiejewicz zwraca naszą uwagę na to, co jest najbardziej namacalne, najbardziej konkretne w każdym ludzkim działaniu: na jego stronę fizyczną. W swojej praktyce reżysersko-pedagogicznej, szczególnie w ostatnich latach, nada tej stronie roli znaczenie najważniejsze, jako elementowi, organizującemu pracę nad postacią. Oddzielenie fizycznej strony zachowania człowieka od całej reszty jego elementów jest oczywiście rzeczą umowną, pedagogicznym chwytem, wynalezionym przez Stanisławskiego. Odwracając uwagę aktora od obszaru uczuć, psychologii, i kierując go ku wypełnieniu czysto fizycznych działań, skłania tym samym aktora, aby torował sobie oczywistą, naturalną drogę do sfery uczuć, towarzyszących tym działaniom. „Zbudujcie państwo najprostszy schemat działań fizycznych roli – mówił Konstantin Siergiejewicz. – Połączcie te działania w linię ciągłą, a już przynajmniej w trzydziestu pięciu procentach macie rolę opanowaną”. Schemat działań fizycznych jest szkieletem, na którym osadzamy to wszystko, co tworzy istotę ludzkiej postaci. Jednocześnie jest metodą, sprawdzającą naturalność zachowania na scenie i najbardziej sugestywnym odbiciem uczuć, przeżyć i w ogóle wszystkiego, co składa się na postać sceniczną.

[W.O. Toporkow, *Stanisławski na próbie. Wspomnienia*, Wrocław 2007, s. 223]

Bibliografia:

- Stanisławski K., *Praca aktora nad sobą*, t. 1–2, Warszawa 1953.
- Toporkow W.O., *Stanisławski na próbie. Wspomnienia*, Wrocław 2007.

Reżyser i aktor, jeden z najważniejszych twórców teatralnych XX wieku. Zbuntował się przeciwko konwencji naturalistycznej panującej w prowadzonym przez Stanisławskiego Moskiewskim Teatrze Artystycznym, do którego zespołu należał, i stworzył własny program tzw. teatru umownego. Po rewolucji 1917 roku opowiedział się po stronie nowej władzy i stał się głównym przywódcą awangardy teatralnej, związanej z rosyjskim konstruktywizmem. Od roku 1923 kierował własnym Teatrem im. Meyerholda w Moskwie. Nawiązując w nim do estetyki cyrku, komedii dell'arte i teatru jarmarcznego, stosował reżyserski montaż, zrezygnował z ilustracyjnych dekoracji oraz realistycznego, psychologicznego aktorstwa na korzyść tzw. biomechaniki. Jej bazą była synteza tradycji teatru europejskiego i teatrów Wschodu. Biomechanika pomagała aktorowi w odczuwaniu i rozumieniu swojej scenicznej obecności w czasie i przestrzeni, uczyła koordynacji, równowagi, pracy z rekwizytem. Charakterystyczną dla biomechaniki precyzję i ergonomikę ruchów osiągnano przez wyczerpujące ćwiczenia akrobatyczne oraz podział działań aktorskich na tzw. cykle gry, składające się z trzech elementów: intencji, akcji i reakcji. W spektaklach Meyerholda procesy psychiczne były inscenizowane za pomocą ruchu – np. narastające zakochanie obrazowane było poprzez serię coraz wyższych skoków. Biomechaniki, a także innych elementów warsztatu teatralnego uczono w założonym przez Meyerholda studio. Mimo iż w programie szkoły dominowały zajęcia fizyczne, nauczano tam również teorii. Meyerhold podkreślał:

Trening! Trening! Trening! Ale jeśli miałyby to być trening, który ćwiczy tylko ciało, ale nie umysł, to nie, dziękuję!
Nie mam pożytku z aktorów, którzy potrafią się ruszać, ale nie potrafią myśleć.

[A. Gładkow, *Meyerhold, Sojuz teatralnych diejatieliej RSFSR*, t. 2, Moskwa 1990, s. 281]

Poza wyrabianiem sprawności ruchowej biomechanika miała na celu podnoszenie samoświadomości aktora, rozwijanie kreatywności i dostarczanie narzędzi do samodzielnego komponowania działań scenicznych.

