



**Teatr
Dramatyczny**

im. Aleksandra Węgierki
w Białymstoku

TEATR – LUBIĘ TO! SEZON 2

**Szkolenia
dla nauczycieli**

Czym jest
improwizacja
teatralna?



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

Czym jest improvizacja teatralna?

**Monika Zaborska
Bernard Bania**

Bernard Bania

Co łączy mistrza-wirtuoza gry aktorskiej i mistrza-wirtuoza gry na instrumencie z dzieckiem bawiącym się w wymyśloną podczas zabawy postać? (...) Co każe nic jeszcze nieumiejącemu studentowi gry aktorskiej zapadać się w piękny świat wymyślanych w tej chwili iluzji rzeczywistości, tak ściśle z tą rzeczywistością związanych? (...) To przede wszystkim wolność! To wolność tego, kto chce uwolnić się od swoich mistrzowskich rutyn, od swojej bezbłędności skończonych doskonałości artystycznych. I marzenie przyszłych artystów o pełni dyscypliny i konsekwencji, poszukujących jednak w świecie marzeń i kompletnej twórczej anarchii.

[K. Globisz, *Wstęp* [w:] K. Johnstone, *Impro – spontaniczne kreowanie świata*, przeł. B. Bienias i M. Frączak, Kraków 2013, s. 7]

Zanim przejdziemy do zasadniczej części dotyczącej improwizacji teatralnej, przedstawię garść przemyśleń i kilka istotnych nazwisk ze świata teatru, które w swojej pracy zajmowały się improwizacją teatralną.

Chociaż wzmianki o improwizowanych przedstawieniach pojawiają się duuuużo, duuuużo wcześniej, ogromny wpływ na rozwinięcie tej formy teatralnej miała włoska komedia dell'arte, święcąca triumfy od XVI do XVIII wieku. Przedstawienia nie miały sztywnego scenariusza, zawierały tzw. wskazówki sceniczne dla aktorów, którzy, improwizując, na ich podstawie odchodzili od akcji. Pomocne były także lazzi, czyli skecze, które miały rozbawić widownię niezależnie od sytuacji. Z uwagi na tego typu zabiegi publiczność miała wrażenie, że trupa teatralna na jej oczach improwizuje na poczekaniu całość przedstawienia. W istocie fragmenty improwizowane płynnie przechodziły w sztywne ramy kompozycji poszczególnych części przedstawienia.

Z bardziej współczesnych nam postaci koniecznie trzeba wspomnieć, że metodą improwizacji w swojej pracy posługiwali się tacy wielcy twórcy teatralni jak Konstanty Stanisławski, Jacques Copeau, Jerzy Grotowski czy Peter Brook. Pisząc o postaciach, które związane są ze współczesną improwizacją teatralną, nie można pominąć dwóch postaci, które przyczyniły się do powstania odrębnej formy teatralnej, jaką jest teatr improwizowany: Viola Spolin i Keitha Johnstone'a. Ta forma teatralna opiera się na założeniu, że spektakl tworzony jest tu i teraz bez scenariusza, a jedynie opiera się na inwencji twórczej wykonawców, często w bardzo mocnej interakcji i z dużym wpływem widowni na przebieg akcji scenicznej.

Formy improwizacji wywodzące się z teatru wychodzą dzisiaj daleko poza scenę i teatralne mury. Improwizacja znajduje szerokie zastosowanie w edukacji dzieci i młodzieży. Wiele firm, prowadząc szkolenia z zakresu improwizacji, rozwija w ten sposób u swoich pracowników umiejętności komunikacyjne, pomaga nauczyć się twórczego rozwiązywania problemów i buduje zdolności wspomagające prace zespołową. Improwizacja jest również chętnie stosowana we współczesnej psychoterapii.

IMPROWIZACJA W TEATRZE

Postaram się przybliżyć improwizację teatralną w formie, która może być wykorzystywana jako składowy proces pracy nad tradycyjnym spektaklem teatralnym. Jest też świetnym sposobem na rozwój wyobraźni, kreatywności, abstrakcyjnego myślenia i przede wszystkim wyzbycia się wszelkiego rodzaju twórczych zahamowań.

