

Teatr
jako
narzędzie
do
osiągania
celów
społecznych



STOWARZYSZENIE INICJATYW KULTURALNO-MŁODZIEŻOWYCH ART
UL: KLIKOWSKA 95A, 33-100 TARNÓW
WWW.SIKMA.PL

Integracja oraz wstęp do teatru ruchu

Zanim grupa przystąpi do działania, warto aby najpierw wymieniła się swoimi doświadczeniami teatralnymi, a także porozmawiała o problemach i wyzwaniach, które stawia przed nimi praca w trakcie warsztatów teatralnych. Wychodząc z założenia, iż ruch jest najbardziej pierwotną częścią wyrazu artystycznego, zalecamy właśnie od niego zacząć swoją warsztatową przygodę z teatrem. Poznanie siebie nawzajem, przełamywanie barier, wytworzenie zaufania w zespole, budowanie świadomości własnego ciała, poznanie możliwości własnego ciała oraz potencjału wynikającego z pracy z partnerem (innymi aktorami/aktorkami) ... od tego warto rozpocząć!

Ćwiczenia integracyjne

Zaufanie w kole - uczestnicy zajęć dzielą się na zespoły 6-7 osobowe. Każda grupa tworzy małe kółko, w którego centrum usytuowana zostaje jedna z osób. Osoba znajdująca się w środku koła, zamyka oczy, ustawia ręce wzdłuż ciała, usztywnia całe swoje ciało. Gdy osoba znajdująca się w środku koła, jest już gotowa do rozpoczęcia zajęć, odchyła się w tył tak, aby ciężar jej ciała podtrzymała (przejęła) jedna z osób tworząca krąg osób wokół niej. Zadaniem osób tworzących krąg, jest delikatne podawanie (przekazywanie) sobie nawzajem osoby na zasadzie wahadła. Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na aspekt bezpieczeństwa ćwiczenia.

Cel ćwiczenia: Podczas wykonywania tego zadania uczestnicy uczą się odpowiedzialności za siebie oraz obdarzania się nawzajem zaufaniem. Bezpośrednim zadaniem tego ćwiczenia jest budowanie zespołowości w grupie.



Barki-kolana - To bardzo proste ćwiczenie. Grupa dzieli się na pary. Partnerzy są swoimi przeciwnikami i ich zadaniem jest dotknięcie jak najwięcej razy ramienia lub kolana przeciwnika, przy tym nie dając dotknąć siebie. Każdy uczestnik ćwiczenia sam liczy sobie punkty. Kiedy instruktor daje sygnał do zakończenia ćwiczenia - partnerzy dają znak, kto w ich drużynie wygrał. To zadanie wymaga kontaktu fizycznego, który jednak przy zadaniowym podejściu nie powinien być problematyczny.

Cel ćwiczenia: Celem jest rozgrzewka fizyczna oraz przełamanie barier między uczestnikami. Dotyk, który pojawia się pod przykrywką rywalizacji powinien ograniczyć nieśmiałość oraz przełamać bariery w nawiązywaniu kontaktu fizycznego.



Przykłady ćwiczeń ruchowych:

Budowanie sceny ruchem - grupa dzieli się na pary. Zadaniem każdego zespołu jest wsłuchać się w muzykę i stworzyć do niej scenę, która będzie wykorzystywała wyłącznie ruch, można używać również tańca. Konstruując scenę warto wziąć pod uwagę rytm sceny, który można wykorzystać w postaciach oraz to, aby scenka była czytelna dla publiczności

Cel ćwiczenia: Celem tego zadania jest pobudzenie świadomości swojego ciała, ruchu oraz współpracy z partnerem.



Ławica - to ćwiczenie, które pozwoli stworzyć proste choreografie improwizowane. Najlepiej początkowo wykonywać je w mniejszych grupach. Każdy zespół wybiera swojego lidera. Następnie cała grupa formuje się w kształt V lub trójkąta, gdzie lider usytuowany zostaje na wierzchołku. Lider stoi tyłem do innych uczestników, ale każdy z grupy musi go dokładnie widzieć. Lider bardzo powoli i precyzyjnie wykonuje ruchy, które jego drużyna musi dokładnie odwzorować. Tak uformowana grupa może poruszać się dowolnie w przestrzeni sali warsztatowej. Wyższym poziomem trudności jest zmiana lidera podczas wykonywania zadania. Jeżeli grupa uformowana jest w trójkąt lub kwadrat, możliwe jest aby kilku liderów, którzy stoją na wierzchołkach figury, niezauważalnie przekazywało sobie kontrolę nad grupą.