Bibliografia:

- Gładkow A., *Meyerhold, Sojuz teatralnych diejatieliej RSFSR*, t. 2, Moskwa 1990.
- Leach R., *Meyerhold i biomechanika*, przeł. J. Krakowska, „Dialog” 2002, nr 3.
- Osińska K., *Klasztory i laboratoria. Rosyjskie studia teatralne: Stanisławski, Meyerhold, Sulerzycki, Wachtangow*, Gdańsk 2003.
- Piesoczynski N., *Wsiewołod Meyerhold. Teoria względności*, przeł. A.L. Piotrowska, „Pamiętnik Teatralny” 2001, nr 3–4.

Aktor, reżyser i pedagog; bratanek dramaturga Antoniego Czechowa. Był uczniem i bliskim współpracownikiem Stanisławskiego. Jego metodę twórczo rozwijał na emigracji, na której przebywał od 1928 roku – najpierw w Anglii, później w USA, gdzie pracował w Hollywood. Grał w teatrze i filmach, uczył aktorstwa. Wśród jego uczniów byli m.in. Anthony Quinn, Marilyn Monroe, Gregory Peck. Swoje rozumienie budowania warsztatu aktorskiego Czechow opisał w książce *O technice aktora*, która od kilkudziesięciu lat uchodzi za jeden z najważniejszych podręczników aktorstwa. Jedną z podstaw techniki Czechowa jest gest psychologiczny, czyli:

[...] ruch, który ucieleśnia psychologię i cel postaci. Wykorzystując całe ciało aktora i działając z najwyższą intensywnością, umysławia aktorowi bazową strukturę postaci, dając mu równocześnie wgląd w całą gamę nastrojów zawartych w scenariuszu.

[M. Czechow, *O technice aktora*, Kraków 2020, s. 16]

Przedstawiając sprawę obrazowo – technika gestu psychologicznego polega na wyobrażeniu lub/i wykonaniu wyrazistych gestów kojarzących się z daną kwestią, sceną albo całym przebiegiem roli, co prowadzi do zrozumienia i wytworzenia emocji koniecznych do odegrania danego fragmentu.

Odnaleźć GP (gest psychologiczny) w swojej roli znaczy w istocie odnaleźć tę rolę dla siebie. [...] Należy pamiętać, że GP nie może być stosowany przez ciebie w czasie gry na scenie. Gdy tylko obudzi on twoje uczucia i wolę, potrzebne ci dla danego obrazu, jego zadanie jest wykonane, zakończone. Gesty, które stosujesz na scenie, kiedy grasz, powinny być charakterystyczne dla kreowanej przez ciebie postaci, powinny odpowiadać epoce, stylowi, inscenizacji itp. GP jako sposób przygotowawczy powinien być ukryty przed publicznością.

[M. Czechow, tamże, s. 63]

Ciekawe są różnice między myśleniem o psycho-fizycznym warsztacie aktora w metodzie Stanisławskiego i technice jego ucznia – Czechowa:

[...] zdaniem Czechowa – w metodzie Stanisławskiego aktor często zmuszony jest do wydobywania z siebie elementów życia prywatnego, by wyrazić osobiste uczucia. Aktor musi odpowiedzieć na pytanie: „Jak moja postać (w tym sensie «ja» jako moja postać) postąpiłaby w podobnej sytuacji”. Czechow pisze, że takie

podejście zmienia całą psychologię postaci – staje się ona przez to ograniczona i dużo uboższa w porównaniu z tymi postaciami, których może nam dostarczyć świat wyobraźni. (...) Drugi aspekt: w systemie Stanislawskiego aktor zaczynał od zadania fizycznego, któremu musiał sprostać, aby oddać poczucie prawdy. Jednak według Czechowa aktor powinien znaleźć poczucie prawdy w samej postaci.

[J. Andrees, „Na czym polega istota techniki Michaiła Czechowa?” *Relacja aktor–postać i spotkanie Czechowa ze Stanislawskim w Berlinie w 1928 roku* [w:] *Technika aktorska Michaiła Czechowa w historii, teorii i praktyce*. *Vademecum*, red. nauk. K. Suszczyński, Białystok 2019, s. 18, <https://atb.edu.pl/wp-content/uploads/2020/01/czechow1.pdf>, dostęp 7.09.2020].

