

Oto zestaw ćwiczeń na zajęcia teatralne - do wykorzystania! Przykładowe ćwiczenia poleca Justyna Sobczyk, pedagogka teatru w Instytucie Teatralnym im. Z. Raszewskiego w Warszawie.

Spis treści:

1. Ćwiczenia integrujące i rozgrzewające grupę, na rozpoczęcie zajęć:
2. Ćwiczenia na koncentrację
3. Improwizacje z ciałem w przestrzeni
4. Trening wyobraźni. Zadania indywidualne i grupowe
5. Kreatywne pisanie i Praca z tekstem

Ćwiczenia integrujące i rozgrzewające grupę, na rozpoczęcie zajęć:

„Tratwa”

Chodzimy w przestrzeni, równomiernie podzieleni w grupie. Każdy chodzi w swoim kierunku, w swoim tempie, osobno, ale ważne jest, żeby grupa wypełniła całą salę... Nie może być pustych miejsc. Co jakiś czas prowadzący mówi „stop”, wtedy grupa może zaobserwować, gdzie są „dziury”: puste miejsca. Dążymy do efektu: równomiernie rozdzielonej grupy, która jest w ciągłym ruchu i wypełnia sobą całą tratwę. Wtedy tratwa nie zatoni. Nie może być tak, że po jednej stronie mamy więcej osób, wtedy na tę stronę tratwa się przechyli i wszyscy utoną...

Wariant można wzbogacać

- różnicując tempo poruszania się uczestników w przestrzeni: od 1 do 10 (1 – najwolniejsze tempo, 10 – maksymalnie szybkie)
- zmniejszając przestrzeń po której poruszają się uczestnicy.

Figury w przestrzeni

Chodzimy w przestrzeni, każdy w swoim kierunku, w swoją stronę. Prowadzący daje różne komendy, na które uczestnicy reagują: „tworzymy” „koło/ trójkąt/ znak zapytania/ wykrzyknik/ kropkę/ albo sytuacje: np. ślub, pogrzeb, supermarket, szkołę, zoo... Ważne: podczas pracy uczestnicy nie komunikują się między sobą, chodzi o obserwację i współpracę opartą na działaniu.

Chodzenie w przestrzeni

Chodzimy w przestrzeni: cała grupa w jednakowym tempie. Kiedy jedna z osób zatrzymuje się – wszyscy się zatrzymują, gdy osoba rusza – wszyscy ruszają. Osoba, która rozpoczyna ponowne poruszanie się w przestrzeni, proponuje nowy sposób poruszania się. Chodzimy w przestrzeni dopóki kolejna osoba nie zatrzyma się i nie zaproponuje nowego kroku.

Imię + gest

Grupa staje w kole: każdy mówi swoje imię i wykonuje do niego jakiś gest. Każdy zapamiętuje swój gest, tak, żeby przy kolejnej rundzie móc go powtórzyć. Dwa razy powtarzamy to samo. Trzecia runda, to symultaniczne wykonywanie gestu, a czwarta polega na tym, że wszyscy mówią wszystkie imiona i pokazują wszystkie gesty jednocześnie (być może przy ostatniej rundzie, trzeba będzie zmniejszyć tempo).

Kiedy chcę dowiedzieć się czegoś o grupie:

Wszyscy chodzą w przestrzeni. Prowadzący zadaje pytania, na które uczestnicy zamiast odpowiedzi „tak” lub „nie”, reagują ustawiając się we wskazanych przez prowadzącego miejscach. Pytania zależą od tematu, pomysłu, potrzeb prowadzącego.

Przykładowe pytania:

Czy chciałbyś kiedykolwiek zostać aktorem?

Po prawej stronie, ustawiając się te osoby, które chciały, a po lewej, te, które nigdy o tym nie marzyły.

Czy jako małe dziecko często występowałeś przed innymi, recytując wierszyki, śpiewając?

Po prawej stronie – tak, a po lewej – nie

Czy chciałbyś częściej bywać w teatrze?

Po prawej stronie – tak, a po lewej – nie.

Czy uważasz, że teatr jest ciekawy/ czy uważasz, że jest nudny?

Po prawej – ciekawy, po lewej – nudny.

