

Maria Schejbal
Piotr Kostuchowski



WARSZTAT
INSTRUKTORA
TEATRALNEGO

Maria Schejbal
Piotr Kostuchowski

WARSZTAT INSTRUKTORA TEATRALNEGO

ZREALIZOWANO ZE ŚRODKÓW
MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO

Bielsko-Biała 2008

Zdjęcia, projekt graficzny

Krzysztof Tusiewicz

www.tusiewicz.art.pl

Wykorzystane w publikacji zdjęcia pochodzą z dokumentacji projektu pod nazwą „Szlachetne zdrowie” zrealizowanego w 2008 roku.

Korekta

Małgorzata Słonka

Copyright Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki

ISBN 978-83-916601-9-5

Wydawca

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki

ul. S. Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała

www.teatrgrodzki.pl

www.teatramatorski.pl

Bielsko-Biała 2008

Skład

Anna Maśka

Druk

Zakład Introligatorsko-Drukarski Stowarzyszenia Teatr Grodzki

Zakład Aktywności Zawodowej

I część

Maria Schejbal

Gry, ćwiczenia i zabawy teatralne

WPROWADZENIE

Dlaczego żywił zabawy?

Warsztat instruktora teatralnego to kolejna publikacja Teatru Grodzkiego poświęcona zagadnieniom amatorskiego ruchu teatralnego. Po sukcesie pierwszej książki – *Pokażę ci świat*, wydanej w 2002 roku i zawierającej opis kilkudziesięciu ćwiczeń i zabaw (redakcja Lucyny Kozień), opublikowaliśmy kilka innych pozycji odnoszących się do praktycznej strony pracy warsztatowej z różnymi grupami. Nakład większości tych wydawnictw został wyczerpany, ale wszystkie są dostępne w wersji elektronicznej na stronie internetowej Stowarzyszenia (www.teatrgrodzki.pl). Każdego roku zgłasza się do nas wiele osób poszukujących nowych inspiracji, metod pracy i pomysłów na ożywienie i urozmaicenie przedsięwzięć teatralnych i twórczych, a także związanych z procesem edukacji szkolnej i nieformalnej. Odpowiadając na te potrzeby, przygotowaliśmy nowy, poszerzony i wzbogacony wybór ćwiczeń przetestowanych w naszych codziennych działaniach z bardzo różnymi grupami uczestników – z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi, a także z osobami niepełnosprawnymi. Część opisanych gier była prezentowana w poprzednich wydawnictwach: *Pokażę ci świat*, *Teatralna mapa Europy*, *Teatr i terapia* oraz *Scenariusz, czyli jak opowiadać historie w teatrze*.

Uzupełnieniem opisów ćwiczeń i zabaw są rozmowy z instruktorami stowarzyszenia, refleksja nad ich warsztatem pracy, najczęstszymi problemami i sposobami rozwiązywania trudnych sytuacji, a także zapisane wrażenia samych uczestników zajęć.

Jaką funkcję spełniają w procesie warsztatowym gry, ćwiczenia i zabawy? Przede wszystkim służą oswojeniu się z nową rzeczywistością, ze światem sceny. Ułatwiają przejście od codziennego trybu życia do innego wymiaru, do innych zadań. Pomagają też poznać reguły zespołowego działania, uczą szukania inspiracji we własnym ciele, w przedmiotach i różnorodnej materii plastycznej. „Uruchamiają” uczestników – mobilizują ich do fizycznej aktywności, są skuteczną i atrakcyjną formą rozgrzewki. Integrują grupę, uczą skupienia, uwagi i precyzji, pobudzają wyobraźnię, kształtują wrażliwość. Są też – po prostu – formą relaksu, dają radość, odprężenie i dystans do powszednich trosk. Biorąc udział w ćwiczeniach, zawsze gramy w nich jakąś rolę, wykraczamy poza sferę utartych zachowań i nawyków. To wszystko wspiera pracę nad widowiskiem i jest bardzo pomocne w zachowaniu prawidłowej dynamiki rozwoju grupy.

Do wszystkich gier można wielokrotnie powracać, szukając nowych rozwiązań, pomysłów i wariantów. Każde ćwiczenie można i warto twórczo rozwijać, przekształcać, udoskonalać. Często sami uczestnicy warsztatów zgłaszają świetne pomysły i propozycje zmian. Wykorzystanie ich inicjatywy ma cenny edukacyjny walor, wzmacnia poczucie przynależności do grupy, mobilizuje do wysiłku. Zabawy można łączyć w sekwencje, przeplatając te najbardziej dynamiczne ze statycznymi, integrujące – z opartymi na pracy indywidualnej. Dobrą praktyką jest omawianie każdej zabawy, dzielenie się wrażeniami. Gra teatralna może być także punktem wyjścia do rozmowy o spektaklu, pomocą w rozwiązywaniu konfliktów, drogą autorefleksji. Każda grupa warsztatowa jest jedyna w swoim rodzaju i niepowtarzalna, dlatego w każdym zespole te same ćwiczenia mogą ujawniać zupełnie inny potencjał, mogą mieć bardzo różny przebieg i działanie. Eksperymentowanie z „żywołem zabawy” jest równie ciekawe i twórcze, jak praca nad samym widowiskiem teatralnym.

Maria Schejbal



ĆWICZENIA ZESPOŁOWE

A,B,C

Uczestnicy stoją w kręgu, jedna osoba pozostaje na środku i w myślach recytuje alfabet. W tym czasie pozostali podają sobie z rąk do rąk jakiś przedmiot, np. książkę. Na sygnał prowadzącego uczestnik stojący w środku wymawia głośno literę alfabetu, na której się zatrzymał w danym momencie. Ta osoba z kręgu, która właśnie trzyma w ręku przedmiot, podaje go jak najszybciej dalej (przedmiot w dalszym ciągu wędruje z rąk do rąk) i wypowiada pięć (może być więcej) słów zaczynających się na wywołaną literę. Jeśli nie zdąży znaleźć określonej liczby słów zanim przedmiot znów do niej dotrze, zajmuje miejsce na środku.

BALONY

W cyklu ćwiczeń z balonami można wypróbować wiele możliwości ruchu, ekspresji, działań aktorskich.

1. Uczestnicy podają sobie balon na wszelkie możliwe sposoby – jedną lub dwoma rękami, łokciami, kolanami, jak bardzo ciężki lub niezwykle cenny przedmiot, w kole – z palca na palec lub przetaczając balon przez plecy, klatkę piersiową, itd.
2. Uczestnicy próbują usiąść na balonie lub ścisnąć go obydwiema rękami tak, by nie pękł – przy jednoczesnej pracy nad mimiką twarzy i uzewnętrznieniem emocji.
3. Uczestnicy siedzą w kole. Jeden z ćwiczących stoi na środku, podbija balon do góry i równocześnie wymienia czyjeś imię. Wywołana osoba zajmuje miejsce na środku i kontynuuje zabawę. Wszyscy starają się, żeby balon nie dotknął podłogi.
4. Ćwiczenie w parach. Każdy uczestnik ma balon przywiązany do nogi na sznurku (50-70 cm długości). Chodzi o rozdeptanie balonu partnera – ręce skrzyżowane z tyłu nie biorą udziału w pojedynku.

BAMBUS

Uczestnicy ustawiają się naprzeciw siebie w dwóch szeregach. Wyciągają do przodu ręce, tak by palce wskazujące wszystkich osób ułożyły się na przemian, w równych odstępach, w linii prostej, na wysokości klatki piersiowej. Prowadzący kładzie na wyciągniętych palcach ćwiczących kij bambusowy. Zadaniem grupy jest opuszczenie kija na podłogę – przez cały czas musi on dotykać palców wszystkich osób. Wykonanie ćwiczenia wydaje się bardzo

proste, ale w rzeczywistości wymaga dużej koncentracji i zespołowego wysiłku wszystkich ćwiczących (kij zamiast opadać najczęściej wędruje do góry).

BRAMKI

W ćwiczeniu chodzi o bezpieczne przejście z zamkniętymi oczami przez kilka „bramek” rozstawionych w różnych częściach sali. „Bramkę” mogą tworzyć dwie osoby trzymające się za ręce (różne kształty i rozmiary „bramek”) bądź jedna osoba stojąca w szerokim rozkroku. Pozostali uczestnicy – to wędrowcy. Każda „bramka” wymyśla swój kod trzech sygnałów dźwiękowych, który demonstruje na początku zabawy: sygnał przywoławczy (tu jesteśmy), sygnał ostrzegawczy (uwaga, przeszkoda), sygnał zwycięski (udało się – przeszedłeś przez bramkę). W łatwiejszej wersji ćwiczenia wszystkie „bramki” mają jednakowy kod sygnałów. Zadaniem osób poruszających się z zamkniętymi oczami jest pomyślne przejście przez poszczególne „bramki”.

CO DALEJ?

Prowadzący zajęcia czyta fragment bajki (może to być jakakolwiek opowieść), przerywa czytanie w najbardziej newralgicznym momencie, w którym możliwych jest co najmniej kilka „dalszych ciągów”. Zadaniem każdego uczestnika jest przedstawienie własnej wersji rozwoju wydarzeń. Każdy z nich opowiada kolejno wymyślony fragment historii. Cała grupa wybiera najciekawszą opowieść i wszyscy wspólnie tworzą ostateczną wersję. Na koniec porównuje się nowy kształt bajki z pierwowzorem. Do zabawy można wprowadzić również działania aktorskie – uczestnicy opowiadają swoje historie, interpretując je na różne sposoby lub – zamiast mówić – odgrywają je z pomocą kolegów.

Popularnym wariantem zabawy jest zespołowe wymyślanie historii na zasadzie dopowiadania przez każdego z uczestników po jednym zdaniu. Wszyscy siedzą w kole, jedna z osób zaczyna opowieść, a pozostali rozwijają wątek historii opowiadanej „na żywo”. W zależności od zaangażowania i pomysłowości uczestników mogą powstać w ten sposób historie bardzo rozbudowane, wielotematyczne albo całkiem krótkie, zwarte. Kolejny etap zabawy to praca w parach czy w podgrupach polegająca na wykorzystaniu wybranych pomysłów wspólnej narracji do stworzenia i zainscenizowania kilku różnych scenariuszy.

DYRYGENT

Jeden z uczestników zabawy staje naprzeciwko grupy pozostałych osób i przejmuje rolę dyrygenta. Jego zadaniem będzie poruszać się po całej sali, oddalając się i zbliżając do grupy. Zebrani w grupie uczestnicy wspólnie artykułują kolejno wszystkie samogłoski (mogą to być również inne dźwięki) - wprowadzenie kolejnej samogłoski podpowiada prowadzący. Rolą grupy jest reagowanie na każde poruszenie dyrygenta poprzez zmianę natężenia wydawanego dźwięku. Kiedy dyrygent się oddala, natężenie dźwięku rośnie, a kiedy się zbliża – maleje. Dodatkowym zadaniem grupy jest nawiązanie swoistego dialogu z dyrygentem – narzucenie mu sposobu poruszania się poprzez wyrażane dźwiękiem emocje, przekazywany komunikat. Ćwiczenie wymaga od grupy działania zespołowego, wspólnej „strategii”, znakomicie spełnia też funkcję rozgrzewki głosowej.

DŹWIĘKI

Ćwiczenie może być wykonywane w różnych wariantach. Uczestnicy leżą, siedzą lub stoją, mogą mieć otwarte lub zamknięte oczy. Instruktor wędruje po całej sali i co jakiś czas dotyka różnych części ciała poszczególnych osób, podnosi ich ręce, nogi, głowy. Zadaniem każdej dotkniętej osoby jest znalezienie dźwięku – reakcji na dotyk. Z kolei pozostali uczestnicy reagują ruchem na dźwięk, który do nich dociera. Impuls przekazywany przez prowadzącego jednemu uczestnikowi uruchamia działanie całej grupy.

HANDLARZ

Wszyscy uczestnicy zabawy stoją w kręgu. Ich zadaniem będzie wcielić się po kolei w rolę wędrownego handlarza i zaoferować pozostałym osobom swój towar. Handlarz nie może jednak posługiwać się żadnym ze znanych języków, musi wymyślić nowy, własny i oryginalny sposób zachwalania, nawoływania i przekonywania. Ma do dyspozycji wyłącznie swój głos – chodzi o to, by wydobył z niego siłę perswazji, wszelkie możliwe emocje, aby głosem zbudował postać sceniczną i jak najpełniej ją scharakteryzował. Handlarz wędruje po okręgu, każdej z osób poświęcając chwilę uwagi. Pozostali uczestnicy reagują gestem, miną, pojedynczymi słowami.

IMPULSY

Uczestnicy zabawy stoją w kręgu. Ćwiczenie polega na przekazywaniu sobie – bez słów – rozmaitych impulsów, które wędrują od jednego aktora do drugiego. Osoba rozpoczynająca zabawę nawiązuje kontakt wzrokowy z którymś z ćwiczących i przetrzuca do niego niewidzialną piłkę – samym tylko

spojrzeniem i ruchem głowy. Ten, do kogo piłka wędruje, śledzi jej lot, odbiera ją i podaje dalej. W innym wariantcie ćwiczący podają sobie niewidzialną piłkę jak w tradycyjnej grze w siatkówkę. Przekazywanym impulsem może być również klaśnięcie (dwa klaśnięcia), podawane w różnych rytmach. Obowiązującą zasadą we wszystkich wersjach zabawy jest nawiązywanie kontaktu wzrokowego i utrzymanie rytmu.

JAK WYGLĄDAM?

Dwie osoby – lider i jego partner stoją na środku sali. Tylko lider będzie miał w trakcie ćwiczenia otwarte oczy. Wszyscy pozostali rozpraszają się po całym pomieszczeniu tak, by każdy miał wokół siebie wolną przestrzeń, i zamykają oczy. Lider przybiera jakąś wyszukaną pozę, np. przykuca, chwytając lewą stopę prawą dłonią, a kciuk prawej ręki przykładając do karku. Albo przykłęka, jedną nogę wyciąga do tyłu, jednym uchem dotyka podłogi, ręce krzyżuje pod brzuchem. Skomplikowanie pozy zależy od fantazji i sprawności fizycznej ćwiczącego. Warto wziąć pod uwagę, że w wybranej pozie trzeba będzie wytrwać przez dłuższą chwilę. Ułożenie ciała lidera bada dotykiem jego partner (który oczywiście też ma zamknięte oczy). Następnie przekazuje pozostałym uczestnikom zabawy jak najdokładniejsze instrukcje: co kolejno powinni zrobić, by przyjąć taką samą postawę, jaką wybrał lider. Zanim ćwiczący będą mogli otworzyć oczy, lider musi się upewnić czy wszyscy precyzyjnie wykonali zadanie.

KAPELUSZE, CZAPKI, APASZKI

Prowadzący rozdaje uczestnikom różne fragmenty garderoby, np. kapelusze, czapki, szaliki lub po prostu wstążki w kilku kolorach. Każdy kolor ma inne znaczenie, określa inną cechę charakteru, np. czerwony – to optymizm, a niebieski – pesymizm; żółty – pracowitość, a biały – lenistwo; zielony – wybuchowość, a czarny – stoicki spokój. Każda z osób może zostać obdarzona jednym lub kilkoma charakterystycznymi przymiotami, które będą determinować jej działania podczas zabawy. W grze mogą się więc pojawić np. stuprocentowy leń (jedna cecha) lub pracowity i wybuchowy optymista (trzy cechy). Umowną przestrzenią gry jest sala konferencyjna, w której kolejno pojawiają się poszczególne osoby, zaproszone na bardzo ważne spotkanie. Ich zadaniem jest przedyskutowanie pomysłu budowy stadionu olimpijskiego (może to być również jakakolwiek inna idea) i sporządzenie szkicowego rysunku obiektu (uczestnicy mają do dyspozycji duży arkusz papieru i ołówki, długopisy, kredki). Każda z osób stara się zachowywać zgodnie z przypisanym sobie kolorem-charakterem, szuka działań typowych, wy-

razistych, jednoznacznych – buduje swoją postać, a równocześnie wchodzi w interakcje z pozostałymi osobami, reaguje na ich działania, usiłuje posuwać akcję do przodu. Rolą prowadzącego – moderatora jest doprowadzenie do realizacji wyznaczonego zadania, pogodzenia sprzeczności i szukania konstruktywnych rozwiązań (rolę tę może odgrywać także któryś z uczestników, mogą to być dwie lub trzy osoby).

KARTKI

Wykorzystanie zwykłej kartki papieru może być przydatne w wielu ćwiczeniach rozgrzewkowych, wspomagających koncentrację i zespołowe działania, rozwijających wyobraźnię.

1. Uczestnicy trzymają kartkę papieru w złożonych dłoniach i próbują klasnąć tak, by kartka nie upadła na ziemię. Klaszcząc, poruszają się po całej sali, wymieniają pozdrowienia, recytują wiersze, chodzą tyłem, biegają itd.
2. Uczestnicy stoją w rzędzie, jeden za drugim, przytrzymując czołem kartkę leżącą na plecach poprzedzającego ich partnera – cała grupa porusza się jak stonoga w różnych rytmach, zmieniając kierunki. W innym wariantcie zabawy prowadzący buduje z uczestników wieloosobową strukturę, umieszczając kartki na styku różnych części ciała poszczególnych osób – ich ramion, łokci, pleców, głów, kolan itd. Wszyscy razem próbują się poruszać, zmieniając tempo wędrówki.
3. Każdy z uczestników ma znaleźć jak najwięcej różnych sposobów ożywienia kartki papieru, stworzenia z niej ptaka, człowieka, rośliny itd. – prostym gestem, pomysłem ruchu, transformacją.

KARUZELA ETIUD

Ćwiczenie do wykorzystania w grupie zaawansowanej, sprawnej aktorsko. Zaczynamy od działań w parach, które stają tak, by utworzyć dwa kręgi (jeden zewnętrzny, drugi wewnętrzny). Jeden z partnerów w parze jest „X”, a drugi „Y”. Każda para ma za zadanie wymyślić prostą sytuację, zdarzenie sceniczne, złożone z ośmiu krótkich i wyrazistych sekwencji ruchowych – po cztery dla każdego uczestnika – oddzielonych kilkusekundowymi pauzami. Dobrze, jeśli w scenkach pojawi się np. konflikt, jeśli zaznaczone będą relacje między postaciami. Zawsze działa tylko jedna osoba, druga w tym czasie pozostaje w bezruchu. Można wprowadzić pojedyncze słowa prostego dialogu. Chodzi o precyzyjne i czytelne określenie sytuacji: kto co robi i dlaczego. Przykładowy układ działań – wszystkie zaangażowane do działań przedmioty i rekwizyty są „domyślne”, a nie realne. „X” i „Y” siedzą na krzesłach.

1. „X” wyjmuje z torby gazetę, rozkłada ją, czyta. 2. „Y” bierze do ręki

pilot i włącza telewizor. Zmienia kanały, ekspresyjnie reaguje na oglądany obraz. 3. „X” energicznie składa gazetę, wstaje, wykonuje kilka gwałtownych gestów, krzyczy: „Przestań!”. 4. „Y” zrywa się z krzesła, rzuca pilot na podłogę, odwraca się do partnera plecami. 5. „X” drapie się po głowie, kładzie „Y” rękę na ramieniu, mówi: „Przepraszam”. I tak dalej. Kiedy wszystkie pary są już gotowe, prowadzący daje sygnał do prezentacji – wszystkie scenki odgrywane są jednocześnie, symultanicznie, każda w swoim rytmie. Po zakończeniu działań prowadzący zarządza zmianę. Wszyscy oznaczeni jako „X” przechodzą zgodnie z ruchem wskazówek zegara do sąsiedniej pary. Na kolejny sygnał prezentacje są powtarzane – każdy uczestnik robi dokładnie to, co poprzednio, bez względu na działania nowego partnera. Konfrontacja sekwencji z dwóch zupełnie różnych sytuacji jest zwykle bardzo zabawna. W dalszej części ćwiczenia każda para próbuje zbudować nową – wspólną – sytuację, zachowując jak najwięcej gestów, słów i zachowań z pierwotnego układu. Prowadzący może zaproponować jeszcze jedną zmianę – kolejne przejście wszystkich osób „X” do następnej pary.

KIM JESTEM?

Prowadzący ćwiczenie przygotowuje kilka, kilkanaście zapisanych na karteczkach haseł do odgadnięcia. Są to nazwiska konkretnych osób lub nazwy zawodów, np. królowa angielska czy prezenter telewizyjny. Jeden z uczestników zabawy staje lub siada naprzeciw grupy, wylosowaną karteczkę z hasłem ma przypiętą pod szyją, przyklepioną na czole – w takim miejscu, by nie mógł przeczytać, co jest na niej napisane. Zabawa polega na odgadnięciu hasła przez oznaczoną tym hasłem osobę. Może ona zadawać pozostałym tylko takie pytania, które pozwalają na odpowiedzi: „tak” lub „nie”, np.: „Czy jestem mężczyzną?”, „Czy mój zawód wiąże się z polityką?” itd. W wersji trudniejszej pytania mogą mieć charakter krótkich etiud scenicznych, a hasła ograniczone są tylko do nazw profesji. Wtedy zadaniem odgadującego jest mimiczne odgrywanie ról, a reszta grupy może mu podpowiadać na różne sposoby.

KLAP, KLAP

Uczestnicy klęczą w kręgu, trzymają na podłodze wyciągnięte ręce, kładąc je na przemian: ręka X, ręka Y, ręka Z, ręka Y, ręka Z, ręka V itd. Rozpoczyna się rytmiczne uderzanie dłońmi o podłogę, jedna ręka za drugą, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Dwa uderzenia oznaczają zmianę kierunku, można też wprowadzić dodatkowe utrudnienia, np. trzy uderzenia – to prze-

skok o trzy dłonie zgodnie z dotychczasowym kierunkiem ruchu (jest to bardzo trudna wersja). Ćwiczenie silnie integruje grupę, jego intensywność może jednak powodować napięcie.

KLUCZE

Uczestnicy siedzą na krzesłach ustawionych w kręgu, mają do dyspozycji pęk kluczy. Będą je rzucać do siebie, podczas gdy jedna osoba stoi z boku, odwrócona do pozostałych plecami. Po kilku podaniach wszyscy kładą złożone ręce na kolanach, tak by nie było widać, kto w danym momencie trzyma klucze. Stojący poza kręgiem odwraca się, jego zadaniem jest odgadnięcie, kto ma klucze. W czasie, kiedy stał tyłem do grupy, powinien starać się zarejestrować „tor dźwięku”, po jakim wędrują rzucone klucze. W odgadnięciu zagadki pomocna może być też mimika twarzy i zachowanie siedzących osób. Zgadujący ma trzy szanse wskazania właściwej osoby, jeśli mu się to uda, siada na jej miejscu, a jeśli nie – zgaduje jeszcze raz.

KŁĘBEK

Uczestnicy zabawy siedzą przy stole. Instruktor podaje jednej z osób kłębek wełny (może to być również inny przedmiot) i określa uczucie, z jakim kłębek trzeba przekazać (przeturlać) siedzącemu obok partnerowi – np. delikatnie, z czułością. Wszyscy po kolei koncentrują się na tej samej emocji. W następnym etapie wędrówki kłębka emocja zmienia się – chodzi o wyrażenie gniewu, złości czy agresji. Także sam kłębek – odpowiednio do podpowiadanych przez prowadzącego zadań aktorskich – zmienia swój charakter. Raz jest bardzo ciężki, a raz lekki jak piórko lub bardzo ruchliwy i niesforny – trzeba nad nim zapanować, uspokoić go. Kłębek może być też zwierzątkiem, z którym nawiązuje się kontakt, może odgrywać bardzo wiele ról – dobrze, by były one kontrastowo zestawione, by mobilizowały do zróżnicowanych działań i reakcji. To ćwiczenie jest bardzo przydatne w pracy z osobami niepełnosprawnymi fizycznie, które nie mają dużej swobody ruchu.

KRA

Wszyscy uczestnicy zabawy stoją na dużej płachcie papieru rozpostartej na podłodze (większą grupę można podzielić na podzespoły, które ćwiczą oddzielnie). Papier – to kra wśród wzburzonych fal, a ćwiczący są rozbitkami. Prowadzący stopniowo zmniejsza powierzchnię kry, odrywając kawałki papieru z różnych stron płachty. Żadna z osób stojących na płachcie nie może dotknąć podłogi, konieczne jest więc szukanie sposobu, by wszyscy zmieścili się na coraz mniejszej powierzchni. Do zabawy można włączyć dodatkowe

elementy, np. ćwiczący próbują wiosłować lub wzywają pomocy – grają rozbitków i wspólnie budują konkretną sytuację sceniczną.

KRABY

Zabawa dla młodszych dzieci. Prowadzący wybiera spośród uczestników jedno dziecko, które zamieni się w kraba, pozostałe dzieci są muszlami leżącymi na dnie morza – ustawiają się na czworakach, tworząc małe muszelnikowe domki. Krab wędruje od muszli do muszli, sprawdzając, w którym domku najwygodniej się mieszka. Rolą muszli jest otulenie kraba, dopasowanie się do jego kształtu, stworzenie mu jak najbardziej komfortowych warunków. Potem także inne dzieci zamieniają się w kraby, szukając różnych śmiesznych sposobów poruszania się – pełzania, turlania itd. Ćwiczenie można wzbogacić efektami dźwiękowymi naśladującymi szum morza, głosy morskich ptaków itd.

LICZENIE DO DZIESIĘCIU

Wszyscy uczestnicy zabawy siedzą na podłodze w szerokim kręgu. Zadaniem grupy jest policzyć wspólnie od jednego do dziesięciu, nie wyznaczając z góry porządku liczenia, które odbywa się „intuicyjnie”. Jeśli dwie (lub więcej) osoby wypowiedzą którąś z liczb jednocześnie, liczenie zaczyna się automatycznie od początku. W wersji utrudnionej liczenie można rozbudować o kolejny etap – od dziesięciu do jednego. Ćwiczenie pomaga w zapanowaniu nad niesforemą i zbyt aktywną ruchowo grupą – wymaga koncentracji, cierpliwości, działania zespołowego.

LIDER

Jedna z osób biorących udział w zabawie – ochotnik – wychodzi z sali. Wszyscy pozostali – cała grupa – siedzą w kole, przyjmując jednakową pozycję, np. lewa noga założona na prawą, ręce oparte na kolanie. Grupa wybiera spośród siebie lidera, który będzie dawał sygnały do zmian pozycji, np. opuszczenie jednej ręki, wyprostowanie nogi itd. Wszyscy pozostali członkowie grupy muszą wykonywać te same ruchy, co lider, ale tak, by nie zdradzić, kto jest ich inicjatorem. Ochotnik wraca do sali i staje w środku koła. Powoli obraca się dookoła, obserwując zachowanie grupy. Jego zadanie polega na odgadnięciu, kto jest liderem.

MIEJSCE AKCJI

Głównym bohaterem zabawy jest przestrzeń, miejsce akcji, które określamy na początku: sala balowa, bank, kościół, klasa szkolna, teatr, supermarket

itp. Zadaniem wykonujących ćwiczenie jest wpisanie wymyślonych działań i zachowań w wymyślony plan gry. Można wykorzystać sprzęty i przedmioty znajdujące się w sali – stół, krzesła, materace, obraz na ścianie, kosz na śmieci. Zaczynamy od zajęcia przez każdego uczestnika pozycji określającej zarówno graną postać, jak i jej usytuowanie w konkretnej przestrzeni. Jeśli na przykład założymy, że akcja rozgrywa się w szkolnej klasie, to pierwsza z osób może stanąć przy ścianie ze wzniesioną ręką, jakby pisała coś na tablicy. Wyznaczy w ten sposób punkt odniesienia dla pozostałych postaci – uczniów, którzy mogą siedzieć, stać, ruszać się, improwizować jakiegokolwiek zdarzenie. Możemy sobie na przykład wyobrazić, że nagle w drzwiach klasy staje policjant, a jego pojawienie się wywołuje różne reakcje pozostałych osób – ktoś chowa się pod krzesło, inni otaczają gościa, ktoś próbuje uciec przez okno, nauczyciel stara się zapanować nad zamieszaniem. Logika przebiegu zabawy prowadzi od sytuacji oczywistych do coraz bardziej skomplikowanego ciągu działań – struktury opowiedzianej historii. Stałym punktem odniesienia determinującym rozwój akcji jest założone miejsce, w którym działania się rozgrywają. W tej zabawie ważne jest przede wszystkim kształtowanie świadomości przestrzeni w teatrze. Jak specyfika miejsca wpływa na działania postaci, jakie możliwości, a równocześnie ograniczenia stwarza dla rozwoju akcji? To także istotne doświadczenie w kontekście myślenia o scenografii. Do wykreowania teatralnej przestrzeni wcale nie jest konieczne zabudowywanie sceny dekoracjami, nagromadzenie licznych rekwizytów. Bardzo wiele treści niosą proste sygnały określające miejsce akcji – samo umiejscowienie postaci, ich wzajemne przestrzenne relacje i działania aktorów, które czytelnie charakteryzują plan gry.

MIMICZNY GŁUCHY TELEFON

Ćwiczenie dla około 6-10 osób. Większą grupę warto podzielić na dwa zespoły – najpierw jeden wykonuje ćwiczenie, a drugi obserwuje, potem zmiana ról. Prowadzący zabawę wybiera jedną osobę – pierwszego aktora, któremu powierzy odegranie krótkiej scenki – samymi tylko gestami, działaniem, bez używania słów. Pozostali uczestnicy ćwiczenia – widzowie – nie znają tematu przedstawianych zdarzeń, stoją w szeregu, odwróceniem plecami do przestrzeni gry, najlepiej, by mieli zamknięte oczy. Gdy aktor jest już gotowy do występu, daje znak pierwszemu w szeregu widzowi i dla niego „inscenizuje” krótką historię na zadany temat. Teraz widz zamienia się w aktora i jego zadaniem jest powtórzyć następnej osobie z szeregu obejrzaną przed chwilą historię. Po nim scenkę odgrywają kolejno wszyscy pozostali, a ostatni widz wyjaśnia sens zaprezentowanych

mu działań. Na zakończenie pierwszy aktor jeszcze raz odgrywa wyjściową sytuację, która prawie zawsze różni się zasadniczo od wersji końcowej. Ćwiczenie jest bardzo zabawne i pouczające dla tych, którzy śledzą kolejne zmiany w odtwarzanej sytuacji. W trakcie zabawy gubi się założony na początku temat – zmiana gestu, ruchu, działania zmienia sens całej sekwencji. Główną zasadą wykonywania ćwiczenia jest precyzja i dokładność w powtarzaniu odgrywanej sytuacji. Chodzi o to, by zapamiętać i odtworzyć jak najwięcej szczegółów, zachowując logiczny przebieg prezentacji. Ważne jest, by do odgrywania wybierać takie sytuacje i zdarzenia, które składają się z wyrazistych, charakterystycznych gestów i zachowań, ale nie są zbyt długie i skomplikowane. Przykładowa propozycja zadań i działań aktorskich: „W restauracji”. Kelner siedzi na krześle, rozgląda się, dostrzega wchodzących gości. Wstaje, charakterystycznym ruchem przewiesza przez rękę serwetkę, z uśmiechem podchodzi do stolika. Skinienie głowy, wyimaginowany bloczek w wyciągniętej ręce, zapisywanie zamówień – zwracanie głowy raz do jednego, raz do drugiego klienta. Ukłon, wyjście na zaplecze – gest otwieranych drzwi. Odbieranie talerzy od kucharza i układanie ich na wyciągniętej ręce, popchnięcie drzwi barkiem, podejście do stołu, rozłożenie talerzy i sztućców na stole. Ukłon, powrót do sytuacji wyjściowej.

MONTEJ, MO

Uczestnicy stoją w kręgu, prowadzący intonuje czterowyrazową wyliczankę: „montej, montej, montej, mo”, którą wszyscy razem będą rytmicznie powtarzać. Obowiązującą zasadą jest obserwowanie partnera stojącego z lewej strony i powtarzanie jego gestów w kolejnych sekwencjach wyliczania. Prowadzący to osoba nr 1, jego sąsiad z prawej strony to osoba nr 2 itd. Ćwiczenie przebiega w następujący sposób. Prowadzący zaczyna działania zsynchronizowane z wyliczanką, np.: montej – podnosi prawą rękę do góry, montej – opuszcza prawą rękę, montej – podnosi lewą rękę do góry, mo – opuszcza lewą rękę. W tym czasie wszyscy pozostali stoją nieruchomo, skandując wspólnie wyliczankę. W kolejnej rundzie wyliczania prowadzący proponuje inne gesty, np.: montej – obie ręce do góry, montej – obie ręce w dół, montej – obie ręce do góry, mo – obie ręce w dół. Jednocześnie osoba nr 2 naśladuje poprzednie gesty prowadzącego, obserwując nową propozycję, by za chwilę ją powtórzyć. Układy ruchowe powinny obejmować cały krąg i wrócić do prowadzącego. Ćwiczenie wymaga dużej koncentracji, podzielności uwagi i cierpliwości.

NA SKRZYŻOWANIU

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy i stają po dwóch przeciwległych stronach sali, za chwilę zamienia się w samochody, motory, rowery. Ich zadaniem będzie ciągle poruszanie się po linii prostej, pomiędzy jedną i drugą ścianą, mają też wydawać odgłosy charakterystyczne dla ruchu różnych pojazdów – warkot silnika, piski opon, hamulców. Prowadzący wybiera jednego lub dwóch policjantów do kierowania ruchem. Powinni oni czuwać nad bezpieczeństwem wszystkich pojazdów – pilnować, by nie wpadały na ścianę lub inne wehikuły. W tym celu policjanci muszą działać szybko i z refleksem, kiedy widzą, że któryś pojazd zbliża się do przeszkody, muszą go od niej odwrócić i nadać mu właściwy kierunek ruchu. Jest to zadanie bardzo trudne. Pojazdy, którym nie uda się uniknąć kolizji ze ścianą lub innym obiektem, zatrzymują się i wydają dźwięki sygnalizujące kraknę, wzywając pomocy policjanta.

NA SZCZĘŚCIE

Uczestnicy siedzą lub stoją w kręgu i kolejno wypowiadają po jednym zdaniu, zaczynającym się na przemian od słów: „na szczęście” lub „niestety”. Starają się w ten sposób skomentować konkretną sytuację, przekazać innym istotne informacje. Ćwiczenie może być formą podsumowania zajęć czy próbą rozwiązania konfliktu. Może być również wykorzystane w nowej grupie, na początku procesu warsztatowego, i służyć wzajemnemu poznaniu się uczestników.

OD A DO Z

Uczestnicy poruszają się po całej sali, najlepiej w takt muzyki. Co jakiś czas prowadzący zatrzymuje ich, podając hasła – zadania do wykonania: ustawiamy się w szeregu według koloru włosów – od najciemniejszych do najjaśniejszych; w porządku alfabetycznym, biorąc pod uwagę pierwszą (lub ostatnią) literę imienia; według rozmiaru butów – od najmniejszego do największego; według wieku itd. Uczestnicy nie mogą porozumiewać się werbalnie, szukają innych sposobów komunikacji. Ćwiczenie to można również przeprowadzić w formie konkursu, dzieląc większe zespoły na dwie lub trzy podgrupy. Wygrywa ta drużyna, która najszybciej i bezbłędnie wykona zadanie.