Bibliografia:

- Czechow M., *O technice aktora*, Kraków 2020.
- *Technika aktorska Michaiła Czechowa w historii, teorii i praktyce*. *Vademecum*, red. nauk. K. Suszczyński, Białystok 2019, <https://atb.edu.pl/wp-content/uploads/2020/01/czechow1.pdf>.

Kompozytor, aktor, poeta i pedagog. Uczynił z rytmiki dziedzinę kształcenia muzyków i aktorów. Jego pionierskie odkrycie polegało na stwierdzeniu, że działanie muzyki nie dotyczy tylko słuchu, ale całego systemu mięśniowego i nerwowego. Według Dalcroze'a pierwotnym instrumentem jest ciało ludzkie, za pośrednictwem którego można oddać wszelkie odmiany tempa i energii muzycznej. Dziedzina w praktyce uwrażliwiająca ciało człowieka na muzykę poprzez ruch nosi nazwę „gimnastyki rytmicznej”. Rytmika stanowi ważny element kształcenia aktorów, wpływa nie tylko na ich umuzykalnienie i koordynację ruchową, ale także na organiczne łączenie ruchu ze słowem i wyobraźnię. Ważnym elementem metody Dalcroze'a jest improwizacja ruchowa do muzyki, pozwalająca wyrażać się za pośrednictwem ciała.

Bibliografia:

- M. Brzozowska-Kuczkiewicz, *Emil Jaques-Dalcroze i jego rytmika*, Warszawa 1991.
- E. Jaques-Dalcroze, *Pisma wybrane*, przeł. M. Bogdan i B. Wakar, Warszawa 1992.

Aktor, reżyser. Ukończył PWST w Krakowie, studiował również w moskiewskim Państwowym Instytucie Sztuki Teatralnej (GITIS), gdzie zapoznał się z dorobkiem i metodami teatralnymi Staniewskiego i Meyerholda. Był dyrektorem Teatru 13 Rzędów w Opolu, który wkrótce przemianował na Teatr Laboratorium 13 Rzędów, a po przeniesieniu zespołu do Wrocławia – na Teatr Laboratorium. Poza przygotowywaniem przedstawień skupiał się w nim na opracowaniu własnej metody pracy z aktorem w oparciu o ćwiczenia. Poszczególni aktorzy byli odpowiedzialni za treningi w konkretnych obszarach aktywności – ćwiczeniach: akrobatycznych, rytmicznych, głosowych, oddechowych, kompozycyjnych i plastycznych, polegających na przekładaniu wrażeń na gesty. Ideałem aktorstwa według Grotowskiego był tzw. akt całkowity, osiągnięty przez Ryszarda Cieślaka w legendarnym spektaklu *Książę niezłomny*. Polegał na zjednoczeniu przez ogołoczonego ze zbędnych środków wyrazu aktora tego, co indywidualne i emocjonalne ze świadomością zbiorową skatalizowaną w archetypach. Grotowski jest autorem jednego z najważniejszych manifestów teatralnych XX wieku, *Ku teatrowi ubogiemu*, w którym postulował odrzucenie w teatrze wszystkiego, co nie jest niezbędne, tak aby pozostał w nim tylko aktor i widz. Wśród tekstów składających się na książkę znajdowały się rozdziały poświęcone ćwiczeniom – *Trening aktora 1959–1962* oraz *Trening aktora [1966]*. Precyzyjne opisy ćwiczeń sprawiały, że próbujący je wykonywać czytelnicy spodziewali się, że automatycznie osiągną sukces sceniczny. Sam autor zastrzegł jednak:

Metoda kształcenia aktora w tym teatrze zmierza nie do uczenia go czegoś, ale do eliminowania przeszkód, jakie w procesie duchowym może stawiać mu jego organizm. Organizm aktora winien wyzbyć się względem procesu wewnętrznego jakiegokolwiek oporu i to tak, aby nie było właściwie żadnej czasowej różnicy między impulsem wewnętrznym a zewnętrznym odreagowaniem, aby impuls sam w sobie był jednoczesnym odreagowaniem; słowem – aby ciało jak gdyby ulegało unicestwieniu, spaleniu i aby widz miał do czynienia jedynie z widzialnym przebiegiem impulsów duchowych. W tym sensie jest to *via negativa*: nie sumowanie sprawności, ale eliminowanie przeszkód.

[J. Grotowski, *Teksty z lat 1965–1969*, Wrocław 1990, s. 9]

Ćwiczenia nie były dla Grotowskiego celem, a jedynie drogą do osiągnięcia celu – aktu całkowitego.