Czy łatwo jest improwizować? Właściwie każdy z nas już od urodzenia improwizuje w życiu codziennym. Są ludzie, którzy uwielbiają być codziennie zaskakiwani nowymi sytuacjami, wydarzeniami oraz tym, jak muszą się do nich dostosowywać. Z drugiej strony mamy osoby, które lubią pewnego rodzaju spokój, rytuał dnia codziennego. Każda zmiana w najlepszym przypadku wprawia je w zakłopotanie, a często powoduje rozdrażnienie. Podobnie rzecz ma się z improwizacją w teatrze. Są aktorzy, którzy nie wyobrażają sobie pracy twórczej nad budowaniem postaci bez wykorzystania technik improwizacyjnych, jak również tacy, którzy na hasło *improwizacja* dostają gęsiej skórki i mają autentyczną blokadę przed tym rodzajem pracy nad postacią sceniczną.

Pierwszy raz z improwizacją spotkałem się na zajęciach z pantomimy podczas studiów w Akademii Teatralnej. Chodziło oczywiście o improwizację ruchową. Nieskodyfikowany ruch, który powstawał tu i teraz, a często też prowadził do wypowiedzenia jakiegoś zdania bądź tekstu w sposób spontaniczny w oparciu o emocje skumulowane w danej chwili, był czymś, co pozostawało w całkowitej opozycji do innych, „rzemieślniczych” zajęć. Do tej pory podczas prowadzenia zajęć warsztatowych często stosuję tego typu ćwiczenia i uważam, że jest to świetna metoda na wprowadzenie grupy w stan – jak to nazywam – twórczego skupienia. Improwizacja ruchowa pozwala uczestnikom, moim zdaniem, najszybciej oswoić się z tego typu pracą. Jest to możliwe dzięki temu, że każdy uczestnik w tej samej chwili porusza się w swojej bezpiecznej przestrzeni, a jednocześnie tworzy swoją historię tu i teraz bez wcześniejszej analizy i przygotowania.

W ten sposób dochodzimy do bardzo ważnego zagadnienia, którym jest lęk przed oceną. Jak już wcześniej pisałem, wiele osób odczuwa lęk przed zmianami, czymś, co trzeba wykonać już – bez zastanowienia i przygotowania. Moim zdaniem kogoś, kto ma wyraźną blokadę, na początku pracy z improwizacją nie należy siłą zmuszać do udziału w jakimś ćwiczeniu. Dlatego grupowe improwizacje ruchowe świetnie się nadają do oswojenia użytkownika z pracą pod wpływem natchnienia chwilą. Właśnie to uważam za niezwykle ważny element pracy nad budowaniem postaci scenicżnej. I jest zasadnicza różnica między improwizacją teatralną, która jest etapem pracy nad klasycznym spektaklem, a spektaklami aktorów/improwizatorów w teatrze impro. Jak pisałem powyżej, spektakl w pełni improwizowany za każdym razem jest niepowtarzalnym, żyjącym swoim życiem bytem scenicżnym. Natomiast inaczej jest ze spektaklami opartymi o klasyczny scenariusz, z dokładnie zarysowanymi postaciami, ich charakterami i określonym przebiegiem dramaturgicznym.

Odniosę się do przykładów z własnego doświadczenia. Niestety zdarza się, że reżyser, szczególnie jeśli realizuje po raz kolejny jakiś tytuł, idąc na skróty, nie daje aktorom szansy na stworzenie wspólnej wizji postaci, a nakłada pewnego rodzaju matrycę, nie biorąc poprawki na to, że każdy jest indywidualnością. W ten sposób zabija cały proces twórczy aktora. Do czego to prowadzi w skali całego spektaklu? Nawet jeżeli przedstawienie jest w całości sprawnie zrealizowane, to będzie brakowało właśnie elementu, który nazwaliśmy natchnieniem chwilą.

Na drugim biegunie są reżyserzy, którzy nadmiernie korzystają w pracy z metod improwizacyjnych teatru impro. Pracując nad poszczególnymi scenami i uzależniając właściwie całość spektaklu od wyniku improwizacji, często zatracają istotę i spójność przedstawienia, a widza pozostawiają z pytaniem po wyjściu z teatru: *OK, nawet dobre, tylko o co chodziło?* Dlatego uważam, że złotym środkiem jest umiejętne wykorzystanie elementów improwizacji w czasie prób i pracy nad postacią oraz pozostawienie pewnej swobody co do prowadzenia roli – byle w ramach klarownej struktury przedstawienia.