OD STÓP DO GŁÓW

Uczestnicy swobodnie wędrują po sali, najlepiej, by towarzyszyła im muzyka. Wykonują różne ruchy rozluźniające szyję, barki, całe ciało. Starają się

koncentrować uwagę na przedmiotach znajdujących się w pomieszczeniu, omijając wzrokiem pozostałych ćwiczących. Po chwili, na hasło prowadzącego zaczynają obserwować stopy swoich kolegów, równocześnie zwracając uwagę, by nie potraćać się nawzajem. Kolejne zadania do wykonania to obserwowanie – w ciągłym ruchu – kolan, brzuchów, szyj i wreszcie twarzy wszystkich mijanych osób. W ostatniej fazie ćwiczenia następują powitania wszystkich ze wszystkimi – w dowolnej formie.

ODLICZANIE

Wszyscy uczestnicy stoją w kręgu i wspólnie odliczają: raz, dwa, trzy, cztery, starając się zachować stały rytm. Po chwili lider wprowadza działania ruchowe po każdej sekwencji liczenia, np. raz, dwa, trzy, cztery – podskok; raz, dwa, trzy, cztery – obrót w prawą stronę; raz, dwa, trzy, cztery – krok do tyłu, krok do przodu; raz, dwa, trzy, cztery – przysiad. Po kilkakrotnym przećwiczeniu całego układu, grupa zaczyna odliczanie w myślach, zachowując ustalony rytm i działania. Im dłuższe sekwencje liczenia i działań, tym trudniej o ich bezbłędne powtórzenie.

ORKIESTRA

Uczestnicy zabawy siedzą na krzesłach lub na podłodze w półkolu, twarzami zwrócenii na zewnątrz. Są instrumentami orkiestry. Jedna osoba – dyrygent staje w środku, za ich plecami, trzyma w dłoniach dwie batuty, np. ze zwiniętej gazety. Na hasło dyrygenta rozpoczyna się strojenie instrumentów – każdy z uczestników zabawy kolejno prezentuje wybrany przez siebie dźwięk – głos instrumentu. Następnie dyrygent daje sygnał do rozpoczęcia koncertu. Dotykając ramion siedzących wokół niego osób, wydobywa z nich dźwięk, komponuje „melodię”. Dyrygent może wprowadzać dodatkowy kod sygnałów przekazywanych instrumentom. Na przykład dwukrotne dotknięcie ramienia oznacza zwiększenie natężenia dźwięku, dotknięcie głowy ściszenie itd. Może również zadawać uczestnikom zabawy konkretne tematy do dźwiękowej realizacji, np. głosy zwierząt, odgłosy wiatru, gwar ulicy, mowa krasnoludków itd. Rolę dyrygenta przyjmują na siebie kolejno wszyscy uczestnicy. Ćwiczenie może spełniać funkcję głosowej rozgrzewki, można je także wykorzystać, szukając efektów dźwiękowych do realizowanego przedstawienia.

OTO KIJ

W tej zabawie punktem wyjścia dla improwizowanych działań grupy jest przedmiot. Prowadzący zajęcia kładzie na środku sali kij od szczotki; może

to być dowolna rzecz, na przykład piłka czy tekturowe pudełko. Następnie określa zadanie: spróbujmy sobie wyobrazić, czym może stać się ten przedmiot w teatralnych działaniach. Wszyscy uczestnicy zabawy wędrują po całej przestrzeni – każdy we własnym rytmie, w różnych kierunkach, towarzyszy im muzyka. Gdy ktoś ma pomysł – podnosi przedmiot i aranżuje teatralną scenę. Na przykład kij okazuje się wiośłem lub batutą albo oszczepem. Zadaniem pozostałych uczestników jest odgadnięcie funkcji przedmiotu i włączanie się całej grupy do działań na zaproponowany temat; jeśli np. kij w rękach głównego bohatera jest oszczepem, to pozostali uczestnicy wcielają się w odpowiednie do tej sytuacji role: sędziego, komentatora, kibiców na stadionie sportowym, policjantów pilnujących porządku. Po określeniu tych ról pracujemy dalej nad konkretnymi działaniami i ich logicznym uporządkowaniem, rozważamy różne możliwe warianty przebiegu historii. Do działań dodajemy teksty – fragmenty dialogów czy pojedyncze wypowiedzi. Zawsze dynamizującym akcją czynnikiem jest wymyślenie jakiejś nieprzewidzianej, zaskakującej sytuacji. Może to być na przykład wprowadzenie na scenę nowej postaci: na stadion wbiega dziecko, w pogoni za swoim psem. Jak zachowują się w tym wypadku pozostali bohaterowie tej historii? Kij-oszczep pozostaje centralnym, znaczącym elementem wszystkich kreowanych zdarzeń.

Innym wariantem ćwiczenia są indywidualne działania poszczególnych uczestników zabawy wykorzystujących przedmiot do wymyślonej i zainscenizowanej przez siebie historii. Na wydzielonej przestrzeni sceny umieszczamy wybrany przedmiot, znakomicie sprawdza się w tej funkcji pudełko po herbacie. Kolejno zapraszamy aktorów do improwizowanych akcji, w których przedmiot będzie głównym motorem i pretekstem wszystkich działań. Podczas gdy jedna osoba pokazuje swoją etiudę, pozostałe są widzami. Ich rolą będzie podpowiadanie i wskazywanie dodatkowych rozwiązań, ciekawych pomysłów wzbogacających przedstawianą historię. Chodzi o to, by każdy zbudował własną scenkę o czytelnej strukturze, w której znajdzie się miejsce na scharakteryzowanie bohatera, pokazanie go w konkretnej sytuacji, a wreszcie na spuentowanie całego wydarzenia. Pudełko może się na przykład okazać pilotem telewizyjnym albo telefonem komórkowym, wokół których budowane będą rozmaite działania.

ÓSEMKA

Uczestnicy stają w kręgu, trzymają się za ręce, mają zamknięte oczy. Na hasło prowadzącego starają się – nie otwierając oczu i nie rozłączając dłoni – uformować kolejno różne figury: ósemkę, kwadrat, trójkąt. W większych

grupach można też próbować tworzyć bardziej skomplikowane kształty, np. figurę motyla czy drzewa. Po każdej udanej próbie prowadzący daje sygnał do otwarcia oczu i sprawdzenia efektu, zanim podejmie się kolejne działanie.

PIŁKI

Jedynie potrzebne rekwizyty to piłki, na przykład tenisowe, lub papierowe kule oklejone taśmą. Uczestnicy stoją w kole. Na początku ich zadaniem jest rzucanie piłki tak, aby każdy otrzymał i odrzucił ją tylko raz, by ustalić porządek rzutów. Każdy ma więc do zapamiętania tylko dwie rzeczy – od kogo dostał i do kogo rzucił piłkę, zawsze będą to te same osoby. Prowadzący rzuca piłkę jako pierwszy i odbiera ją jako ostatni. Rozpoczyna się właściwa część zabawy, piłka wędruje wytyczonym torem. Po chwili prowadzący wprowadza drugą, później trzecią, czwartą piłkę. Piłki krzyżują się w powietrzu, ustala się rytm podań i rzutów, który wymaga koncentracji i uwagi, zespołowego działania. Kiedy grupa osiągnie sprawność w wykonywaniu ćwiczenia, prowadzący przerywa zabawę i zarządza zmianę miejsc – wszyscy uczestnicy poruszają się po całej sali w różnych kierunkach. Na komendę „stop” zatrzymują się i rozpoczynają rzucanie piłek po tym samym torze, co poprzednio. Kolejny etap wprowadza nowe utrudnienie – uczestnicy kontynuują rzucanie piłek, wędrując po sali w różnych rytmach, raz szybciej, raz wolniej, biegnąc. W dowolny sposób można zmieniać tempo ruchu i wymyślać różne jego formy: podskoki, chodzenie tyłem, bieg. Ruchowy wariant ćwiczenia wymaga podzielności uwagi i uważnego podawania piłek.

PIOSENKA BEZ SŁÓW

Grupa uczy się prostej piosenki, śpiewa ją kilkakrotnie. Następnie poszczególne słowa zastępowane są kolejno gestami – śpiew przeplata się z działaniem. Ostateczna wersja piosenki to tylko gesty. Na zakończenie ćwiczenia można wrócić do wersji wyjściowej – wszyscy wspólnie śpiewają piosenkę. Wykonanie ćwiczenia wymaga koncentracji, zapamiętania, jaki gest odpowiada poszczególnym słowom i jaka jest kolejność gestów. Zabawa ma też charakter integracyjny, zakłada zespołową aktywność, zsynchronizowanie działań wszystkich uczestników.

PIRLI, PIRLI, POP

Uczestnicy zabawy stają w kręgu, jedna osoba pozostaje w środku – jej zadaniem będzie wprowadzić kogoś innego na swoje miejsce. W tym celu posługuje się różnymi hasłami, zwracając się do wybranych osób i starając się je zaskoczyć. Jeśli powie do kogoś „pirli, pirli, pop” – zagadnięta osoba

musi odpowiedzieć „pop”. Jeżeli powie tylko „pop” – należy zachować milczenie. Na hasło „pralka” – wskazany uczestnik wykonuje ruchy naśladujące wirowanie pranych rzeczy, a sąsiadujące z nim osoby tworzą obudowę pralki, podając sobie obydwie ręce. Podobnie hasło „toster” także angażuje trzy osoby. Stojąca w środku podnosi ręce do góry i zwraca dłonie w kierunku sąsiadów, a oni – w roli tostów – podskakują. Inne przykładowe hasła to: samolot – wskazana osoba staje na jednej nodze i rozkłada ręce; kaczka – obowiązuje ruch „skrzydłami” i wydanie charakterystycznego dźwięku. Do wymyślania własnych autorskich zadań warto zachęcić uczestników. Osoba, stojąca w środku, po wywołaniu każdego hasła liczy do trzech lub pięciu. Jeżeli w tym czasie wskazany uczestnik (lub jego sąsiedzi) nie wykona prawidłowo zadania – wchodzi do środka i kontynuuje zabawę.

POCIĄGI

Prowadzący prosi uczestników, by usiedli w kole. Każdy ma za zadanie powiedzieć jedno słowo kojarzące mu się z pociągiem, np. przedział, konduktor, szyny, bilet, Wars, kłopot, podróż. Wcześniej nie ma ustalonej kolejności wypowiedzi, zwraca się uwagę na tempo i rytm. W ten sam sposób uczestnicy prezentują dźwięki kojarzące się im z pociągiem: stukot kół, zamykanie drzwi, gwizd itd. Prowadzący może poprosić również o zaprezentowanie skojarzeń w formie gestów, ruchu, stop-klatek, które uczestnicy mogą wykorzystać w czasie drugiej części zabawy. Kolejne zadanie to przekazanie – przy pomocy ciała, ruchu i dźwięku – emocji, jakie mogą towarzyszyć pociągowi. Ważne, by to były emocje pojazdu, a nie jego ewentualnych pasażerów. Teraz każdy pociąg ma za zadanie znaleźć partnera, partnerów o zbliżonym stanie emocjonalnym. Prowadzący zwraca uwagę, by podczas spotkania każdy pociąg zachował własną formę. Spotkania pociągów są poszukiwaniem tych samych emocji w różnych cielesno-głosowych formach. Po chwili wspólnego działania prowadzący prosi każdą grupę o przedstawienie zdarzenia dziejącego się w pociągu smutnym, radosnym, zakochanym. W innej wersji ćwiczenia uczestnicy szukają pociągów o emocjach przeciwstawnych. Następnie jedna z ćwiczących osób – zachowując wybrany przez siebie stan emocjonalny – przyjmuje postać pasażera. Grupy mają za zadanie przedstawić krótkie scenki na różne tematy, np. rozgniewany pasażer jedzie smutnym pociągiem, zakochany pasażer wsiada do pociągu depresyjnego itd.

POMNIK

Wszyscy uczestnicy siedzą w kole. Prowadzący prosi, by któraś z osób stanęła na środku i przybrała jakąś wymyśloną przez siebie, charakterystyczną pozę, w której ma zastygnąć jak posąg. Pozostali uczestnicy nadają posagowi tytuł.

Kolejna osoba włącza się w budowanie figury i dodaje do istniejącego już pomnika własną pozę. Nowemu posagowi cała grupa nadaje nową nazwę. Zabawa jest kontynuowana aż do momentu, kiedy powstanie pomnik złożony z wszystkich uczestników.

PRZESZKODY

Uczestnicy siedzą lub leżą na ziemi. Jedna osoba wędruje po sali z zamkniętymi lub zawiązanymi oczami – najlepiej, by ze względu na bezpieczeństwo miała wyciągnięte do przodu ręce, może ją również ktoś asekurować. Pozostali informują wędrowca dźwiękiem o przeszkodach na jego drodze. Kolejno wszyscy uczestnicy podejmują wędrowkę, za każdym razem zmienia się „krajobraz” – układ przeszkód. Na koniec uczestnicy dzielą się swoimi wrażeniami i przeżyciami.

PRZYSTANEK AUTOBUSOWY

Ta zabawa odwołuje się do powszechnej wiedzy o specyfice miejsc i charakterystycznych zachowaniach ludzkich wynikających z różnych sytuacji i uwarunkowań. Obejmuje równoczesne działania całej grupy. Prowadzący jest swoistym narratorem budowanej historii, podpowiada uczestnikom kierunek rozwoju sytuacji, pozostawiając im równocześnie swobodę wyboru indywidualnych rozwiązań. W ćwiczeniu chodzi o to, by każdy aktor budował historię własnej postaci, a równocześnie reagował na działania partnerów, wchodził z nimi w interakcje, określał swojego bohatera poprzez jego relacje z innymi osobami.

Prowadzący opisuje uczestnikom kolejne fazy aranżowanej sytuacji. Wyobraźmy sobie, że stoimy na przystanku autobusowym. Jest bardzo zimno, dookoła leży śnieg. Czekamy na spóźniony autobus, czas jakby stanął w miejscu. Zniecierpliwieni zaczynamy masować zmarznięte ręce, twarz, nos, policzki, uszy, ramiona, nogi. Rozglądamy się dookoła i spostrzegamy, że inne osoby na przystanku także wykonują przedziwne ruchy. Próbujemy nawiązać z nimi kontakt, rozmowę. Wymyślamy „na gorąco” historie naszych bohaterów: kim są, gdzie się wybierają, jakie mają problemy, o czym marzą. Podjeżdża autobus, do którego wsiada cała grupa. Wszyscy zajmują miejsca, autobus rusza. Powstaje nowy układ relacji – siadamy bądź stajemy obok osób, z którymi wcześniej nie mieliśmy kontaktu. W dalszym ciągu budujemy historię naszego bohatera – może podejmie jakąś nagłą decyzję, może wysiądzie na następnym przystanku albo zostanie w autobusie, by kontynuować ciekawą znajomość? Prowadzący podpowiada kolejne zmiany sytuacji. Autobus wjechał do podziemnego tunelu, nagle gaśnie światło,

nie można otworzyć drzwi, jesteśmy uwięzieni. Albo: kierowca zawiózł nas na plan filmowy i nagle okazuje się, że jesteśmy grupą statystów w scenie batalistycznej.

Rolę prowadzącego zabawę może odgrywać któryś z uczestników lub kolejno wszyscy biorący udział w zabawie zamieniają się w narratorów wymyślonej historii. Zamiast scenerii zimowej można założyć, że – przeciwnie – mamy upalny dzień. Zamiast przystanku autobusowego jako miejsce spotkania wszystkich bohaterów możemy wybrać na przykład bezludną wyspę, na której spotka się kilka załóg zatopionych statków i gdzie rozbitków zaskoczy wiele niespodzianek.

RAZEM

W zabawie wykorzystywana jest duża płachta materiału (bardzo dobrze sprawdza się podszewka). Uczestnicy zajęć działają wspólnie, realizując różne zadania. W pierwszym ćwiczeniu wszyscy przykucają wokół naciągniętej płachty, każdy trzyma materiał obiema rękami. Na hasło prowadzącego tkanina zostaje podniesiona do góry zdecydowanym ruchem. Pozostaje tak, zatrzymana przez chwilę w powietrzu, po czym bardzo powoli opada na podłogę (przez cały czas trzymana jest przez ćwiczących). Działanie można powtórzyć kilkakrotnie, dopasowując do niego rytm oddychania: głęboki wdech i powolny, długi wydech. Kolejnym zadaniem dla całej grupy jest wspólne zbudowanie z materiału figury ptaka i ożywienie jej – poderwanie do lotu, szybowanie, opadnięcie na ziemię. Jeszcze inny pomysł na zespołową zabawę animacyjną z materiałem – to podział grupy na dwie drużyny stojące naprzeciw siebie i trzymające płachtę z dwóch stron. Zadaniem obu grup jest przesyłanie do siebie na zmianę „fal” powietrza.

RUCHOME PUNKTY

Uczestnicy zabawy stają w różnych miejscach, rozrzućeni po całej sali. Każdy z nich wybiera dwie dowolne osoby, które lokalizuje wzrokiem. Ćwiczący nie porozumiewają się ze sobą słowami, nie informują się nawzajem, kogo wybrali. Zadaniem wszystkich uczestników jest utrzymywanie stale jednakowej odległości pomiędzy sobą i wybranymi partnerami (zwykle okazuje się to bardzo trudne). Wskazana przez prowadzącego osoba – lub sam prowadzący, jeśli bierze udział w zabawie – zaczyna się powoli poruszać, wprowadzając w ruch pozostałych. Tempo ruchu stopniowo się zwiększa, dochodząc do punktu kulminacyjnego, a potem opada – na koniec uczestnicy zastygają w bezruchu. Ćwiczenie wymaga koncentracji i podzielności uwagi.

RYСУNKI

Prowadzący zajęcia przygotowuje kilka prostych rysunków na kartkach, np. dom, słońce, kwiat (można zaproponować nieco bardziej skomplikowane obrazki). Uczestnicy ustawiają się w szeregu, jeden za drugim – dużą grupę warto podzielić na dwa lub trzy podzespoły. Osobie stojącej na końcu szeregu instruktor rysuje palcem na plecach jeden z przygotowanych wcześniej obrazków. Uczestnicy zabawy kolejno odwzorowują na plecach osoby poprzedzającej ich w szeregu ten sam obrazek, który został narysowany na ich własnych plecach – tak jak go „zobaczyli” i zapamiętali. Pierwsza osoba w szeregu rysuje swój rysunek na czystej kartce papieru lub na tablicy. Ten końcowy obrazek porównuje się z wersją wyjściową.

RYTM I PRZEDMIOTY

W tym ćwiczeniu potrzebne są przedmioty, np. plastikowe butelki, pokrywki, buty. Wszyscy uczestnicy zabawy siedzą w kole, każdy ma przed sobą jeden przedmiot. Prowadzący proponuje jakiś znany wszystkim tekst, np. „siała baba mak”, który cała grupa wspólnie skanduje, wyraźnie rozdzielając i akcentując poszczególne sylaby. Zasadą ćwiczenia jest rytmiczne, równoczesne ze skandowaniem, przesuwanie przedmiotów po podłodze w ustalonym kierunku – zgodnie lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Każdej sylabie odpowiada jeden ruch – przesunięcie przedmiotu do sąsiada. Dodatkowo, na umówione wyrazy i sylaby, np. „nie”, „tak”, „ła”, ćwiczący zamiast przesunąć przedmiot – uderzają nim w podłogę. Na zakończenie wierszyka można wprowadzić jakiś dodatkowy akcent, np. klaśnięcie, który będzie sygnałem do powtórzenia całej operacji z przesuwaniem przedmiotów w przeciwnym kierunku. Bardzo trudnym wariantem ćwiczenia jest próba wykonania go z zamkniętymi oczami.

SAMOTNY STRAŻNIK

Na ustawionych w kręgu krzesłach siadają uczestnicy, jedno krzesło pozostaje puste. Za każdym krzesłem stoi „strażnik”. Ta osoba, która ma przed sobą puste krzesło, samotny strażnik, próbuje przywołać do siebie którąś z siedzących osób – gestem, mimiką twarzy, mrugnięciem oka. Stara się to robić jak najbardziej dyskretnie, ponieważ obserwują ją bacznie pozostali strażnicy. Przywoływane przez samotnego strażnika siedzące osoby próbują uciec swojemu opiekunowi – przenieść się na puste krzesło. Jeśli jednak strażnik zdąży położyć im rękę na ramieniu, muszą pozostać na swoim krześle.

SPACER PO CHMURACH

Ćwiczenie wykonuje wspólnie cała grupa, mając na jego realizację określony czas (15-20 minut). W zabawie chodzi o znalezienie ośmiu (może być mniej lub więcej) różnych sposobów pokonania kilkumetrowej przestrzeni pomiędzy dwoma „ładami” – dwa krzesła, biurka lub stoły to jedyne sprzęty, jakie można wykorzystać w ćwiczeniu. Wyznaczoną przestrzeń pokonuje kolejno osiem osób, pozostała część grupy tworzy ze swoich ciał „drogę” wędrowki i asekuruje wędrowca. Osoba spacerująca po chmurach nie może dotknąć podłogi. Dwa spacery mają dodatkowe utrudnienia – jeden cała grupa przygotowuje i realizuje w zupełnym milczeniu, a w czasie drugiego wędrowiec ma zamknięte oczy. W zabawie bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo – często zdarza się, że ćwiczący budują karkołomne drogi spacerów (np. przejście po barkach stojących lub po brzuchach leżących osób).

SPOTKANIA PRZEDMIOTÓW

Do przeprowadzenia tego ćwiczenia potrzebne są najróżniejsze przedmioty: sprzęty kuchenne, narzędzia, części ubrania, gadżety, bibeloty. Przedmioty małe i duże – drewniane, plastikowe, żelazne, szklane, szmaciane. Przedmioty leżą zgromadzone na środku sali, uczestnicy siedzą wokół nich w kole. Przez chwilę tylko przyglądają się rzeczom, odkrywają ich urodę. W drugim etapie ćwiczenia każdy z uczestników wybiera jakiś przedmiot i działa z nim w przestrzeni – eksperymentuje, szukając niecodziennych teatralnych funkcji wybranej rzeczy, możliwości wprawienia jej w ruch, wydobywania z niej dźwięku, nawiązania z nią dialogu i kontaktu emocjonalnego. Uczestnicy mogą eksperymentować z kilkoma przedmiotami naraz, rezygnować z jednych, wybierać nowe. Stopniowo – za pośrednictwem swoich przedmiotów – nawiązują kontakt z pozostałymi osobami, zaczynają działać wspólnie, tworzyć dwu-, trzy- lub kilkusobowe zespoły, minispektakle, akcje i zdarzenia. Być może wszyscy uczestnicy zbudują wspólną sytuację, być może w grupie pojawi się lider, który narzuci pozostałym rytm i tempo działań. Zasadą ćwiczenia jest improwizacja i spontaniczność, poddanie się magii ożywienia martwej rzeczy, przekazania jej własnych emocji. Ćwiczenie wykonywane jest bez porozumiewania się słowami.

SUPEŁ

Wszyscy stoją w kole. Prowadzący prosi uczestników zabawy, by przyjrzeni się swoim sąsiadom, najpierw z prawej, potem z lewej strony i zapamiętali te osoby. Kolejną rzeczą do zapamiętania są trzy komendy. „Jeden” oznacza

poruszanie się w normalnym, zwyczajnym tempie, „dwa” – bardzo szybko i „trzy” – bardzo wolno. Uczestnicy zabawy muszą dodatkowo pamiętać o tym, by zagospodarowywać całą przestrzeń sali, by nie było pustych miejsc – „dziur”, by zachowywać między sobą równe odstępki. Na hasło prowadzącego ćwiczący rozpraszają się, chodząc w różnych kierunkach i wymieniając krótkie „cześć” albo „dzień dobry” oraz uścisk dłoni z mijaną osobą. Tempo poruszania się wyznaczają podawane przez prowadzącego komendy. Po kilku minutach zabawy prowadzący zatrzymuje uczestników komendą „stop”. Teraz każdy odnajduje wzrokiem osobę, która na początku zabawy stała w kole po jego prawej stronie i wyciąga w jej kierunku prawą rękę. Następnie w ten sam sposób lokalizuje sąsiada z lewej strony. Wszyscy ćwiczący – bardzo powoli, jakby naciągając ramiona – łączą dłonie. Powstaje swoisty supeł, który teraz trzeba rozwiązać, nie puszczając połączonych rąk. Zwykle udaje się wrócić do pierwotnego kształtu koła.

STWORY

W pierwszej części zabawy każdy z uczestników wymyśla własnego stwora – postać, która porusza się i zachowuje w określony sposób, wydaje charakterystyczne dźwięki, ma swoje upodobania. Po kilku, kilkunastu minutach indywidualnej pracy wszyscy uczestnicy – jako wykreowane stwory – wyruszają w świat, spotykają się z innymi osobnikami i próbują nawiązać z nimi kontakt. Szukają podobieństw, porozumienia i dobierają się w kilkuosobowe grupy. Uczą się nawzajem swojej mowy, trybu życia, przyzwyczajień. Następnie prowadzący daje poszczególnym grupom różne zadania do realizacji, np. budowę domu czy statku, stworzenie ogrodu z tysiąca i jednej nocy. Grupy odwiedzają się nawzajem i pokazują sobie swoje dzieła. Na zakończenie wszystkie stwory tworzą jedną wielką postać – olbrzymia o wielu głowach, rękach, ogonach. Wykonuje on triumfalny taniec i rozpada się na części – indywidualnych uczestników, którzy wypowiadają własne imiona i wychodzą z planu gry.

SZALIK

Prowadzący buduje „bramkę” – ustawia bokiem dwa krzesła, zostawiając między nimi pustą przestrzeń na odległość około metra. Pomiedzy krzesłami staje jeden z uczestników, który ma związane oczy, a w ręku trzyma szalik lub chustkę, którą wymachuje, by nie pozwolić pozostałym przedostać się na drugą stronę. Jeśli dotknie szalikiem kogoś próbującego przecisnąć się przez bramkę, osoba ta wraca na swoje miejsce. Zabawa kończy się, gdy wszyscy znajdują się po drugiej stronie bramki.

TAŃCZĄCA RĘKA

Jeden z ćwiczących zostaje wybrany do roli czarodzieja – dotknięciem wprawia schwytaną osobę w ruch, zmuszając ją do szaleńczego tańca. Zadaniem czarodzieja jest zaczarować wszystkich uczestników, którzy z kolei próbują przed nim uciec. Jedynym sposobem na uwolnienie z zaklęcia jest pomoc dwóch innych, jeszcze niezaczarowanych osób. Jeśli uda im się wziąć tańczącego „w dwa ognie” (połączone ręce wyzwolicielei otaczają zaczarowanego), jest on wolny i może dalej uciekać przed czarodziejem. Zwykle ćwiczenie kończy się zaczarowaniem wszystkich osób, w dużych grupach można rolę czarodzieja powierzyć dwóm osobom. W zabawie warto wykorzystać dynamiczną, skoczną muzykę.

TAŚMA

Uczestnicy zabawy ustawiają się w szeregu, przy wyimaginowanej taśmie produkcyjnej. Prowadzący prezentuje i powtarza kilkakrotnie ciąg rytmicznych, zautomatyzowanych czynności, np.: obie ręce oparte na taśmie, prawa ręka sięga po młotek, lewa po gwóźdź, przybicie gwoździa jednym uderzeniem, odłożenie młotka, przesunięcie domniemanego przedmiotu do sąsiada, obie ręce na taśmie. Na sygnał prowadzącego działanie rozpoczyna pierwsza osoba w szeregu, pozostali ćwiczący włączają się kolejno, zgodnie z rytmem „przesuwanej” taśmy.

TRZY NOSY I DWIE PIĘTY

Ćwiczenie sprawdza się najlepiej w dużych, wieloosobowych grupach. Wszyscy uczestnicy zabawy poruszają się po całej sali, maszerując w różnych kierunkach. Na komendy prowadzącego łączą się w podgrupy – podając sobie ręce – odpowiednio do hasła, np. w pary - na komendę „dwa”, w czwórki – na komendę „cztery” itd. Akcje łączenia się w podgrupy przedzielają sekwencje wędrowania po sali. Osoby, które w kolejnych akcjach nie zmieszczą się w żadnej podgrupie, wypadają z gry. Prowadzący może wprowadzać również inne komendy, np. „trzy nosy i dwie pięty” albo „pięć kolan”, określając sposób połączenia osób w każdej podgrupie.

TWÓJ RUCH

Uczestnicy stoją w kręgu. Prowadzący rozpoczyna zabawę, robiąc dwa kroki do przodu i proponując jakiś prosty gest, np. rytmiczne podnoszenie i opuszczanie jednej ręki. Zadaniem następnej osoby jest powtarzanie akcji wykonywanej przez prowadzącego i dodanie drugiego prostego ruchu, np. kiwania głową. Kolejno włączają się pozostałe osoby – zawsze powtarzając

to, co zaproponowali poprzednicy i dodając własne działania. Tak więc np. osoba nr 1 tylko podnosi i opuszcza rękę, osoba nr 2 podnosi i opuszcza rękę oraz kiwa głową, a osoba nr 3 wykonuje te same czynności, równocześnie zginając kolano.

WAŻ

Uczestnicy chwytają się za nadgarstki, tworząc figurę węża. Osoba stojąca na początku jest głową, a ostatnia w szeregu – ogonem. Jeden z ćwiczących pozostaje z boku, będzie jastrzębiem. Jego zadanie to złapanie węża za ogon. Wąż próbuje uciec przed jastrzębiem, ustawiając się zawsze przodem – głową do napastnika. Zabawa ma bardzo dynamiczny charakter, jest znakomitą formą rozgrzewki ruchowej. Bardzo ważne jest zapewnienie ćwiczącym odpowiedniej przestrzeni (świetnie sprawdza się plener), by nie narażać ich na kolizje z przedmiotami i ścianą.

WIELKIE UCHO

Uczestnicy ustawiają się w kręgu, jedna osoba – „Wielkie Ucho” stoi na środku, ma zawiązane oczy, a w ręce trzyma pałeczkę, np. ze zwiniętej gazety. Osoby w kręgu poruszają się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a „Wielkie Ucho” powoli obraca się w kierunku przeciwnym. Na hasło prowadzącego wszyscy zatrzymują się. „Wielkie Ucho” wskazuje pałeczką osobę, która ma naśladować głos dowolnego zwierzęcia (można również umówić się wcześniej, jakie zwierzę będzie naśladowane). Zadaniem „Wielkiego Ucha” jest odgadnięcie, kto wydał dźwięk. Jeśli mu się to uda, osoba ta zajmuje jego miejsce.

WYŚCIG

Prowadzący wyznacza linie startu i mety. Na dany sygnał uczestnicy zabawy – stojąc na czworakach – zaczynają wyścig. Wygrywa ten, kto dotrze do mety ostatni. Główną zasadą ćwiczenia jest, by ani na chwilę nie przerwać ruchu i stale posuwać się do przodu. Ćwiczenie wymaga koncentracji i cierpliwości, jest bardzo pomocne w opanowaniu i uspokojeniu rozbrykanej, nadmiernie pobudzonej grupy.

ZAKŁĘTY KRĄG

Wszyscy uczestnicy stają w kole z dłońmi na ramionach osoby, którą mają przed sobą. Zamykają oczy i dotykiem badają kształt głowy, ramiona, szyję poprzedzającego partnera. Na hasło prowadzącego krąg rozpada się, uczestnicy – nie otwierając oczu – z rękami wyciągniętymi do przodu rozpraszają

się po całej sali, wędrują w różnych kierunkach. Kolejne hasło prowadzącego jest sygnałem do rekonstrukcji kręgu. Każdy uczestnik – posługując się wyłącznie dotykiem – musi odnaleźć osobę, która stała przed nim w kole, tak by wszyscy znaleźli się na poprzednio zajmowanych w kręgu miejscach.

ZNIKAJĄCE KRZESŁA

Uczestnicy siedzą na krzesłach ustawionych w kręgu. Na hasło prowadzącego wstają i wędrują po całym pomieszczeniu, mogą również wykonywać określone działania, najlepiej w rytm muzyki (np. podskakują na jednej nodze, naśladują ruch robotów itp.). W międzyczasie lider zabiera z kręgu dwa, trzy krzesła i daje sygnał do ponownego zajęcia miejsc – wszyscy ćwiczący muszą usiąść. Po kilku rundach zabawy pozostaje tylko jedno krzesło, na którym wszyscy muszą się zmieścić.

ŻMIJE

Ćwiczenie dla większej grupy osób. Wszyscy uczestnicy zabawy rozpraszają się po całej sali i zamykają oczy. Prowadzący wybiera trzy, cztery osoby – dotyka ich ramienia na znak, że mają zamienić się w żmije. Zadaniem żmij jest złapanie i wyeliminowanie z gry wszystkich pozostałych uczestników. Na hasło prowadzącego wszyscy zaczynają wędrować po sali, z rękami wyciągniętymi do przodu (żeby uniknąć obijania się o sprzęty, ściany i pozostałych uczestników). Żmije rozpoczynają polowanie. Jeśli natrafią na kogoś z uczestników zabawy – przytrzymują go i syczą mu do ucha. Schwytana ofiara wydaje okrzyk przerażenia (ważna jest tu odwaga ekspresji głosowej) – tak, by ostrzec wszystkich pozostałych – otwiera oczy i staje z boku. Jeśli dwie żmije trafią na siebie nawzajem, porozumiewają się syczeniem i każda rusza w dalszą drogę. Jeśli wpadają na siebie osoby, które nie są żmijami, wymieniają krzepiący uścisk i rozchodzą się w różne strony. Kiedy wszystkie ofiary zostaną schwytane i wyeliminowane z gry, prowadzący przerywa zabawę.





ĆWICZENIA INDYWIDUALNE

ANIMACJE

W ćwiczeniu można się posłużyć wszelkimi możliwymi przedmiotami, które są dostępne w danym miejscu, np. książką, piłką, zabawką, koszem na śmieci. Prowadzący wskazuje kolejne zadania – kierunki poszukiwań animacyjnych. Najpierw ożywiamy przedmiot, wykorzystując do maksimum jego cechy naturalne, takie jak kształt, ciężar, fakturę, możliwości ruchu – próbujemy odkryć tożsamość rzeczy. Następnie obdarzamy przedmiot cechami zwierzęcymi, a potem ludzkimi (w rozbudowanej wersji są to cechy konkretnej postaci, podkreślamy jej wiek, charakter). Kolejne, jeszcze bardziej skomplikowane, zadanie – to budowanie relacji: ja-przedmiot. Można również zaaranżować wspólne działanie wszystkich ćwiczących i wszystkich ożywianych przedmiotów.

BUT NA NOSIE

W ćwiczeniu wykorzystywane są różne przedmioty, np. buty, książki czy gazety. Zadaniem uczestników jest poruszanie się po całej sali i noszenie przedmiotu na różnych częściach ciała, na wszelkie możliwe sposoby. Przedmiotu nie można upuścić na ziemię. Liczy się pomysłowość i sprawność. Zabawa wymaga koncentracji i fantazji, można do niej wprowadzać dodatkowe zadania związane z ruchem, np. chodzenie tyłem, taniec w rytm muzyki itd.