Żaden aktor w żadnym teatrze XX wieku nie osiągnął tak wszechstronnej świadomości swojego ciała we wszystkich jego możliwych rejestrach – motorycznych, gestycznych, mimicznych, głosowych, a na dodatek artykulatoryjnych we wszystkich tych zakresach – jak właśnie aktor Laboratorium w jego okresie stricte teatralnym.

Ta całkowita świadomość ciała, chociaż była owocem wieloletnich i niezwykle intensywnych treningów, nie była wszakże, jak już wiemy, sumowaniem sprawności o charakterze tylko cielesnym i nie była nawet właściwym celem. Była drogą do celu.

[J. Kelera, *Grotowski wielokrotnie*, Wrocław 1999, s. 145]

Z czasem reżyser zrezygnował z tworzenia przedstawień, angażując się kolejno w incjatywy: Parateatr, Teatr Źródeł oraz Sztukę jako wehikuł, które realizowały ideę kultury czynnej. Ostatnie lata życia spędził w Pontederze we Włoszech, gdzie założył Workcenter of Jerzy Grotowski.

Bibliografia:

- Grotowski J., *Teksty z lat 1965–1969*, Wrocław 1990.
- Grotowski J., *Teksty zebrane*, pod red. A. Adamieckiej-Sitek i in., Wrocław–Warszawa 2012.
- Kelera J., *Grotowski wielokrotnie*, Wrocław 1999.
- Richards T., *Pracując z Grotowskim nad działaniami fizycznymi*, przeł. A. Wojtasik i M. Złotowska, Kraków 2003.

Analiza ruchu [ciało, wysiłek, kształt, przestrzeń]

Rudolf Laban

Tancerz, choreograf i innowator w dziedzinie teorii tańca, choreografii i edukacji. Był także twórcą:

- kinetografii – pierwszego na świecie systemu zapisu ruchu ludzkiego ciała, dzięki któremu można wiernie odtworzyć choreografię
- choreologii – nauki o tańcu zajmującej się analizą ruchu
- ergonomii – nauki o psycho-fizycznych możliwościach ludzkiego ciała w warunkach pracy
- analizy ruchu – wiedzy o sposobach ruchu ludzkiego ciała.

Na podstawie obserwacji ruchu w tańcach ludowych, sporcie, pracy robotników i gimnastyce Laban opracował własną teorię ruchu, który dzielił na trzy składniki: energię (siła mięśni), czas (tempo) i przestrzeń (otoczenie). Założył też kilka szkół, w których analizowano prawa rządzące ruchem. Do grona uczniów Labana należeli m.in. Mary Wigman, Kurt Jooss oraz Weronika Sherborne. Poruszał kwestie dotyczące:

Ciała

- Z jakich części zbudowane jest nasze ciało i w jaki sposób te części się łączą?
- Jakie są stałe procesy podtrzymywane przez ciało?
- Gdzie w ciele inicjowany jest ruch?
- W jaki sposób ruch rozprzestrzenia się przez ciało?

Wysiłku

- Jakie są dynamiczne cechy ruchu?
- Jakie są uczucia, emocje związane z tym ruchem?
- Jaka jest tekstura?

Kształtu

- Jakie kształty przybiera ciało?
- Czy kształt zmienia się w stosunku do samego ciała, czy do otoczenia?
- Jak zmienia się kształt?
- Jaka jest główna cecha lub element wpływający na zmianę kształtu?

Przestrzeni

- Jak duża jest moja kinesfera?
- Jak można ją odkrywać?
- Dokąd zmierza ruch?

Zainicjowany przez Rudolfa Labana na początku XX wieku proces analizy ruchu był i wciąż jest rozwijany przez antropologów, choreografów, aktorów, terapeutów, psychologów, tancerzy, instruktorów i nauczycieli tańca czy sztuk walki, a nawet konsultantów politycznych. Laban opracował język notacji (tzw. notacja Labana), pozwalający szczegółowo opisywać ruch ciała ludzkiego w czasie i przestrzeni. Jedną z zalet stosowania analizy i zapisu ruchu jest fakt, że wymuszają one niezwykle uważną obserwację ruchów ciała przez różne pryzmaty oraz próbę zrozumienia, jak te ruchy odnoszą się do kontekstu interakcji.