PRACA Z MŁODZIEŻĄ

Pisząc o swoich doświadczeniach teatralnych, oczywiście mam takie same odczucia co do pracy z młodzieżą i dorosłymi, którzy bawią się w teatr. Dla przykładu opiszę jedno z ciekawych ćwiczeń, które wprowadziłem kiedyś do programu dwutygodniowych wakacyjnych warsztatów dla młodzieży. Hasłem przewodnim były baśnie arabskie. Dostyc szybko wpadłem na pomysł, żeby teksty do poszczególnych scen w całości napisali sami uczestnicy. Na tym nie koniec. Sceny miały być napisane i zagrane w wymyślonym języku, który miał być ich wyobrażeniem języka arabskiego. Zdawałem sobie sprawę, że realizację tego planu muszę poprowadzić stopniowo, właśnie przy użyciu prostych elementów improwizacji. Miały na celu pobudzić młodzież do abstrakcyjnego myślenia.

Zaczęliśmy od prostych zbiorowych etiud improwizacyjnych bez słów na oczywiste tematy związane z wyobrażeniem młodzieży o baśniach krajów arabskich. Targ, latające dywany, pustynia, karawana itp. Jednocześnie wprowadzałem zabawy i ćwiczenia, które miały pobudzić uczestników do abstrakcyjnego myślenia. Jednym z moich ulubionych ćwiczeń tego typu jest *Wymyślone słowo*. Jest bardzo proste, a jednocześnie pozwala łatwo uruchomić wyobraźnię i puścić wodze fantazji. Wyznaczony uczestnik ma za zadanie wymyślić nieistniejące słowo, a następnie wskazać osobę, która poda jego definicję, objaśni pochodzenie, opiszę dany przedmiot itp. Jak to wygląda w praktyce? Moje słowo to np. *krimuszkasz*. Teraz proszę się postarać opisać bez zastanowienia, czym jest *krimuszkasz*. Poszło łatwo? Wiem z doświadczenia, że różnie z tym bywa. Czy nam się podoba, czy nie, żyjemy w czasach, w których ważne jest logiczne myślenie i gdzie przejście ze świata logiki do świata abstrakcji bywa często barierą trudną do pokonania. Dlatego też ważne jest wprowadzanie takich ćwiczeń podczas zajęć – stopniowo, ale systematycznie.

Kolejny etap rozpoczyna się po oswojeniu młodzieży z tym, że praca nad przedstawieniem nie będzie się odbywała w znany im sposób – czyli gdzie dobieramy materiał literacki, zaczynamy od przydzielenia konkretnych ról, analizy scen i prób sytuacyjnych.

Pewnego dnia zacząłem prowadzić całe zajęcia w wymyślonym tu i teraz języku, starając się przekazywać precyzyjne komunikaty oraz pomagając sobie gestykulacją. I proszę mi wierzyć, że młodzież wcześniej oswojona z nieszablonowym myśleniem i otwarta dzięki improwizowanym etiudom w jednej chwili podłapała konwencję. Wówczas wszyscy, absolutnie wszyscy zaczęli się komunikować w nieistniejącym języku. Zabawa była fantastyczna! W tym momencie pracy wiedziałem już, że grupa jest na tyle na siebie otwarta, że możemy przystąpić do realizacji dłuższych improwizacji z wprowadzeniem słowa, określeniem dokładnej sytuacji między postaciami oraz konfliktu scenicznego między nimi. Miały to być w zamysle krótkie improwizacje, ale bardzo często młodzież potrafiła rozwijać temat nawet do 30 minut! Po tym etapie przyszedł czas na realizację mojego pomysłu dotyczącego scen do pokazu finałowego.

Grupa została podzielona na cztero-, pięcioosobowe zespoły. Każda z grup wymyśliła innym słowo, które miało być tematem sceny. Następnie grupy wymyśliły historię do swoich słów. I tu zaprocentowały ćwiczenia na abstrakcyjne myślenie, ponieważ powstały kompletnie odjechane scenariusze! W następnej kolejności młodzież również sama napisała po polsku dialogi do swoich scen. Po tym uczestnicy w grupach „przetłumaczyli” polski tekst na wymyślony arabski. Młodzież sama dbała o takie niuanse, żeby dane słowo „tłumaczone” z polskiego, a używane kilkakrotnie, brzmiało tak samo!