CISZA

Uczestnicy siedzą lub leżą rozproszeni po całej sali, mają zamknięte oczy. Ich zadaniem jest bardzo uważne wsłuchanie się w ciszę i rejestrowanie dźwięków, odgadywanie ich źródła. Prowadzący od czasu do czasu aranżuje różne działania, wykorzystując rozmaite przedmioty (przechodzi na palcach przez salę, delikatnie bębni w szybę, szeleści gazetą). Po otwarciu oczu uczestnicy omawiają i porównują swoje wrażenia, zwykle każdy słyszy trochę inaczej. Ćwiczenie ma relaksujący charakter, pozwala skupić uwagę, uruchomić różne zmysły.

CYFRY

Uczestnicy stoją w kręgu, ćwiczą wspólnie. Ich zadaniem jest „rysowanie” w powietrzu cyfr różnymi częściami ciała – nosem, brzuchem, kolanem, dużym palcem u nogi, piętą, pośladkami. Chodzi o działanie z jak największym

rozmachem – kreślimy znaki, zaczynając ruch od podłogi i sięgając jak najwyżej potrafimy. Prowadzący może zmieniać tempo ruchu, może też zaproponować „napisanie” całego alfabetu.

DYKCJA

W ćwiczeniach dykcyjnych bardzo pomocne są krótkie wierszyki ze zbitkami spółgłosek, trudne do wymówienia, zmuszające do starannej artykulacji. Jeden z bardzo wielu przykładów takich kilkuzdaniowych tekstów to: „chrzęst i brzęk, zgrzyt i stęk, hałas jak w fabryce”. Zadaniem uczestników jest wypowiedzenie tekstu na różne sposoby: indywidualnie i grupowo; szeptem, krzycząc bardzo głośno; skacząc na skakance i czołgając się; jak wyznanie miłosne lub komunikat radiowy; na jednym wydechu. W ćwiczeniu dykcji bardzo ważne jest uświadomienie uczestnikom zajęć, jak funkcjonuje przepona, w czym również mogą pomóc zabawy. Jedno z najprostszych ćwiczeń demonstrujących pracę przepony wykonuje się, leżąc na podłodze. Każdy ćwiczący ma na brzuchu książkę lub inny przedmiot, który w czasie oddechu powinien się unosić do góry.

ETIUDY RUCHOWE

Ćwiczenie odwołuje się do jednej z najbardziej popularnych metod pracy warsztatowej – do etiud, czyli krótkich teatralnych scen aranżowanych na zadany temat. W tej zabawie nacisk położony jest na ruch, słowo zostaje wyeliminowane. Tematy mogą być bardzo różne, np. czynności życiowe i praca. Chodzi o to, by ćwiczący opracowali bardzo precyzyjne i dokładne sekwencje ruchowe imitujące wybrane działanie, np. ubieranie się czy sprząatanie. Ważna jest sugestywność i dosłowność przekazu, budowanie etiudy z uwzględnieniem najdrobniejszych szczegółów i zachowaniem logiki początku, środka i końca sceny. Każdy z ćwiczących prezentuje swoją etiudę grupie, wszyscy razem omawiają jej wykonanie.

FIGURY

Wybieramy przedmioty. Mogą to być np. krzesła, fragmenty ubrania, gazety, plastikowe butelki. Każdy uczestnik zabawy ma do dyspozycji jeden przedmiot z wybranej kategorii. Prowadzący zabawę prosi, aby wszyscy na hasło „jeden” zbudowali jakąś figurę, wykorzystując w kompozycji swoje ciało i przedmiot oraz zapamiętali ten obraz. Do kolejnych haseł: „dwa, trzy, cztery, pięć” uczestnicy wymyślają nowe figury i także je zapamiętują. Aby podnieść stopień trudności ćwiczenia, można zwiększyć liczbę wymyślanych obrazów. W drugim etapie zabawy każdy wędruje ze swo-

im przedmiotem po sali. Prowadzący wywołuje liczby w różnej kolejności, a uczestnicy odtwarzają przypisane do nich obrazy. Potem dalej wędrują. W komendach można łączyć liczby, np. „dwa” i „pięć”, albo podawać hasła – niespodzianki, np. „dziesięć”, co wymaga od uczestników szybkiej i pomyślowej reakcji. W ćwiczeniu obowiązują umowność i refleks. Inny wariant zabawy zakłada, że uczestnicy wymyślają kolejne figury w jakimś porządku logicznym albo na zadany temat. Mogą też komponować figury wyłącznie z własnych ciał, nie używając przedmiotów. Zabawa pomaga w koncentracji, znakomicie ćwiczy sceniczną pamięć.

JABŁKO NA GAŁĘZI

Każdy z uczestników znajduje dla siebie dogodne miejsce w sali i ćwiczy indywidualnie, we własnym rytmie. Prowadzący wyznacza kolejne zadania – ich celem jest wykonanie szeregu dynamicznych, rozluźniających ruchów, angażujących całe ciało. Propozycje zadań ruchowych.

1. Na najwyższej gałęzi drzewa nad naszą głową wisi jedno jabłko, próbujemy je zerwać.
2. Przez pomyłkę rozdeptaliśmy mrowisko, atakują nas mrówki, wędrują po całym naszym ciele.
3. Napada na nas rój os, jest ich coraz więcej, próbujemy przed nimi uciec.
4. Jesteśmy na pustyni, z nieba co dwie minuty spada jedna jedyna kropla wody, próbujemy pochwycić ją językiem.

JESTEŚ KARTKĄ PAPIERU

Wszyscy uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko prowadzącego, każdy ma wokół siebie trochę wolnej przestrzeni. Prowadzący trzyma w ręku kartkę papieru – w pozycji pionowej. Będzie nią wykonywał różne ruchy, jak np. zagięcie jednego rogu, obrót w powietrzu, złożenie na pół, potrząsanie, położenie w pozycji poziomej itp. Zadaniem uczestników jest znalezienie takiego ruchu ciała, który odpowiada ruchowi kartki. Ćwiczenie angażuje nie tylko ciało, ale też wyobraźnię uczestników – każdy z nich reaguje inaczej.

KOLORY

Zadaniem uczestników zabawy jest poruszanie się po sali zgodnie z ustalonymi przez prowadzącego zasadami. Na przykład: kolor biały – to cała przestrzeń, czarny – obrzeża, czerwony – środek, niebieski – przekątne, zielony – lewa strona, niebieski – prawa itd. Można wprowadzić także inne kategorie ruchu, np. kolor fioletowy – dla chodzenia na czworakach, różowy – na palcach, brązowy – w podskokach. Im więcej sposobów poruszania się

do zapamiętania, tym ćwiczenie trudniejsze. Zmiany – na podawaną przez prowadzącego komendę – powinny się odbywać płynnie, bez zatrzymywania się, bez rozmów.

KRZESŁO JAK SMOK

Każdy z uczestników ćwiczenia ma do dyspozycji krzesło i trochę wolnej przestrzeni wokół siebie. Zabawa polega na spontanicznym, szybkim reagowaniu na podawane przez prowadzącego hasła, na przykład: krzesło, które uczy się chodzić, małe krzesło, ogromne krzesło, moje krzesło, krzesło jak smok, krzesło jak księżyc, krzesło jak wiatr, dwa krzesła, krzesło jak kamień, nie ma krzesła, stare krzesło, chore krzesło, krzesło jak lustro itd. Chodzi o myślenie skrótowo, o uchwycenie charakterystycznej cechy, uruchomienie pierwszych skojarzeń, a nie o próbę wykreowania gotowego, złożonego obrazu. W ćwiczeniu można wykorzystać zamiast krzesła inne przedmioty, np. części ubrania, gazety, tkaninę, które łatwo poddają się transformacjom i animacji, są plastyczne i nie stwarzają zagrożeń. W małych pomieszczeniach, przy licznej grupie bardzo aktywnych uczestników działania z krzesłem mogą się okazać niebezpieczne.

ŁAWKA

Zabawa jest oparta na budowaniu postaci scenicznych w krótkich, improwizowanych etiudach. Prowadzący wyznacza w przestrzeni miejsce, określając jego charakter, np. ławka w parku, przystanek autobusowy (ustawione na scenie krzesło, stół). Ćwiczący kolejno realizują zadanie – odgrywają scenę złożoną z trzech części: wejście bohatera, działanie w konkretnej przestrzeni, wyjście. Głównym celem ćwiczenia jest jak najbardziej precyzyjne określenie charakteru postaci, jej wieku, stanu emocjonalnego w połączeniu z oddaniem specyfiki miejsca. W rozbudowanym wariantcie ćwiczenia do działań aktora odgrywającego swoją etiudę może włączyć się pozostała część grupy. Prowadzący zabawę może również wyznaczyć i odliczać czas i rytm każdej etiudy (np. pierwsza część – dziesięć sekund, druga – dwadzieścia, trzecia – siedem).

MAPY

To ćwiczenie może spełniać wiele różnych funkcji – może być stosowane w nowej grupie i służyć wzajemnemu poznaniu się uczestników lub pojawić się na dalszym etapie pracy jako sposób na wyrażanie emocji, samopoznanie. Każdy z uczestników wybiera sobie miejsce w przestrzeni gry (bardzo dobrze sprawdza się to działanie w plenerze) i buduje mapę związaną z za-

proponowanym przez prowadzącego tematem, np. moja rodzina, miejsce, w którym się urodziłem, świat moich marzeń. Do stworzenia mapy można wykorzystać wszelkie znajdujące się pod ręką przedmioty, prowadzący może również przygotować wcześniej różne materiały – kawałki tkanin, szary papier, zapalniczki, kamienie. Uczestnicy mają kilkanaście minut na zbudowanie swoich przestrzennych obrazów, potem kolejno każdy z nich pokazuje pozostałym swoją mapę, wyjaśnia znaczenie użytych symboli, kolorów. Ćwiczenie warto potraktować jako punkt wyjścia do rozmowy o przestrzeni w teatrze i o roli scenografii.

OŁÓWEK

Uczestnicy ćwiczenia leżą na podłodze, każdy ma wokół siebie krąg wolnej przestrzeni. Ciało przylega do podłogi, jest rozluźnione, oczy zamknięte. Prowadzący opowiada. „Wyobraźcie sobie duży ołówek. Postawcie go przy czubku głowy i powoli obrysowujcie nim kontur waszego ciała. Ołówek wędruje po podłodze wzdłuż owalu głowy, obrysowuje ucho, zbliża się do szyi...” itd. Prowadzący może różnicować tempo wędrówki ołówka, zarządzać krótkie postoje. Kiedy ołówek wraca do punktu wyjścia, uczestnicy otwierają oczy i bardzo powoli i ostrożnie wstają, tak aby nie zatrzeć narysowanego w wyobraźni – na podłodze – konturu. Gdy im się to udaje, przez chwilę przyglądają się „leżącej sylwetce” i znów bardzo ostrożnie próbują położyć się dokładnie w tym samym miejscu co poprzednio. Następnie najpierw niewielkimi, delikatnymi, a potem coraz mocniejszymi ruchami całego ciała „rozmazują” narysowany kontur, przechodząc do swobodnego turlania.

PODRÓŻE W PRZYSZŁOŚĆ

Prowadzący prosi uczestników, by każdy z nich przeniósł się w dowolnie wybrany moment w przyszłości i wyobraził sobie, jak będzie wtedy wyglądało jego życie – kim będzie i jaki będzie lub jaki chciałby być. Prowadzący może precyzyjnie określić zarówno odległość w czasie, np. za pięć, dziesięć lat, jak i podpowiedzieć dodatkowe okoliczności, np. kontekst rodziny, pracy. Uczestnicy zabawy kolejno opowiadają o swoich wyobrażeniach, a potem odgrywają je w prostych scenkach i działaniach. To ćwiczenie daje uczestnikom możliwość wyrażenia swoich uczuć, marzeń i fantazji, a także możliwość mówienia o swoich problemach, lękach i ograniczeniach – w bezpiecznej, teatralnej formie. Ćwiczący poznają się nawzajem, poznają swoje – często ukrywane – emocje i przeżycia.

PTAK I DRZEWO

Każdy z uczestników znajduje własne miejsce w sali i wykonuje ćwiczenie indywidualnie. Wszyscy dostają od prowadzącego papierowe ptaki, które można przymocować na wierzchu dłoni (jeden ptak dla każdego uczestnika). Ptak to np. kawałek gazety z wyciętym w środku otworem na palec i zaznaczonym kształtem skrzydeł. Ciała ćwiczących są pniami drzew. Zadanie polega na zsynchronizowaniu ruchu ptaka z ruchem drzewa, w różnych, określonych przez prowadzącego, sytuacjach, np.: ptak podrywa się do lotu, powoli szybuje w powietrzu. Równocześnie zrywa się silny wiatr, wprawiając drzewo w gwałtowny ruch. Wiatr uspokaja się, drzewo nieruchomieje. Nadlatuje jastrząb, ptak próbuje znaleźć na drzewie schronienie.

PUNKT NA SUFICIE

Ćwiczenie wykonywane jest równocześnie przez wszystkich uczestników – w indywidualnym rytmie. Każdy z ćwiczących wybiera jakiś punkt na suficie lub w górnej partii pomieszczenia. Wskazuje ten punkt palcem i koncentruje na nim wzrok – nie może go stracić z oczu ani na chwilę. Następnie wykonuje szereg ruchów – od powolnych i oszczędnych do coraz bardziej dynamicznych, pełnych ekspresji, tanecznych, akrobatycznych. Chodzi o pełne uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, przy jednoczesnej koncentracji uwagi. Ćwiczeniu może towarzyszyć muzyka. W grupie osób, które mają kłopoty z ekspresją ruchową, są nieśmiałe i stremowane, ćwiczącym warto zwrócić uwagę na to, że nikt na nich nie patrzy, że wszyscy działają równocześnie i mają wzrok skupiony w jednym punkcie.

REAKCJE

Uczestnicy leżą na podłodze (na matach lub materacach), mają zamknięte oczy, słuchają refleksyjnej muzyki, starają się rozluźnić całe ciało. Ich zadaniem będzie reagowanie na wyimaginowane sytuacje, które podpowiada prowadzący, np. kot wskakuje wam na brzuch, jakaś niewidzialna siła ciągnie was za nogi, po waszej lewej ręce wędruje biedronka itd. Ćwiczący starają się wczuć w specyfikę podpowiadanej sytuacji i dostosować do niej reakcje własnego ciała. Mogą też wydawać różne dźwięki. Po każdym działaniu następuje powrót do relaksu i nieruchomej pozycji.

RUCH SYNCHRO-AUTOMATYCZNY

Zadaniem uczestników jest budowanie obrazów ruchowych na zadawane przez prowadzącego tematy, np. jedzenie posiłku, pożegnanie na dworcu, stan rozpaczy itd. Ruch można łączyć ze słowami. Obowiązuje zasada

powtarzalności gestów i dźwięków – jak w mechanicznych zabawkach. Ćwiczenie może być wykonywane indywidualnie lub w grupach, najważniejsze jest uchwycenie cyklu powtórzeniowego, uczestnicy powtarzają sekwencję ruchową trzy, cztery razy. W innym wariantcie ćwiczenia jedna osoba zaczyna działania ruchowe, a pozostali uczestnicy przyłączają się do niej, wykonując ruchy i gesty synchroniczne, „uzupełniające”. Każda z osób – działająca w swoim własnym rytmie – jest „trybem” wprawionej w automatyczny ruch maszyny. Ta sama osoba, która rozpoczęła działanie, daje sygnał do zakończenia zabawy.

SKOJARZENIA

Uczestnicy zabawy stoją w kole. Prowadzący podaje pierwsze hasło – jakiegokolwiek słowo, które przychodzi mu do głowy. Zadaniem ćwiczących jest spontaniczna reakcja na hasło – pozą, gestem, działaniem ruchowym – zgodnie z pierwszym skojarzeniem, jakie wywołuje słowo. Prowadzący ogłasza powrót do „pozycji neutralnej”. Kolejno każdy z uczestników wymyśla własne hasło, a pozostali „odpowiadają” na nie „mową ciała”. W innym wariantcie tego ćwiczenia uczestnicy wędrują po całej sali, a prowadzący zatrzymuje ich, wypowiadając hasła charakteryzujące różne postacie i stany emocjonalne, np. nauczyciel, piłkarz, śpiewak operowy, matka, brat, smutek, radość, szczęście itd. W ćwiczeniu chodzi o wyrażenie pozą, ekspresją ciała najbardziej charakterystycznych cech kojarzących się z podanym hasłem. Zabawę można wykorzystać w pracy nad budowaniem konkretnych postaci teatralnych, wybierając najbardziej typowe, najciekawsze propozycje.

STOP I HOP

Zadaniem uczestników zabawy będzie zapamiętać pięć komend. „Jeden” to „stop”. Trzeba się zatrzymać w pół ruchu, zastygnąć w pozie, w której zaskoczy nas prowadzący. „Dwa” to „hop”. Na hasło trzeba podskoczyć. „Trzy” to „siad”, „cztery” – „leż” i „pięć” – „rób co chcesz”. Ta ostatnia komenda pozostawia uczestnikom wybór zabawnego, pomysłowego działania czy pozy. W trakcie ćwiczenia wszyscy poruszają się po całej sali, a prowadzący podaje komendy w różnej kolejności. Może również podpowiadać tempo chodzenia, wystukiwać rytm czy charakteryzować sposób poruszania się, np. jest wam bardzo wesoło, macie bardzo ciężkie buty, spotkała was dzisiaj przykrość itd.

STOPNIE TRUDNOŚCI

Ćwiczący ustawiają się w szeregu, po drugiej stronie sali stoją naprzeciw nich krzesła. Prowadzący opisuje kolejne zadania wspólne dla wszystkich ćwiczących.

1 etap. Podchodzimy do swojego krzesła, w połowie drogi pokonując wyimaginowaną przeszkodę. Siadamy na krześle, liczymy w myślach do pięciu, wstajemy, wracamy na miejsce, pamiętając o przeszkodzie w połowie drogi.

2 etap. Powtarzamy wszystkie czynności, mając tym razem jakiś przedmiot na głowie, np. gazetę lub kartkę papieru.

3 etap. Do znanych już działań dołączamy kolejne zadanie: każdy uczestnik, pokonując drogę do krzesła i z powrotem, opowiada głośno przebieg swojego dnia od momentu przebudzenia do chwili obecnej.

Prowadzący lub sami uczestnicy mogą zaproponować kolejne elementy utrudnień. Ćwiczenie w sposób praktyczny pokazuje, czym jest budowanie roli w teatrze, jak tworzy się postać sceniczną – dodając coraz to nowe szczegóły i pomysły do opracowanej już formy.

SZARY PAPIER

Ćwiczenie wykonywane jest w ciemności. Każdy z uczestników ma do dyspozycji arkusz szarego papieru, wybiera sobie w przestrzeni własne miejsce. Prowadzący najpierw określa zadania ćwiczenia, a potem gasi światło i pozostawia uczestnikom kilka, kilkanaście minut na indywidualne, samotne poszukiwania. Ćwiczenie polega na wszechstronnym poznaniu natury i „osobowości” papierowego partnera – jego ciężaru, faktury, kształtu, możliwości i specyfiki ruchu, charakterystycznych dźwięków itd. – oraz zbudowaniu relacji: człowiek – przedmiot. Po zakończeniu ćwiczenia – w wydzielonej przestrzeni sceny – następują indywidualne prezentacje każdego z uczestników skupione na relacji, jaką udało mu się zbudować z przedmiotem.

TRZYMAJ!

Każdy z uczestników zabawy dostaje jakiś przedmiot, np. but, linijkę, kartkę papieru. Grupa staje w szeregu lub w kole, prowadzący daje sygnał do kolejnych prób. Na kilkakrotnie powtarzane hasło: „trzymał!” wszyscy znajdują własny sposób uchwycenia przedmiotu – zazwyczaj pojawia się wiele pomysłów i zabawnych rozwiązań. Można w tym ćwiczeniu wprowadzić także różne formy współzawodnictwa, np. wszyscy uczestnicy trzymają swoje przedmioty jednakowo i mają za zadanie pokonać wyznaczoną przestrzeń w określony sposób (podskoki, marsz tyłem, na palcach).

TUNEL Z PRZESKODAMI

Każdy uczestnik zabawy znajduje dla siebie wolną przestrzeń na odległość kilku kroków. W wyobraźni zabudowuje tę przestrzeń – wyimaginowany tunel – wszelkimi możliwymi przeszkodami, które ograniczają mu swobodę ruchów: zwieszają się z góry, wyrastają z podłogi, zmuszają do wciągnięcia brzucha, czołgania się, pełzania, przyklęknięcia i wykonania całej serii skomplikowanych działań, ewolucji ruchowych i wygibasów. Zadanie polega na przejściu przez tunel i pokonaniu wszystkich przeszkód. Wykonując ćwiczenie, nie można się spieszyć, ważne jest, by uruchomić wyobraźnię i rzeczywiście „zobaczyć” konkretną przestrzeń, zmusić ciało do precyzyjnego ruchu. Dobrze, jeśli udaje się zmieścić jak najwięcej przeszkód na niewielkiej przestrzeni.

ULICZNY MIM

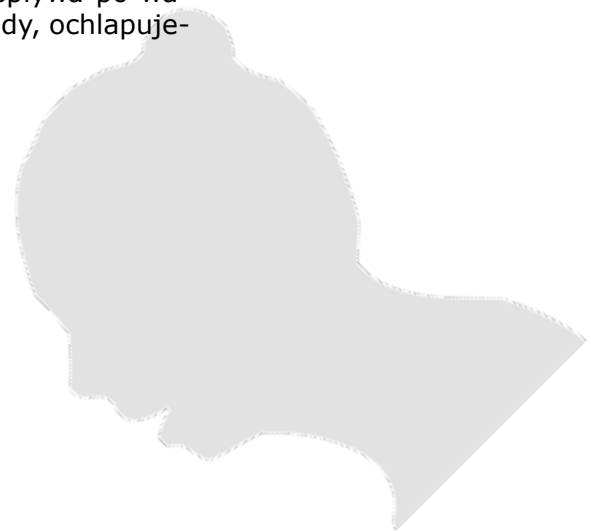
Ćwiczący stają na krzesłach w różnych punktach sali. Przybierają dowolną pozę i nieruchomieją. Prowadzący wędruje od jednej osoby do drugiej i kłaśnięciem daje sygnał do zmiany pozycji. Uczestnicy starają się znaleźć jak najbardziej ekspresyjne i wyraziste pozy, a pomiędzy zmianami zachowują całkowitą statyczność. W trudniejszej wersji zabawy każdy ćwiczący opowiada poprzez gesty i pozy historię wymyślonej przez siebie postaci, np. postawa wyjściowa – salutujący żołnierz, kolejne pozy pokazują wymarsz na pole bitwy, walkę, zranienie. Wszyscy starają się zapamiętać całą sekwencję ruchów, by potem pokazać ją pozostałym. Zabawa uczy dyscypliny i wyrazistości scenicznego działania, koncentruje uwagę, może też uspokoić nadmiernie rozbrykaną grupę.

WIDZĘ COŚ, WIDZĘ COŚ...

Uczestnicy poruszają się po całej sali, biegają, zwracając uwagę na to, by nie wpadać na siebie nawzajem, by zachować bezpieczeństwo. Co jakiś czas prowadzący zatrzymuje ich hasłem: „widzę coś, widzę coś” – w tym momencie ćwiczący nieruchomieją. Prowadzący określa co widzi, np. „widzę dzieci, które podskakują”, „widzę piłki, które toczą się po podłodze”, „widzę dużo dzieci, które się do mnie uśmiechają”, „widzę kolorowe motyle unoszące się w powietrzu”, „widzę dzieci, które śpiewają, ale ich nie słyszę”, „widzę dzieci grające na różnych instrumentach” itd. Ćwiczenie adresowane jest głównie do młodszych dzieci, którym trudno skupić uwagę na jakimś działaniu przez dłuższy czas. Ćwiczenie pobudza wyobraźnię, zmusza do szybkiej reakcji na zaproponowany temat, jest znakomitą zabawą ruchową.

WODA

Osoby wykonujące ćwiczenie siedzą wygodnie – na krzesłach lub na podłodze – mają zamknięte oczy. Słuchają muzyki (spokojna, nastrojowa melodia). Prowadzący podpowiada kolejne sytuacje, które ćwiczący mają sobie wyobrazić, odczuć i oddać ruchem. „Obok was przepływa strumień. Pochylacie się nad nim. Zanurzacie ręce w chłodnej wodzie. Poruszacie palcami, woda przepływa między nimi. Nabieracie wody w obie dłonie, podnosicie je powoli do twarzy. Zanurzacie twarz w dłoniach, bardzo powoli obmywacie czoło i policzki. Jeszcze raz. Teraz kark i całą głowę. Woda spływa po waszych ramionach i po całym ciele. Nabieracie jak najwięcej wody, ochlapujecie się nią cali. Prostujecie się. Wchodzicie do strumienia”.







ĆWICZENIA W PARACH

COŚ SIĘ ZMIENIŁO?

Uczestnicy zabawy ustawiają się naprzeciwko siebie w dwóch szeregach. Obserwują swojego partnera w parze, starając się zapamiętać jak najwięcej szczegółów w jego wyglądzie. Na sygnał dany przez prowadzącego odwracają się do siebie plecami i zmieniają jakiś szczegół w swoim ubraniu. Powinna być to zmiana niewielka, np. inne ułożenie kołnierza, rozwiązanie sznurówki czy lekkie podciągnięcie rękawa. Na kolejny sygnał prowadzącego ćwiczący wracają do pozycji wyjściowej, a ich zadaniem jest wskazanie, jaka zmiana pojawiła się w wyglądzie partnera. W innym wariantcie ćwiczenia można wziąć pod uwagę sposób, w jaki uczestnicy stoją – wtedy zmiany dotyczą np. ułożenia stóp czy rąk, lekkiego przechylenia głowy itd.

CZARODZIEJSKA DŁOŃ

Jedna z osób w każdej parze – „X” wyciąga przed siebie rękę. Druga osoba – „Y” skupia swój wzrok na wnętrzu dłoni partnera. Na hasło prowadzącego pary zaczynają się poruszać po całej sali. „X” wykonuje dłońią szereg ruchów, prowadząc – jakby na niewidzialnej nitce – „Y”, który cały czas stara się utrzymać taką samą odległość pomiędzy swoją twarzą a prowadzącą go ręką i wiernie za nią podążać. Ważne jest, aby „X” wykonywał ruchy płynne, najpierw powolne, potem nieco szybsze – ćwiczenie ma wtedy charakter swoistego układu choreograficznego, pozwala uczestnikom skoncentrować się, zbudować relację z partnerem. Trudniejszym wariantem zabawy jest ćwiczenie w trójkach, kiedy każda z osób równocześnie prowadzi jednego z partnerów i sama jest prowadzona przez trzeciego uczestnika. Można również wykonać wersję czteroosobową, wymagającą dużej sprawności – osoba prowadząca „hipnotyzuje” pozostałych, używając obu dłoni i stopy.

CZTERY NOGI

Uczestnicy stają obok siebie, zwrócenie twarzami w tę samą stronę. Obejmują się w pasie, a wewnętrzne nogi wyciągają do przodu i zakładają jedną na drugą, utrzymując je w powietrzu. Teraz obie osoby mają tylko dwie wspólne nogi, które mogą wykorzystać do poruszania się na różne sposoby. Najlepiej zacząć od podskoków, co jest prostym zadaniem. O wiele trudniej jest w tej pozycji maszerować. Zabawa może mieć również formę zawodów – wygrywa para, która najszybciej dotrze do mety.

GDZIE JESTEŚ?

W każdej ćwiczącej parze jeden z partnerów – „X” zamyka oczy. Drugi – „Y” wymyśla jakiś własny – charakterystyczny i rozpoznawalny – sygnał dźwiękowy, który prezentuje partnerowi. Na dane hasło wszystkie pary zaczynają poruszać się po całej sali. Zadaniem „Y” jest bezpiecznie prowadzić partnera – samym tylko głosem – stopniowo zwiększając dzielący ich dystans. Jeśli „X” przestaje słyszeć swojego przewodnika, zatrzymuje się w miejscu i czeka na ponowne pojawienie się sygnału. „Y” musi więc stale kontrolować zachowanie „X” i zwracać baczność uwagę na to, by bezkolizyjnie poruszał się w przestrzeni, nie wpadał na innych uczestników zabawy i na znajdujące się w sali przedmioty. Po kilku, kilkunastu minutach zmiana ról w parze.

JAKA TO FIGURA?

Każda para ma do dyspozycji dwa identyczne zestawy drobnych i większych przedmiotów. Mogą to być na przykład: zapałki, patyczki, kamyki, papierowe kule, szyszki, jabłka, kasztany, ołówki itd. Ćwiczenie wykonywane jest na podłodze, w pozycji siedzącej. Jedna z osób – „X” zamyka oczy, a druga – „Y” układa na podłodze jakiś wzór, figurę ze swoich przedmiotów. Następnie „Y” pomaga partnerowi – prowadząc jego dłoń – „zobaczyć” dotykiem wymyśloną przez siebie figurę. Zadaniem „X” jest ułożyć dokładnie taki sam wzór z drugiego zestawu przedmiotów. „Y” może podpowiadać partnerowi, zwracając jego uwagę na takie szczegóły, jak proporcje figury, odległości pomiędzy przedmiotami, symetryczne bądź asymetryczne ułożenie. Wykonując ćwiczenie, „X” będzie musiał zapewne kilkakrotnie badać dotykiem odwzorowywany kształt, w czym także powinien mu pomagać „Y”. Po zakończeniu ćwiczenia – zmiana ról w parze.

JEDEN, DWA, TRZY

Uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko siebie w parach, patrzą sobie w oczy. W pierwszym etapie ćwiczenia ich zadanie polega na liczeniu od jednego do trzech. Jeśli przyjmiemy, że jedna osoba w parze to „X”, a druga „Y”, porządek liczenia jest następujący: „X” – jeden, „Y” – dwa, „X” – trzy, „Y” – jeden, „X” – dwa itd. Chodzi o utrzymanie tempa, o swoisty automatyzm i płynność liczenia, poddanie się rytmowi. W pewnym momencie prowadzący ćwiczenie daje sygnał do zmiany. Zamiast słowa „jeden” wprowadzamy jakiś gest albo krótkie działanie, np. klaśnięcie, tupnięcie, podskok, wymach ramion, obrót itp. Uczestnicy sami wymyślają działanie. Teraz porządek liczenia wygląda tak: „X” – np. klaśnięcie, „Y” – dwa, „X” – trzy, „Y” – klaśnięcie, „X” – dwa itd. W następnej zmianie – na sygnał prowadzącego – słowo „dwa”

zastępujemy kolejnym, nowym działaniem, a po chwili także zamiast „trzy” pojawia się jeszcze inny ruchowy lub mimiczny ekwiwalent. Jeśli uczestnicy zabawy opanują bezbłędnie rytmiczny porządek „liczenia” bez słów, mogą pokonać drogę wstecz, kolejno zastępując gesty i ruchy wyrazami. Innym – utrudnionym – wariantem tego ćwiczenia jest liczenie grupowe. Jeśli w grupie jest parzysta liczba osób – liczy się nieparzyście, np. do pięciu lub siedmiu, czyli np.: 1-2-3-4-5-1-2 itd. Jeśli liczba uczestników jest nieparzysta, to liczymy odpowiednio – do czterech bądź sześciu. Po kolei liczby zastępowane są gestem lub działaniem. Wszyscy uczestnicy stoją w kole, starają się zachować rytm i tempo liczenia.

KONTAKT WZROKOWY

Uczestnicy poruszają się po całej sali, chodząc w różnych kierunkach. Jeśli dwie osoby nawiążą ze sobą kontakt wzrokowy, muszą go za wszelką cenę utrzymać – nie przerywając ruchu, maszerując we własnym rytmie – aż do zatrzymania zabawy przez prowadzącego. Ćwiczenie można wykonywać w różnych wariantach – z towarzyszeniem muzyki, z określeniem sposobu poruszania się, np. utrzymujemy kontakt wzrokowy, nieustannie uciekając, tańcząc, chodząc na czworakach, podskakując itd.

ŁYŻKI

Do zabawy potrzebne są łyżki (plastikowe, drewniane bądź metalowe) i kule z papieru. Każdy z uczestników trzyma w ręce łyżkę, na której leży kula. Zadanie polega na wykonaniu wraz z partnerem kolejnych czynności podpowiadanych przez prowadzącego: walka na wymyślone miecze, zatańczenie tanga, przeniesienie krzesła z jednego końca sali na drugi itd. W zabawie warto wykorzystać różne fragmenty muzyczne do zbudowania tła poszczególnych działań.

MARIONETKI

Zabawa nawiązuje do sztuki animowania tradycyjnej marionetki. Pierwszy etap ćwiczenia – to praca w parach. Połowa uczestników siedzi na ziemi, stara się rozluźnić całe ciało i uczynić je całkowicie bezwładnym. Do nóg i rąk siedzących osób przywiązuje się sznurki. Zadaniem pozostałych uczestników jest „ożywienie” – uruchomienie siedzących kolegów poprzez delikatne pociąganie za sznurki. Po jakimś czasie następuje zamiana ról w parach. W drugiej części zabawy sznurki nie są potrzebne. Wszystkie osoby stają się marionetkami. Najpierw są uśpione, potem reagują ruchem na impulsy muzyczne, wykorzystując doświadczenia animacyjne z poprzedniego etapu.

NIC CI NIE GROZI

W każdej ćwiczącej parze jedna osoba – „X” zamyka oczy. Jego partner „Y” przyjmuje na siebie rolę przewodnika, który ma bezpiecznie poprowadzić niewidzącego po całej sali wypełnionej przeszkodami: przewróconymi krzesłami, leżącymi w różnych miejscach przedmiotami i innymi poruszającymi się uczestnikami zabawy. „Y” – pozostając zawsze bardzo blisko „X” – szeptem przekazuje mu instrukcje: do przodu, stop, w lewo, wolniej, itd. W innym wariantcie tego ćwiczenia słowne komendy mogą być zastąpione dotykaniem dłoni, którą „Y” kładzie „X” na plecach. Odjęcie dłoni oznacza „stop”, przesunięcie jej na lewe ramię – „w lewo”, zwiększenie lub zmniejszenie nacisku – „szybciej” lub „wolniej” itd. Jeszcze inny wariant zabawy polega na prowadzeniu partnera przy pomocy krótkiej nitki przywiązanej do dłoni obydwu ćwiczących osób. Po kilku, kilkunastu minutach zmiana ról w parze.

NIEROZŁĄCZNI

Do zabawy będą potrzebne zapalki lub krótkie patyczki, mogą być też ołówki. Partnerzy umieszczają je kolejno pomiędzy różnymi częściami ciała – palcami, łokciami, kolanami, stopami. Na hasło prowadzącego realizują rozmaite zadania: tańczą, spacerują, wspinają się na krzesła, chodzą na czworakach. W ćwiczeniu chodzi o to, żeby przedmiot łączący obie osoby nie upadł na ziemię. W innej wersji ćwiczenia obie osoby stają do siebie tyłem i biorą się pod ręce, w ten sposób stając się nierozłącznymi. Wykonują wspólnie różne działania.