Bibliografia:

- Newlove J., Dalby J., *Laban dla wszystkich*, Warszawa 2011.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ AKTORSKO-RUCHOWYCH

Na zachętę do ćwiczeń – jeszcze jeden cytat. Pokazuje, jak ćwiczenia, nawet te będące środkiem do celu, bo wyposażające w narzędzia, paradoksalnie mogą stać się sztuką... lub przynajmniej olśniewającym zdarzeniem:

[...] ćwiczenia mogą stać się sztuką. Cieślak zaczynał od izolacji dłoni. Szuka wszystkich możliwości ruchu wokół nadgarstka, doprowadza je do granic możliwości i to jest ćwiczenie. Później ta sama dłoń, uwolniona od więzów, staje się rybą, a on potrafił opowiedzieć ci, jak głęboko nurkowała ta ryba i jaka była temperatura wody. Następnie do zabawy przyłącza się łokieć. Zaczyna się odkrywanie wszystkich możliwości jego ruchu. Po chwili patrzymy na rekina, który atakuje dłoń. Dłoń ucieka, a łokieć ją goni, zmusza do zakopania się w piasku. To, co dzieje się w otchłaniach morskich między tymi dwiema istotami, które nie wiadomo czym się teraz stały, ma w sobie coś erotycznego. Zwłaszcza wówczas, gdy Cieślak stopniowo włącza pozostałe części ciała. Jakbyśmy patrzyli na taniec trytonów i syren. To już nie są ćwiczenia [...]. Cieślak opowiada, ale nie pierwszą lepszą historię. Opowiada o tym, co dzieje się w głębinach i ciemnych odmętach wód. Opowiada to, czego nie da się wyrazić słowami. Później zatrzymuje się, jest cały spocony.

[G. Vacis, *Awareness. Dziesięć dni z Jerzym Grotowskim*, Kraków 2015, s. 103]

Jest to opis sceny finałowej filmu będącego zapisem warsztatu ruchowego przeprowadzonego przez Ryszarda Cieślaka w siedzibie Odin Teatret w Holstebro. Fragment pochodzi z relacji Gabriela Vacisa. Uczestniczył on w seminarium prowadzonym przez Jerzego Grotowskiego w Turynie w 1991 roku, podczas którego film był prezentowany.

ĆWICZENIE 1

Kładziemy się na plecach, starając się rozluźnić całe ciało i równomiernie oddać jego ciężar podłodzi. Wyobrażamy sobie, że leżymy na plaży i dążymy do tego, aby nasze ciało pozostawiło na piasku równomierny ślad. Po pewnym czasie skupiamy uwagę na konkretnej części ciała, np. lewej stopie, i staramy się ją odczuć silniej niż całą resztę. Przenosimy uwagę na kolejną część ciała, np. mały palec u prawej ręki, lewe kolano, nos, prawe ucho, pośladki.

ĆWICZENIE 2

Cała grupa chodzi po sali, starając się równomiernie zapełnić przestrzeń. Aby ułatwić zadanie, prowadzący ćwiczenie porównuje podłogę, po której chodzimy, do tratwy – aby nie zatonać, musimy ją cały czas równomiernie obciążać. Staramy się również nie zderzać ze sobą. To pozornie łatwe ćwiczenie wymaga koncentracji, która często prowadzi do spięć w ciele, dlatego przypominamy o rozluźnieniu – pracują tylko te partie ciała, które są niezbędne do wykonania zadania. Szczególną uwagę należy zwrócić na spięcia

twarzy, ramion i dłoni. Kiedy wszystkim udało się rozluźnić ciało (albo przynajmniej podjęli próbę w tym kierunku), prowadzący prosi o znalezienie wspólnego rytmu całej grupy, a potem o wspólne przyspieszanie i zwalnianie – aż do płynnego zatrzymania.

ĆWICZENIE 3

To ćwiczenie również wykonuje się w ruchu – najlepiej przy zachowaniu zasady równomiernego zapełniania przestrzeni. Prowadzący sugeruje uczestnikom kolejne sposoby chodzenia – muszą sobie wyobrazić, że:

- są bardzo zmęczeni
- boli ich noga (konkretnie: która, w jakim miejscu, jaki to rodzaj bólu)
- podłoga jest gorąca
- w sali jest zupełnie ciemno
- pada deszcz
- idą boso po plaży, potem po lesie.