Ćwiczenia na koncentrację**Imię w kole**

Wszyscy uczestnicy stoją w kole. Podstawą ćwiczenia jest zachowanie przez czas trwania ćwiczenia formuły koła. Osoba A mówi swoje imię np. Robert i mówi imię drugiej osoby, której miejsce chciałaby zająć, np. „Ania”. Ania mówi swoje imię „Ania” i imię osoby, której miejsce chciałaby zająć, np. „Iwona”. Robert może wejść na miejsce Ani dopiero w momencie, kiedy Ania powie imię kolejnej osoby, a Ania z kolei, czeka, aż Iwona wskaże imię osoby, na której miejscu chciałaby stać, np. „Iwona- Asia”.... Tylko przestrzegając tej zasady, forma koła będzie trwała.

Piłka w kole

Potrzebna: piłeczka tenisowa
Wszyscy uczestnicy stoją w kole. Osoba A rzuca wybranej przez siebie osobie B piłeczkę, ta rzuca do osoby C...itd. Każdy zapamiętuje, do kogo rzuca, po to, by powtórzyć trasę lotu piłeczki po raz drugi. Można utrudnić zadanie i dodać drugą piłeczkę (w innym kolorze) i zaznaczyć inną trasę....To ćwiczenie uczy koncentracji.

Poruszanie się w przestrzeni z piłką

Potrzebna: piłeczka tenisowa

Grupa cały czas jest w ruchu. Dodatkowym utrudnieniem jest podawanie do siebie piłeczki. Osoba A, która rzuca piłkę musi dokładnie wiedzieć komu chce ją podać, musi spotkać się wzrokiem z osobą B, dopiero wtedy rzuca. Chodzi o to, żeby piłeczka nie upadła na ziemię. To proste ćwiczenie uczy koncentracji na partnerze i skupienia się.

Improwizacje z ciałem w przestrzeni

Koło (ćwiczenie można wykonać z muzyką)
Stoimy w kole. Osoba A ustawia się w środku w jakiejś pozycji, następnie dochodzi do niej osoba B i ustawia się blisko niej tworząc rzeźbę. Wtedy osoba A wychodzi, zostawiając osobę B samą i wraca na swoje miejsce. Następnie do osoby B dochodzi osoba C, „dobudowuje się”... Osoba C wychodzi, dochodzi osoba D...itd. Uczestnicy tworzą proste, abstrakcyjne rzeźby. Zwracamy również uwagę na sposób dojścia osoby stojącej w kole i sposób wyjścia. Unikamy „codziennego” sposobu poruszania się, zaczynamy zwracać uwagę na postawę ciała, na kroki, na świadomość ciała.

Obraz

Pada hasło np. dworzec kolejowy. Pierwsza osoba wychodzi na środek, ustawia się w jakiejś pozycji i po kolei dochodzą kolejne osoby, tworząc nieruchomy obraz. Kiedy wszyscy już są w obrazie, można dodać kolejne zadanie: dodaj dźwięk/ słowo/ zdanie/ gest.....Takie zadanie spowoduje ożywienie obrazu. Obraz staje się ruchomą sceną.

Rzeźba, w parach (można dodać muzykę)

Podajemy temat wyjściowy: szkoła, wakacje, rodzina, konflikt, miłość
Grupa dzieli się na dwójki: A+B. A jest rzeźbiarzem i „rzeźbi” B tzn. ustawia B (bez użycia słów!) w konkretnej pozycji i dopasowuje się do B. Następnie osoba B wychodzi z obrazu i teraz jako rzeźbiarz przebudowuje rzeźbę w 3 ruchach i sam się dobudowuje. I znowu zmiana....W tym ćwiczeniu chodzi o intensywną pracę w parach i aktywne szukanie pomysłów w pracy z partnerem w ramach jednego tematu. Im dłużej trwa praca, tym coraz bardziej uczestnicy mają szansę na oddalenie się od pierwszych, najłatwiejszych, najbardziej oczywistych pomysłów. Połowa grupy może obserwować, połowa jest na scenie, potem zmiana.

Trening wyobraźni. Zadania indywidualne i grupowe

Opis przestrzeni przy użyciu samogłosek,

np. przy użyciu tylko jednej samogłoski „o” albo „i”, albo „a” opisujemy przestrzeń.
Zadanie: Wchodzisz do konkretnego miejsca (np. zamku, szkoły, domu, teatru, na plażę) i poruszając się po scenie, używając tylko jednej samogłoski np. „o” opisujesz, jaka jest ta przestrzeń. Za każdym razem osoba, która działa na scenie, szuka innego „o”.
Inna wersja: opisujesz daną przestrzeń nie używając słów, tylko zmieniając krok: szybki, wolny, ostrożny, skoczny, łagodny, bezpieczny....., albo zmieniając jakość oddechu (krótki, długi, spokojny, rwany, szybki, wstrzymany, regulując czas trwania wdechu i wdechu).