Następnie przyszedł czas na próby sytuacyjne – najpierw w języku polskim, następnie przełożenie sytuacji i emocji danej sceny na „arabski”. Wydawało mi się, że będzie to najtrudniejszy etap pracy – a było odwrotnie. O ile w pracy w swoim naturalnym języku pojawiały się pewne zahamowania i próby logicznego myślenia o scenach, to w przypadku pracy nad scenami w wymyślonym języku to, co scenicznie ustalone było wcześniej, zostało wzbogacone właśnie o elementy improwizowane na scenie. Moim zadaniem było jedynie pilnowanie, żeby elementy improwizacji nie przeważały nad nadrzędną akcją sceny. Właściwie nawet nie można tego nazwać pilnowaniem, a bardziej obserwacją tego, jak uczestnicy intuicyjnie sami określają punkty, w których jest miejsce na improwizację w grze, sytuacjach scenicznych, a kiedy trzeba trzymać się we wcześniej wyznaczonych ramach. Co było najciekawsze, to to, że młodzież potrafiła uzyskać taki sam efekt natchnienia chwilą, kiedy ponownie zagrała sceny po polsku. Ostatecznie do pokazu weszły sceny po „arabsku”, a polska treść była podana w formie napisów.

Postanowiłem postużyć się tą historią dla zobrazowania tego, co na początku napisałem o wykorzystaniu metod improwizacji w przebiegu prób do przedstawienia i pracy warsztatowej. Zdaję sobie sprawę, że znajdą się osoby, które do tego zagadnienia będą podchodziły w zupełnie odmienny sposób. Jest to jak najbardziej zrozumiałe, ponieważ każdy z nas jest inny i każdy może mieć swoje spojrzenie na dany temat. Ważne jest przede wszystkim to, co jest jednym z kluczowych składników dobrej improwizacji: trzeba być otwartym zarówno na to, co na scenie, jak i w życiu.

W powyższym tekście skupiłem się na procesie wykorzystania improwizacji w czasie prowadzenia prób. Tym bardziej wszystkim zainteresowanym konkretnymi ćwiczeniami i technikami improwizacyjnymi polecam książkę *Impro – spontaniczne kreowanie świata*, której autorem jest wspomniany wcześniej Keith Johnstone.

Bibliografia:

- Globisz K., *Wstęp* [w:] K. Johnstone, *Impro – spontaniczne kreowanie świata*, przeł. B. Bienias i M. Frączak, Kraków 2013.
- Johnstone K., *Impro – spontaniczne kreowanie świata*, przeł. B. Bienias i M. Frączak, Kraków 2013.

Improwizacja to działanie, które kształtuje się w czasie teraźniejszym. Jest spontaniczne, powstaje pod wpływem szczególnych sił, określanych jako uniesienie lub natchnienie. W obszarach teatralno-artystycznych uważana za szczególnie autentyczną formę kreacji, będącą przeciwieństwem powtarzalności i rutyny. Improwizację odnajdziemy w sztuce, a zwłaszcza w muzyce, literaturze, teatrze. Aby dobrze działała, musi mieć jednak ograniczenia formalne i ściśle wyznaczone granice. Szczególnie rozpowszechniona była w baroku i romantyzmie. W drugim z tych okresów miała charakter ekstatyczno-transowy: artysta stawał się medium, poprzez które do głosu dochodził jego geniusz.

W historii teatru improwizację kojarzy się przede wszystkim z komedią dell'arte. Najsilniej rozwinęła się w XX wieku, a jej renesans nastąpił w latach 50. i 60. W latach 70. improwizacja stanowiła integralną część przedsięwzięć parateatralnych związanych z Teatrem Laboratorium. Teatr ten nastawiony był na rekonfigurację więzi uczestnika z innymi ludźmi i przyrodą. W tańcu improwizacja związana jest z gatunkami wywodzącymi się z tańca nowoczesnego. Z kolei w muzyce można odnaleźć ją w jazzie.

Współczesny teatr z improwizacji korzysta na etapie prób i warsztatów. Warto też zauważyć, że to właśnie improwizacja zapoczątkowała powstanie takich gatunków jak stand-up comedy i tzw. teatr improwizowany.