Każdy etap musi trochę potrwać – wyobraźnia potrzebuje czasu, aby się uruchomić. Za jej pomocą należy wykreować bodziec, a następnie pozwolić ciału na niego zareagować. Istotna jest tutaj tzw. pamięć emocjonalna. Przy ćwiczeniach tego rodzaju wyobraźnia jest wspierana przez doświadczenia, doznania, które mamy zapisane w pamięci. Każdy z nas chodził po ciemku, każdy zaznał bólu, każdego zmoczył deszcz. Należy zatem wykonać pracę zmierzającą do przywołania towarzyszących tym wydarzeniom odczuć oraz reakcji ciała, które one wywołują.

ĆWICZENIE 4

Również to ćwiczenie rozpoczyna się w ruchu. Tym razem jednak praca wyobraźni, która przekłada się na ciało, jest bardziej abstrakcyjna. Prowadzący prosi, aby każdy z uczestników poruszał się tak, jakby jego lewa noga była zdenerwowana. Po pewnym czasie prosimy o powrót do normalnego chodu, aby zaraz zasugerować inną emocję, np. zawstydzenie, strach, radość w prawej ręce (albo głowie, brzuchu itd.). Dokonujemy kilku zmian, umieszczając różne emocje w różnych częściach ciała. W kolejnym kroku łączymy dwie emocje w dwóch częściach ciała – np. lewa stopa jest zawstydzona, a prawy łokieć jest wściekły. Prosimy, aby obie emocje próbowały zagarnąć kolejne partie ciała, walczyły ze sobą nawzajem i aby ostatecznie jedna z nich wygrała i opanowała całe ciało. Szukamy ruchu najpełniej oddającego dane uczucie. Na koniec prosimy każdego uczestnika o znalezienie zwierzęcia, które najbardziej mu się kojarzy z emocją i ruchem, który właśnie wykonuje. Wówczas ma płynnie przejść do naśladowania tego zwierzęcia. Należy dać uczestnikom czas na znalezienie charakterystycznych cech wyróżniających ruch danego zwierzęcia. Zadanie pogłębia szukanie dźwięku, jakie zwierzę mogłoby wydawać. Ćwiczenie kończymy szukaniem w zwierzęciu cech ludzkich i płynnym powrotem do ludzkiego chodu.

ĆWICZENIE 5

Dzięki temu ćwiczeniu można stworzyć prostą choreografię przy wykorzystaniu pomysłów osób biorących w nim udział. Prosimy uczestników o wykonanie gestu kojarzącego się im z danym hasłem (np. sport, lato, miłość). Hasła mogą wynikać z nadrzędnego tematu warsztatów lub problematyki przygotowywanego spektaklu. Kiedy wszyscy znaleźli i zapamiętali swój gest – podajemy kolejne hasło i prosimy o znalezienie gestu obrazującego to słowo, z zastrzeżeniem, że nie może on być podobny do poprzedniego. Proces ten powtarzamy. W kolejnym etapie ćwiczenia każdy układa sekwencję ruchu ze swoich trzech gestów. Na koniec, w grupach kilkusobowych, uczestnicy tworzą choreografię złożoną z sekwencji wszystkich członków grupy i uczą się jej na pamięć.

ĆWICZENIE 6

Ze złożonej sekwencji ruchów powstałych w grupach kilkusobowych staramy się zapętlić układ w taki sposób, aby móc zachować jego ciągłość i powtarzalność. Następnie wykonujemy ten układ po uwzględnieniu kolejno: pojęcia przestrzeni, pojęcia jakości ruchu oraz pojęcia czasu/tempa.

ĆWICZENIE 7

Umiejscowienie ruchu w czasie i przestrzeni. Ćwiczenie uświadamia adaptację ruchów własnych do ruchów partnera lub grupy. Lustro/Cień (w parach) – jedna osoba wykonuje dowolne ruchy, pokonuje przy tym przestrzeń. Druga, stojąca za nią albo naprzeciw, powtarza je dokładnie. Jakiś czas później zamieniają się rolami. Po zmianie ról następuje wzajemna obserwacja oraz dyskusja o tym, jakie skojarzenia notowała w sobie osoba odtwarzająca w trakcie odtwarzania i oglądania. Uczestnicy starają się zapamiętać miejsca, sytuacje, konkretne ruchy i działania, w których czuli się podobnie.