Jedna osoba działa na scenie.

Zadanie: podglądasz konkretną sytuację przez dziurkę od klucza i relacjonujesz grupie co widzisz. Na przykład: podglądasz rozmowę dyrektora szkoły z waszym kolegą z klasy, który został przyłapany na robieniu graffiti na murze szkoły. Opisujesz, co widać, jak zachowuje się dyrektor, co robi kolega, kto jest w gabinecie.
Zadanie: podsłuchujesz konkretną rozmowę przez ścianę i relacjonujesz grupie, co słyszysz.

Zadania indywidualne: „Masz minutę na...”

"Masz minutę na krytykę..."

Uczestnik ma dokładnie minutę na to, żeby krytykować wszystko co jest możliwe...od oczywistych rzeczy do jak najbardziej absurdalnych.

"Masz minutę na stworzenie improwowanego „peanu” na cześć teatru" Uczestnik ma dokładnie minutę na to, żeby znaleźć powody, nawet absurdalne na to, że warto zakochać się w teatrze, że teatr to najbardziej fantastyczne miejsce.

Zadania indywidualne: Praca z ciałem wokół konkretnego pojęcia,

np. wokół słowa „teatr” albo „król”

- teatralny/ królewski gest, teatralne/ królewskie pozdrowienie, teatralny/ królewski sport, teatralny/ królewski taniec, teatralna/ królewska fryzura, teatralne/ królewskie brawa....

Każdy uczestnik wstaje, wychodzi na środek sceny, mówi, co proponuje np. teatralny gest. Robi ten gest i schodzi. Po nim wchodzi kolejna osoba i proponuje kolejną rzecz, np. „teatralny płacz” i konkretny gest....Każdy uczestnik proponuje coś teatralnego....

Na koniec robimy jeszcze jedną rundę, podczas której każdy uczestnik precyzyjnie powtarza swoją propozycję.

Na koniec każdy uczeń wybiera sobie min. 3 propozycje i próbuje połączyć je w swoją, krótką choreografię. W ten sposób tworzymy pewien abstrakcyjny krajobraz gestów definiujących niejako za pomocą ciała pojęcie TEATR. Zebrany materiał może stanowić grupową choreografię.

Improwizowane opowiadanie historii "Słowo po słowie"...

Na scenie stoją obok siebie bardzo blisko dwie, trzy bądź cztery osoby i zaczynają opowiadać historię na zadany temat. Ale cała trudność polega na tym, że każdy ma do dyspozycji tylko jedno słowo. Kolejność jest zawsze taka sama. To prowadzący decyduje, kiedy uczestnicy kończą.

Kreatywne pisanie

Łańcuszek skojarzeń

Wybieramy temat, który nas szczególnie interesuje np. PANAMA (odwołuję się do bajki Janoscha „Ach, jak cudowna jest Panama”) i wokół niego trzy ważne dla nas słowa: np. MARZENIE, PODRÓŻ, CODZIENNOŚĆ.

Wszyscy uczestnicy siadają na podłodze w kręgu, każdy z nich dostaje 4 kartki A4. Na pierwszej, na środku piszą pierwsze słowo MARZENIE i od tego słowa zaczynają tworzyć łańcuszek skojarzeń, tzn. piszą pierwsze skojarzenie do tego słowa, a następnie dopisują kolejne słowo, do tego, wcześniej wymyślonego. Łańcuszek prowadzimy zawsze do brzegu kartki. Jeśli dobrniemy do końca kartki, zaczynamy znowu od słowa MARZENIE i prowadzimy kolejny, nowy łańcuszek. Im więcej łańcuszków, tym lepiej.

Po zakończonym czasie, ok. 2-3 min. przekazujemy kartkę partnerowi, który siedzi po prawej stronie. Ta osoba zaznacza 3 słowa, które zwróciły jego uwagę. Następnie oddajemy kartkę jej właścicielowi. Na kolejnej kartce piszemy słowo PODRÓŻ – piszemy skojarzenia. Po 2-3 minutach podajemy kartkę partnerowi, który siedzi z lewej strony, ta osoba zaznacza 3 słowa. Na trzeciej kartce piszemy słowo CODZIENNOŚĆ. Robimy to samo i podajemy kartkę partnerowi, który siedzi z prawej strony i ta osoba zaznacza 3 pojęcia. Na koniec ćwiczenia każdy ma 9 słów, z których pisze tekst. Na napisanie tekstu dajemy uczestnikom ograniczony czas, ok. 10- 15 minut. Ważne, by w napisanym tekście, każdy wykorzystał wszystkie 9 słów. Na koniec następuje prezentacja tekstów.