W Teatrze Laboratorium Jerzego Grotowskiego improwizacja była traktowana jako metoda twórcza w czasie prób. Grotowski jednak nie polegał na samej improwizacji, a zwracał uwagę na precyzję wykonywanych zadań. Trening improwizacji miał na celu doprowadzenie do tzw. samopenetracji duchowej – tak Grotowski nazywał akt twórczy, który był rodzajem duchowej spowiedzi, transgresją wypływającą z obszarów wewnętrznych, często nieznanymi samemu aktorowi. W tym wypadku improwizacja odkrywa wszystko to, co jednostka w swoim życiu chciałaby ukryć. Twórca musi jednak podejść do tego zadania szczerze, ufnie i żarliwie. Tylko wtedy akt ten zakończy się transem, przeżytym duchowym klimaksem. Dlatego improwizacja jest trampoliną do samopenetracji. Aktor przegląda się w roli, ogołaca się, ofiarowuje. Nie stawia siebie w miejscu granej postaci, nie usiłuje ustalić jej zachowania, ale też nie identyfikuje się z nią pośrednio ani bezpośrednio.

Improwizacja teatralna daje aktorowi szansę, by stał się on samowystarczalny, przy czym sztuka aktorska wymaga kompetencji w posługiwaniu się narzędziami tego rzemiosła. Aktor uczy się poprzez doświadczanie, a jego instrumentem jest ciało. Nieustannie powinno się je doskonalić i poszerzać możliwości tego instrumentu. Aby to uzyskać, trzeba działać, dawać z siebie wszystko, odbierać bodźce ze świata. Niezbędna jest też spontaniczność. Ta cecha jest najważniejsza w aktorstwie – gra musi być zawsze świeża.

Improwizacja teatralna daje możliwość dotarcia do tego, co niewidzialne. Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, co wiemy. Są w nas jednak obszary, o których nie mamy pojęcia. Warto zadać sobie pytanie, czy chcemy, aby ta niewiedza blokowała nam

dostęp do tych obszarów. Improwizacja jest pomostem do głęboko ukrytej prawdy o nas – w przeciwieństwie do wyobraźni, która pozwala nam się poruszać tylko po uświadomionych już obszarach. Ważne jest jednak, aby być wolnym od ograniczeń w postaci myślenia i wyobraźni, czyli procesów zachodzących w umyśle.

Tradycyjna improwizacja opiera się na zamianie danych uwarunkowanych, tzn. jeżeli mężczyzna ma do zagrania scenę oświadczeń, to jako intencję wybiera nie miłość do kobiety, ale chęć posiadania jej majątku. Często też aktorzy w kolejnej fazie pracy nad spektaklem wymyślają własne kwestie podczas zgłębienia struktury sceny, motywacji swoich postaci czy też znaczenia danej sceny. Taki zabieg ma na celu wcielenie się w postać i przejście przez kolejne zdarzenia poprzez zmianę napisanego dialogu na własny. To zmusza aktora do większej uważności, czujności, słuchania siebie samego i nawzajem z innymi, a także dostrajanie się do przestrzeni. Czasem też aktor w procesie prób dokonuje przejścia z improwizowania wyimaginowanych zmian na realne fizyczne działanie.

Głównym narzędziem techniki improwizacji jest ciało. Dzięki temu działanie fizyczne dokonuje się w czasie teraźniejszym, bez wyznaczonego celu. Osiąga się to, korzystając z ćwiczenia zwanego zadaniem aktorskim, w specyficznej formie totalnego działania ciała w danym momencie. Dzięki temu aktor uzyskuje skupienie w konkretnej chwili i nie stresuje się wyobrażaniem sobie tej konkretnej sceny. W przypadku techniki improwizacji głowa i myślenie grają rolę drugoplanową wobec całego ciała. Nie dają rozwiązań, zapewniają jedynie pragnienia i siłę woli, by zadanie mogło wykonać ciało. Tutaj głowa skupia się na tym, co akurat dzieje się z ciałem.