OGONKI

Uczestnicy otrzymują od prowadzącego „ogonki” z papieru, które wkładają za pasek spodni czy spódnicy (ewentualnie za kołnierz lub mankiet rękawa). Ustawiają się naprzeciw siebie i próbują odebrać ogonek partnerowi, równocześnie nie tracąc własnego. Zabawa jest znakomitą formą rozgrzewki, uczy też podzielności uwagi, wycucia przestrzeni.

PIOSENKI

W zabawie chodzi o rozmowę dwóch osób za pomocą śpiewanych piosenek. Każdy wybiera sobie własną melodię – z tekstem lub bez słów i próbuje przekazać partnerowi jakiś komunikat, wyrazić uczucie. Po kilku minutach wszyscy szukają nowego partnera i rozmawiają z nim poprzez tę samą piosenkę. Warto, by każdy spotkał się z każdym i podjął próbę zaśpiewania jednej piosenki na wiele różnych sposobów.

POKAZ MODY

Jedna z osób w parze odgrywa rolę modela/modelki, przechadzając się po sali i demonstrując (bez słów) widowni różne fragmenty swojego stroju. W tym czasie partner stara się komentować „na żywo” każdy wykonany gest, odnosząc się zarówno do charakteru ubrania, jak i do stylu bycia, osobowości drugiego ćwiczącego, np.: „Proszę państwa, oto najnowszy krzyk mody – buty bez obcasów. Proszę zwrócić uwagę, z jaką gracją i jak odważnie porusza się nasza modelka. Ileż w niej drapieżności, istna pantera!”. Zabawa ma charakter swobodnego dialogu pomiędzy obiema osobami – każda z nich stara się odpowiadać (słowem lub działaniem) na sygnały i reakcje partnera.

POKAŻĘ CI ŚWIAT

W każdej ćwiczącej parze jeden z partnerów – „X” zamyka oczy. Zadaniem drugiego – „Y” jest „pokazanie” niewidzącemu jak różnorodny i ciekawy świat ich otacza. W tym celu „Y” tak prowadzi dłoń partnera, by dotykała płaszczyzn i przedmiotów o różnym kształcie, fakturze, temperaturze, przeznaczeniu. Wskazane jest wyszukiwanie przeciwieństw, np.: gładki – chropowaty, ciepły – zimny, kanciasty – obły, miękki – twardy itd. Im więcej niespodzianek, zaskakujących wrażeń, tym ciekawsze jest doświadczenie „X”. „Y” powinien uważnie obserwować reakcje swojego partnera. Po kilku, kilkunastu minutach zmiana ról w parze. Ważne jest, aby w trakcie tego ćwiczenia wszyscy jego uczestnicy zachowali ciszę.

PORTRETY

Każda para ma do dyspozycji dwie kartki papieru i ołówek lub kredkę. Ćwiczący siedzą naprzeciwko siebie na podłodze lub przy stole, patrzą sobie w oczy. Jeden z nich opowiada swoją historię, może to być krótki przegląd całego życia albo charakterystyka jednej wybranej cechy osobowości, chodzi o to, by powiedzieć o sobie samym coś ważnego i prawdziwego. W tym czasie partner, cały czas patrząc drugiej osobie w oczy, stara się narysować jej portret. Po zakończeniu pierwszej opowieści następuje zamiana ról. Na koniec wszystkie pary prezentują się pozostałym uczestnikom w następujący sposób: autor rysunku pokazuje widzom wykonany przez siebie portret i opowiada usłyszaną historię. W tym czasie druga osoba ilustruje opowieść gestami, działaniami, animacją przedmiotu.

POZDROWIENIA NA 100 SPOSOBÓW

Zadaniem uczestników jest znalezienie najróżniejszych sposobów witania się i pozdrawiania partnera. Ćwiczenie można rozpocząć od tradycyjnego podania ręki czy innych konwencjonalnych gestów – ukłonów, dygów, salutowania itd. Następnie uczestnicy wymyślają coraz bardziej oryginalne i nietypowe powitania – łokciami, nosami, stopami, plecami itp. Mogą to być całe sekwencje i układy ruchowe. Na koniec prowadzący zabawę może urządzić konkurs na najciekawsze, najzabawniejsze powitanie.

PREZENTACJE

Jest to popularny i bardzo praktyczny sposób na rozpoczęcie pracy z nową grupą, w której uczestnicy nie znają się nawzajem. Wszyscy ćwiczący mają dziesięć minut na przedstawienie się sobie w parach. Najpierw mówi jedna osoba, a druga słucha, starając się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Po pięciu minutach następuje zamiana ról. Chodzi o podanie bardzo różnych informacji – takich, które uważamy za ważne, najlepiej nas charakteryzujące, które chcemy ujawnić. Kolejny etap zabawy to prezentacje każdej pary – uczestnicy mówią w imieniu swojego partnera, w pierwszej osobie, np.: „Mam na imię Marek, właśnie skończyłem 18 lat, mam dwie młodsze siostry, moją pasją są samochody” itd.

PREZENTY

Gra polega na składaniu sobie w parach życzeń i wręczaniu wyimaginowanych prezentów. Uczestnicy na przemian podchodzą do siebie, zachowując się tak, jakby nieśli określony prezent – inaczej niesiemy wielkiego pluszowego misia, inaczej narty, a jeszcze inaczej pierścionek. Za każdym razem należy wymyślić inną okazję do złożenia życzeń, można zacząć od oczywistych sytuacji, takich jak imieniny, urodziny czy tradycyjne święta, a potem szukać coraz bardziej niecodziennych i pomysłowych okazji (np. święto osób o zielonych oczach czy dzień pierwszego wiosennego deszczu). Osoba przyjmująca kolejne prezenty nie odkłada ich na bok, ale znajduje dla nich na sobie właściwe miejsce – na ramieniu, pod pachą, na głowie, w kieszeniach. Przy odbieraniu każdego następnego prezentu należy pamiętać, co gdzie się znajduje i dostosować do tego odpowiednie zachowanie. Im więcej prezentów, tym trudniej znaleźć na nie miejsce. Wszyscy uczestnicy starają się celebrować zarówno wręczanie, jak i odbieranie prezentów, próbują różnych konwencji i stylów zachowań (np. bardzo dystyngowany sposób bycia, zachowanie typowe dla nastolatków itd.).

REŻYSER IDEALNY

Jeden z uczestników zabawy jest początkującym aktorem, a drugi doświadczonym reżyserem. Reżyser wyznacza aktorowi proste zadanie sceniczne, charakteryzując pobieżnie odtwarzaną postać i sytuację, w jakiej się ona znajduje. Można wybrać znanego literackiego bohatera, na przykład Wilka z bajki o Czerwonym Kapturku. Jego rolą będzie choćby zapukać do drzwi, wejść do domku i rzucić się na Babcię. Aktor odgrywa opisaną scenę, dbając o precyzję ruchu, wyrazistość i czytelność działania. Reżyser musi dostrzec i ocenić wszelkie dobre strony prezentacji aktora. Jako reżyser „idealny” przede wszystkim chwali – zwraca uwagę na każdy ciekawy gest czy ekspresyjny wyraz twarzy, trafnie naśladowany rys zachowania, dbałość o szczegół. Jednocześnie reżyser musi wciąż podnosić poprzeczkę trudności, stawiać aktorowi nowe zadania i zachęcać go do samodzielnych poszukiwań teatralnej formy: „Znalazłeś znakomity sposób poruszania się jako wilk i zbudowałeś prawdziwe napięcie – nieomal widzieliśmy przerażoną minę Babci. A L E... chciałabym zobaczyć ten moment, kiedy wychodzisz z lasu i badasz teren, sprawdzasz, czy nikogo nie ma w okolicy”. Zarówno ocena akceptująca, jak i „ale” są bardzo istotne w wypowiedzi reżysera, służą analizie i pogłębieniu aktorskiego działania. W tym ćwiczeniu aktor i reżyser są jednakowo aktywni. Po kilku powtórzeniach odgrywanej sytuacji – zmiana ról w parze. W zabawie mogą brać udział równocześnie wszystkie pary, a na zakończenie ochotnicy mogą zaprezentować pozostałym proces pracy reżyserskiej i jego efekty.

RUCHOME LUSTRO

Jedna z osób w każdej parze jest „lustrem”, które „odbija” to wszystko, co robi partner. Chodzi o precyzyjne i wierne powtórzenie każdego gestu i działania. W pierwszej fazie ćwiczenia uczestnicy stoją naprzeciwko siebie – w tej pozycji obserwowanie i naśladowanie partnera jest proste. Następnie ćwiczący odwracają się do siebie bokiem, tak by ich twarze były zwrócone w tym samym kierunku i zaczynają się poruszać po całej sali. Teraz dokładne powtarzanie ruchów, kroków i gestów partnera – obserwowanych kątem oka – staje się o wiele trudniejsze. Osoba, która inicjuje działania musi je wykonywać jakby w zwolnionym tempie, dbając o wyrazistość i czytelność każdego gestu. Dodatkowym utrudnieniem jest wprowadzenie zasady, że ćwiczący co jakiś czas zamieniają się rolami, nie używając słów, płynnie przejmując od siebie nawzajem funkcje działającego i „lustra”.

RZEŻBY W PARACH

Jedna z osób jest rzeźbą – stoi wyprostowana, z rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia. Druga osoba to rzeźbiarz. Modeluje on rzeźbę zgodnie ze swoją artystyczną wizją, dotykając poszczególnych części ciała partnera ołówkiem bądź tylko na nie dmuchając. Na zakończenie nadaje rzeźbie tytuł. Potem zmiana ról w parze.

SPRÓBUJ MNIE ZŁAPAĆ!

Dwie osoby ustawiają się na przeciwległych krańcach sali, zwrócone twarzami do siebie i zamykają oczy. Jedna z nich będzie „wilkiem”, druga „zającem”. Zadaniem „wilka” jest oczywiście złapanie „zająca” i uniemożliwienie mu przejścia na drugą stronę sali. W tej zabawie bardzo ważne jest, aby pozostali uczestnicy, obserwując działania ćwiczących, zachowali absolutną ciszę i równocześnie zwracali uwagę na bezpieczeństwo „wilka” i „zająca”.

TRZY KROKI DO TYŁU

Każda para ma wokół siebie niewielką wolną przestrzeń. Wszyscy uczestnicy podają sobie w parach ręce i zamykają oczy. Na hasło prowadzącego rozłączają dłonie i robią trzy kroki w tył – z ręką wciąż wyciągniętą do przodu. Zatrzymują się, a następnie próbują wrócić do pozycji wyjściowej, tak by ich ręce ponownie się złączyły. To samo ćwiczenie wykonują, zaczynając od objęcia partnera. Na hasło prowadzącego rozluźniają uścisk i cofają się, utrzymując ramiona wzniesione do góry. Potem próba powrotu. W grupowym wariancie ćwiczenia wszyscy uczestnicy stoją w kole z jedną ręką wyciągniętą do przodu tak, by stykały się ich palce. Z zamkniętymi oczami odchodzą do tyłu, a następnie próbują trafić dłońmi w to samo miejsce.

UCIECZKA Z WIĘZIENIA

Prowadzący wraz z grupą buduje „mur więzienny”, wykorzystując dostępne przedmioty: krzesła, torby, kosz na śmieci. Partnerzy znajdują się po przeciwległych stronach muru, jeden jest więźniem, drugi ma za zadanie wyprowadzić kolegę na wolność. „Więzień” stoi w odległości kilkunastu kroków od muru, ma zawiązane oczy. Posuwa się do przodu, słuchając wskazówek partnera, np.: „Zrób pięć dużych kroków, zatrzymaj się, zrób dwa małe kroki w prawo, pół kroku do przodu, podnieś lewą nogę do góry i wykonaj skok” itp. Więzień – aby bezpiecznie wydostać się na wolność – nie może dotknąć przeszkody żadną częścią ciała ani ubrania, partner może go asekurować, podtrzymać.

WĘDRUJĄCY KLEJ

Prowadzący zabawę wyjaśnia zasady ćwiczenia. Wyobraźmy sobie, że po sali krążą lepkie, klejące kule. Docierają do każdej pary i najpierw skleją czoła ćwiczących, wprawiając ich jednocześnie w ruch. Po chwili klej spływa na ucho, potem na tył głowy, szyję, ramiona itd. W zabawie chodzi o to, by – nie przerywając ruchu – płynnie zmieniać miejsca „sklejenia” i ani na chwilę nie tracić kontaktu z partnerem.

ZDALNE STEROWANIE

Prowadzący podpowiada uczestnikom kilka haseł – sytuacji do teatralnego zainscenizowania, np. człowiek z buszu, który nagle znalazł się w wielkim mieście, mieszczuch w dżungli, człowiek współczesny przeniesiony do epoki dinozaurów itp. Chodzi o tematy prowokujące zderzenie kontrastowych przyzwyczajzeń i doznań, złożone z zaskakujących i niezrozumiałych okoliczności. Każda para wybiera jeden temat. Ćwiczenie polega na wspólnym wymyśleniu i pokazaniu przygód, jakie spotykają bohatera wybranej sytuacji. Jedna z osób wciela się w teatralną postać i inicjuje początek historii. Stara się znaleźć takie działania i konkretne gesty, które czytelnie i w zrozumiałym sposób określą jej emocje, źródła reakcji, charakter przestrzeni, napotykaną przeszkodę i zagrożenia. Jeśli na przykład bohater wędruje ulicą wielkiego miasta, w którym wszystko wydaje mu się obce, dziwaczne, niebezpieczne, to powinien pokazać, jak reaguje na konkretne zjawiska – hałas, wygląd przechodniów, tłok itd. Druga osoba przez chwilę obserwuje rozwój akcji, po czym włącza się do jej kształtowania, przekazując partnerowi szczegółowe wskazówki, np.: „Tuż nad twoim uchem przeraźliwie trąbi nadjeżdżający pędem mechaniczny pojazd. Czujesz jakiś nieznaną, nieprzyjemny zapach” itd. Bohater natychmiast reaguje na sugerowane bodźce, ukonkretnia je swoim działaniem. W ten sposób obydwaj uczestnicy wspólnie wędrują poprzez wyimaginowaną przestrzeń. Po kilku, kilkunastu minutach zmiana ról w parze.





ĆWICZENIA W GRUPACH

DŹWIĘK I GEST

Prowadzący dzieli uczestników na kilkusobowe grupy. Każda będzie miała do wykonania to samo zadanie składające się z trzech etapów.

1. Znalezienie trzech różnych dźwięków – mogą to być słowa, frazy, melodie, onomatopaje itp. Przećwiczenie synchronicznego, równoczesnego artykułowania dźwięków przez wszystkie osoby w grupie.
2. Znalezienie trzech gestów bądź prostych sekwencji ruchowych odpowiadających trzem wybranym wcześniej dźwiękom. Przećwiczenie grupowego, zsynchronizowanego wykonania równocześnie dźwięków i gestów.
3. Przećwiczenie wykonania samych tylko gestów wspólnie przez całą grupę. W zabawie chodzi o uzyskanie efektu doskonałego zgrania wypowiedzi i działania osób ćwiczących w jednej grupie, a także o precyzję i dokładność. Kiedy wszystkie grupy są gotowe, kolejno prezentują rezultaty swoich prób. Prowadzący może wprowadzić zasadę konkursu – wygrywa ta grupa, która osiągnie najdoskonalszy efekt zespołowego działania.

ILUSTRACJE DŹWIĘKÓW

Ćwiczenie wykonywane jest w czteroosobowych grupach. W każdej grupie jedna osoba wypowiada słowa, zdania, artykułuje dźwięki – może to być jakiś wymyślony na poczekaniu język, opowieść bez logicznego sensu, złożona z samych tylko sygnałów dźwiękowych. Druga osoba porusza się – intuicyjnie i spontanicznie – w rytm wypowiedzianych słów, a trzecia staje się jej cieniem. Czwarty uczestnik zabawy tylko obserwuje. Wszyscy ćwiczący po kolei wcielają się w poszczególne role.

KĄTEM OKA

Ćwiczenie wykonuje się w trzy- lub czteroosobowych grupach. Jeden z uczestników będzie się starał rejestrować działania rozgrywające się wokół niego, jednocześnie patrząc stale przed siebie. W tym celu po obu jego stronach staną w odległości kilku kroków dwie osoby zwrócone twarzami do siebie i będą „rysować” dłonią w powietrzu różne znaki: figury geometryczne, cyfry, litery. Zgadujący, mając wzrok skupiony w jednym punkcie, najlepiej patrząc w oczy czwartej osobie stojącej naprzeciw niego, ma możliwość obserwowania kątem oka tego, co dzieje się z boku. Ćwiczenie to pozwala aktorom amatorom uświadomić sobie, że będąc na scenie, można widzieć działania innych osób, nie odwracając w ich kierunku głowy.

KOMPOZYCJE

Wszyscy uczestnicy podają sobie w parach ręce i zastygają w pozie powitania – w pierwszej kompozycji. W każdej parze jedna z osób jest „X”, a druga „Y”. Na hasło prowadzącego „X” wychodzi z ram kompozycji, „Y” pozostaje w zamrożonej pozie, z wyciągniętą do przodu ręką. „X” tworzy nową kompozycję, „wpasowując się” w zastygnięty obraz, np. kładzie się na podłodze pod wyciągniętą ręką „Y”, jakby zasłaniał się przed ciosem, albo staje z podniesionymi ramionami za „Y”, jakby chciał go przed czymś powstrzymać. Zastyga w wybranej pozie. Teraz z kolei „Y” zmienia pozycję – partnerzy działają na przemian w rytmicznym porządku: zmiana – zatrzymanie kompozycji – zmiana itd. W drugim etapie ćwiczenia do budowania kompozycji włącza się dowolny przedmiot, np. krzesło, stół, torbę, kosz na śmieci. W zabawie ważna jest spontaniczność, pomysłowość, poczucie humoru. Chodzi o szukanie gestów i kompozycji znaczących, oryginalnych, zaskakujących, takich, które wyrażają emocje, konflikt, relacje pomiędzy partnerami.

KONTRASTY

Grupa dzieli się na kilkusobowe drużyny. Prowadzący daje każdej z nich zadanie do wykonania – przygotowanie obrazów, kompozycji zbudowanych z ciał aktorów, ilustrujących dwa przeciwstawne hasła, np. okrągły – kanciasty, długi – krótki, niski – wysoki. Forma przedstawienia kontrastowych pojęć jest dowolna, zależy od pomysłowości i inwencji uczestników. Poszczególne drużyny nie znają zadań pozostałych grup. Po kilkuminutowych przygotowaniach każda grupa prezentuje swoje obrazy, pozostali zgadują ich treść.

KÓŁKO, IKS, PRZECINEK

Uczestnicy stoją w szeregu lub w kręgu, zamykają oczy. Prowadzący podchodzi kolejno do wszystkich osób, palcem rysuje na ich czołach znak: kółko, przecinek lub iks (mogą być też inne, proste figury). Po otwarciu oczu wszyscy w ciszy wędrują po sali i szukają osób naznaczonych tym samym symbolem. Poszukiwania odbywają się poprzez rysowanie swojego znaku na czołach innych uczestników. Kiedy już ćwiczącym uda się zebrać w poszczególnych grupach, tworzą kształt swojego symbolu, wymyślając dla niego również jakiś charakterystyczny dźwięk lub rodzaj języka. Na dalszym etapie zabawy prowadzący ogłasza konkurs w różnych dyscyplinach: na wygłoszenie najpiękniejszego poematu w narzeczu kótek, iksów i przecinków, na bieg z przeszkodami czy najbardziej ekspresyjny taniec. We wszystkich tych zadaniach ćwiczący pozostają w „strukturach” swojego symbolu, działają wspólnie – jako kółko, iks i przecinek.

KTO MÓWI PRAWDĘ?

Prowadzący dzieli uczestników na kilkusobowe grupy. Wyznacza też osobę do odgrywania roli konferansjera, prowadzącego audycję w studiu telewizyjnym. Zabawa ma formę programu TV na żywo z udziałem zgromadzonej w studiu publiczności. W pierwszej części ćwiczenia poszczególne grupy pracują indywidualnie – uczestnicy opowiadają sobie przygody, historie czy np. trudne doświadczenia z dzieciństwa, które były ich udziałem. Wspólnie wybierają jedną z historii. W drugiej części konferansjer aranżuje przestrzeń studia, zaprasza jedną z grup i przedstawia jej członków, czyli gości programu – podaje faktyczne lub wymyślone nazwiska i profesje. Prezentuje też publiczności – pozostałym uczestnikom – wybrany przez występującą grupę problem, temat audycji. Goście programu kolejno opowiadają o tym samym wydarzeniu, które rzekomo przeżyli. Wszyscy starają się mówić jak najbardziej przekonująco, podawać jak najwięcej szczegółów, ale tylko jedna osoba mówi prawdę. Po wysłuchaniu wszystkich relacji widzowie mogą zadać trzy pytania, na które goście programu kolejno odpowiadają. Następnie widzowie głosują, decydując, kto spośród gości mówił prawdę. W tej samej formie przebiegają występy pozostałych grup. Rola konferansjera jest w zabawie istotna – chodzi o stworzenie klimatu studia telewizyjnego, wykorzystanie różnych typowych dla prezenterów gestów, zachowań, sposobu mówienia itd.

MASZYNISTA

Uczestnicy ustawiają się trójkami. Każda trójka tworzy „pociąg” – ćwiczący stają jeden za drugim. Pierwsza osoba w każdej trójce jest „buforem” – zamyka oczy i wyciąga ręce do przodu. Druga osoba to lokomotywa – trzyma pierwszą za biodra lub ramiona i też ma zamknięte oczy. Na końcu staje „maszynista”, który kieruje ruchem całego pociągu i jako jedyny ma otwarte oczy. Maszynista – przytrzymując ramiona lub biodra osoby, która jest lokomotywą – wprawia pociąg w ruch, pilnuje, by nie wpadał na inne pociągi. Kierując pociągiem, maszynista nie może używać słów. Pociągi poruszają się z różną prędkością, na trasie ich jazdy można budować przeszkody. Po kilku minutach zabawy następują zmiany ról w trójkach, tak aby każdy był kolejno buforem, lokomotywą i maszynistą. Na zakończenie uczestnicy opowiadają o swoich wrażeniach, o tym, w której roli czuli się najlepiej i dlaczego.

MIECZE

Prowadzący dzieli grupę na dwa zespoły, które ustawiają się naprzeciw siebie w dwóch szeregach. Pierwsza część ćwiczenia to zapoznanie uczestników

z regułami gry. Jeden zespół dostaje do rąk niewidzialne miecze, którymi będzie wykonywał określone ruchy na podawane kolejno hasła, np. „raz” – to pchnięcie mieczem do przodu, „dwa” – ścięcie trawy, „trzy” – przecięcie na pół dużej kuli. Każde hasło to jeden precyzyjny ruch. Liczba i różnorodność wariantów ruchowych zależy od fantazji prowadzącego i uczestników. Zadaniem drugiego zespołu jest reagowanie na ruch mieczy w ustalony sposób, np. krok do tyłu, podskok, przysiad. W ćwiczeniu chodzi o uzyskanie zsynchronizowanych, rytmicznych działań obu grup, co wymaga dużej koncentracji. Dla utrudnienia zadania można zmieniać kolejność haseł.

MUZYCZNE SCENARIUSZE

Motorem zabawy jest muzyka. Zaczynamy od przygotowania płyty (kasety) – nagrywamy trzy, cztery lub więcej zróżnicowanych fragmentów muzycznych i dźwiękowych, o różnym charakterze, zestawionych kontrastowo, przywołujących rozmaite klimaty i rytmy. Grupę uczestników dzielimy na mniejsze podzespoły, trzy-, czteroosobowe. Pierwszy etap ćwiczenia to wspólne przesłuchanie nagrania. Następnie każda z grup pracuje samodzielnie nad własną etiudą, w której poszczególne sceny są inspirowane dźwiękiem i muzyką następujących po sobie nagranych fragmentów. Zadaniem uczestników jest przełożenie treści i emocji odczytanych w muzyce na język działań teatralnych – każda grupa opowiada historię złożoną z kilku epizodów pantomimicznych bądź scen słowno-ruchowych. W trakcie pracy kilkakrotnie odtwarzamy nagranie. Na zakończenie wszystkie grupy prezentują kolejno swoje etiudy z dźwiękowym akompaniamentem nagrania.

Zabawa ma cenny edukacyjny walor, zwraca uwagę na podstawowe reguły kompozycji scenariusza – różnicowanie rytmów, budowanie napięć, zwroty i konsekwentne prowadzenie akcji, puentowanie poszczególnych obrazów.

NIE DOTKNIJ ZIEMI!

Uczestników dzielimy na dwie grupy – każdy ma do dyspozycji jedno krzesło. Drużyny ustawiają się w dwóch szeregach na przeciwległych krańcach sali, stają na krzesłach. Ich zadaniem jest przedostać się na drugi koniec sali, przesuwając krzesła, ale nie dotykając ziemi – muszą działać wspólnie i wzajemnie sobie pomagać. Ćwiczenie nie ma charakteru wyścigu czy rywalizacji pomiędzy drużynami, jednak najczęściej obie grupy starają się być pierwsze, a nawet utrudniają przeciwnikom pokonanie trasy. Jest to bardzo dobry punkt wyjścia do dyskusji na temat pracy grupowej, istoty współdziałania i emocji, jakie pojawiają się w trakcie wspólnych przedsięwzięć.

OBRAZKI

Inspiracją do przeprowadzenia tego ćwiczenia mogą być rodzinne zdjęcia, reprodukcje obrazów czy po prostu wycinki z gazet przedstawiające dwie lub kilka osób uchwyconych w ciekawej pozie bądź intrygującej sytuacji. Prowadzący zabawę dzieli uczestników na małe grupy, każdej daje jeden obrazek. Liczba osób przedstawionych na obrazku musi odpowiadać liczbie aktorów w grupie. Ćwiczenie składa się z trzech etapów – wszystkie grupy wykonują je równocześnie, a po kilkunastu, kilkudziesięciu minutach kolejno prezentują efekty swoich prób.

1. Pierwszym zadaniem jest wierne odwzorowanie sytuacji z obrazka. Ważne są wszystkie detale – przechylenie głowy, zgięcie kolana, mimika twarzy, wzajemne usytuowanie postaci itd. Jeśli na obrazku są jakieś istotne określające sytuację rekwizyty, zastępujemy je umownymi przedmiotami. 2. Kolejny etap pracy to wymyślenie, co doprowadziło do sytuacji utrwalonej na obrazku – co działo się wcześniej, jakie relacje łączyły przedstawione postacie, czy był między nimi jakiś konflikt itd. Wymyślone wydarzenia prezentowane są w akcji, w działaniach, którym może towarzyszyć prosty dialog. 3. Ostatnia faza ćwiczenia ma pokazać – również w akcji – rezultaty poprzednich działań, konsekwencje sytuacji z obrazka – co stało się później, jaki był dalszy ciąg zdarzeń, do czego doprowadziły. Kiedy wszystkie grupy są gotowe, prowadzący zabawę wyznacza przestrzeń sceny i przed każdą prezentacją pokazuje pozostałym uczestnikom – widzom obrazek, który jest punktem wyjścia pokazu. Każda prezentacja ma ten sam porządek: akcja (przyczyny) – stop-klatka (odwzorowanie i zatrzymanie na parę sekund sytuacji z obrazka) – akcja (skutki). Ćwiczenie można rozbudować o kolejne działania przed i po sytuacji wyjściowej, wymyślając całą teatralną historię z licznymi perypetiami i zwrotami akcji. W ten sposób może powstać cały spektakl.

POSZUKIWANIA

Każdy uczestnik dostaje kartkę i długopis, by napisać trzy swoje marzenia (mogą to być także jakiegokolwiek inne teksty, np. imiona dwóch najbliższych przyjaciół czy data i miejsce urodzenia, chodzi o stworzenie aury tajemnicy). Następnie wszyscy składają swoje kartki, by były jak najmniejsze i chowają je w wybranym miejscu w sali (ćwiczenie bardzo dobrze sprawdza się w plenerze, gdzie jest swoboda poruszania się i wiele kryjówek). Prowadzący dzieli uczestników na kilka grup (po cztery, sześć osób) i wyjaśnia, na czym polega zadanie do wykonania. Członkowie każdej grupy biorą się za ręce – aż do końca zabawy nie będą mogli ich rozłączyć, w zębach trzymają długopisy. Rozpoczyna się wyścig: która drużyna odnajdzie karteczki wszystkich swoich członków i jako pierwsza wróci do punktu wyjścia?

PSY, KOTY, KROWY I OWCE

Ćwiczenie dla większej grupy osób. Uczestnicy zabawy stoją w szerokim kręgu, mają zamknięte oczy. Prowadzący szeptem, na ucho, przekazuje im po kolei, jakie zwierzę mają za chwilę naśladować swoim głosem. Kiedy pada hasło do rozpoczęcia zabawy, wszyscy – zgodnie z przekazaną przez prowadzącego wskazówką – zaczynają naśladować głosy przypisanych sobie zwierząt, chodząc po całej sali. Nadal mają zamknięte oczy, a ich zadaniem jest utworzyć cztery grupy złożone z takich samych zwierząt. Dla zachowania bezpieczeństwa ćwiczący powinni mieć ręce wyciągnięte do przodu w czasie poruszania się z zamkniętymi oczami. Kiedy wszyscy znajdują się we właściwej drużynie, prowadzący zarządza koncert zwierzęcych głosów. Po kolei prezentują się wszystkie drużyny i dopiero wtedy uczestnicy otwierają oczy.

RUCHOME SZEREGI

Uczestnicy, podzieleni na dwie drużyny, ustawiają się na środku sali w dwóch szeregach, zwrócenie do siebie plecami. Wszyscy ćwiczący biorą się pod ręce i następuje próba sił: która drużyna przepchnie plecami rywala pod przeciwległą ścianę? Można również włączyć efekty dźwiękowe, każda drużyna wymyśla swój bojowy okrzyk. Zabawa jest bezpieczna, choć ma formę bezpośredniego, cielesnego kontaktu. Pozwala oswoić się z bliskością innych osób, integruje.

RZEŻBY MARZEŃ

Ćwiczenie w grupach cztero-sześcioosobowych. Prowadzący grę podpowiada uczestnikom temat ćwiczenia. Może to być na przykład „Moja rodzina”, „Dzisiejszy dzień”, „Moje sukcesy” itp. Wszyscy uczestnicy w każdej grupie po kolei przyjmują na siebie rolę rzeźbiarza. Materiałem, z którego rzeźbiarz będzie tworzył swoje dzieło sztuki, są pozostałe osoby w grupie. Rzeźbiarz modeluje i komponuje ciała partnerów bez słów – przeprowadza poszczególne osoby na właściwe miejsce, podnosi ich ręce, przesuwając nogi, odwraca głowy itd. Chodzi o znalezienie wizualnego, symbolicznego znaku dla zadanego tematu. Główną zasadą gry jest umowność. Praca rzeźbiarza przebiega w dwóch etapach. Najpierw tworzy figurę, która symbolizuje stan rzeczywisty, potem przekształca ją w obraz wymarzony, idealny. A więc na przykład: pierwszy obraz „Moja rodzina – jaka jest obecnie, jak ją postrzegam” i drugi obraz „Moja rodzina – jaką chciałbym mieć”. Ważna jest wyrazistość, czytelność obrazu i pomysł na przeciwstawienie sobie dwóch tworzonych wersji. Zadaniem osób poddających się modelowaniu jest zapamiętanie kolejnych wykreowanych obrazów. W prezentacjach biorą udział po kolei wszystkie grupy. Osoby tworzące rzeźbę same odtwarzają wymyślone wcześniej obrazy, a ich twórca – rzeźbiarz staje obok swojego dzieła.

RZEŻBY TEMATYCZNE

Ćwiczenie w grupach kilkuosobowych. Prowadzący podpowiada uczestnikom jeden – wspólny dla wszystkich – temat rzeźby, którą mają zbudować w każdej grupie. Niech to będzie na przykład „Zło”, „Cierpienie” lub „Strach”. Chodzi o znalezienie najbardziej typowych i czytelnych w wyrazie gestów i sytuacji charakteryzujących zaproponowany temat. Członkowie poszczególnych grup najpierw dyskutują o swoich wyobrażeniach, uzgadniają wspólną wersję rzeźby, a następnie ją inscenizują, ustawiając się w wybranych pozach, tak by wszyscy razem tworzyli jedną figurę. Kiedy wszystkie grupy są gotowe, każda z nich kolejno prezentuje efekt swojej pracy. Rolą pozostałych osób, nie wchodzących w skład rzeźby, jest przekształcenie jej w figurę o przeciwstawnym, pozytywnym wydźwięku. Niech na przykład rzeźba symbolizująca zło zamieni się w symbol dobra. Przekształcanie rzeźb w nową jakość odbywa się bez słów. Każdy z obserwatorów może przekształcić jeden lub kilka elementów żywej figury, zmieniając pozę, wyraz twarzy osób wchodzących w skład rzeźby, ich wzajemne usytuowanie.

STATEK I FAŁA

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy, jedna będzie falą morską, druga statkiem. Osoby tworzące falę ustawiają się „ławą”, biorą się za ręce i eksperymentują z ruchem i dźwiękiem morskich „bałwanów”. Pozostali uczestnicy budują w tym czasie statek – również trzymają się za ręce, tworząc kształt dziobu, rufy, burt, komina bądź żagla. Na statku mogą się pojawić marynarze i kapitan, można wprowadzić także różne dźwięki, np. stukot wiosł, pieśń marynarską itd. Na hasło prowadzącego obydwie grupy wyruszają naprzeciw siebie z dwóch przeciwległych krańców sali – jedna jako fala, druga jako statek. Zadaniem statku jest przepłynąć bezpiecznie całe morze, natomiast fala ma doprowadzić do zatopienia statku, czyli do rozbicia jego struktury, rozłamywania rąk osób tworzących figurę. Najbardziej dramatyczny moment zabawy to spotkanie obu grup – zderzenie statku z falą. Prowadzący musi uważać, by to spotkanie nie przerodziło się w gwałtowne starcie uczestników – nie może być mowy o szarpaniu, przepychaniu, szturchaniu. Osoby tworzące falę mogą na przykład delikatnie łaskotać przeciwników, którzy stanowią części składowe statku. W drugim etapie zabawy grupy zamieniają się rolami.

SZYBKIE LICZENIE

Prowadzący ćwiczenie dzieli uczestników na kilkuosobowe grupy, które będą ze sobą współzawodniczyć. Zabawa polega na szybkim i precyzyjnym liczeniu oraz współpracy w grupie. Ważna jest też aktorska ekspresja, wyrazistość

i oryginalność gestu, myślenie skrótem i metaforą, poczucie humoru. Prowadzący podaje kolejno różne liczby i hasła. Zadaniem każdej grupy jest jak najszybsze przełożenie podanej liczby na liczbę części ciała, którymi wszyscy członkowie grupy dotykają podłogi oraz zbudowanie obrazu ilustrującego hasło. Jeśli np. pada liczba „12”, a w grupie jest pięć osób, to podłogi może dotykać dziesięć stóp i dwie dłonie albo pięć stóp, pięć łokci i dwa palce wskazujące. Przykładowe hasła – tematy zadań aktorskich: „Ogród zoologiczny”, „Sala balowa”, „Szkoła”, „Koncert rockowy”. Kryterium oceny jest nie tylko szybkość wykonania zadania, ale też wizualna atrakcyjność stworzonej przez grupę figury czy stopień trudności jej zbudowania.