Ukryte słowa w słowie...

Wybieramy temat lub słowo, które nas szczególnie interesuje:

Np. TEATR. Uczestnicy siadają na podłodze w kręgu i piszą to słowo dużymi literami z prawej strony kartki w słupku:

Np.

Tr

El

Ar

Tr

Ro

Każdy na swojej kartce dopisuje jedną literę (myśląc o konkretnym słowie) i przekazuje kartkę dalej, kolejna osoba dopisuje kolejną literę i podaje kartkę dalej. I tak kartki krążą w kręgu dopóty, dopóki nie powstaną konkretne słowa. Jeśli słowa są zakończone, stawiamy dwie pionowe kreski. Kartki muszą wrócić do właścicieli. Każdy ze swoich słów pisze tekst, np. nową definicję pojęcia „teatr”.

Sposób prezentacji można również uduktualizować. Np. dodajemy sytuację: jesteście na sympozjum naukowym, jesteście zaproszonymi gośćmi, naukowcami, którzy dzielą się swoimi nowymi, nieznanymi dotąd teoriami.

Praca z tekstem

Kolejne etapy w próbie scenicznego przełożenia tekstu

(ważna informacja: kolejne zadania nie powinny być realizowane w ciągu jednego warsztatu, jednej próby. Uczniowie muszą mieć czas na przechodzenie od jednego zadania do drugiego)

Punktem wyjściowym jest tekst (albo cała książka, po lekturze której już są wszyscy uczniowie albo jego fragment, wiersz, opowiadanie.)

1. Grupa siedzi w kole. Jeśli tekst jest krótki, jedna osoba, najlepiej prowadzący, jeszcze raz prezentuje konkretny tekst w obecności wszystkich. Po prezentacji każdy uczeń zastanawia się, który fragment, a nawet konkretny moment, jakaś sytuacja najbardziej zwróciły jego uwagę. Rozdajemy każdemu uczniowi kartkę A4, każdy próbuje narysować tę sytuację. Jeśli już każdy uczeń przeformułuje fragment tekstu na prosty obrazek, wspólnie oglądamy rysunki i

patrzemy, czy są osoby, które wybrały ten sam fragment. Jeśli tak, to łączymy te osoby w grupę. Prowadzący notuje kto z kim jest w grupie.

Teraz wspólnie ustalamy – odwołując się do rysunków uczniów, a tym samym do konkretnych fragmentów z tekstów – kolejność zdarzeń.

2. Kolejne zadanie polega na dźwiękowym przedstawieniu sceny.

Uczniowie pracują dalej w tych samych grupach. Każda grupa próbuje skrupulatnie opracować dany fragment/ konkretną sytuację za pomocą dźwięków.

Prezentacja kolejnych grup przebiega w kolejności zgodnie z biegiem wydarzeń. Podczas prezentacji reszta grupy ma zamknięte oczy. Każdy występ nagradzamy brawami.

3. zostajemy w danych grupach – dalej zajmujemy się swoją sceną. Tym razem próbujemy opracować ją w swoim zespole w konwencji radiowej. Każdy uczeń zamienia się w obserwatora-dziennikarza radiowego, który transmituje przebieg danej sceny. Prezentacja.

4. Kolejnym etapem jest zbudowanie etudy teatralnej. Każda grupa samodzielnie opracowuje konkretną scenę. Dopiero po pierwszej prezentacji, po otrzymaniu informacji zwrotnej od prowadzącego i uczniów, zaczynamy pomagać uczniom, udzielając konkretnych wskazówek, zadając pytania itp.

Prezentacja kolejnych etud odbywa się zawsze w kolejności zgodnej z biegiem wydarzeń. W ten sposób zmierzamy do prezentacji scenicznej, która powstaje na zasadzie montażu scen.

Prowadzący patrzy, czy sceny, które uczniowie wybrali, wystarczają, czy należałoby dodać jakieś sceny przejściowe. W grupie zastanawiamy się nad scenografią, nad prostymi kostiumami i nad tym co, pokazując kolejne sceny opowiadamy jako cała grupa. Ambicją może być jedynie sceniczne przełożenie tekstu, ale też możemy iść dalej, tzn. możemy wspólnie odnaleźć powód, dla którego ten tekst jest dla uczniów ważny, a tym samym, dlaczego chcemy ten tekst pokazać na scenie. Tekst ma stać się pretekstem do powiedzenia czegoś ważnego.

Justyna Sobczyk

red. Katarzyna Grubek