Może się to wydawać dziwne, ale improwizacja ma swoje reguły. Ważna jest jednak spontaniczność, oryginalność. Oto kilka zasad pomocnych w prowadzeniu improwizacji:

- Nie staraj się za bardzo, to prowadzi do blokowania się. Trzeba pozwolić ciału iść za tym, co przychodzi do głowy w danym momencie.
- Daj sobie prawo do błędów. Do improwizacji trzeba się przygotować, jednak ze świadomością, że mimo najlepszego planu błędy i tak się zdarzają. Czasem jest tak, że błąd czy przejęzyczenie może zaprowadzić akcję w zupełnie nowym kierunku.
- Bądź tu i teraz, nie analizuj, nie myśl. Bądź uważna(-y) w każdej sytuacji, zwracaj uwagę na każdy temat
- Każde zdanie improwizacji jest ofertą – zaproszeniem. Można je albo zaakceptować, albo zablokować (odrzuć).
- Bądź na tak. Nie podchodź do improwizacji z myślą: *Nie, to nie dla mnie, to się na pewno nie uda.*

Często w podejściu do improwizacji pomagają zwykłe dziecięce zabawy, np. takie, w których nie możesz się dać złapać, bo będziesz berkiem. Wyprowadzają artystę z poczucia niewygodności i rozładują stres. To pomaga w rozluźnieniu i pozbyciu się codziennego napięcia. Walcząc z nim, ludzie szybko wnikają w głąb siebie, wykorzystując rezerwy energii, aby go zniwelować. A to właśnie te zasoby energii powinny być wykorzystane w improwizacji.

PRACA NAD KONCENTRACJĄ

Koncentracja to umiejętność skupiania uwagi na ściśle określonych zadaniach, myślach, przedmiotach, wydarzeniach i utrzymaniu jej w czasie. Jest możliwa pod wpływem świadomego działania człowieka, kiedy swoją uwagę kieruje na wybrany przez siebie z otoczenia obszar lub na określone myśli. Koncentracja może również następować samoistnie podczas wykonywania jakiegoś zadania.

Niekiedy aktorzy mają problem z koncentracją i skupieniem. W ich uzyskaniu może im pomóc tzw. trening uważności, mindfulness training lub Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) – metoda ograniczenia stresu w oparciu o samoświadomość poprzez pracę nad ciałem i myślami. Zmniejszanie stresu oparte na uważności MBSR to metoda radzenia sobie ze stresem poprzez program nauki i umiejętności świeckiej medytacji. Koncentracja na tu i teraz jest z kolei podstawą teatru, jest on bowiem cały osadzony w teraźniejszości. Aktor gra, a widz odbiera. Grający, mimo że wyreżyserowany, musi być czujny i zanurzony w tym, co robi, oraz w tym, co się dzieje wokół niego i w nim samym. Nie może zrezygnować z gotowości do improwizowania, gdyby wydarzyło się coś nieoczekiwanego.

Uważność/koncentracja to nie tylko uważność sceniczna – to przede wszystkim umiejętność pełnej obecności w każdym momencie, zdolność do bycia w pełni, naprawdę tu i teraz. Uważne wystawianie się, uważne posługiwanie się ciałem, uważność na relacje, kontakt i bycie z innymi. To także samoobserwacja, świadomość emocji i uczuć oraz tego wszystkiego, co dostarczają nam zmysły.

Dobrym ćwiczeniem na start jest metoda 40 oddechów. Nabranie głębokich oddechów dostarcza do krwi mnóstwo tlenu oraz dużą dawkę energii. Po zakończeniu ćwiczenia trzeba natychmiast skupić się na najbliższym przedmiocie, aby uniknąć wrażenia kręcenia się w głowie. Następnie trzeba przenieść uwagę na oddech. Ta praktyka pomaga w pozbyciu się codziennego stresu i własnego nastawienia w postaci mechanizmu obronnego pozwalającego nam funkcjonować w świecie (można go porównać do nabytej w dzieciństwie zbroi).

Kolejnym sposobem pomocnym w koncentracji jest fizyczne odkrywanie na scenie przedmiotów, których tam w rzeczywistości nie ma. Można je odnaleźć dopiero, kiedy się wejdzie z nimi w fizyczny kontakt. Są to zwykle obiekty, których nie da się przenieść z miejsca na miejsce.