ĆWICZENIE 8

Opieramy ruch o wybrany tekst lub skojarzenie, np. wiersz lub wybrane słowo. Skupiamy się na wybranej jakości, która przychodzi nam na myśl jako pierwsza.

Przykład: wiersz *Chmury* – analiza chmur pod względem jakości ruchu, przestrzeni, tempa (gdyby ruch był chmurą, to jaki by mógł być w czasie, przestrzeni i w jakiej jakości, np. ruch w jakości płynnej, w czasie wolnym, w przestrzeni otwartej, dużej). Staramy się wybrane przykłady ruchu i sposoby jego użycia przełożyć na ciało w ruchu, skupiając się na podjętej decyzji. Następnie utrudniamy zadanie, dążąc do tzw. kontry (w czasie, przestrzeni i jakości). Przykład: od otwartej, dużej przestrzeni do zamkniętej, małej przestrzeni. Wzajemna obserwacja i możliwość dokonywania wyboru pomaga w kształtowaniu świadomości dotyczącej wielkości ruchu, jakości ruchu, jego rytmu i tempa.

ĆWICZENIE 9

Impuls ruchu, jego przebieg i wyciszenie.

Ćwiczenie ma za zadanie uświadomić, gdzie jest początek, rozwinięcie i kiedy następuje decyzja o zakończeniu ruchu. Zadanie można wykonać samodzielnie lub w grupie. Każdy z uczestników ma sobie wyobrazić jeden przedmiot lub postać pojawiającą się np. w temacie przedstawienia. Będąc skupionym na tym wyborze, musi podjąć decyzje: jakiego kształtu jest przedmiot lub jakiej postury jest postać, do czego służy przedmiot lub co robi, kim jest postać. Po podjęciu decyzji wykonujący ćwiczenie ma za zadanie opowiedzieć o powstałym w wyobraźni obrazie za pomocą ruchu w maksymalnie dwóch sekwencjach, starając się to zapamiętać [pierwsza sekwencja oznacza odpowiedź ruchową na pytania *Kto to?*, *Co to?*; druga sekwencja oznacza odpowiedź na pytania *Jaki jest?*, *Co robi?*]. Po zapamiętaniu przebiegu obydwu sekwencji przyglądamy się tej opowieści ruchowej, analizując jej przebieg. Szczególnie skupiamy się na zauważeniu, gdzie jest początek, rozwinięcie i zakończenie wypowiedzi ruchowej pierwszej i drugiej sekwencji. Staramy się przyjrzeć każdemu z etapów oraz przestrzeni, jakościom, możliwościom oraz punktom kulminacyjnym ruchu. Ćwiczenie ma na celu świadome operowanie przebiegiem ruchu, umożliwienie jego modyfikacji, utrwalenie powstałej sekwencji ruchowej w ciele oraz usytuowanie jej w przestrzeni scenicznej.

Koncepcja i koordynacja:

Emilia Rogalska, Urszula Bondaruk

Tekst:

- 1. Co to jest ruch sceniczny?** Anna Sawicka-Hodun i Helena Radzikowska
- 2. Jak stworzyć scenariusz teatralny?** Krystyna Kacprowicz-Sokołowska i Piotr Szekowski
- 3. Gdzie szukać inspiracji na spektakl?** Dorota Białkowska-Krukowska i Justyna Godlewska-Kruczkowska
- 4. Na czym polega reżyseria?** Arleta Godziszewska i Grzegorz Suski
- 5. Jaką rolę pełni muzyka w spektaklu?** Dawid Malec i Patryk Ołdziejewski
- 6. Czym jest improwizacja teatralna?** Bernard Bania i Monika Zaborska

Redakcja i korekta:

Anna Łuszyńska

Opracowanie graficzne:

Agnieszka Popek-Banach, Kamil Banach

ISBN: 978-83-959242-0-0

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 2020

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.**



Podlaskie

Patronat
honorowy:



Podlaski Kurator
Oświaty

Partner:

Kuratorium Oświaty
w Białymstoku

Instytut Socjologii,
Uniwersytet w Białymstoku



instytut socjologii
Uniwersytet w Białymstoku

CEN
CENTRUM EDUKACJI
NAUCZYCIELI
W BIAŁYMSTOKU

NOTATKI

DRAMATYCZNY.PL