WĘDRÓWKI

Do przeprowadzenia ćwiczenia potrzebne są trzy (lub więcej) osobne pomieszczenia. W każdym pracuje kilka osób, mając do dyspozycji określony czas (15-20 minut). Aktorzy budują dekoracje do wymyślonej wspólnie krótkiej teatralnej fabuły. Do wykonania elementów scenograficznych mogą wykorzystać wszelkie przedmioty i sprzęty znajdujące się w pomieszczeniu, części garderoby, a także własne ciała. W drugim etapie zabawy grupy kolejno wędrują od jednej sali do drugiej i aranżują krótkie inscenizacje działań do scenografii przygotowanych w poszczególnych salach. Teatralną scenę odgrywają również w swoich dekoracjach. Członkowie pozostałych grup – to widownia.

WSPÓLNE ZADANIE

Uczestników dzielimy na trzy drużyny (najlepiej, by w każdym zespole była taka sama liczba osób, ale nie jest to warunek konieczny). Na środku ustawione są w szeregu krzesła, których liczba odpowiada liczbie uczestników. Prowadzący określa główny cel zabawy: „Macie dokonać wspólnego dzieła, bez walki i bez rywalizacji” (można też określić czas, np. 3 minuty). Potem wyjaśnia każdej grupie z osobna (tak by pozostali nie słyszeli), co będzie jej zadaniem: jedna grupa ma ustawić krzesła w krąg, druga – unieść krzesła do góry, a trzecia – wynieść krzesła poza obręb sali. Uczestnicy nie mogą porozumiewać się werbalnie. Choć wykonanie wszystkich trzech zadań jest możliwe równocześnie, poszczególne grupy zazwyczaj na początku walczą ze sobą i starają się przeforsować własny cel, nie biorąc pod uwagę zadań pozostałych grup. Ćwiczenie jest bardzo dobrym, praktycznym wprowadzeniem w podstawowe zasady współpracy i komunikacji w grupie, przygotowaniem do trudniejszych, wspólnych przedsięwzięć.





II część

Piotr Kostuchowski

Rozmowy

WPROWADZENIE

Rachunek sumienia ewaluatora

Jakiś czas temu sporządzałem ewaluację jednego z projektów zrealizowanych przez Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki. Przebijając się przez gąszcz ankiet, przepisów i materiałów ewaluacyjnych, dzielnie walcząc z procentami i ilościowymi wskaźnikami rezultatów, spostrzegłem, że myśląc o tych wszystkich rzeczach, zupełnie zapomniałem o ludziach, którzy ten projekt realizowali i tych, którzy byli jego beneficjentami. Zamieniłem ich w dane. Występowali w rubrykach tabel i zbiorczych zestawieniach w roli nośników informacji. Nazwiska i imiona instruktorów i uczestników zajęć pojawiały się co prawda przy tytułach przygotowanych i wystawionych spektakli, jednak chodziło jedynie o uporządkowanie materiału, wygenerowanie odpowiedzi na pytanie, kto co zrobił lub jaka była frekwencja w danej grupie.

Wszelkie raporty i administracyjne pisma uprzedmiotowiają człowieka. Tego mankamentu nie da się wyeliminować w urzędowych dokumentach sporządzanych według innych dokumentów, rozporządzeń i regulacji prawnych. Właśnie one wyznaczają aspekt postrzegania i oceny ludzkich działań, składających się na zrealizowanie projektu. To spojrzenie „chłodnym okiem” pozwala rów-

nie skutecznie wydobyć i podkreślić jedne rzeczy, jak zasłonić jednocześnie inne. Aby zachować pełny obraz projektu, warto mieć świadomość tego, co nie zmieściło się w kadrze administracyjnej kamery. Warto też zastanowić się, czy nie straciło się zbyt wiele z bogactwa, oryginalności i niepowtarzalności ocenianego procesu.

Mój niepokój, że sporządzony opis gubi istotę rzeczy, pogłębiały wspomnienia widza występów teatralnych grup tego projektu. Oglądałem na scenie osoby młode i starsze, sprawne i niepełnosprawne, obarczone uzależnieniami i wolne od nich, lecz niebędące ulubieńcami losu. Za każdą stała jakaś historia, każda przeżywała występ i współtworzyła z grupą przedstawienie, za każdym spektaklem stał instruktor. Pamiętałem ludzi, ich ruchy, potknięcie chłopaka wchodzącego po schodach na scenę, a przede wszystkim emanujące z rampy emocje. Ten sam przedmiot i zupełnie różne jego obrazy. Postawiłem sobie pytanie o „konieczne warunki możliwości” realizacji projektu. Bardzo prosta odpowiedź znana jest nam wszystkim. Bez zaangażowanych i kompetentnych ludzi nie da się przeprowadzić żadnego sensownego działania. Dlatego mieszając gatunki literackie, postanowiłem

oddać sprawiedliwość opisywanemu w raporcie świata. Szczupłość miejsca na wnioski ewaluatora pozwoliła mi jedynie na umieszczenie w nim zdania: „Zespół ludzi, ich potencjał twórczy, kompetencje i umiejętności to najcenniejszy kapitał projektodawcy”. Teraz, korzystając z okazji, uzupełniam przynajmniej w części to, co winno być powiedziane, a czego w raportach nigdy się nie powie. Chcę zarysować obraz ludzi, którzy przeprowadzili oceniane przeze mnie działania oraz tych, którzy byli ich beneficjentami.

Jest jeszcze jeden powód zamieszczenia w tej publikacji rozdziału „Rozmowy”. Żyjemy w świecie kultury masowej, korporacji, często absurdalnego prawa, postmodernizmu. Wszystko rozpuszcza się we wszystkim. Zalewani potokiem reklam, ideologią „Kupuję, więc jestem”, tracimy wiarę, że od nas coś jeszcze zależy. Pocieszające jest jednak to, że wykonanie nawet najprostszych czynności i działań nie jest kontekstualną narracją, nie jest z konieczności wyznaczone przez idoli, programy telewizyjne, rządy czy koncerty. Za działaniem stoi zawsze konkretny człowiek, jego decyzja, wiedza i czyn. To on tworzy i odpowiada za owoce swoich wysiłków. Dopóki o tym pamiętamy, możemy kierować własnym życiem. Warto podkreślić i pokazać, jak wiele zależy od każdego z nas. Dopiero nasze pojedyncze wybory, składając się, tworzą,

jeżeli są wystarczająco liczne, modę, obyczaj, standard. Kreują oblicze świata.

Współdziałanie osób połączonych wolą czynienia świata bardziej ludzkim, sprawiedliwym i pięknym przekształca rzeczywistość. Przekształca na lepszą, na taką, w której czynienie dobra nie jest przestarzałym hasłem ani utopią, lecz drogowskazem. To zasadniczy projekt Stowarzyszenia, choć nie jest finansowany przez żaden fundusz. Jego Departamentem Wdrażania są ludzie działający w ramach Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki.

Niektórych z nich przedstawiam. W zarysie.

Piotr Kostuchowski



Rozmowa z Marią Schejbal

Co każdy instruktor teatralny wiedzieć powinien?

Jeśli pytasz o listę wytycznych, o taką swoistą instrukcję obsługi zadania pod tytułem „warsztaty teatralne”, to chyba nie potrafię odpowiedzieć... Ale przychodzą mi do głowy dwie rzeczy. Jeśli ktoś się zabiera za tę pracę, to powinien przede wszystkim sam siebie zapytać, dlaczego to chce robić. I dlaczego właśnie teatr, jaki teatr? Tyle, że na żadne z tych pytań nie ma jednej gotowej odpowiedzi. Odpowiedzi są różne na różnych etapach drogi i ciągle trzeba sobie te dwa pytania zadawać.

Sztuka i teatr nie znoszą demokracji. Jak połączyć autorytet i kierowanie procesem twórczym z ośmieleniem i aktywizacją ludzi (często z różnorodnymi dysfunkcjami) niebędących zawodowymi aktorami?

Myślę, że to jest bardzo ważna kwestia w pracy warsztatowej. Autorytet. Chyba nie należę do ludzi, którzy mają wrodzony instynkt przywódcy, lidera. Dla mnie samej było wielkim zaskoczeniem, że potrafię doprowadzić grupę do końca twórczego procesu, przebrnąć przez trudności, załamania. Wielokrotnie stawałam przed zespołem z duszą na

ramieniu, z pustką w głowie, z bezradnością wobec chaosu, znużenia, nudy. Zdarzało się, że o tych uczuciach mówiłam wprost. Ale to nie miało negatywnego wpływu na moją pozycję w grupie, nie osłabiało autorytetu. Często się zastanawiam, jaki to jest mechanizm... W moim życiu był taki moment, kiedy teatr stał się dla mnie wielką pasją i wartością. Tym właśnie staram się dzielić z uczestnikami zajęć – swoją pasją i fascynacją teatrem. I to chyba buduje autorytet, bo jest autentyczne. Oczywiście, nie wszyscy i nie zawsze dają się „uwieść” teatrowi, ale dla wielu osób teatralny wymiar okazuje się czymś naprawdę ważnym. Wtedy akceptują moją rolę przewodnika, lidera, akceptują tę prawdę, na którą wskazałeś w swoim pytaniu. Że sztuka teatru rządzi się swoimi prawami, że jest w niej miejsce na hierarchię, podział zadań i funkcji. A ośmielenie i aktywizowanie to też ogromnie istotna sprawa. Pracę warsztatową niemal zawsze zaczynamy od działań, które mają charakter zabawy, rozgrzewki, poznawania siebie poprzez wspólne eksperymentowanie z różnymi tworzywami sztuki scenicznej. To żywioł gier i ćwiczeń, które przedstawiamy w tej publikacji. Dopiero na kolejnym etapie pojawiają się zadania związane z budowaniem struktury

teatralnej. Teatr, który tworzę razem z młodymi ludźmi, jest przestrzenią otwartą dla bardzo różnych umiejętności i talentów, jest propozycją dla wszystkich, którzy chcą spróbować, a nie tylko dla laureatów konkursów recytatorskich czy osób, które wcześniej występowały na scenie. Chyba najważniejszym zadaniem instruktora teatralnego jest właśnie wspieranie warsztatowiczów w odkrywaniu przez nich własnych możliwości i predyspozycji. Kierowanie procesem pracy artystycznej w taki sposób, by każdy znalazł w zespole swoje miejsce i miał do zagrania ważną rolę. Jest oczywiste, że jedni mają większe, a inni mniejsze teatralne zdolności, ale to od pomysłu na spektakl zależy wykorzystanie energii, pasji i wrażliwości wszystkich uczestników.

Jakie cechy osobowości instruktora najistotniej determinują sukces w tej pracy? Które z nich najtrudniej zachować, rozwijać, utrwalić w codziennej pracy?

Chyba najważniejsze są: odpowiedzialność, wytrwałość i konsekwencja. Pamiętam, że kiedy przyszedł mi do głowy pomysł prowadzenia zajęć teatralnych w ośrodku dla nieletnich uzależnionych, ówczesny dyrektor placówki, ksiądz Józef Walusiak, zadał mi jedno krótkie pytanie: A czy pani jest pewna, że chce to robić? Że nie zniechęci się po kilku próbach?

To nie jest łatwe zadanie, i lepiej w ogóle nie zaczynać, niż zacząć i zostawić tych młodych ludzi w pół drogi. To były dla mnie słowa kluczowe – najważniejszy drogowskaz w ciągu dwunastoletniej przygody teatralnej z wychowankami ośrodka. Zarówno moja odpowiedzialność, jak i wytrwałość i konsekwencja były w tym czasie wielokrotnie wystawiane na ciężką próbę. Dziś, kiedy po dwunastu latach podjęłam decyzję o przerwaniu pracy w ośrodku, o przekazaniu jej komuś innemu, mam poczucie, że to właściwy i uzasadniony wybór. Że nie porzucam grupy w połowie procesu, że jakiś etap został dopełniony i zamknięty.

Powtarzalność zajęć zwykle rodzi nudę i rutynę, twórczość tego nie znosi. Jak sobie z tym radzisz?

Z samego faktu powtarzalności zajęć nie musi chyba wynikać rutyna czy nuda, choć rzeczywiście kilkumiesięczne projekty zakładające regularne spotkania raz w tygodniu stają się w jakimś momencie obciążeniem. Myślę, że łatwiej jest się sprężyć i pracować intensywnie w krótszym czasie, mając w bliskiej perspektywie finał, niż mozolnie, tydzień po tygodniu, budować strukturę widowiska. To prawda, że nuda jest wyzwaniem w pracy warsztatowej. Kiedy trzeba czasem wiele razy powtarzać jedną scenę albo kiedy brakuje pomysłów

i wydaje się, że stoimy w miejscu, to naturalną reakcją grupy jest zniecierpliwienie, rezygnacja, opór. Czasem warto wtedy zupełnie zmienić rytm pracy, na przykład zostawić rozpoczęty temat i zająć się czymś zupełnie innym – na krótszą lub dłuższą chwilę. Ważne jest, by po prostu być elastycznym, by ciągle szukać rzeczy nowych i odkrywczych.

Jaki wpływ na ludzi, z którymi pracujesz, mają zajęcia, spektakle? A jaki na siebie?

Myślę, że nie ma potrzeby wprowadzać w tym miejscu tego rozróżnienia – oni i ja. Pomimo wielu zasadniczych różnic – wieku, doświadczeń, roli w zespole – nasze doświadczenie jest wspólne. Zajęcia – to proces grupowy. Wszyscy na wszystkich nieustannie oddziałują, każde spotkanie jest jakimś wydarzeniem w życiu grupy. Wszyscy wnosimy do wspólnego działania własne sprawy, przeżycia i emocje, a jednocześnie w danej chwili zależy od siebie wzajemnie. To takie nieustanne wrzenie w grupie, jego siła bywa czasem ogromna. Historia każdej grupy – to historie poszczególnych osób. Każdy z uczestników zajęć ma własny warsztatowy życiorys. Staś, który przez rok nie był w stanie powtórzyć prostej kwestii, na próbie generalnej „Wodnych dzieci” oznajmił nam wszystkim: „Tak twierdzi kuzyn Wkuwacz! Zapamiętałem”.

A Daniel, który bronił się przed zagranieniem głównej roli, stworzył w „Sztuce latania” prawdziwą kreację. Takich przykładów jest nieskończenie wiele, trudno zmierzyć i zważyć wpływ twórczego wysiłku na różne osoby. A spektakl, występ jest dopełnieniem procesu. Prawie zawsze następuje wtedy wielka mobilizacja wszystkich członków grupy i w świadomości pozostaje przekaz: jednak się udało.

Spektakl potrzebuje oprawy scenograficznej. Jak przy braku środków lub bardzo niewielkich, sobie z tym radzić? Co wykorzystać?

W ciągu dwunastu lat mojej pracy warsztatowej eksperymentowaliśmy z bardzo różnymi plastycznymi pomysłami. Pamiętam wielkiego różowego misia w „Dzidziusiu pana Laurenta” (według Rolanda Topora), który był jedynym elementem scenografii. Wisiał centralnie nad sceną i niczego więcej nie potrzebowaliśmy w planie scenograficznym, by zbudować tę historię. A z kolei w „Sztuce latania” na podstawie „Mewy” Richarda Bacha zagrała figura ptaka zbudowana z odpadów – plastikowych butelek, skrawków folii. Najczęściej tak właśnie to wygląda – skromne środki, wykorzystanie tego, co łatwo zdobyć, co jest pod ręką, co znajdziemy w domu. Nie oznacza to, że lekceważymy wizualną formę, wręcz przeciwnie.

Szary papier, folia, tkanina dają ogromne możliwości. Ale bywały też realizacje, które wymagały bogatszej oprawy. Do widowiska o świętych patronach Europy zamówiliśmy płaskorzeźby – twarze lalek – u profesjonalnego artysty plastyka. Nasze programy warsztatowe realizowane są w ramach projektów finansowanych z różnych źródeł (Unia Europejska, programy grantowe gminy, województwa, ministerstw), zawsze staramy się w budżetach tych projektów przewidzieć koszty materiałów scenograficznych. Działamy też we współpracy z siecią lokalnych instytucji i placówek, co pozwala na łączenie sił i środków. Widowisko o świętych powstało w takim właśnie partnerstwie – z Regionalnym Ośrodkiem Kultury w Bielsku-Białej, i dzięki temu mogliśmy zaplanować rozbudowaną warstwę scenograficzną.

Jak planować pracę grupy? Ile improwizacji, a ile szablonu?

Tu znów trudno o gotowe recepty. Na pewno warto mieć solidny i przemyślany plan każdego zajęcia, co oczywiście nie zawsze jest łatwe i możliwe. Z mojego doświadczenia wynika, że wcześniej przygotowany „szablon” – układ działań zazwyczaj okazuje się bardzo pomocny. Ale z drugiej strony bardzo ważne jest reagowanie na to, co w danym momencie dzieje się w grupie, co mają do zaproponowania uczestnicy, co się z nimi dzieje,

czego potrzebują, z czym mają trudności. Czasem całą, mozolnie wypracowaną, strukturę widowiska trzeba zmienić, by wykorzystać znakomite pomysły, który nagle się pojawiają, albo żeby włączyć w działanie kogoś, kto nagle dołączył do grupy. A więc improwizacja.

Jakie formy czy konwencje teatralne są najbardziej przydatne w pracy, od czego zależy ich przydatność?

Wydaje mi się, że połową sukcesu w pracy instruktora jest bycie wiernym swoim artystycznym pasjom. Każdy z nas ma jakieś własne upodobania i sympatie, jedne konwencje i poetyki są nam bliskie, a do innych nie mamy przekonania. To znów kwestia autentyczności. Mnie najbliższy jest teatr lalek – teatr obrazu i plastycznego działania, dlatego staram się, by ta forma jakoś w pracy z grupą zaistniała. Po prostu wierzę w jej siłę i ogromne możliwości. I niemal zawsze udaje mi się przekonać uczestników zajęć do wykorzystania plastycznego tworzywa w budowanym przez nas świecie teatralnym. Czasem są to lalki lub przedmioty, które staramy się ożywić, które stają się równorzędnymi partnerami aktorów. A czasem materia plastyczna – papier, tkanina, folia kreują przesłanie symbolu, znaku, myślowego skrótu. Żywioł plastyki ma też w pracy z amatorami ważną

praktyczną funkcję – pozwala zaangażować we wspólne działanie wiele osób, daje szansę częściowego ukrycia się poza formą.

Istnieją z pewnością ciemne strony tego zajęcia. Jakie one są, co znieść najtrudniej?

Najtrudniejsze było dla mnie poczucie braku sensu tego, co robimy – wobec zachowań agresywnych i wrogich lub obojętnych, wobec ucieczek z ośrodka, odejść z grupy. Myślę, że to poczucie, pojawiające się od czasu do czasu, w różnych momentach, wynikało z konfrontacji dwóch skrajnych rzeczywistości. Z jednej strony zaangażowanie, pasja i wiara w siłę twórczości, wiara nas wszystkich, całej grupy, a z drugiej – tak zwana twarda rzeczywistość, uzależnienie, słabość, pustka, bezradność. To czysto emocjonalna trudność. Tutaj nie ma miejsca na racjonalizację, rozumowe podejście. Są trudne i bolesne uczucia. W jakiś sposób nauczyłam się radzić sobie z tymi sytuacjami, bo na drugiej szali jest wiele małych i dużych zwycięstw, sukcesów i spełnień. Jest też moje głębokie przeświadczenie, że każde dobre i twórcze przeżycie pozostaje w człowieku na zawsze. Staje się punktem zaczepienia, oparcia, i nigdy nie wiadomo, kiedy znów będzie mogło nam się przydać.

Co dało ci, a co zabrało to zajęcie? Co sprawia, że nadal to robisz?

Co dała mi ta praca? Zapewne poczucie sensu – a jednak! Pomimo chwilowych zwątpień i trudności wierzę w teatr, który pozwala ludziom spotkać się i poznać, przeżyć wspólnie coś ważnego. Myślę, że sztuka, twórczość są naprawdę w życiu potrzebne, że to nie jest tylko luksus, margines codziennych obowiązków, sprawa drugorzędna. To coś bardzo podstawowego, sięgającego w głąb naszych potrzeb.

Dokończ zdanie: Życie jest...

Zobaczymy...

Maria Schejbal. Teatrolog. W latach 1996–2008 prowadziła zajęcia teatralne w Katolickim Ośrodku Wychowania i Resocjalizacji Młodzieży Fundacji Nadzieja w Bielsku-Białej. W chwili obecnej pracuje jako instruktor z młodzieżową grupą teatralną Teatr Grodzki Junior, prowadzi również zajęcia warsztatowe dla nauczycieli, terapeutów i instruktorów. Autorka licznych publikacji o teatrze, metodach teatralnych stosowanych w terapii i edukacji. Związana z Bielskim Stowarzyszeniem Artystycznym Teatr Grodzki od 1999 roku. Twórcza i koordynator wielu krajowych i międzynarodowych projektów realizowanych przez Teatr Grodzki.



Rozmowa z Moniką

Moniko, powiedz mi kilka słów o sobie.

Mam 17 lat, jestem z Wrocławia. Lubię malować i grać w teatrze. Od szesnastu miesięcy jestem w Ośrodku Nadzieja, w którym leczy się uzależniona młodzież. Nie wiem, co jeszcze o sobie powiedzieć...

W jakich zajęciach prowadzonych przez Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki uczestniczyłaś?

Uczestniczyłam w zajęciach teatralnych prowadzonych przez panią Marię Schejbal. Przygotowaliśmy razem pięć spektakli.

Pamiętasz ich tytuły, ich tematykę?

Pamiętam tylko jeden tytuł: „Wędrowiec”. Te spektakle były o uzależnieniu, o walce z nałogiem, z problemami ludzkiego życia, zagubioną drogą, niechęcią do świata.

Co dały ci te zajęcia?

Bardziej zaufałam ludziom. Otworzyłam się na obcych ludzi, przedtem kontakt z nieznanymi osobami bardzo mnie stresował. Teraz dzieje się to w mniejszym stopniu.

Bardziej polubiłam teatr, sztuki teatralne. Jako dziecko grałam w podstawówce w przedstawieniach, ale potem przestałam... Odkryłam, że jak chcę, to mogę udawać kogoś innego. Mogę zrobić tak, że nie będę sobą, tylko kimś innym. Będę przeżywała zupełnie inne uczucia niż te, jakie mnie trapią w tym momencie.

Czy warsztaty skłoniły cię do większego zainteresowania sztuką, na przykład malowania czy chodzenia do teatru?

Tak. Kiedy byliśmy na sztuce „Trzej muszkieterowie” w czasie Międzynarodowego Festiwalu Sztuki Lalkarskiej, to bardzo podobała mi się wizyta w teatrze w roli widza. Wcześniej myślałam, że wolę kino, ale teraz bardzo lubię teatr. Niedawno widziałam „Balladynę” w Banialuce. Chętnie poszłabym znowu do teatru.

Od dawna lubię malować, czasami też lubię pisać. Teraz robię to częściej niż przed laty. Najchętniej maluję ludzi, ich twarze... Najlepiej wychodzi mi portretowanie. Najpierw uczyłam się na lalkach, potem twarze, które zobaczyłam i które mnie zainteresowały, albo mi się przyśniły. Namalowałam dziewczynę z ośrodka i wyszła prawie identycznie.

Czy masz na najbliższy czas jakieś plany związane z teatrem i sztuką?

Szukam możliwości rozwijania swoich zdolności po wyjściu z ośrodka. Kończę terapię za dwa miesiące. Chciałabym chodzić na warsztaty z grupą Teatr Grodzki Junior prowadzoną przez panią Marią Schejbal. Szukam też zajęć, na których będę mogła rozwijać swoje zdolności plastyczne. Chciałabym pokazać jakiś spektakl z tą grupą teatralną, do której teraz w ośrodku należę.

Gdybyś sama miała napisać sztukę teatralną, to jaki dałabyś jej tytuł?

Tytułu tak na szybko nie potrafię wymyślić, ale wiem, że byłaby o nałogu. Chciałabym ostrzec innych przed niebezpieczeństwem, przed nałogami. Albo też o złych rodzicach. O tym jak rodzice powinni traktować swoje dzieci. Co powinno być, a czego nie.

Jaką chwilę z zajęć zatrzymałabyś dla siebie jako najbardziej doniosłą, ważną dla ciebie?

Na jednych zajęciach mieliśmy przedstawić coś z krzesłem. Mieliśmy zagrać krótkie scenki i zagrałam takie coś, jakbym była zniewolona przez to krzesło. To też pamiętam, że mi się udało, chociaż nie

miałam na to gotowego pomysłu. Zupełnie nie wiedziałam, co mam robić i wymyśliłam coś na szybko, i samo tak wyszło, jakbym rzeczywiście była zniewolona przez to krzesło. Przekonałam się, że umiem i lubię improwizować.

Przez teatr mogę dotrzeć do nowych rzeczy, odkryć nieznane mi dotąd sprawy, dowiedzieć się więcej o świecie. Poznaję nowych ludzi i mogę też w sobie i w świecie odkryć i przeżyć nowe nieznane mi uczucia. To wszystko chciałabym zatrzymać.

Czy w zajęciach było coś, co ci przeszkadzało, czego chciałabyś uniknąć?

Przede wszystkim konflikty z grupą i w grupie. Niestuchanie wypowiedzi innych. Sprzecznianie się i niedogadywanie.

Jaki jest twoim zdaniem sposób, żeby się łatwiej dogadać?

Na bank – słuchać się nawzajem, słuchać propozycji innych, dawać coś od siebie, realizować po trochu, patrzeć, czy takie coś się udaje, czy nie i wybierać lepsze. Jeżeli coś jest złe, to przyjąć inne rozwiązanie. Nie negować propozycji innych osób tylko dlatego, że nie są moje. Nie wcisnąć swojego za wszelką cenę.

A co było największą trudnością dla ciebie?

Była taka sytuacja, że non stop klóci-
liśmy się na próbach. Nie dało się nic
zrobić. W ostatniej chwili, kiedy mie-
liśmy już wychodzić na scenę, jeden
chłopak zrezygnował. Nie wiedzieli-
śmy, co robić. Jednak wyszliśmy na
scenę, żeby grać, a on do nas dołą-
czył. Zagraliśmy wszystko, wszyscy
pamiętali swoje role. Prawie nic nie
było dogadane, dużo było złości i był
taki strach, że nie zagramy, że bę-
dziemy najgorsi... Ale udało się.

Czy potrafiłabyś powiedzieć, ja- kie znaczenie dla twojej terapii miał udział w warsztatach?

Uczestniczę w warsztatach od mo-
mentu przybycia do ośrodka. Od
razu zapisałam się na zajęcia i kon-
sekwentnie w nich uczestniczyłam.
Te zajęcia zawsze mi pomagały, bo
jak było mi źle, to grałam i zapomi-
nałam o chęci brania, dołku, proble-
mach w ośrodku. Koncentrowałam
się na tym, żeby dobrze zagrać.
Tak trochę przenosiłam się w inny
świat. Musiałam się czegoś nauczyć
i dobrze zagrać. Pozwalało mi to za-
pomnieć, że się z kimś pokłóciłam.

Który ze spektakli najbardziej zapadł ci w pamięć, który jest ci najbliższy?

Ten, w którym grałam pierwszy raz,
w Baniałuce. To też było o uzależnie-
niu. Nie pamiętam, jak się zaczyna-
ło, ale byliśmy zaplątani w takie fo-

lie i leciała muzyka, i upadaliśmy
w rytm tej muzyki. Przedstawialiśmy,
jak jesteśmy bezsilni wobec narko-
tyków, alkoholu. Pamiętam, jak po-
jechaliśmy do Baniałuki, jak byłam
w garderobie, to mi się bardzo po-
dobało, czułam się jak gwiazda. Tak-
że to, że udzielałam wywiadu dla
„Gazety Wyborczej”. To mi się bar-
dzo podobało. Zawsze chciałam być
sławna. Trochę spełniły się wtedy
moje marzenia. Uwierzyłam, że war-
to marzyć i że marzenia mogą się
spełnić. Ten spektakl podobnie jak
i inne udał się, był dobry. Mówię to,
patrząc od strony widza. Aktor czuje
reakcje widowni. No i są brawa. My-
śmy je dostawali.

Jakie emocje wywołuje u ciebie publiczny występ?

Na początku był duży stres. Zwłasz-
cza pierwszy występ w Baniałuce.
Widownia składała się z licealistów
i gimnazjalistów. Miało nie być mowy
o tym, że jesteśmy z ośrodka dla
uzależnionych, a potem wszystko się
wydało. Ksiądz powiedział, z jakiej
jesteśmy placówki. Bardzo się ze-
stresowałam, przez chwilę miałam
wrażenie, że wszystko zapomnia-
łam, że nie będę wiedziała, co mam
robić. Ale kiedy wyszłam na scenę,
to wszystko minęło. Podobnie było
w innych spektaklach – najpierw
trzęsłam się ze strachu, a po-
tem mi przechodziło. Występ był
udany i miałam dużą satysfakcję.

Kiedy jestem na scenie, to nie patrzę na ludzi, tylko ponad głowami. Bo kiedyś popatrzyłam na twarze ludzi na widowni, spojrzałam im w oczy i poczułam ogromną treść. Wtedy skułam, tzn. pomyliłam się. Sama wypracowałam sobie taką metodę, żeby patrzeć ponad widownią i więcej się to nie powtórzyło.

Gdybyś miała określić najważniejsze cechy instruktora teatralnego, to co byś wymieniła? Jakiego chciałabyś mieć instruktora?

Najważniejsze chyba jest, żeby był wytrwały, ale też silny emocjonalnie, pogodny, dowcipny. Musi umieć rozgryźć i zrozumieć grupę. Potrafić przeczuć, co kogoś trapi, co w nim drzemie, co dana osoba chce przekazać i pomóc w wyrażeniu tego w jej roli, w jej grze. Tak prowadzić zajęcia, żeby każdy miał możliwość wypowiedzenia się, zaistnienia w przedstawieniu, i żeby mówił, co mu leży na wątrobie, żeby mógł wyrazić siebie.

Czego nie chciałabyś u instruktora najbardziej, co by ci najbardziej przeszkadzało w pracy?

Żeby nie był złośliwy, żeby nie rozkazywał – zrób to, musisz tak zagrać i koniec. Gdyby był nerwowy, to też by mi bardzo przeszkadzało albo gdyby kazał grać takie sztuki, któ-

re by nikogo nie interesowały. Gdyby chciał realizować tylko swoje cele bez liczenia się z potrzebami i możliwościami grupy, to byłoby bardzo źle.

Dokończ takie zdanie: Życie jest...

Grą.

W jakim znaczeniu?

Każdy ma tutaj swoją rolę do odegrania, trzeba tylko dążyć do wyznaczonego celu. Ma się w trakcie tej podróży doły, upadki, później jakieś wzloty, sukcesy. Cały czas się przegrywa – wygrywa, cały czas się toczy ta gra. Skończy się życie i ta gra się skończy.

Myślisz, że ktoś kieruje tą grą, pisze jej scenariusz?

Niektórzy uważają, że Bóg. Moim zdaniem jest tak, że każdy sobie wybiera z talii życia karty i układa je tak jak w remiku. Każdy decyduje o tym, jakie będzie miał życie. To jest nasze życie i sami za nie odpowiadamy.

Co masz zamiar robić w przyszłości?

Chciałabym malować, może zostanę projektantką mody...

Monika- uczestniczka warsztatów

Monika leczy się z uzależnienia w Katolickim Ośrodku Wychowania i Resocjalizacji Młodzieży Fundacji Nadzieja w Bielsku-Białej. Uzdolniona plastycznie. Niebawem ukończy trapię.



Rozmowa z Rafałem Sawickim

Co każdy instruktor teatralny wiedzieć powinien?

Na początku powiem w ten sposób: zasadniczym aspektem mojej pracy z młodzieżą i dziećmi jest to, że jestem aktorem. To jest dla mnie punkt wyjścia do tych rozważań, ponieważ najwięcej z tego właśnie czerpię, dla mnie ma to kapitalne znaczenie. Przez wszystkie lata, w których prowadziłem warsztaty teatralne, korzystałem ze swego warsztatu aktorskich doświadczeń. Są to rzeczy nie do przecenienia. Każdorazowo przygotowując się do spektaklu, który mamy zrobić z młodymi ludźmi, właśnie aspekt profesjonalny tego, co robimy, czyli podejście jakby to była profesjonalna sztuka realizowana w zawodowym teatrze, jest podstawą dalszych działań.

Traktuję młodych ludzi – od pewnego etapu oczywiście, bo najpierw trzeba ich wdrożyć w zagadnienie teatru – jak zawodowych aktorów. Poprzedzam to wprowadzeniem moich podopiecznych w materię dramatu i literatury. Niektórzy z nich stykają się z tymi sprawami po raz pierwszy. Potem wymagam od nich tego, czego wymaga się na scenie ode mnie, z wszystkimi tego konsekwencjami. Chcę, żeby to, co robimy, nosiło znamiona spektaklu, żeby wyraz artystyczny – tu chodzi o formę,

pomysły inscenizacyjne, grę aktorską – był zbliżony jak najbardziej do tego, co znam ze swojego podwórka teatralnego. Przez te wszystkie lata i w tych paru spektaklach, jakie powstały do tej pory – odpukać – to się sprawdzało.

Najpierw pracowałem z młodzieżą gimnazjalną, potem z młodzieżą ze środowisk zagrożonych marginalizacją, z młodzieżą trudną, z młodzieżą dotkniętą upośledzeniami i okazało się, że takie podejście, czyli postawienie dość wysoko poprzeczki, jest właściwym kluczem do sukcesu. Tak to widzę i tę metodę za każdym razem stosuję przy kolejnych spotkaniach i przedstawieniach. Mam wrażenie, że dzięki temu również młodzi ludzie czują odpowiedzialność za własną pracę oraz za efekt pracy grupowej. To było dla mnie ważne odkrycie, że zasady działania profesjonalnego teatru przekładają się i mają zastosowanie w pracy z młodzieżą.

Czego zatem wymaga się od profesjonalnego aktora w zawodowym teatrze?

Mówiąc konkretnie: nauki tekstu. Niby oczywista prawda, ale z młodymi ludźmi, którzy mają na głowie wiele problemów i wiele tysięcy różnych pomysłów na sekundę,

przypilnowanie tego, by na czas opanowali tekst, nie jest wcale sprawą prostą. A dopiero potem można wyjść na scenę i coś realizować.