Spacer skupienia jest charakterystycznym ćwiczeniem dla mindfulness. Chodząc po wyznaczonej przestrzeni, skupiamy się na podłodze w taki sposób, jakbyśmy chcieli rozgnieść ją stopami. Tym samym koncentrujemy się na tym, aby nasze ciało poczuło przestrzeń. Trzeba być bardzo czujnym. Następnie przesuwamy dłońmi po całym ciele, lecz go nie dotykamy. Skupiamy się na odczuwaniu intymnej przestrzeni pomiędzy ciałem a dłonią. Pozostając w ruchu całym ciałem, odczuwamy przestrzeń, która zaczyna nas przenikać. Następnie zauważamy ludzi z naszej grupy i w momencie, kiedy przechodzimy do naszego krzesła, siadamy na nim i skupiamy się na odczuwaniu go całym ciałem. Krzesło nas dotyka, a my je całe wypełniamy.

MYŚLENIE ABSTRAKCYJNE

To nasza wrodzona umiejętność. Dzięki niej ludzie są w stanie ujmować rzeczywistość w sposób pojęciowy, np. zwizualizować sobie przedmiot, nie widząc go. Myślenie abstrakcyjne jest domeną ludzi kreatywnych, twórczo odnoszących się do rzeczywistości. Umieją zaprezentować sytuacje hipotetyczne. Bardzo dobrze rozumieją też metafory, ironię, żart, a także uczucia drugiej osoby.

Myślenie takie można trenować za pomocą odpowiednich ćwiczeń mających na celu twórcze spostrzeganie świata.

Do ćwiczeń wspomagających zdolność myślenia abstrakcyjnego należy zabawa w cienie. Wycinamy z papieru dany kształt, a potem oglądamy jego cień na ścianie i odgadujemy, co to jest. Drugą zabawą jest zgadywanie kształtów chmur na niebie. Zaleca się także tworzenie historii z wykorzystaniem rozsypanki wyrazowej. Z proponowanej grupy wyrazów trzeba wówczas stworzyć jakąś historię.

Myślenie abstrakcyjne można rozwijać poprzez zadawanie prostych pytań, np. *Co by było, gdyby...* (niebo było zielone itp.).

Aktorskim ćwiczeniem wspomagającym jest tworzenie postaci zwierząt. Trzeba wybrać zwierzę, a następnie powoli, za pomocą gestów, pokazać je poprzez ciało. Zaczynamy od twarzy, czoła. Zmieniamy je tak, aby nabrało cech fizycznych wybranego przez nas zwierzęcia. Następnie przechodzimy przez kręgosłup, tylne i przednie łapy, zastanawiamy się, jaki dźwięk wydaje itp.

KREATYWNOŚĆ JĘZYKOWA

Oznacza zdolność do tworzenia nowych pojęć, nowych form językowych. Nie wszyscy rozumieją nowe elementy językowe, do których zrozumienia niezbędna jest wiedza. Pomaga w tym świadomość świata użytkownika oraz informacja, jak ten język funkcjonuje. Dzięki temu mamy szansę zrozumienia jego treści. Dzieci i młodzież ciągle tworzą nowe pojęcia. Można tworzyć swój język kreatywny. Niezbędne jest jednak do tego uaktywnienie swojego wewnętrznego głosu.

Kreatywność językowa rozumiana jest dość szeroko:

- jako rozwijanie kompetencji językowych i wzbogacanie systemu języka
- jako funkcja kreatywna mowy przejawiająca się w performatywnym użyciu wyrażań
- jako funkcja kreatywno-poetycka wypowiedzi, mieszcząca się na planie langue, przez rozwinięcie umiejętności opowiadania swojego stanu w danym momencie i odnoszenia się do metafory
- jako łamanie reguł i przekraczanie normy, interpretowane jako wyznacznik odrębności funkcji poetyckiej lub jako funkcja poetycka w większym rozumieniu; w tym przypadku pomocne będą ćwiczenia z zakresu pracy z językiem nonsensownym, odpowiednio modyfikowane i oparte na wyobraźni.

Koncepcja i koordynacja:

Emilia Rogalska, Urszula Bondaruk

Tekst:

- 1. Co to jest ruch sceniczny?** Helena Radzikowska i Anna Sawicka-Hodun
- 2. Jak stworzyć scenariusz teatralny?** Krystyna Kacprowicz-Sokołowska i Piotr Szekowski
- 3. Gdzie szukać inspiracji do spektaklu?** 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?** Monika Zaborska i Bernard Bania

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