Aktor musi pracować nad swoją wyobraźnią, rozwijać ją. Ja między innymi dlatego wybrałem ten zawód, że świat wyobraźni był dla mnie ważny. W pewnym momencie życia zacząłem wracać do genezy swojego wyboru, dlaczego aktorstwo? Teatr nie powstanie bez wyobraźni, nie uda się wykreować postaci, zagrać roli, czyli być kimś innym, niż jesteśmy na co dzień w życiu, bez wyobrażenia sobie świata tworzonej postaci. Także to wiąże się z pracą z młodymi ludźmi. Trzeba budzić i rozwijać ich wyobraźnię i wrażliwość. Uświadomić im, że tę wrażliwość posiadają, bo to nie są dla nich oczywiste rzeczy. Tutaj dotykam już aspektu terapii związanej z tymi zajęciami i tworzeniem takiego uzdrawiającego teatru.

Odpowiedzialność – bardzo ważna sprawa. Mam bardzo pozytywne, ale też negatywne doświadczenia z tym związane. Dwa spektakle, które były przygotowane w specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym, nie doszły do skutku. Nie było premiery, ponieważ młodym ludziom zabrakło samodyscypliny. Nie wytrwali do końca i po prostu uciekli z ośrodka. Osoby, które zostały, boleśnie odczuły na własnej skórze, że jest to naprawdę praca zespołowa. Tak jak w zawodowym teatrze.

Były też i takie zdarzenia: praca nad spektaklem jest dość zaawansowana, a tu nagle próba nie może się zacząć. Trudno zebrać młodzież, w końcu przychodzą. Okazuje się jednak, że ktoś nie umie tekstu, że ktoś inny ma właśnie tego dnia wszystko w nosie. Pamiętam, jak wtedy pierwszy raz podjąłem decyzję, że spotkanie-próba się nie odbędzie. Wszedłem, oczywiście nie trzaskając drzwiami, absolutnie nie o to chodziło. Pomyślałem sobie, że jednak coś tym młodym ludziom trzeba uświadomić. Wagę dyscypliny i odpowiedzialności. Sam byłem ciekawy ich reakcji, czy się ucieszą, że nie muszą pracować nad spektaklem i będzie to koniec, czy powrócą do prób. Stało się tak, że chcieli pracować nad przedstawieniem. Kolejne spotkanie odbywało się w zupełnie innym klimacie. Wsparciem w tym przełomie była praca wychowawców i pedagogów z ośrodka. Są to pasjonaci, którym leży na sercu to, co robię.

Młodzież nauczyła się odpowiedzialności i konsekwencji. Tego, że skoro powiedziało się A, to... pracujemy do końca. Takie wychowawcze oddziaływanie naszych warsztatów jest nie do przecenienia.

Pracujesz z młodzieżą trudną. Koniecznym warunkiem skutecznego działania z taką grupą jest silny autorytet. Jak go budujesz?

Kiedyś, na długo przedtem zanim zacząłem pracę z młodzieżą, przeczytałem w jakiejś książce dotyczącej psychologii dziecka, że bardzo ważną, a wręcz kluczową sprawą w wychowywaniu dzieci jest poważne podejście do świata dziecka, do jego problemów, do tego wszystkiego, co dziecko przeżywa. Zostało mi to w pamięci. Traktuję moich podopiecznych, młodych aktorów bardzo poważnie i wymagam, żeby oni siebie i mnie też tak traktowali. Wydaje mi się, że oni to czują, dlatego moje doświadczenia są pozytywne. Udaje nam się realizować spektakle. Wiem też, że za każdym razem przedstawienia dostarczały młodym ludziom niesamowitych doświadczeń i przeżyć.

Tak naprawdę chodzi o utożsamianie się i wejście w ich świat. Nie do końca jest to możliwe w ciągu dwóch godzin zajęć raz w tygodniu. Lubię po prostu tę pracę i chyba nie sprawiam wrażenia człowieka, który jest na zajęciach z musu. Oni to pewnie czują, jak ja czułem zaangażowanie i pasję swoich nauczycieli. Daje to wielki kapitał zaufania. Na nim i lojalności w pracy można wiele zbudować.

Trzeba pamiętać, że jest to specyficzna młodzież. Łatwo ją zranić, ale i ona może nas łatwo dotknąć i zranić. Konieczne jest zbliżenie się do ich świata, do ich przeżyć i percepcji. Doświadczenia życiowe tych ludzi, często bardzo złe i drastyczne, zabu-

rzyły ich wewnątrz. Trzeba starać się zaakceptować to, że są inni, że niosą w sobie bagaż bolesnych doświadczeń, a jednocześnie budzić ich i otwierać na inny, „normalny świat”. Rozmawiać o sprawach ważnych i bardzo ważnych, o wartościach, o życiu, o zaufaniu, o Bogu. Jeżeli mówi się o tym wszystkim poważnie, młodzież słucha i nawiązuje się kontakt.

Ale z ich światem się nie zgadzasz. Musisz go rozbić, by zmienić. Inaczej nie otworzyłybyś im drogi do innych horyzontów. Jak to robisz?

Drugą stroną poważnego traktowania jest stawianie wymagań. Wymagam, ponieważ zależy mi na nich, na efektach naszej pracy, na sztuce, którą razem tworzymy. Ich dotychczasowe zachowania, szpan, brutalność, agresja mogą trwać tylko w zamkniętym świecie. W świecie, w którym od tych młodych ludzi nie zależy nic lub zależy bardzo niewiele.

Teatr otwiera nowe nieskończone światy, a jednocześnie mówię: tylko od was zależy, jakie będzie to przedstawienie, od was zależy, jaki będzie świat. W przeważającej liczbie wypadków ci młodzi ludzie nie mają szacunku dla siebie samych, stąd nie mają go również dla innych. Wymagania, praca, sukces przedstawienia zmieniają samoocenę, pozwalają

zbudować poczucie własnej wartości. Potrzebna jest do tego ciągła praca na próbach, zwykle zwracanie uwagi na niewłaściwe zachowania, lecz także na rzeczy piękne i ciekawe. Słuchają wtedy jakiegoś śmiesznego pana, który każe im pokazywać małpę. Sam im ją pokazuje i za chwilę z pełną powagą wymaga zagrania małpy. Oni podporządkowują się i to robią. Jest to dla mnie oznaką, że świat marny i smutny jeszcze ich nie zamknął, że oni ciągle szukają czegoś, co ich wzbogaci i wyzwoli, a być może zmieni ICH ŻYCIE.

Co dały, a co zabrały ci te zajęcia?

Dają mi bardzo dużo i to na wielu płaszczyznach, także zawodowej. Jako aktora obserwowanie młodych ludzi bez warsztatu aktorskiego, bez zawodowego przygotowania, ludzi, którzy kierując się intuicją, instynktem, zaczynają momentami funkcjonować na prawach sceny, wiele mnie uczy i dostarcza mi materiału do refleksji o mojej pracy. Oni potrafią w ramach naszej pracy aktorsko-reżysersko-teatralnej tworzyć fascynujące rzeczy. Ale to są drugorzędne walory.

Po odrzuceniu stereotypów myślenia kontakt z tą młodzieżą dostarcza satysfakcji. Radość daje mi świadomość, że odejmuję małą cegiełkę z muru, którym się te młode osoby odgradzają od rodziny, najbliższych,

od tego, co jest piękne w naszym świecie. Każdy spektakl dostarcza im emocji, są one związane nie tylko z treścią, lecz przede wszystkim z możliwością pokazania się ludziom z innej strony. Są nagradzani oklaskami. Po takim spektaklu, po brawach młodzi ludzie doświadczają czegoś niesamowitego. Wiedzą, że zostawili coś na scenie i w sercach widzów, że nawiązali kontakt z publicznością. Wreszcie, że ich wysiłek zaowocował stworzeniem metafizycznych sytuacji. Te emocje ich niosą, wrywają z dołka, pozwalają uwierzyć w siebie. Pokazują, że warto pracować na sobą. Takie doświadczenia pozostają na całe życie.

Przyjemność to za małe słowo na określenie tego, co wtedy czuję. Jestem szczęśliwy, że pomogłem im w przeżyciu czegoś pięknego, w stworzeniu udanego spektaklu i że przez moment kilku ludzi jest trochę szczęśliwszych. Mogę ten swój śmieszny zawód wykorzystać w ten sposób, że ktoś przez chwilę może być szczęśliwy.

Ile w twojej pracy jest planu zakładanego z góry, a ile improwizacji? Od czego to zależy?

Te dwie rzeczy się przenikają. Pamiętam swoje pierwsze spotkania, do których starałem się bardziej przygotować niż do obecnych. Teraz po tych paru latach pracy z różnymi grupami mam już doświadcze-

nie i znając mechanizmy działania grupy, umiem lepiej przewidywać bieg wypadków. Grupa stanowi dla mnie paletę barw, z których mogę skorzystać. Wybór jest dozą improwizacji, ale każda improwizacja wychodzi wtedy, kiedy jest przygotowana. Improwizuję, opierając się na sprawdzonych metodach reagowania na jakąś sytuację. Generalnie się to sprawdza, ale są rzeczy nie do przewidzenia. Każdy instruktor powinien wiedzieć, że nigdy nie będzie do końca pewny, czy uda się zrealizować to, co zostało zamierzone. I ważne jest, żeby o tym wiedzieć. Oczywiście korzystam również z doświadczeń zawodowych, pewne ćwiczenia związane z warsztatem aktorskim wykonuję z młodzieżą. Są one o tyle atrakcyjne, że często są to ćwiczenia śmieszne. Nie trzeba młodzieży namawiać do ich wykonywania. Jednak wkrótce zaczyna się etap pracy, do którego należy się przygotować bardzo dobrze.

Nie wyobrażam sobie sytuacji, że reżyser przychodzi nieprzygotowany do pracy z aktorem. Muszę wiedzieć, co chcę realizować na zajęciach, chociaż tak naprawdę mam pewne opcje. Przewiduję, że nie będzie wszystkich osób na zajęciach, co jest rzeczą nagminną. Trzeba mieć przygotowane dwa, trzy scenariusze zajęć, lecz im dalej w las, czyli im bliżej premiery, tym bardziej potrzeby i działania konkretyzują się. Wiadomo, nad czym trze-

ba popracować, a co mamy już gotowe i zamknięte. To z kolei trzeba powtarzać, bo jest to bardzo ważne w tym zawodzie. Przecież mimo stresu, mimo nerwów na scenie w trakcie spektaklu trzeba te wszystkie działania odtworzyć i dodać jeszcze coś od siebie. Do tego potrzebne są próby, na tym oparta jest praca w zawodowym teatrze. Bez iluś tam, kilku czy kilkudziesięciu prób nie jest możliwe stworzenie dobrego przedstawienia.

Co wpływa na rodzaj i koncepcję przedstawienia? Jaki czynnik w największym stopniu determinuje kształt spektaklu?

Najczęściej sytuacje wyglądały tak, że mieliśmy zadany pewien temat. Musieliśmy go opracować. Na pewno podstawową zasadą jest świadomość tego, z kim się pracuje. Jeśli są to dzieci niepełnosprawne intelektualnie, to nie mogę im zadać strony czy nawet pół strony tekstu do opanowania. To determinuje pomysł na to, jak ma wyglądać spektakl, że najprawdopodobniej pójdziemy w stronę teatru plastyczno-ruchowego z wykorzystaniem muzyki, która dzieciaki pięknie niesie. Natomiast, jeżeli pracuję z chłopcami z poprawczaka, gdzie po pierwszych zajęciach oni sami deklarują, że mogą się nauczyć tekstu, wtedy pozwalam sobie na użycie przekazu werbalnego. Myślę, że to są rzeczy, które instruktor po paru pierwszych spotkaniach wie.

Potem albo szukamy materiału literackiego, który zostanie zaadaptowany na potrzeby przedstawienia, albo, jak już to miało parę razy miejsce w mojej pracy, tworzymy przedstawienie od początku. Wtedy młodzież tworzy tekst i pomysł przedstawienia. Punktem wyjścia jest zawsze kondycja grupy i zakres jej możliwości. Jeśli tylko możemy sobie na coś pozwolić, to z całą radością sobie na to pozwalamy. Niesamowite jest, że im więcej się wymaga od uczestników zajęć, tym więcej gotowi są robić. Czują się docenieni, wolą wymagania niż schlebienie. Dlatego warto wymagać i być w tym konsekwentnym. Taka praktyka buduje także życiowe doświadczenie moich podopiecznych.

Skąd czerpiesz inspiracje?

Z życia, z moich doświadczeń scenicznych i życiowych, z wyobraźni, którą aktor musi rozwijać chroniąc się przed skostnieniem, ale również z pomysłów i propozycji młodych ludzi uczestniczących w zajęciach. Często wręcz wymagam od nich, żeby przygotowali swoje propozycje. Jest to dla nich mobilizująca sytuacja. Muszą pomyśleć, co lubią, czym się interesują. Muszą podjąć trud poznania samych siebie, trud refleksji nad własnym życiem i własnym światem. To zawsze daje pozytywne rezultaty i jest dla mnie bardzo ważnym materiałem w tworzeniu przedstawienia.

Są sytuacje, kiedy czujemy, że dotykamy w kimś sfery, której nie powinniśmy poruszać. Czy miałeś w pracy doświadczenie dotarcia do takiej bariery, progu?

Była taka sytuacja. Dzieci dostały zadanie przedstawienia małej formy teatralnej swojego marzenia. Mogła ona dotyczyć własnego świata, rodziny, bliskich. Niektórzy przedstawiali swoją rodzinę i to jak chcieliby, żeby ona wyglądała, inni pokazywali po prostu świat marzeń.

Pamiętam etiudę dziewczynki, która odegrała spotkanie całej rodziny przy obiedzie. A ja wiedziałem, że niedawno zmarła jej mama. Odegrała scenę obiadu. Byli w niej jej mama, tata i rodzeństwo. W pewnym momencie wszyscy dostrzegliśmy, że dziewczyna ma łzy w oczach. Odegrała całą tę scenkę do końca, chyba chciała się zmierzyć z tym bólem. Pewnie była to swoista autoterapia. Sądzę, że dała sobie radę i przebrnęła próbę, jaką sobie wyznaczyła. Jednak zmieniłem jej temat etiudy. Uważałem, że nie ma powodu, by wracać do jej bólu.

Generalnie dzieciaki i młodzież dotykają w swoich teatralnych doświadczeniach bolesnych spraw. Praca aktora to praca z własną psychiką i wyobraźnią, z tym wszystkim, co psychika zawiera, z tym, co się

przeżyło, co się gdzieś w nas odłożyło. Przy tego typu spotkaniach z samym sobą nie wiadomo nawet, w którym momencie to się ujawni. Ożywają różne doświadczenia, różne rzeczy. Nigdy jednak nie było takich sytuacji, żeby stanąwszy w obliczu tragedii, przywołanej na scenie, uleciej w rzeczywistym życiu. Teatr pozwala przebrnąć przez dramatycznej bolesne doświadczenia pomagając je przezwyciężyć. W tej formie możemy przywołać i przepracować swoje przeżycia, nie kalecząc się. Teatr daje pewien nawias, jest pewnym rodzajem terapii. Stwarza dystans zawierający paradoks. Trzeba wejść na 300% w rolę i świat postaci, którą mamy zagrać, a jednocześnie zachować wobec niej zdrowy dystans, żeby nie stać się schizofrenikiem. Te zasady obowiązujące w teatrze profesjonalnym, również w zakresie zasad pracy nad własną psychiką, własnymi doświadczeniami, sprawdzają się w pracy z młodymi ludźmi. Zachowujemy ten dystans w czasie naszych prób.

Nigdy nie bazowałem na celowym wywoływaniu prywatnych doświadczeń, na budowaniu spektaklu poprzez grzebanie się w psychice młodych aktorów. Jest to niebezpieczne i niemoralne.

Na pytanie: „Co dały a co zabraly ci te zajęcia?”, zareagowałeś śmiechem. Dlaczego?

Prowadziłem zajęcia w ośrodku szkolno-wychowawczym. Jest to ostatni stopień dla młodych ludzi przed trafieniem do poprawczaka. Przebywają w nim osoby, które miały już konflikt z prawem. Czekaający na decyzje sądu, ale też chłopcy, którzy tam trafiali przez decyzję rodziców, trudne środowisko, osoby dotknięte sporym stopniem zdemoralizowania. Pracowałem tam już około pół roku. Na samym początku zostałem uczulony, że kradzieże są na porządku dziennym i należy pilnować portfela, torby itd., bo przedmiot, który zginął, nigdy się nie odnalazł, ale jakoś miałem to gdzieś z tyłu głowy. Jednocześnie odnosiłem wrażenie, że pozostawianie moich rzeczy bez dozoru odbierają jako wyraz zaufania.

Raz odebrałem telefon, potem odłożyłem go na stół i skończyłem zajęcia. W pół godziny po wyjściu z ośrodka zorientowałem się, że zostawiłem komórkę. Zadzwoiłem prosząc, by sprawdzono, czy nie leży na stole. Nie leżała.

Postanowiłem jednak samemu spotkać się z chłopcami z mojej grupy. Byłem na siebie trochę zły, że przez nieuwagę stworzyłem komuś okazję czy pokusę do stania się złodziejem. Pragnąłem, żeby komórka się znalazła, żeby ten, kto ją zabrał, potrafił się przemóc. Pedagodzy uważali, że to wyjątkowo pobożne życzenie. Komórki wśród przedmiotów ginących i nieodnalezionych okupowały zaszczytne pierwsze miejsce.

Rafał Sawicki – instruktor

Poszedłem jednak na spotkanie. W krótkich żołnierskich słowach powiedziałem, co się zdarzyło i o co mi chodzi. Dwóch chłopców, liderów grupy poprosiło, żebym zostawił ich na dziesięć minut samych. Wyszedłem, mówiąc, że miło byłoby, gdyby aparat się znalazł. Po wyznaczonym czasie jeden z liderów powiedział mi, że komórka się znajdzie, jednak bez karty chipowej. Minęło kolejne piętnaście minut, chłopcy musieli rozejść się do sal, powrócili i liderzy grupy przynieśli mi aparat.

Mieli wielką prośbę: „Proszę nie pytać, kto to zrobił”. Powiedziałem im, że bardzo się cieszę z ich postawy. Najważniejszy był dla mnie komentarz chłopców: „No wie pan, okradanie swoich jest niemożliwością”. Było im głupio, że stało się to na ich zajęciach i w tej grupie. W grupie, którą sami postrzegali jako skonsolidowaną. Odnieśli jednak zwycięstwo, a ja miałem ogromną satysfakcję i komórkę

Dokończ zdanie: Życie jest...

Piękne!

Rafał Sawicki – absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi. Współpracował z Teatrem Ko-

media w Warszawie i Teatrem Narodowym. Aktor Teatru Polskiego w Bielsku-Białej. W swoim dorobku ma wiele ról filmowych i udział w spektaklach telewizyjnych. Autor, współwykonawca programu muzycznego „Słynny niebieski prochowiec czyli ballady Leonarda Cohena”, współautor i aktor spektaklu „Tryptyk Rzymski”, twórca scenariusza i reżyser przedstawienia „Ja w podróży”. Od roku 2000 prowadzi zajęcia teatralne z młodzieżą: warsztaty teatralne w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym i Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii (oba w Bielsku-Białej). Od 2002 roku instruktor teatralny Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki.



Rozmowa z Marią Suprun

Co każdy instruktor teatralny wiedzieć powinien?

Co ma do przekazania, czym chce zainteresować – akurat w moim przypadku młodzież. Jakie są jego priorytety.

Pracujesz z młodzieżą?

Nie. Z dziećmi i młodzieżą. Małe dzieci też się uważają za młodzież.

Czyli z młodzieżą i dziećmi uważającymi się za młodzież.

Tak.

Jaka jest najistotniejsza różnica między grupą dzieci a młodzieżą? Czy pracuje się z nimi tak samo? Jak ty pracujesz?

Nie pracuje się z nimi tak samo. Z młodzieżą absolutnie nie pracuje się tak samo jak z dziećmi. One są jeszcze mniej skażone. Są bardziej otwarte na pomysły moje i własne, znacznie bardziej chętne do współpracy. Natomiast młodzież trzeba do siebie przekonać, zanim się zacznie jakąkolwiek pracę i to jest najtrudniejsze.

Ten pierwszy etap stwarza mi największej problemów. Zawsze się go boję, bo oni zawsze dokonują próby sił. Czy wygrają ze mną, czy nie wygra-

ją? Czy jestem w ogóle atrakcyjnym partnerem dla nich, czy nie? Czy moja pozycja będzie już na dzień dobry stracona? To zależy od grupy młodzieży. Czasami jest bardzo negatywnie nastawiona do każdej propozycji, jeszcze mnie nie znają, jeszcze mnie nie widzieli, a już są na „nie”. Trzeba więc powoli ich do siebie przekonywać i zachęcać do współpracy.

Natomiast z dziećmi jest łatwiej, mimo że zazwyczaj są to grupy liczniejsze niż młodzieżowe. Pojawiają się inne problemy, bo trzeba ogarnąć sferę ich nadpobudliwości i nadruchliwości. Współpraca ma inny charakter, bo dzieci są jeszcze bardzo otwarte. Mają mnóstwo energii, którą chcą w coś zaangażować.

Wyzwolenie energii z młodzieży jest znacznie trudniejsze. Trzeba na każdym zajęciach przekonywać do tego, żeby uczestnicy wykazali jakąś własną inicjatywę. Wykrzesali z siebie jakieś iskiereki.

Czyli pierwszą rzeczą, metodą na kontakt z młodzieżą jest konsekwentne, ciągłe i „codzienne” pobudzanie aktywności.

Tak, dokładnie. Trzeba być zawsze doskonale przygotowanym. Jeżeli mam na przykład dwie godziny zajęć, to muszę się przygotować niemalże na cztery godziny. Jeśli bowiem coś mi

zanegują, muszę mieć jakąś alternatywę. W sytuacji, kiedy nie chcą tego, co proponuję, wyciągam z zanadru coś innego, przynajmniej jedną rzecz. Nie chwyci jedno, to chwyci drugie. Nie ma możliwości przyjscia na zajęcia „z ulicy” bez przygotowania. Musimy mieć program do zrealizowania.

Nie wolno liczyć, że wszystko się samo jakoś potoczy, bo samo się nie potoczy. Młodzież od razu wyczuwa, wie, że instruktor nie ma pomysłu i planu. Podobnie jest ze zmęczeniem, którego nie można ujawniać, bo przenosi się to na grupę.

Rozmawiam z koleżanką, nagle ona mi mówi: „Wybacz, ale musimy kończyć, bo muszę się przygotować do zajęć. Muszę się przed tym solidnie skupić”. Brak planu, energii i zdecydowania od razu przenosi się na grupę i rodzi ogólny „tumiwizm”.

Czyli trzeba iść na zajęcia z wariantowym planem pracy, w pełni zmobilizowanym, z dużym zapasem sił. Instruktor musi być dynamiczny, zdecydowany i wie-dzieć, co chce robić.

Absolutnie, bo inaczej to...

To go zjedzą. Czy poza rzeczami, które tu wymieniłaś, masz jakąś metodę, stały sposób postępowania, dzięki któremu nawiązujesz kontakt z młodzieżą?

Tu nie ma reguły, bo każda grupa, z którą się spotykam, jest inna. Nie ma tu jakiejś ogólnej metody, przynajmniej ja jej nie mam, bo za każdym razem spotykam się z czymś odmiennym. Najlepiej pracowało mi się z chłopcami już prawie dorosłymi, którzy mieli w swoim życiorysie konflikty z prawem, poważne problemy rodzinne. Trafili do ośrodka szkolno-wychowawczego z jakiegoś ważnego powodu. Jednak to właśnie oni, mimo że na początku przychodzili zniechęceni, po przełamaniu pierwszych lodów bardzo zaangażowali się w przygotowywanie spektaklu.

Mieli wielkie trudności z podstawowymi umiejętnościami. Musieli i chcieli nauczyć się tekstu na pamięć, chociaż nie potrafili zbyt dobrze czytać, a nauka na pamięć w ogóle sprawiała im ogromne trudności. Wszystko jednak pokonywali. Razem przewyciężyliśmy wszystkie przeszkody, bo widziałem, że im się po prostu bardzo chce. Efekty byłyby zupełnie inne, gdyby się im nie chciało... Zawsze będę pamiętała i podkreślała, że z nimi współpraca układała mi się najlepiej.

Z tego, co mówisz, wynika, że właśnie z grupą młodzieży trudnej udało ci się nawiązać świetny kontakt.

Tak, wydaje mi się, że tak.

Czy podstawą waszej więzi była wola stworzenia czegoś razem? Wola wsparta zrozumieniem, że taki jest cel tych zajęć?

Tak to przynajmniej odczuwałam.

To była historia jednej grupy. Jednak pracowałaś z wieloma innymi i z nimi też nawiązywałaś kontakt, razem tworzyliście przedstawienia. Umiałaś dotrzeć także do nich. Jak to zrobiłaś?

Nie wiem, ale nie zdarzyło się, żeby w trakcie trwania projektu rozpadła mi się grupa. Zawsze miałam chętnych do współpracy, rozmowy, działania. Poszukiwanie sztywnych reguł w sztuce nie jest zbyt efektywne, a my przecież działamy w jej obszarze. Przedstawienie niezawodowego teatru nie przestaje być teatrem. Są reguły, jednak do każdej reguły trzeba podchodzić indywidualnie, bo po prostu każda grupa składa się z innych ludzi. Staram się ich obserwować, czasami ktoś mi coś powie, zresztą nie trzeba wielu słów i sytuacji, by dostrzec ból i pragnienia, by intuicyjnie wejść w ich świat. Trudno to wszystko opisać słowami, podzielić sytuacje na fragmenty, wykroić motywy z działań artystycznych.

Grupy ze świetlic mają już ukształtowaną strukturę. Zazwyczaj staram się burzyć tę zastaną hierarchię grupy. Chodzi mi przede wszystkim

o grupy ze świetlic środowiskowych, ponieważ najczęściej dominuje w niej lider-szef. Jest on swoistym guru, określa to, co jest sensowne, co można wykonać. Blokuję zwykle innych członków grupy. Ożywienie aktywności i partnerskich relacji, a nawet szansa na porozumienie z każdą osobą z grupy, musi zostać poprzedzone zniwelowaniem dominacji „szefa”. Gdybym tego nie robiła, to jego zdanie, jego „nie”, „tego nie robimy”, określałoby zakres moich możliwości, bo wszyscy poszliby za nim. A ja chcę, by pomysł na pracę, konkretyzacja idei na przedstawienie była dziełem nas wszystkich. Mogłabym co prawda zdobyć przychylność i aprobatę tylko herszta i przez niego wpływać na grupę, jednak ja chcę pracować ze wszystkimi a nie tylko z jedną osobą. Podmiotami moich działań mają być wszystkie dzieciaki.

Wiesz, że jest taka właśnie metoda pracy z młodzieżą trudną: należy pozyskać lidera i poprzez niego wpływać na grupę. Czy nigdy nie wykorzystujesz tego sposobu działania?

Różnie to bywa. Czasem staram się zdobyć tego herszta, bo jak go nie zdobędę, to będzie burzył poza moimi zajęciami to, co udało się na nich zbudować. Jednak w realizacji i tej metody jest wiele możliwości. Np. jeżeli zadaje się pytanie, należy

zakończyć na liderze, bo odwrócenie tej kolejności spowoduje powtarzanie jego odpowiedzi przez innych członków.

Czy nie za bardzo koncentrujemy się na jednej grupie, grupie młodzieży trudnej?

Ale z młodzieżą nietrudną za wiele nie pracuję. Jest rzeczą bardzo fajną, że jeżeli się łamie pewne stereotypy, można osiągnąć ciekawe efekty. Połączyliśmy na przykład działania grup z różnych środowisk. Jedna przyjechała do drugiej i nawiązały się ciekawe znajomości. Młodzież zaczęła spotykać się poza zajęciami. Uważam to za bardzo dobre i korzystne zdarzenie. Dzieciaki ze świetlicy, w której te same osoby widzą się codziennie, poznały nowych rówieśników i trochę inny świat. Różnorodność najlepiej zwalcza nudę. To ważne, bo właśnie z nudy rodzą się nie najlepsze bądź wręcz głupie pomysły.

Z jednej strony musisz sterować grupą, masz koncepcję i plan pracy, a z drugiej strony musisz wyzwać inicjatywę, samodzielność i kreatywność. Jak łączysz te dwie dość sprzeczne sprawy?

Nie za każdym razem to wygląda tak samo. W zeszłym roku w dwu projektach udało mi się zmobilizować młodzież do szerokiego współ-

tworzenia spektaklu. Mieliśmy temat i na jego kanwie młodzi ludzie snuli opowieść. Wspomagałam ich i oczywiście podpowiadałam, ale było to ich bardzo autorskie przedstawienie. Wymyślili je sobie i byli za koncepcję odpowiedzialni. Później, kiedy weszliśmy w fazę realizacji, przestało im się podobać. Choć źródłem buntu były zupełnie inne sprawy (chodziło o rozwiązanie świetlicy), to w momencie, w którym mówili: „Nie. To się nam nie podoba”, mogłam odpowiedzieć: „Przecież to wasz pomysł. Sam tak chciałeś zagrać”. Odwołanie do odpowiedzialności ułatwiło mi wybrnięcie z impasu, ale i tak musiałam wiele z nimi rozmawiać i przekonywać ich. Oni po prostu poczuli się zdradzeni, oszukani, niepotrzebni. Wszystko to zablokowało ich inicjatywę.

Chyba właśnie w atmosferze, jaka panuje w grupie, tkwi tajemnica kreatywności. Skonsolidowana grupa, w której wszyscy czują się pewnie, są zaprzyjaźnieni, pozwala wyzwolić drzemiące w ludziach zdolności, wrażliwość, potencjał. Ujawnić takie rzeczy i zdolności, o które sami uczestnicy zajęć nawet się nie podejrzewali. Czasami potrzeba przypadku, wytrącenia kogoś z bierności, a nic nie robi tego tak dobrze jak konieczność...zastępstwa. Kiedyś na krótko przed występem rozchorował się aktor. Grupa bez niego nie mogła wystawić przedstawienia. Nagle na naszych zajęciach zjawiał się chło-

pak, który nigdy do nas nie zawitał. Unikał teatru i mnie jak ognia. Uważał, że zajęcia teatralne to totalna głupota, negował moją osobę. Jeżeli już był w świetlicy w trakcie naszych zajęć, nie brał w nich udziału. Jednak sam przyszedł i sam zaproponował, że zastąpi chorego kolegę. Przejął rolę i jego zastępstwo było doskonałe. Potem wniknął w grupę. Okazało się, że ma zdolności aktorskie. Rewelacyjnie stworzył etiudę polegającą na grze z zamkniętymi oczyma. Ja mówiłam, przedstawiałam zadanie, a wszyscy grali. To, co pokazał ten chłopak, miało niesamowitą ekspresję. Wystarczyło, że wyłączył się i wniknął w siebie, tam odnalazł to, czego nie znajdował w świecie.

Dalej chodził na zajęcia?

Chodził na zajęcia do końca. To są takie fajne promyczki. Zaczyna się od tego, że ktoś szuka zaczepki, odrzuca głupią sztukę i wrażliwość, a później widać drugą stronę tego człowieka. Właśnie jego obudzoną wrażliwość i tę lepszą stronę człowieka. Wtedy jest najprzyjemniej. Chodzi o to, by pobudzić do życia w tych młodych ludziach wartości, z których istnienia pewnie nie do końca zdawali sobie sprawę. Nie wiedzieli, że w nich drzemią i tylko czekają na okazję do przebudzenia.

Podczas tych zajęć pewnie go rozświetliłaś, wzmocniłaś w nim poczucie wartości. Być może znalazł sobie pasję. Co utrudnia rozwój wrażliwości młodych ludzi?

W grupach dzieciaków pozycję zdobywa się tym, co jest najgorsze, im jesteś gorszy, tym jesteś lepszy. Imponują rzeczy negatywne. Kiedy nagle się okazuje, że można w inny sposób zyskiwać uznanie i aplauz, dokonuje się przełom w osobowości młodych ludzi.

Pamiętam dziewczynę, „hersztówa” niesamowita, puszczała wiązanki, wyładowywała swoje negatywne emocje bez zahamowań, ale kiedy znalazła się w innym otoczeniu, w innej grupie, okazywało się, że jest normalną wrażliwą osobą. Ujawniała swoje pragnienia, zwierzała się, mówiła o swoich problemach. Była bardzo „miękka”, ale jak tylko pokazywał się ktoś z jej grupy, zakładała maskę, wbijała się w skorupę, by niczego po sobie nie pokazać. Podczas naszych spotkań dobrze ją poznałam i zobaczyłam, że składa się jakby z dwóch zupełnie nieprzystających do siebie osób. W każdym tkwi coś dobrego. Trzeba tylko to wydobyć. Wolę nie wiedzieć, kto ma co złego na swoim koncie, ale nawet jak mi opowiedzą najgorsze rzeczy, to nie przekreślam nikogo. Z każdym pracuję jak z białą niezapisaną kartką.

Łamiesz bariery, doprowadzasz do zmian w osobowościach twoich młodych aktorów. Robisz to intuicyjnie?

Nie ukończyłam studiów psychologicznych, nie mam więc formalnego wykształcenia w tej dziedzinie. Nie wiem, czy to przeszkadza, czy pomaga. Jednak sama wiedza nie wystarczy, musi być odpowiedni człowiek z tą wiedzą lub z intuicją.

Jakie cechy osobowości instruktora najbardziej wpływają na sukces w tej pracy?

Nie wiem. Na to musiałby odpowiedzieć jakiś uczestnik zajęć, który przeżył kilku instruktorów i ma skalę porównawczą. Nie wiem, co jest najbardziej przekonujące w mojej osobie.

Konieczna jest bogata osobowość?

No tak, bo gdyby była ubogo ociosana, niewiele mogłaby zrozumieć. Potrzebna jest duża wrażliwość, umiejętność rozeznania gruntu, czyli charakterów uczestników zajęć, zdolność poruszania się na różnych poziomach. Trzeba umieć jednego przytulić, drugiego powściągnąć. Wierzyć w dobro i otwierać ludzi na dobro, budować w nich dobre cechy.

Jakie są minusy tej pracy?

Na pewno kosztuje dużo zdrowia. Za każdym razem przeżywam spotkanie. Kiedy na nie idę, zawsze towarzyszy mi niepewność; co dzisiaj będzie, co uda się zrobić, w jakim będą nastroju. Wiem, w jakim ja jestem nastroju i wiem, że nie mogę im pokazać swojego zmęczenia. Mówię, że przychodzę z pracy i po zajęciach idę znowu do pracy. Trochę powściąga to narzekania: jesteśmy zmęczeni po lekcjach i czujemy się padnięci. Czasami trzeba było pomóc zrobić zadanie domowe, jednak tak, żeby nie zrobić gotowca, tylko wspomóc napisanie wypracowania. Takie bariery też czasem trzeba pokonywać. Zajęcia warsztatowe kosztują dużo zdrowia psychicznego, wymagają ciągłego napięcia uwagi. Bardzo lubię pracować z uczestnikami zajęć indywidualnie, rzadko jednak mam taką możliwość. Indywidualną pracą przeważnie uzyskuje się najlepsze efekty. Jednak kiedy chcę z kimś tak popracować, to grupa oddala się od wątku. Bardzo trudno wtedy ogarnąć całość. Trzeba też umieć powiedzieć: „Nie macie mi się starać przypodobać, tylko pracować i tworzyć dla wspólnego dobra”.

A jasne strony?

Wszystkie efekty, które wychodzą podczas pracy. Ktoś podczas zajęć pokazuje tę swoją dobrą stronę,

z której go nie znałam. Podejrzewam, że jego koledzy też go z tej strony nie znali.

Był chłopak, który miał bardzo duże zahamowania. Nie mógł wypowiadać się indywidualnie, kiedy w szkole wywoływano go do odpowiedzi i musiał na forum klasy coś powiedzieć, wpadał w furję. Możliwe były tylko pisemne odpowiedzi lub zbiorowe deklamacje. Opowiedział mi o tym jego nauczyciel tuż przed naszym występem w Katowicach.

Chłopak nauczył się tekstu na pamięć, zagrał normalnie. Występował przed publicznością i nie zrodziło to w nim frustracji czy agresji. A miał wraz z kolegami poważne zadanie, grali rzemieślników ze „Snu nocy letniej”. Nie od razu wszystko szło dobrze. Wiele trudu kosztowało przełamywanie jego blokady wywołanej niepewnością co do jakiegoś słowa czy zapomnieniem tekstu. Kiedy nie był pewien jakiegoś słowa to się blokował. Mówiłam wtedy: „Nie przejmuj się, jestem za kulisami. Jeżeli się zatniesz, będę ci podpowiadać”.

Próby oswoiły go z problemem. W trakcie przedstawienia nie musiałam mu podpowiadać, powiedział wszystko bez zająknięcia. Nauczyciel oglądający jego występ był w szoku. W środowisku, z którego wywodzą się moi aktorzy, osoby niepełnosprawne są raczej okazją do drwin niż do okazania akceptacji. Wyjeżdżamy na przedstawienie z grupą osób niepełnosprawnych i moi chłop-

cy pomagają poruszać się ludziom na wózkach. Nie ma śmiechów. Pełne szacunku odnoszenie się do ludzi dotkniętych ograniczeniami, współpraca i akceptacja okazywana w działaniu. A co najcenniejsze, postrzegają swoje zachowanie jako coś zupełnie naturalnego i oczywistego.

To są właśnie te fajne aspekty. Stwarzać ludziom okazje do bycia dobrym. Jasną stroną jest też to, że osoby, z którymi już nie prowadzę od kilku lat zajęć, mówią mi dzień dobry. Kiedy młodsze dzieci zaczęły się do mnie kleić, moja córka, będąca świadkiem takich scen, w końcu nie wytrzymała i powiedziała, że jestem jej osobistą mamą. Takie zdarzenia się pamięta. Maluchy potrzebują rodzinnego ciepła.

Spektakl to wydarzenie dla ciebie i całej grupy. Dla kogo większe?

Chyba dla grupy. Dla nich nie ma pracy dla pracy. Muszą wystąpić, wysiłek musi być zamknięty kłamrą przedstawienia. Koniec wieńczy dzieło, spektakl koronuje wszystkie działania. Utrwala także zmiany, jakie zaszły w ich osobowościach. Ważne jest, żeby mieć kostium, rolę. Wystąpić przed publicznością, zaistnieć na scenie. Wzmacnia to także przekonanie, że wzbogacili się wewnętrznie, że mają coś do powiedzenia i potrafią to wyrazić. Nawiązanie kontaktu z publicznością podnosi poczucie własnej wartości.

Jak radzisz sobie ze scenografią?

Różnie. W dotychczasowych realizacjach często budowaliśmy wielkie scenografie. Czasem tego żałowałam, bo później zgodnie z programem występów trzeba było je przenosić w różne miejsca. Mieliśmy wielką klatkę, afrykańską chatę, drewniane konstrukcje wielkości sporej wiaty. Na całe szczęście nie wszystkie przedstawienia wymagają takich scenografii. Wtedy nastawiamy się na kostium. W przedstawieniu o Unii Europejskiej mieliśmy kostiumy w barwach flag narodowych.

Kostiumy ktoś zrobił, czy spadły ci z nieba?

Nie spadły i w dalszym ciągu nie spadają z nieba. Przed spektaklem o Unii pierwszy raz usłyszałam, że mogę na rachunek kupić materiał i że można uszyć stroje. Kupiłam go, a Jasiu [Jan Chmiel przewodniczący Zarządu Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki – przyp. red.] dał mi walizkową maszynę do szycia. Ciężka była... a do domu daleko. Zataszczyłam ją do siebie i uszyłam z pomocą sąsiadki krawcowej pierwsze w życiu kostiumy. Były efektowne i wcale się nie pręły.

Przedstawienia zwykle dotyczą trudnych problemów, bazują na doświadczeniach uczestników,

które niekoniecznie są pogodne i radosne. Praca nad spektaklem rodzi różne emocje. Wszystko to wyzwala napięcia. Jak radzisz sobie z sytuacjami konfliktowymi w grupie?

Różnie. To zależy, jaki jest to rodzaj napięcia, jaka jest konkretna sytuacja. Jeśli ktoś mówi po dość długim czasie prób, że nie będzie tej roli grał, bo jest głupia i nie podoba mu się, odwołuję się do konsekwencji; sam ją przecież wybrałeś, sam tak ją opracowałeś. W innych przypadkach próbuję łagodzić przebieg spięcia. Poczucie humoru przydaje się w tym tak samo jak zdecydowanie. Moje zachowania są bardzo różnorodne.

W ilu procentach udaje ci się rozwiązywać konflikty?

W bardzo wielu, prawie pod setkę. Jeżeli nie udaje się konfliktu rozwiązać, to przynajmniej załagodzić, tak że praca może iść dalej.

Prowadzisz zajęcia od ładnych kilku lat. Czy w tym czasie mentalność młodzieży zmieniła się?

Młodzież szybciej niż przed laty rozwija się fizycznie, nie nadąża za tym rozwój emocjonalny. Z jednej strony młodzi ludzie są o wiele bardziej dojrzały w postrzeganiu świata od rówieśników sprzed, powiedzmy, dziesięciu

lat, z drugiej brakuje im dzieciństwa, dziecięcej wrażliwości. Takiego niepraktycznego, nieużytkowego i nieopartego na cenie i korzyściach materialnych widzenia i przeżywania rzeczywistości. Nie dają oczywiście tego poznać po sobie. Jednak potrzeba ta, choć głęboko ukryta, ujawnia się. W każdym siedzi wrażliwe dziecko, warto tworzyć okazje, w których będzie mogło dojść do głosu. Teraz jest moda na bycie sprawnym, praktycznym, twardym. Tacy starają się być, choć chyba tak naprawdę chcieliby być zupełnie inni. Tak rodzi się napięcie i frustracja.

Czy jest jakiś gatunek teatru, który najbardziej sprawdza się w pracy z grupami amatorskimi? Od czego zależy twój wybór gatunku konkretnego przedstawienia?

Zależy od wieku uczestników zajęć. Młodzież nie rozumie tego, że brak tekstu wcale nie oznacza braku teatru. Musiałam się niesamowicie natłumaczyć, że są inne formy teatralne, bez słów i że jest ich wiele. Jeszcze bardziej lubią tekst młodsze dzieciaki. W ich przedstawieniach mówienia musi być dużo. Dlatego wybieram dla nich przedstawienia klasyczne z tekstem. Najbardziej jednak lubię pracować bez tekstu. Wtedy trzeba pokazać większą wrażliwość, ekspresję, wszystko trzeba zagrać ciałem. Wolę

taki teatr. Można w nim uzyskiwać bardzo ciekawe i fajne efekty.

Jesteś osobą bardzo zajęta. Skąd bierzesz siły do pracy?

Moją siłą napędową jest rodzina. Rano wstaję dla niej i kończę dzień dla niej. Zawsze na pierwszym miejscu jest rodzina.

Przyjmijmy taką sytuację: wiadomo, że znowu będziesz pracować, prowadząc grupę i że jedno twoje życzenie na pewno się spełni. Jakie to będzie życzenie?

Żeby wszyscy byli szczęśliwi... i zadowoleni z tej pracy.

Proszę, dokończ zdanie: Życie to jest...

Bajka z morałem.

Maria Suprun – instruktor

Maria Suprun – absolwentka Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie. Aktorka dramatyczna, role w filmach „Sabina”, „Brat papieża”, w teatrze telewizji, Eloë w spektaklu „Anhelli” w reżyserii G. Królikiewicza. Na co dzień występuje na scenie Teatru Polskiego w Bielsku-Białej. Od 2003 r. związana z Teatrem Grodzkim. Prowadzi warsztaty teatralne z grupami dzieci i młodzieży.



Rozmowa z Barbarą Rau

Co każdy instruktor wiedzieć powinien?

To, że rozpoczyna pracę od stanu niewiedzy. Nie wiem nic o ludziach tworzących grupę. Często nie wiem, jak ugryźć temat. Dlatego przychodzę na pierwsze spotkanie z wolą poznania ludzi i sposobu realizacji tematu. Trzeba nawiązać szczerzy kontakt z uczestnikami zajęć. Potem zastanowić się, co chcemy wspólnie zrobić i konsekwentnie realizować zamierzenia. Potrzeba do tego dużo energii. Instruktor nie może na zajęciach być zmęczony, zniecierpliwiony czy ospały. Powinien być przewodnikiem, nie dyrektorem grupy.

Instruktor musi mieć w sobie moc pociągnięcia za sobą ludzi. Skąd ona pochodzi, na czym ją budujesz?

To jest rodzaj autorytetu, który instruktor musi sobie wypracować. Składa się na to wiedza, przygotowanie do każdego zajęcia, umiejętność nawiązywania kontaktów, otwartość. Uczestnicy wyczuwają, z jakim nastawieniem przychodzi się na zajęcia. Dla mnie są one sytuacją spotkania, na którym, mimo dzielących nas różnic, trzeba znaleźć wspólną łączącą wszystkich płaszczyznę wrażliwości. No i praca na warszta-

tach, autorytet buduje się pracą na każdym warsztatach.

Czy przychodzisz na zajęcia z gotowym planem?

Nie przychodzę z gotowym planem, ale generalnie jakiś plan mam. Mam strategię, wizję tego, co chcę osiągnąć, ale muszę to dostosować do możliwości konkretnych ludzi. Uwzględnić, co oni lubią, czego się boją, co ich motywuje. Instruktor musi być elastyczny. Nie da się pracować z każdą grupą tak samo.

Ta praca wymaga poświęcenia i pochłania mnóstwo wewnętrznej energii. Co jest motorem twoich działań? Skąd czerpiesz siły?

Myślę, że z tego, że po prostu lubię ludzi. Lubię poznawać nowe osoby. Spotkanie, a czasami zderzenie ze światem innych osób szalenie wzbo-gaca. Bardzo lubię być wśród ludzi, pracować z nimi, tym bardziej, że widzę sens tych zajęć.

Prowadzisz warsztaty z bardzo różnorodnymi grupami. Przez twoje ręce przewijają się dzieci, młodzież, osoby z różnymi dysfunkcjami. Czy w swojej technice pracy operujesz jedną metodą we wszystkich grupach?

Zmieniam metody, bo zupełnie inaczej pracuje się z dziećmi, inaczej z młodzieżą, a z osobami niepełnosprawnymi jeszcze troszeczkę inaczej, aczkolwiek można ten sam temat przeprowadzić we wszystkich grupach. Na przykład realizowałam te same przedstawienia i scenariusze z dziećmi i młodzieżą, choć odbiór scenariuszy był różny w obu grupach. Spojrzenie dziecka było inne, bardzo dla mnie ciekawe, inne spojrzenie młodzieży, a jeszcze inne spojrzenie osób niepełnosprawnych, kiedy prezentowałam im ten scenariusz. Ta różnorodność wrażliwości bardzo otwiera. Poszerza postrzeganie świata. Owocem tej różnorodności jest, z jednej strony, wzbogacenie moich doświadczeń, z drugiej możliwość kształtowania różnych rzeczy, postaw dzieci, młodzieży, postaw wobec własnej lub cudzej niepełnosprawności, kształtu kontaktów dzieci i młodzieży z osobami niepełnosprawnymi. Muszę niestety stwierdzić, że najtrudniej pracuje mi się z młodzieżą sprawną, z nastolatkami z gimnazjów. Oni dopiero zaczynają poznawać świat, a już widzą go w bardzo ciemnych barwach i wyrażają to w dość brutalnym i szorstkim języku. Trzeba to przezwyciężać.

Jak pracujesz z najmłodszymi? Myślę o dzieciach z przedszkoli.

Z dziećmi z przedszkola pracuje mi się wspaniale, bo są obdarzone na-

turalną wyobraźnią. Wystarczy rzucić temat i dziecko natychmiast wchodzi w zaczarowany świat. Gorzej jest, jeśli chodzi o powtarzanie, bo dążąc do celu, trzeba kilkadziesiąt razy powtórzyć daną sekwencję. A to już nie-specjalnie dzieciom służy. Nie lubią takich żmudnych ćwiczeń, ale na to są metody. Przerывamy, robimy coś innego i za jakiś czas wracamy do powtórek. To nie nuży, a jednocześnie jakoś wchodzi do głowy. Dziecko zaczyna po prostu wykonywać czynności tak, jak należy. A nawet jeśli nie tak, jak należy, zostawiamy to. Instruktor zawsze powinien zostawić sobie taki obszar, w którym te inne niż zaplanowane zachowania nie będą zaburzać całości, a będą mogły być wykorzystane do realizacji zamierzenia. Dodatkowo zyskuje się walor naturalności. Będzie to naturalny gest czy słowo dziecka, jakiś rodzaj spontanicznego działania. Grunt, żeby dzieci czuły się naturalnie, żeby występ dostarczał radości. Ponieważ w ogóle sztuka powinna sprawiać radość. To jest trudna, wymagająca pracy droga, ale jej owocem musi być satysfakcja. Świadomość tego, że oczywiście muszę nad tym i tym popracować, powinna mobilizować, nie paraliżować.

Widziałem przygotowane przez ciebie przedstawienia. Były bardzo subtelne, pełne liryzmu i głębokiej refleksji nad światem. Aktorami w tych spektaklach były

osoby niepełnosprawne, jednak w swoich kreacjach okazały się wyjątkowo sprawne. Jak osiągnęłaś takie efekty?

Od 2001 roku zaczęłam pracować z grupą osób niepełnosprawnych. Osoby niepełnosprawne imponują mi swoją wolą walki ze swoimi słabościami, pragnieniem jak najlepszego zaprezentowania się przed innymi. Pomimo choroby i złego samopoczucia przychodzą na zajęcia, żeby ćwiczyć. Dla mnie stanowi to wielką motywację do pracy.

Staram się znajdować nowe interesujące obszary, w których możemy się poruszać. Rozmawiamy o temacie spektaklu; jakie mamy materiały; jaki tekst; jak oni to widzą. Pomyśły płyną z obu stron i po korektach gdzieś się spotykamy. W ten sposób rodzą się nasze przedstawienia.

Wspomniałaś o lalkach, a jakie konwencje teatralne są najbardziej lub najmniej przydatne w pracy instruktora teatralnego, od czego zależy ich przydatność?

Są bardzo różne. Ponieważ jestem lalkarzem, podnoszę wartość lalki. Lalki jako przedmiotu wyrażania, nie powiem, że emocji, ale wyrażania siebie poprzez lalkę. Animacja jest trudna dla osoby niepełnosprawnej, ale jest to dobra metoda, bo pozwala odejść od siebie. Skupić swoją uwa-

gę na przedmiocie. Przy minimalnych środkach, minimalnej animacji nie da się osiągnąć zbyt wiele, ale można stworzyć artystyczny wymiar. Trudniej pracować z osobą niepełnosprawną mającą dysfunkcje narządu ruchu, jakieś niekontrolowane ruchy spastyczne. Są jednak metody pozwalające jakoś, w pewnym zakresie, pokonywać te ograniczenia. Tak było w przypadku Sylwii, której choroba objawiała się właśnie takimi spastycznymi ruchami, ostatecznie wykorzystaliśmy jej talent literacki, pisze scenariusze naszych przedstawień. Nie występuje na scenie. To była trudna decyzja. Sądzę, że Sylwia ją zrozumiała i zaakceptowała.

Czy zaobserwowałaś jakiś wpływ działań teatralnych na stan zdrowia ich uczestników?

Tak od razu przychodzą mi do głowy przynajmniej dwa przypadki, które były dosyć znaczące i natchnęły mnie nadzieją. Pierwszy dotyczy Roberta. Miał ruchy spastyczne, nie ruszał rękami. Lalka pozwoliła mu na to, że zagrał w przedstawieniu, ruszając kukielką, dokonał tego właśnie dzięki ćwiczeniom, próbom animacji. Mało tego, chłopczyk w ogóle nie mówił. Kiedy dostał małą rolę, nagle zaczął liczyć z taką energią i zaangażowaniem, że byłam poruszona. Od momentu, kiedy zaczął uczestniczyć razem ze swoją siostrą w przedstawieniach, poszedł jak

burza. Widocznie był mu potrzebny jakiś impuls, który wyzwolił jego odwagę. Wszyscy go oczywiście wtedy bardzo podbudowywali. Zauważyli, że on jednak potrafi. Mówili: ucz się, fajnie ci wychodzi. Teraz go nawet nie poznałam, tak mówi. Dziecko, które miało jakąś blokadę, przełamało ją i otworzyło się na świat. Niesamowicie mnie to ucieszyło.

Jeszcze jedna historia. Dziecko dostaje do ręki lalkę (mówię o dziecku chorym, mającym małągłowie), też nie mówi ani słowa. Nagle widząc, że lalka jest niema, zaczyna wydawać odgłosy zwierzęcia, ożywia siebie i lalkę. Nie wiem, jakie mechanizmy wchodzi tu w grę, wiem natomiast, że zabawy teatralne uaktywniają i wyzwalają inwencję i energię uczestników. Pomagają w psychofizycznym rozwoju i rehabilitacji.

Nie znasz mechanizmów, jednak potrafisz je uruchomić i wykorzystać. Usprawniasz swoich podopiecznych, a to jest przecież najważniejsze.

Myślę, że jak nie ja, to ktoś inny wcześniej czy później by to zrobił. Tak naprawdę wiele zależy od szczęścia, przypadku, troszkę od intuicji.

Szczęście podobno pomaga lepszym i dobrze przygotowanym.

Być może, ale sądzę, że najważniejsze jest zaangażowanie. Nie chcę

pracować, kiedy już nie będę miała pomysłów i chęci. Kiedy nastąpi u mnie takie wyczerpanie, o jakim mówią czasami koledzy, syndrom wypalenia. Czuję jednak, że jeszcze nie teraz, jeszcze ten moment u mnie nie nastąpił. Praca z grupą wciąż jest dla mnie super zabawą, rozpoznawaniem możliwości. Jest źródłem energii i nauki. Kontakt z młodzieżą daje mi bardzo wiele energii, to się przydaje.

Masz wiele zajęć, wiele obowiązków, to musi rodzić zmęczenie. W jaki sposób odpoczywasz?

Tak, jestem strasznie zajęta. Moim sprawdzonym sposobem jest książka. Wyciszam się poprzez literaturę. Także w niej szukam pomysłów, ale nie tak: O matko święta, nie mam pomysłu, muszę coś natychmiast znaleźć i wertuję całą książkę, setki książek. Każdy artysta styka się z jakimiś sygnałami, coś zobaczy, usłyszy, coś zwróci jego uwagę, potem wraca do tych „fragmentów świata”, po drodze znajdując nowe rzeczy. To stały proces. Jednak dla mnie największą inspiracją jest literatura, bazuję więc na pomysłach innych. To, co mnie zainteresuje i to, co porusza innych, przefiltrowuję i staram się przekazać dalej. Szukam metod porozumiewania się z ludźmi. Moim zdaniem wszyscy powinniśmy się porozumiewać. Wciąż szukam wspólnego dla siebie i innych poziomu współodczuwania.

W swoich przedstawieniach podejmujesz najbardziej ważne i trudne tematy. Jest wśród nich miłość, śmierć, przemijanie. Dlaczego wybierasz tak trudne tematy?

Mam nadzieję, że to nie jest związane tylko z wiekiem. Refleksja powinna nam zawsze towarzyszyć. Mnie podoba się sztuka, która niesie coś więcej niż efektywność, sprawność realizacji. Sztuka musi sięgać głębiej. Interesują mnie i cieszą rzeczy, które są ponadwymiarowe i ponadczasowe. Nawet dziecko potrafi je odnaleźć i odczuć. Często powtarzam moim dzieciom pytanie: jaki to ma sens? Sztuka musi mieć sens.

W twoich przedstawieniach pełno jest pięknych lalek i dekoracji. Wiem, że zawsze masz scenografię gotową na czas lub przed czasem. Jak to robisz?

Gdyby nie koledzy instruktorzy z innych pracowni Warsztatu Terapii Zajęciowej „Jesteś Potrzebny” to pewnie ciężko by było osiągnąć takie efekty. Jeśli mamy już wspólny pomysł, koncepcję przedstawienia, rozrysowujemy scenografię, konkretyzujemy ją. Ogromną rolę w przygotowaniach odgrywają koleżanki i koledzy: Kasia Gwiżdż, Gabrysia Wełniak, Roman Chmiel.

Mam też zdolnych uczestników zajęć, którym proponuję, żeby coś na-

rysowali, namalowali, wykleili. I tak to idzie, a oni po prostu pięknie mi pomagają. Wspólna praca przynosi mnóstwo radości, podczas tych zajęć rozmawiamy i żartujemy. Jest fantastycznie. Następuje wymiana ról, moi niepełnosprawni podopieczni dają mi wskazówki, jak to czy tamto wykonać. Ich to dowartościowuje. Ja ciągle się czegoś uczę.

Wiem już, co dają ci te zajęcia, a co zabierają?

Zabierają mi czas dla siebie, zaniedbałam swoje zdrowie, ale myślę: trudno. Tyle się żyje, ile żyje. Jak ma się fajnie spędzić życie, nie można skupiać się na sobie. Nigdy nie chciałabym zostać sama, gdzieś tam bez ludzi, nawet jeśli ma to mnie kosztować trochę zdrowia.

Co jest najważniejsze w życiu?

Dla mnie najważniejsze jest... Nie powiem, że miłość, ale po prostu, szczerze mówiąc, najważniejsi są ludzie. Chociaż przez nich człowiek przeklina i traci zdrowie, nie wyobrażam sobie bez nich życia. Dla mnie najważniejsi są moi bliscy i inni.

Barbara Rau – instruktor

Barbara Rau – absolwentka białostockiego Wydziału Sztuki Lalkarskiej Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. Pracownik dydaktyczny tej uczelni w latach 1984–1994. Aktorka Białostockiego Teatru Lalek w latach 1982–1986, od 1997 do dziś występuje w Teatrze Lalek Banialuka w Bielsku-Białej, prowadzi tam także warsztaty edukacyjne odbywające się w ramach programu „Bliżej Teatru”. Występy za granicą na międzynarodowych festiwalach na Węgrzech, Ukrainie, Białorusi i w Meksyku. Udział w warsztatach „Puppetry art – animation” w Charleville-Mézières, Francja (1983), „International masters classes” prowadzonych przez Petera Schumanna, Bielsko-Biała (1999). Od 2001 związana z Teatrem Grodzkim. W latach 1999–2008 zrealizowała warsztaty teatralne z różnorodnymi grupami: z dziećmi, młodzieżą, osobami niepełnosprawnymi, nauczycielami, instruktorami, terapeutami.







Rozmowa z Tomkiem Giemzą

Powiedz coś o sobie.

Mam na imię Tomek. Mam dziewiętnaście lat. Bardzo lubię sport, ale ze względu na moją sytuację jestem bardziej kibicem niż czynnym uczestnikiem zawodów. Z natury jestem wesoły.

Bardzo pogodny!

No, dużo osób też tak twierdzi.

Powiesz mi, w jakich organizowanych przez Teatr Grodzki zajęciach uczestniczyłeś?

Uczestniczyłem w zajęciach arteterapii i warsztatach teatralnych. Należę do grupy prowadzonej przez panią Barbarę Rau. Mój kontakt ze Stowarzyszeniem datuje się od grudnia 2001 roku. Nasze pierwsze zajęcia wyglądały trochę inaczej, niż te odbywające się teraz. Na początku nie spotykaliśmy się w siedzibie Stowarzyszenia przy ulicy Sempołowskiej. Pani Basia została zaproszona do ośrodka rehabilitacyjnego. Poprowadziła zajęcia, w czasie ich trwania pokazała nam różne techniki animacji. Tak to nam się spodobało, że zapytaliśmy, czy nie mogłaby do nas częściej przychodzić. Czy moglibyśmy przygotować przedstawienie? Pani Basia zgodziła się i tak się to wszystko zaczęło.

Potrafiłbyś powiedzieć, ile spektakli razem przygotowaliście?

Musiałbym się dłużej zastanowić, bo tego trochę już się uzbierało. Na pewno więcej niż pięć.

Przez wiele lat chodziłeś na zajęcia. Coś musiało cię w nich pociągać, musiały ci coś dawać. Co dały ci warsztaty teatralne?

Czuję, że od kiedy zacząłem chodzić na te zajęcia, jestem bardziej otwarty na drugiego człowieka. Łatwiej nawiązuję kontakty z ludźmi. Nauczyłem się swobodnie rozmawiać z innym człowiekiem. No i przysporzyły mi wiele radości. Występowałem na scenie, mogłem też zobaczyć się w różnych gazetach. Publikowały one poza notatkami i sprawozdaniami także większe artykuły, reportaże dotyczące naszej pracy. Przysporzyło mi to wiele satysfakcji.

Czy w jakiś sposób warsztaty były dla ciebie inspiracją do pogłębienia swoich kontaktów ze sztuką?

Odpowiem może w ten sposób. W pewnym momencie, kiedy uczyłem się na te zajęcia i brałem udział w różnych spektaklach teatralnych, odkryłem w sobie może nie talent,

ale uzdolnienie do pisania wierszy. Jeżeli to jest pogłębienie kontaktów ze sztuką, to warsztaty na pewno w tym mi pomogły. Pisanie wzięło się tak znikąd, po prostu usiadłem sobie pewnego dnia przy komputerze, włączyłem edytor tekstu i zacząłem pisać. Nagle patrzę, co mi wychodzi na ekranie i widzę, że ma to formę wiersza. Sam tym się zdziwiłem, ale kontynuowałem pracę. Tak już pozostało. Piszę wiersze. Były publikowane w piśmie „Jesteśmy”.

Warsztatów teatralnych przez tyle lat ubierało się bardzo wiele. Czy któreś z tych zajęć pamiętasz jakby lepiej niż inne?

Powiem tak: najbardziej pamiętam i najmilej wspominam same początki. Kiedy pani Basia, tak jak mówiłem, przychodziła do ośrodka rehabilitacyjnego, a raczej do nas. To było bardzo miłe i kameralne. Z okresu, w którym nasze spotkania odbywały się w Domu Żołnierza, a potem w siedzibie Teatru Grodzkiego, to najbardziej utkwilo mi w pamięci przedstawienie, w którym musieliśmy wcielić się w grupę protestantów. Spektakl promował ideę tolerancji religijnej. Spośród wszystkich ról, które grałem, w tę wczułem się najbardziej. Bardzo mnie to uderzyło i zastanowiło.

Jakie emocje wywołuje występ przed publicznością?

To zależy, jak długo się to robi, jak długo się już występuje. Wiadomo, debiutowi na scenie towarzyszy strach, że coś się zawali, coś nie wyjdzie. Tak że, mówiąc potocznie trzępie się portkami ze strachu. Potem występy stają się rutyną. Następuje to powoli. Trema jest jednak zawsze, ona mobilizuje, pozwala bardzo się skupić. Dla mnie stała się przyjemna. Tak samo jak występy.

Mówisz jak zawodowi aktorzy.

Aż tak dobrze?

Myślę, że tak. Co lubisz robić poza teatrem?

Jestem zapalonym kibicem piłki nożnej. No oczywiście poza piłką też są inne zainteresowania, bardzo lubię się spotykać ze znajomymi. Tak się złożyło, że mam więcej koleżanek niż kolegów.

Chyba to ci nie przeszkadza?

Komu by to przeszkadzało?

Przez tyle lat współpracowałeś z panią Basią Rau. Razem przygotowaliście mnóstwo pięknych, poruszających przedstawień. Na czym polega tajemnica tych sukcesów?

Może to jest zasługa tego, że pani Basia potrafi bardzo dobrze podejść

do każdego człowieka i z każdym potrafi dobrze porozmawiać. Wie, co jest mu potrzebne, żeby się otworzył na innych. Potrafi tak człowieka poprowadzić, że dobrze zagra swoją rolę. Poza tym pani Basia jest, trzeba to głośno powiedzieć, bardzo dobrą osobą. Podziwiałem ją niejednokrotnie za to, że ona potrafi wykonywać tak ciężką pracę, jaką jest praca z niepełnosprawnymi ludźmi.

Jaki powinien być instruktor teatralny?

Na pewno powinien rozumieć potrzeby swoich podopiecznych. Musi być dla nich miły, ale w takiej sytuacji, kiedy się pracuje z ludźmi nie do końca sprawnymi, trzeba być stanowczym w tym, co się robi i momentami nie wolno zbyt łatwo popuszczać. Instruktor, który umie wejść w skórę podopiecznego, odczuć jego emocje, stać się po prostu tym drugim człowiekiem, potrafi naprawdę zrozumieć podopiecznego. To jest bardzo trudne. Wiem, bo sam wielokrotnie tak próbowałem zrobić, nie wiem, czy mi to do końca wyszło.

Kreśląc obraz instruktora nie wspominałeś ani słowem o tym, że powinien znać się na teatrze. Skąd to się wzięło?

Widzi pan, nawet na to nie zwróciłem uwagi. Wynika to z faktu, że jest to dla mnie oczywiste. Instruktor musi

mieć przygotowanie zawodowe i znać się na tym, co robi. Na zajęciach, w których brałem udział, profesjonalizm instruktora było widać na każdym kroku.

Czy warsztaty i spektakle, w których grałeś, skłoniły cię do częstszych odwiedzin teatru, czy bardziej polubiłeś teatr?

Tak. Zdecydowanie, bo kiedy się jest widzem, który miał do czynienia ze sceną, czyli jakby od tej drugiej strony poznał teatr, można głębiej przeżyć i zrozumieć przedstawienie. Łatwiej utożsamić się z bohaterem kreowanym na scenie, bo wchodzi się w jego emocje na podstawie własnych doznawanych w trakcie grania innych ról. Ważne jest także, że lepiej czuje się, o co chodzi w teatrze, czym on w ogóle jest. To wszystko jest piękne, dlatego lubię być widzem.

W jaki sposób warsztaty wpłynęły na twoje pozartystyczne życie?

Powiem może tak. Już od małego dziecka, może nie od takiego całkiem małego, ale od chwili, w której człowiek zaczyna co nieco rozumieć i pamiętać, chciałem zaistnieć w świecie. Nie w całej globalnej wiosce, ale gdzieś lokalnie w jakiś sposób zaistnieć. Za parę lat okazało się, że są takie zajęcia. Uczestniczyłem w nich z wielką radością, ponieważ wiedziałem, że dzięki tym zajęciom

spełni się jedno z moich marzeń, czyli zaistnieję w świecie, będą o mnie ludzie wiedzieć. Przynajmniej niektórzy będą wiedzieć, kto to jest Tomek Giemza.

Powiedz mi, czy czujesz się artystą?

Czy czuję się artystą? Według mnie każda żyjąca na świecie istota jest w pewnym sensie artystą, ale wiem, do czego pan zmierza, że scena i teatr... Tak, czuję się artystą. Bardzo mi się podobają te wszystkie przedstawienia, a jeszcze bardziej to, że biorę w nich udział. Pani Basia kiedyś powiedziała mi, że bardzo dobrze zagrałem, bo wniknąłem w postać, wręcz się z nią utożsamiałem. Bardzo zaskoczyła mnie taka opinia, ale byłem też bardzo szczęśliwy. Uzyskałem potwierdzenie, że moja praca nie poszła na marne, że dobrze zrobiłem to, co do mnie należało. Poza tym przeżyłem i pamiętam emocje kreowanej przeze mnie postaci. To jest ekscytujące, być w jednym życiu wieloma różnymi ludźmi.

Czy widzisz jakiś związek między życiem człowieka a teatrem?

Podoba mi się cytat z pewnej piosenki: „nasze życie to teatr”. Tak, moim zdaniem, życie jest teatrem w pewnym sensie oczywiście, w tym, że każdy z nas ma do stworzenia

i odegrania swoją rolę i zawsze jest to rola życia.

Co masz zamiar robić w przyszłości?

Zastanawiam się nad studiami, bo szczęśliwym trafem w maju udało mi się zdać maturę. Długo nie mogłem w to uwierzyć, ale jakoś powoli oswojam się z tym. „Matura wchodzi w krew”. Chciałbym rozpocząć jakieś humanistyczne studia. W tej chwili nie wiem jeszcze dokładnie jakie.

Proszę dokończ zdanie: Życie jest...

Życie jest trudne, ale momentami piękne.

Tomasz Giemza – tegoroczny abiturient. Porusza się na wózku. Od wielu lat uczestnik zajęć prowadzonych przez Barbarę Rau. Wielokrotnie występował na scenie w spektaklach przygotowanych w ramach warsztatów.

Rozmowa z Anną Giemzą

Co występy, zajęcia teatralne zmieniły w państwa życiu?

Otworzyły ludziom oczy na prawdę o osobach niepełnosprawnych. Spektakle pokazały, że osoby te, pomimo swoich dysfunkcji, potrafią coś ciekawego i wartościowego zrobić. To nas ucieszyło. Na pewno pomogły Tomkowi. Rozwinęły jego pewność siebie, poczucie własnej wartości, umożliwiły nawiązanie kontaktów z wieloma ludźmi, uczyniły go bardziej otwartym. Sądzę, że dotyczy to wszystkich uczestników warsztatów. Zajęcia i spektakle wniosły wiele uśmiechu i pogody w naszą codzienność. Dzięki ciężkiej pracy instruktora i zaangażowaniu warsztatowiczów udało się przygotować wiele pięknych i poruszających różne bardzo ważne problemy spektakli. Z dużą przyjemnością je oglądałam.

Na co Pani najbardziej zwracała uwagę? Na samą sztukę? Czy na Tomka?

Chyba najbardziej na widzów, na ich reakcje, na odbiór przedstawienia. Tak, to było dla mnie najistotniejsze. Cieszyły mnie reakcje widowni, spektakle zawsze nagradzane były brawami. Podobały się widowni, poruszały i wywoływały emocje. Aktorzy, wśród nich i Tomek, byli bar-

dzo zadowoleni, dumni i usatysfakcjonowani. Oklaski zebrane po przedstawieniu jeszcze długo ich niosły, wywołane nimi uczucia wzmacniały i motywowały do pracy i życia. Spektakle były realizowane w różnych konwencjach, niektóre, jak teatr cieni, były trudne dla Tomka ze względu na ograniczenia jego możliwości ruchowych. Dawał sobie jednak radę, grał, wykonywał swoje zadania i mnie bardzo to wszystko się podobało.

Mówi się zwykle, że sztuka jest obojętna wobec codzienności, że jest od niej oderwana, że buja w obłokach. Czy sztuka jest czymś, co nie ma wpływu na nasze codzienne życie?

Wydaje mi się, że nie. Ma wpływ. Kiedy ktoś się w nią włącza choćby jako widz, a tym bardziej jako aktor czy twórca, zmienia i poszerza swój świat. Sztuka przekazuje wiele prawd. Kto wyciąga z niej wnioski, wzbogaca swoje życie, a przez to swoją codzienność. Sztuka jest bardzo potrzebna. Jest odskocznią od zastanej rzeczywistości, umożliwia jej kształtowanie, czynienie bardziej ludzką.

Z pewnością nie zapytałem, o coś ważnego, godnego poruszenia. Proszę o tym powiedzieć.

Anna Giemza - mama Tomka

Ja bym chciała, żeby takich warsztatów, działań, teatrów było więcej. Jest to bardzo potrzebne osobom niepełnosprawnym i w pełni sprawnym, nam wszystkim.

Tomasz Giemza

Świat

Gdy tak patrzysz przez okno zanurzony w ciszy,
Dostrzegaj piękno wszystkiego, co Cię otacza,
Ciesz się każdą sekundą mijającego czasu,
Swoimi uczynkami dziękuj za dobro świata,
Świat będzie piękny, gdy tego zechcesz.







Rozmowa z Janem Chmielem

Co każdy instruktor teatralny wiedzieć powinien?

Instruktor powinien być wrażliwy, bo współpracuje z wrażliwymi ludźmi. Osobami po rozmaitych przejściach, obarczonych bagażem nie zawsze dobrych doświadczeń płynących ze strony domu rodzinnego czy ze strony całego otoczenia szkolnego, czy sąsiedzkiego. To jest pierwsza, zasadnicza przesłanka jego pracy. Instruktor, przygotowując się do zajęć, a bezwzględnie musi być przygotowany, nie może o tym ani na chwilę zapomnieć. Powinien nieustannie mieć świadomość, że większość osób, z którymi pracuje, potrzebuje pełnej akceptacji i ciągłego motywowania do aktywności.

Chodzi o to, żeby młody człowiek ze świetlicy środowiskowej przychodził na nasze zajęcia nie tylko dlatego, że przed zajęciami i po zajęciach otrzymuje kromkę chleba czy bułkę, choć to też jest bardzo ważne, ale żeby chętnie, z własnej woli i całym sobą w nich uczestniczył.

Musimy zdobyć przede wszystkim jego zaufanie, dotrzeć do jego emocji, trafić do wnętrza. Poprzez zachętę i pochwałę budzić wolę działania. W tym momencie teatralna wartość dokonań, pomysłów i działań uczestników nie jest najważniejsza. Trzeba pozwolić na popełnianie błędów. Po-

tem umiejętnie i cierpliwie je korygować. Oceny należy tak formułować, by nikogo nie urazić, nie zablokować. Po pierwsze nie zrażać do zajęć, nie hamować rodzącej się samodzielności w poszukiwaniach form wyrazu i woli tworzenia... np. wspólnoty.

Czyli można powiedzieć, że pierwsze przykazanie instruktora brzmi: Wydobądź ze swoich podopiecznych aktywność i wolę nawiązywania kontaktów.

Tak. Aktywność, przede wszystkim aktywność. Wielu z naszych podopiecznych ma środowiskowe wzorce sprowadzające się do tego, że najlepiej nic nie robić. Być osobą bierną, a jeżeli już cokolwiek zrobić, to oczywiście łamiąc przepisy prawa. Mówię tu o wchodzeniu w kolizje z prawem, o dewastacjach, kradzieżach, a nawet rozbojach. Negatywną aktywność należy przekierować, nadać jej pozytywny cel i formę. Otworzyć młodzieży świat, w którym jej energia będzie mogła znaleźć ujście, przysparzając dobra otoczeniu i jej samej.

Takie postępowanie wymaga niezwykłego skupienia uwagi. Trzeba dostrzec w oczach czy ruchach osoby historię jej życia, dostrzec często traumatyczne

**doświadczenia, by odpowiednio
móc zadziałać.**

Ależ oczywiście. Tak!

**Na czym opierasz swój wgląd,
czym kierujesz się w tym poz-
naniu?**

Intuicją. Niestety trzeba być wrażliwym i mieć intuicję, bo tutaj nie ma recepty, nie ma gotowca. Szkolenia wspomagają tę umiejętność, jednak nie zastąpią uważnego i życzliwego spojrzenia na człowieka. Instruktor musi wzbogacać swój warsztat pracy, stąd płynie konieczność permanentnego szkolenia się. Musimy szukać nowych metod i nowych wzorców. Czasy się zmieniają, ludzie się zmieniają i metody, które obowiązywały kiedyś, dwadzieścia lub trzydzieści lat temu, dzisiaj się zupełnie nie sprawdzają. Zwykle w tamtym okresie pracowało się z młodzieżą tak: dostajecie teksty, za dwa tygodnie nauczyć się na pamięć, a może nawet niektórzy nie zdążyli się nauczyć, za tydzień robimy przedstawienie. Ty wchodzisz z lewej strony, ty wchodzisz z prawej strony, ty staniesz tutaj pod filarem, ty staniesz na środku sceny pod horyzontem. Na tym kończyła się cała praca instruktora, na bezmyślnym przestawianiu pionków na szachownicy sceny. Nie! Takimi metodami nie należy pracować.

Musimy współpracować z uczestnikami zajęć na zasadach partnerstwa.

Młodzież winna być podmiotem, a nie przedmiotem, rekwizytem naszych działań. Musi to czuć na każdym warsztatach. Czuć, że współtworzymy coś nowego, ciekawego, twórczego, że ma w tym dziele wiele do powiedzenia, że nie jest traktowana jako materiał do obróbki, lecz twórca. Muszę tak prowadzić zajęcia, by stworzyć każdemu z uczestników okazję do wypowiedzenia swoich sądów, emocji i trosk. Teatralna forma otwiera bardzo szeroką bramę komunikacji, w której młodzież może mówić o sobie i o świecie. A co jeszcze ważniejsze, każda osoba, każdy aktor może powiedzieć właśnie temu światu: „Jestem tu, żyję i tworzę”. Dzięki temu wydobyć się z anonimowości i przezwyciężyć poczucie bycia niezauważalnym pyłem, nieistotnym elementem ludzkiego mrowiska. Przecież nasze przedstawienia ogląda publiczność.

Nieodzownym sposobem nawiązania i utrzymywania porozumienia i kontaktu jest rozmowa. Dlatego musimy przede wszystkim rozmawiać z naszymi podopiecznymi, uważnie, mądrze, taktownie. Tego brakuje im na co dzień. Kto ich wysłuchuje? W domu często nie ma nikogo, kto by tak z nimi porozmawiał. Jeżeli znajdują już jakichś rozmówców, są to zwykle starsi koledzy z podwórka. Te dialogi prowadzone „przy trzepaku” nie służą rozwojowi osobowości, budują raczej hierarchię dominacji. Jednych wywyższają, by innych po-

gnębić i podporządkować. Wielu zamyka się, nie rozmawia, żeby nie być wyśmianym. **Młodzi ludzie są bardzo samotni**, a ci, których los nie wybrał na swoich ulubieńców, mają szczególnie trudno. Zajęcia, które prowadzimy, są przede wszystkim przeznaczone dla osób z tych naprawdę ostatnich ławek szkolnych klas. Mając tak liczne klasy, nauczyciel nawet nie jest w stanie dotrzeć na koniec sali. Ja mu się nie dziwię, ma swój rozkład materiału, ma tempo dostosowane do średniej klasy, ma do zrealizowania program. Tylko że nasz program szkolny zapomina o tym, że ludzie pochodzą z różnych środowisk i nie są ujednoliconymi tabelkami wypełnianymi według jednego klucza.

Czy można powiedzieć, że warsztaty teatralne powinny stanowić rodzaj terapii?

Tak. To jest rodzaj terapii! Jeżeli my nie zastosujemy tutaj elementu terapii i pozostaniemy jedynie w sferze działań koncentrujących się na sztuce, teatrze, to zostawimy lwią część naszych podopiecznych samym sobie. Na zajęcia, których jedynym celem jest rozwój zdolności aktorskich, będzie przychodzić ukształtowana młodzież pragnąca robić teatr albo taka, której rodzice bardzo tego chcą. Natomiast my wchodzimy w środowisko, gdzie niekoniecznie dziecko chce robić teatr, ma bowiem

inne bardziej podstawowe niezaspokojone potrzeby. Teatr jako teatr może być pewnym dodatkiem, jednak przede wszystkim staje się metodą terapeutyczną.

Tutaj wchodzimy w sferę całego procesu zajęć teatralnych. Nie mówimy tylko i wyłącznie o zrealizowaniu spektaklu, ale o zrealizowaniu pewnego ciągu działań. Tego, od czego zaczęliśmy, czyli poznania ludzi, nawiązania kontaktu, znalezienia nici porozumienia, ustanowienia prawidłowych przyjaznych relacji w grupie. Dopiero potem powoli, powoli możemy dochodzić do małej etiudy, która już będzie sukcesem i drogą do skonstruowania, zbudowania spektaklu. Według mnie ogromnym sukcesem jest, jeżeli nasz podopieczny w ogóle wyjdzie na scenę. To jest dla niego wielkie wydarzenie, przełom mogący być początkiem nowej wrażliwości i nowych nadziei.

Zajęcia mają wyzwolić w młodych ludziach wolę stania się kimś więcej?

Oczywiście. Tak właśnie powinno być.

Każdy terapeuta w czymś pomaga. Jak sam nazwałbyś to, w czym pomagasz młodym ludziom?

Pomagam im być człowiekiem, ale też – to jest takie troszeczkę wyświechtane sformułowanie – zdobyć wiarę

w siebie. Chcę, żeby myśleli o sobie w ten sposób: Ja jestem jednostką wartościową, nie jestem popychadłem, nie jestem jakimś workiem do przestawiania z kąta w kąt, mój los i przyszłość zależy przede wszystkim ode mnie, ktoś się mną zainteresował, bo wiele rzeczy potrafię, mogę się uczyć i rozwijać.

W jakimś stopniu zajęcia wpływają także na rodziców. Niektórzy odkrywają, że mają dzieci. Na któreś z naszych Beskidzkich Świąt Małych i Dużych przyszedł ojciec chłopaka, który grał w jednym z przedstawień. Obejrzał ten spektakl, potem podszedł do mnie i stwierdził: „O k...a! To ten mój chłopak coś potrafi”. Zrobił wielkie oczy, bo dokonał odkrycia, że jego dziecko coś ciekawego i wartościowego umie zrobić.

Co ciebie samego motywuje do wysiłku i pracy? Co jest motorem twoich działań?

Wiara. Wiara w to, że nasi podopieczni nie będą tacy jak ich otoczenie, że wyrwą się z tego zaklętego kręgu, z tego totalnego marazmu, że nie będą oglądać od rana do wieczora telewizji. Nie będą żyć wedle modelu: Wstaję rano, robię przedziałek i mam fajrant.

Trzeba mieć wiarę w to, co się robi. Jest ona niezwykle potrzebna w teatrze, bo jeżeli aktor nawet profesjonalny nie będzie wierzył w to, co robi, to nigdy w życiu nie stworzy dobrej

roli. Takie jest przełożenie, tak po prostu jest. Każdy z nas musi wierzyć w to, co robi, a jeżeli przestaje się wierzyć, to należy zmienić pracę. Aktor bez wiary może iść pracować... na przykład do hurtowni skarpetek.

Gdybyś miał przeprowadzić bilans twoich zysków i strat z przeprowadzonych zajęć, co znalazłoby się w kolumnie zyski, a co w kolumnie straty?

Kiedy poszedłem na pierwsze zajęcia, to dzieciaki zabrały mi 200 złotych premii, którą dostałem w teatrze. Brzmi to trochę śmiesznie, ale tak było. Byłem niedoświadczony i nie wiedziałem, że na zajęciach dokumenty i portfel należy zawsze nosić ze sobą. Grupa zobaczyła „nowego”, który przychodzi do nich i chce z nimi pracować. To co należy z nim zrobić? Sprawdzić gościa, kapnie się czy nie, że został tutaj „skrojony”. Skończyło się szczęśliwie, bo dziwnym trafem pod koniec zajęć gdzieś tam znalazły się te pieniądze. Jednak kogoś sumienie ruszyło i sprawa skończyła się dobrze. Nie powtarzali już tego testu i więcej taka historia się nie zdarzyła.

To już drugi taki przypadek, Rafał Sawicki wspominał, że na zajęciach zginął mu telefon, a potem też się znalazł.

Tak. Ale to jest jakby wpisane w charakter naszej pracy, żeby mieć

oczy dookoła głowy i pilnować nie tylko własnego bezpieczeństwa, ale i bezpieczeństwa naszych podopiecznych, to też jest ważne. My musimy zwracać uwagę na to, żeby ćwiczenia i zajęcia nigdy nie sprawiały jakiegoś zagrożenia fizycznego czy psychicznego dla naszych podopiecznych. Przede wszystkim musimy zapewnić bezpieczeństwo. Lepiej przerwać zadanie czy ćwiczenie, nie dokończyć go, nie zrobić w tej chwili, za pół roku wrócić do tego, niż dopuścić do wyrządzenia jakiejś szkody naszym podopiecznym.

Rozumiem, że szczególną uwagę zwracasz na „bezpieczeństwo psychiczne”?

To jest bardzo ważne, bo rana cięta czy kłuta zagoi się jutro czy pojutrze. Rany w psychice mogą się nigdy nie zagoić albo mogą się goić bardzo wiele lat.

Widziałem przed laty przedstawienie, którego aktorami byli ludzie niepełnosprawni. Zostali ubrani w śmieszne infantylne kostiumy. Co sądzisz o takiej scenografii?

Trudno mi się wypowiedzieć na ten temat, nie widziałem tego przedstawienia. Jest jednak pewna granica. Ja jestem wrogiem przebierania dorosłych niepełnosprawnych osób za muchomorki, grzybki, biedron-

ki. Moim zdaniem odbiera się w ten sposób tym ludziom godność. Niektórzy rodzice bezwiednie ubierają swoje niepełnosprawne, choć dorosłe dzieci właśnie jak dzieci. Są to często osoby między dwudziestym a czterdziestym rokiem życia, choć ich poziom rozwoju emocjonalnego nie wykracza ponad szkołę podstawową. Rodzice stroją ich jak przedszkolaków w jednopalcowe rękawiczki i czapki wiązane pod szyją. Tutaj mimochodem dotykamy sfery rodziców. Oni są również włączeni w krąg naszych działań, muszą radzić sobie z niezwykle bolesnymi problemami. Potrzebna jest im pomoc.

Natomiast my, prowadząc zajęcia, przygotowując przedstawienie, musimy patrzeć przede wszystkim na to, żeby nie odbierać nikomu godności. Naznaczanie ludzi takim kostiumem, jaki odpowiada ich poziomowi emocjonalnemu jest negatywnym wyróżnieniem. Podkreśla braki, zamiast niwelować różnice. Należy robić spektakle z osobami niepełnosprawnymi, nie robiąc z nich pośmiewiska. Nie wolno osadzać tych ludzi w dziecięciniałej scenografii dziecięciniałego świata. Bowiem oni w takim świecie nie żyją, nie są dziećmi. Ciągle trzeba o tym pamiętać. Zbanalizować można wszystko, ból, cierpienie, niedoskonałość, ułomność, całego człowieka, tylko czy prowadzi to do czegoś dobrego? Natomiast to, do czego dążę zawsze w zajęciach z osobami niepełnosprawnymi, nazwałbym terapią śmiechem.

Jestem jej entuzjastą. Pogoda i serdeczny śmiech wywołane na próbach i na scenie, radość z tworzenia są o wiele lepsze niż zagłębianie się w problemy chorobowe ludzi niepełnosprawnych. Wchodzenie w ten obszar może, zwłaszcza w przypadku osób z problemami psychicznymi, przynieść więcej szkody niż pożytku. Śmiech natomiast jest formą terapii i daje motywację do życia, pomaga przełamywać bariery. Radość i śmiech leczą.

Śmiech jako remedium na życie?

Można by przyjąć zasadę, że smutni krócej żyją.

Instruktor musi mieć autorytet, prowadząc zajęcia. Jak go zbudować?

To jest bardzo ważna rzecz. Autorytet budujemy od pierwszych zajęć, a nawet jeszcze wcześniej, przygotowując się do zajęć. Już wtedy musimy myśleć, jakimi powinniśmy być, by zyskać autorytet u osób, z którymi będziemy pracować. Przede wszystkim nie zbudujemy autorytetu wśród młodzieży, jeżeli instruktor będzie się na zajęcia spóźniał albo w ogóle na nich się nie pojawi, nikogo o tym nie uprzedzając. Oczywiście są wypadki losowe, choroba itd. Natomiast, jeżeli instruktorowi zdarza się to bardzo często, wtedy młodzież odbiera to jako wyraz braku szacunku.

Takie jest podstawowe prawidło.

Druga rzecz, musi być słowny. Co powie, jest konsekwentnie przez niego samego realizowane. Młodzi ludzie muszą czuć, że ten człowiek, instruktor jest jak kryształ i w pracy nic nie może na niego wpłynąć. Nie może stać się nic, co mogłoby ten kryształ naruszyć, zarysować. Musi być też dla nich pewnym wzorcem, musi być jakby ojcem i matką. Oczywiście do pewnych granic, nie powinien bowiem zbyt głęboko wchodzić w sprawy prywatne. Rzecz w tym, żeby nie wprowadzać w błąd. Nie obiecywać słowem czy zachowaniem pomocy, której nie będzie można udzielić. Moim zdaniem zajęcia nie mogą się przenieść do jego domu. Ta angielska zasada: mój dom jest moją twierdzą – to jest bardzo dobra zasada i tę zasadę muszą nasi podopieczni poznać i uszanować. Jeżeli mamy jakiś problem do rozwiązania, rozwiązujemy go tam, gdzie się spotykamy z uczestnikami i ich opiekunami, którzy z ramienia placówki są delegowani do współpracy z nami. Mam zasadę, żeby na moich zajęciach była osoba trzecia, opiekun, terapeuta z placówki, w której prowadzi zajęcia. Dlaczego? Dlatego, że chcę mieć pewne lustro. Będąc istotą omylną, mogę coś przeoczyć. Natomiast po zajęciach albo przed kolejnymi konsultuję swoje odczucia, obserwacje i działania. Mam opinię drugiej osoby znającej młodzież i jej środowisko.

Ile powinno być w zajęciach szablonu, a ile improwizacji? Na co zwracać uwagę, prowadząc warsztaty?

Przede wszystkim wskazówką jest jedno. Jeżeli widzimy, że jakieś ćwiczenie jest dla uczestników nudne, nie mogą w nie wejść, to musimy natychmiast reagować i zaproponować inne. Takie, które w danej chwili mają szansę powodzenia. Jednak i tutaj nie ma, i nie powinno być, sztamper. Musi być program zajęć, jednak modyfikowany w trakcie prowadzenia warsztatów. Osiągnęlibyśmy ideał, gdyby to, co sobie założymy w domu, zostało w 100% zrealizowane na zajęciach. Warsztaty z naszymi podopiecznymi nie mają natury akademickiego wykładu, na który studenci muszą przyjść, słuchać i notować, bo inaczej obleją egzamin. W naszej pracy spotykamy się z żywym człowiekiem, z jego napięciami i problemami, dlatego dynamika zdarzeń jest nieprzewidywalna. Tym bardziej, że mamy do czynienia z trudnymi sprawami, z ciemnymi stronami ludzkich losów. Staramy się trochę je rozświetlić.

Na zajęciach pojawiają się nieoczekiwane sytuacje, problemy, ale i szanse, żeby je rozwiązywać, trzeba w lot chwycić okazje i sypać pomysłami jak z rękawa. Tępy szablon jest szkodliwy. Jeżeli coś się nie klei, coś się nie udaje, praca staje w miejscu, musimy szukać i szybko znajdować

na to lek. Wymyślać lub przywołać metody, ćwiczenia i formy działań, które zaciekawią i wciągną naszych podopiecznych. Skłonią ich do dalszego działania.

Jakie formy, konwencje teatralne są ci najbliższe?

Wychowałem się w teatrze amatorskim, potem był teatr lalek, wreszcie sześćoletnie doświadczenie pracy w teatrze dramatycznym. Dobrą rzeczą jest łączenie tych trzech rodzajów teatru. Jeżeli będziemy chcieli zaszczerpić teatr lalek na samym początku, bez przygotowania, może się okazać niezbyt atrakcyjny, nieprzystający do wyobrażeń czy fizycznych zdolności naszych podopiecznych. Jednak właśnie ten teatr zawiera ogromny potencjał.

Wychodzę z założenia, że na początku pragnieniem każdego aktora jest skupić na swojej osobie uwagę widza, na sobie a nie na animowanym przedmiocie, lalce. Trzeba pokazać, jak wiele można zagrać, przekazać lalką i jednocześnie uświadomić, że twórca może stać w cieniu. To jego dzieło ma świecić i przyciągać uwagę. Trudno do tego przekonać młodzież wychowaną na telewizji. Ta lansuje modę na stanie w blasku jupiterów, na bycie gwiazdą. Nieważne, co masz do powiedzenia, pokazania, liczy się tylko bycie w centrum szklanego ekranu. Najlepiej być gwiazdą i robić coś niezwykłego, szokującego.

Niektóre media zasypują nas takimi programami. Poruszamy się w świecie typu „Gwiazdy tańczą na lodzie”, kolejne edycje będą szły w kierunku „Gwiazdy tańczą na wodzie”, „Gwiazdy tańczą pod lodem”, „Gwiazdy tańczą na dachu”, „Gwiazdy śpiewają pod wodą”... itd.

Czy zajęcia teatralne mogą coś tu zdziałać?

Tak. Mogą otworzyć drzwi do przedśionka sławy, mogą być jednym z pierwszych stopni schodów prowadzących do bycia gwiazdą. Jednocześnie pokazuję i uświadamiam młodym ludziom, że życie gwiazdy wcale nie sprowadza się do posiadania wielkiej kasy i mnóstwa wolnego czasu przeznaczanego na zabawy. Uczę młodzież, że wielcy aktorzy muszą niezwykle ciężko pracować. Najpierw, żeby stać się gwiazdą, a potem, aby nią pozostać. Kiedy młodzież dowiaduje się, że gwiazdy muszą być na planie zdjęciowym od czwartej rano do wieczora, nie może w to uwierzyć. Coś takiego nie mieści się im w głowie. Myślą, że wszystko w życiu przychodzi tak łatwo jak pstryknięcie palcami.

Zderzenie z rzeczywistością poraża osoby myślące w ten sposób. Ja chcę nauczyć młodzież, że w życiu osiąga się wartościowe rzeczy przede wszystkim pracą. Właśnie zaangażowania i pracy wymagam na zajęciach. Tylko dzięki temu moż-

na budować role, osiągać ciekawe efekty artystyczne. Jeżeli ktoś się ze mną w tym nie zgadza, nie chce pracować, mówię: „Proszę bardzo. Droga wolna, nikogo nie zmuszam, żeby był na moich zajęciach. Albo chcesz, albo nie. Twój wybór”.

Jak sam pracujesz, jak przygotowujesz przedstawienia? Co stanowi podstawowe zagrożenie dla instruktora prowadzącego warsztaty teatralne?

Podstawowym ryzykiem jest absencja uczestników. Jak każdy instruktor ponoszę to ryzyko, bo może się tak zdarzyć, że wszyscy mi podziękują za współpracę i na następne zajęcia nikt nie przyjdzie. Na szczęście przez wiele lat pracy z młodzieżą tak się jeszcze nie zdarzyło.

Natomiast, jeżeli chodzi o próby i ich przebieg, o wybieranie konwencji przedstawienia, to bywa bardzo różnie. Nie da się tego sprowadzić do prostego schematu. Każdy spektakl powstaje inaczej. Nie stworzyłem nigdy dwóch przedstawień, które powstawałyby identycznie. Zdarzyło mi się natomiast zrealizować spektakl, który przygotowaliśmy prawie pół roku. W tym czasie robiliśmy na zajęciach etiudy, ćwiczenia. Tworzyliśmy zlepek etiud wokół konkretnych tematów. Natomiast całość była gotowa w ciągu dwóch tygodni. Dwa tygo-

dnie, cztery zajęcia i spektakl był gotowy. Dlaczego? Dlatego, że wszyscy zostali przygotowani do tego wcześniej. Materiał był opracowany. Co jest ważne, scenariusz był przygotowany przez jednego z uczestników zajęć. Czy to nie jest piękne?! Dzięki temu można było sobie pozwolić na taki komfort i pewne ryzyko. Sprawnie skleiliśmy z tych etiud jeden spójny spektakl. Ale są różne metody i pomysły na prowadzenie warsztatów teatralnych. Tutaj nie ma jednej matrycy i z każdą grupą pracuje się inaczej, a że nie ma dwóch takich samych grup, nie ma też dwóch takich samych spektakli. Nawet ten sam scenariusz może być różnie potraktowany i zrealizowany.

Materiał dla aktora musi być taki, by mógł go unieść. Poprzeczka nie może być ustawiona zbyt wysoko, bo wszystko nam się przewróci.

Dokończ zdanie: Życie jest...

Piękne!

Jan Chmiel – aktor dramatyczny i lalkarz, absolwent Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Poznaniu. Występował na deskach Śląskiego Teatru Lalki i Aktora Ateneum w Katowicach, Teatru Polskiego i Teatru Lalek Banialuka w Bielsku-Białej.

Twórca spektaklu „Ballady dzia-dowskie”. Współzałożyciel i przewodniczący Zarządu Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki. Udział w międzynarodowych festiwalach: Francja, Anglia, Austria, Iran, Czechy, Holandia, Szwecja, Finlandia, Węgry, Bułgaria, Japonia, USA, Meksyk. Od roku 1987 prowadzi warsztaty teatralne z grupami młodzieży, osób niepełnosprawnych, nauczycieli, instruktorów, terapeutów. Współtwórca i koordynator wielu projektów realizowanych przez Stowarzyszenie.





Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki stworzyli w 1999 roku Jan Chmiel (aktor i aktorzy) i Tomasz Zieliński (muzyk) wraz z grupą entuzjastów z Bielska-Białej: nauczycieli, edukatorów, artystów. Dziś jest to jedna z najważniejszych organizacji pozarządowych w regionie, rozpoznawalna i znacząca także w ogólnopolskiej skali trzeciego sektora. Jej założycieli i animatorów łączy pasja tworzenia i podejmowania trudnych wyzwań. Dzielą się nią z tymi, którym żyje się gorzej, którzy rzadko mają szansę, by obcować ze sztuką, by realizować marzenia i kształtować własny los.

Teatr Grodzki wspiera swoimi działaniami dzieci, młodzież, ludzi dorosłych, a także osoby w podeszłym wieku, przede wszystkim ze środowisk pozostających w społecznej izolacji. Są to niepełnosprawni fizycznie i umysłowo, chorzy psychicznie, uzależnieni, dotknięci doświadczeniem biedy, bezrobocia, przestępczości, a także tzw. trudna młodzież, sprawiająca kłopoty wychowawcze, pozbawiona właściwej opieki rodzicielskiej. Stowarzyszenie działa przede wszystkim w Bielsku-Białej i okolicach, realizując również wiele działań na terenie całego województwa śląskiego oraz w Małopolsce. Działalność wydawnicza i szkoleniowa Teatru Grodzkiego ma zasięg ogólnokrajowy, a wybrane projekty artystyczno-edukacyjne realizowane są we współpracy z organizacjami z różnych krajów Europy (Litwa, Wielka Brytania, Słowacja, Czechy, Portugalia, Niemcy, Rumunia, Włochy, Cypr).

W ramach programów warsztatowych stowarzyszenia działa co roku od kilkunastu do kilkudziesięciu grup, głównie w takich placówkach jak, świetlice środowiskowe, domy pomocy społecznej i domy dziecka, ośrodki szkolno-wychowawcze i resocjalizacyjne. Istnieją też zespoły samodzielne, funkcjonujące przy Teatrze Grodzkim. Instruktorzy prowadzący zajęcia to przede wszystkim profesjonalni artyści, których w procesie warsztatowym wspierają pedagodzy i terapeuci. Warsztaty mają istotny wymiar aktywizujący, służą osłabianiu osobowościowych i środowiskowych barier uczestników, mobilizują do samodzielnych działań, uczą też konkretnych umiejętności i sprawności. Program warsztatowy obejmuje, obok sztuki teatru, wiele innych dyscyplin artystycznych, między innymi twórczość plastyczną i lite-

racką, animację komputerową, fotografię i film. W ramach cyklicznych inicjatyw integracyjnych stowarzyszenie organizuje letnie i zimowe imprezy artystyczne: Beskidzkie Święto Małych i Dużych (od 2001 roku) i wigilijne spotkanie z mieszkańcami miasta na placu Ratuszowym (od 2003 roku). Integracyjne przedsięwzięcia spełniają bardzo ważną społeczną funkcję. Osobom marginalizowanym dają szansę zaistnienia w lokalnej społeczności jako pełnoprawnym obywatelom i twórcom, którzy innym też mogą coś dać, którzy mają własny – ciekawy i barwny – świat.

Działaniom bezpośrednio skierowanym do osób wykluczonych społecznie towarzyszy szeroki program upowszechnieniowy – promowanie wypracowanych i sprawdzonych modeli działania. Systematycznie prowadzona jest działalność szkoleniowa obejmująca różne aspekty inicjatyw na rzecz wspierania środowisk marginalizowanych: teatr terapeutyczny, sztuka zaangażowana społecznie, techniki artystyczne wspierające pracę nauczyciela, wychowawcy, instruktora. Program szkoleniowy ma praktyczny, warsztatowy charakter, pozwala uczestnikom na przetestowanie prezentowanych metod, a także na ich wspólną analizę i omówienie. Drugi biegun kampanii promującej dobre praktyki to działalność wydawnicza. Obejmuje ona kilka działań. Najobszerniejszy stanowią publikacje książkowe opisujące doświadczenia i dorobek Teatru Grodzkiego w różnych dziedzinach aktywności. Stowarzyszenie wydało również dwa pakiety edukacyjne zawierające scenariusze lekcji i materiał filmowy, a także podręcznik multimedialny (sztuka opowiadania obrazem) – praktyczne pomoce dla nauczycieli. Osobny tematyczny przedział reprezentują dwie broszury analizujące sytuację osób niepełnosprawnych na rynku pracy. Od roku 2002 wydawane jest, w cyklu nieregularnym, pismo „Jesteśmy” adresowane przede wszystkim do młodzieży, a także do wszystkich osób podejmujących działania prospołeczne w różnych obszarach aktywności (dotychczas ukazało się 14 numerów).

W grudniu 2004 roku Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki utworzyło Warsztat Terapii Zajęciowej „Jesteś Potrzebny” oraz Zakład Intrologatorsko-Drukarski o statusie Zakładu Aktywności Zawodowej.

Warsztat Terapii Zajęciowej „Jesteś Potrzebny” jest placówką pobytu dziennego dla 30 osób niepełnosprawnych. Celem prowadzonych tu działań jest rehabilitacja społeczna i zawodowa podopiecznych, zmierzająca do ich ogólnego rozwoju, a w dalszej perspektywie do podjęcia przez nich zatrudnienia na chronionym lub otwartym rynku pracy. W ramach Warsztatu funkcjonuje sześć specjalistycznych pracowni tematycznych: dziennikarska

i fotografii, arteterapii, sztuki użytkowej, mody, stolarsko-introligatorska oraz gospodarstwa domowego i prac ogrodowych.

**Zakład Aktywności Zawodowej „Zakład Introligatorsko-Drukar-
ski Stowarzyszenia Teatr Grodzki”** zatrudnia 40 osób niepełnospraw-
nych z powiatu bielskiego. Zakład specjalizuje się w druku mało- i śred-
nionakładowym, preferując zlecenia klientów wymagających w pierwszej
kolejności twórczego i niestandardowego podejścia do sztuki drukarskiej
i introligatorskiej.

PROJEKTY PRZYSZŁOŚCI

Przed Teatrem Grodzkim stają wciąż nowe wyzwania i cele. Stowarzysze-
nie stara się odpowiadać na rzeczywiste potrzeby lokalnego środowiska,
szukając partnerów i sojuszników w całym regionie. Trwają prace związa-
ne z uruchomieniem nowego Zakładu Aktywności Zawodowej. Powstaje on
w Lalikach (gmina Milówka) jako Ośrodek Szkolno-Wypoczynkowo-Rehabi-
litacyjny z 60 miejscami hotelowymi. Znajdzie w nim zatrudnienie 20 osób
niepełnosprawnych z rejonu żywieckiego. Na adaptację i konieczny remont
czeka trzecie piętro siedziby stowarzyszenia, gdzie planowane jest utworze-
nie Centrum Aktywności Twórczej i Wolontariatu. Kolejny projekt to zago-
spodarowanie kompleksu obiektów Zespołu Fabryki Sukna w Bielsku-Białej
wpisanego do Gminnej Ewidencji Zabytków, przekazanego stowarzyszeniu
w 2007 roku do użytkowania i rewitalizacji. Dokonano już inwentaryzacji
obiektów, w planach jest adaptacja pomieszczeń w celu utworzenia **Domu
Pracy Twórczej, Edukacyjnej i Terapeutycznej**.

Do zrealizowania wszystkich tych zamierzeń potrzebna jest wielka determi-
nacja i wytrwałość ludzi stowarzyszenia, a także ogromne środki finansowe.
Trwa kampania zbierania funduszy w ramach akcji „1 procenta”, prowadzone
są szeroko zakrojone działania marketingowe i fundraisingowe.

Fragment kompleksu dawnej fabryki sukna w Bielsku-Białej



stan obecny



po planowanej adaptacji

Każda forma wsparcia działań Teatru Grodzkiego jest na wagę złota.

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki
jest instytucją użyteczności publicznej

Prosimy, przekaz **1%** swojego podatku
na rzecz naszego stowarzyszenia – pomożemy tym,
którzy najbardziej potrzebują pomocy

W rozliczeniu podatkowym wpisz: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne TEATR GRODZKI
nr KRS 00000 517 64
nr konta 34 1370 1082 0000 1706 4165 8902

Spis treści

I część

Maria Schejbal

Gry, ćwiczenia i zabawy teatralne

Wprowadzenie: Dlaczego żywić zabawy?	7
Ćwiczenia zespołowe	9
Ćwiczenia indywidualne	35
Ćwiczenia w parach	47
Ćwiczenia w grupach	59

II część

Piotr Kostuchowski

Rozmowy

Wprowadzenie: Rachunek sumienia ewaluatora	70
Rozmowa z Marią Schejbal	72
Rozmowa z Moniką	78
Rozmowa z Rafałem Sawickim	83
Rozmowa z Marią Suprun	91
Rozmowa z Barbarą Rau	101
Rozmowa z Tomkiem Giemzą	109
Rozmowa z Anną Giemzą	113
Rozmowa z Janem Chmielem	117
O Teatrze Grodzkim	126

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne
TEATR GRODZKI

www.teatrgrodzki.pl

ISBN 978-83-916601-9-5