Cel ćwiczenia: To ćwiczenie po pierwsze uczy działania w zespole i odpowiedzialności za grupę. Po drugie rozwija także zdolność precyzyjnego poruszania się. W zgranym zespole można wykorzystać to ćwiczenie do stworzenia improwizowanej choreografii.



Pantomima & Teatr Lalkowy

Ćwiczenia wykorzystane w trakcie warsztatów z Pantomimy & Teatru Lalkowego mają za zadanie pobudzić kreatywność, ułatwić wyrażanie emocji oraz podkreślić wagę precyzji na scenie.

Przykłady ćwiczeń ruchowych:

Lustro - grupa dzieli się na duety. Pary szuka dla siebie miejsca w przestrzeni i ustala kto ma prowadzić ruch, a kto będzie odbiciem. Osoba prowadząca ruch powoli i precyzyjnie wykonuje czynności, które są odwzorowywane przez lustrzane odbicie. To ćwiczenie może mieć również rozwinięcie. Kiedy instruktor uzna, że grupa radzi sobie wystarczająco dobrze, może dać polecenie, aby każda z grup zrobiła scenkę, której punktem wyjścia jest lustro, ale uczestnicy muszą wymyślić jej przebieg i (najlepiej) zaskakujący finał.

Cel ćwiczenia: Ćwiczenie to ma na celu zwiększenie świadomości ciała, precyzji ruchu oraz świadomości scenicznej.



Autografy w przestrzeni - To ćwiczenie może być używane w ramach rozgrzewki, ale szczególnie dobrze się wpasuje w temat pantomimy. Każdy z uczestników szuka miejsca dla siebie. Podczas jego wykonywania wszyscy aktorzy będą działać równocześnie, choć każdy będzie działał sam. Instruktor wprowadza temat - uczestnicy mają wyobrazić sobie, że przed nimi, na podłodze, jest kilka puszek farby. Jednak jest to farba o nietypowych właściwościach. Nie da się nią malować po powierzchniach, tylko w przestrzeni. Każda z osób używa dłoni (choć potem można zasugerować także inne części ciała) jako pędzli i musi zamalować swoimi autografami, czy rysunkowi jak najwięcej przestrzeni w sali, zwracając uwagę na to, żeby malować na różnych poziomach. Gdy "obrazy" już powstaną - pojawia się drugie polecenie. Jeżeli każdy oczami wyobraźni widzi swoje dzieła musi przechodzić między nimi, jak w labiryncie, tak, aby się nie pobrudzić. Wymagana jest przy tym jak największa precyzja ruchu.

Cel ćwiczenia: Pobudzenie wyobraźni uczestników warsztatów, rozgrzewka fizyczna oraz zwrócenie uwagi na precyzję ruchu - jest to swoisty wstęp do pantomimy przy okazji zabawy.



Przykłady ćwiczeń dot. teatru lalkowego:

Lalki z papieru - Każdy z uczestników dostaje arkusz papieru A3. To ćwiczenie można wykorzystywać do tworzenia lalek lub masek teatralnych. Jeżeli uczestnicy chcą robić lalki - na początku muszą dokładnie wymiać kartkę, aby stała się delikatna i nie szeleściła. Następnie każdy indywidualnie próbuje stworzyć lalkę teatralną i zaproponować jej animację. Jeżeli podejmują się działania z maską, która jest formą planszетową, należy zwrócić uwagę na sposób ułożenia ciała (zawsze przodem) do widowni.

Cel ćwiczenia: To zadanie ma udowodnić, że lalki teatralne można stworzyć ze wszystkiego. Uczestnicy poznają zasady animacji przedmiotem i wykorzystują je w praktyce.



Teatr Plastyczny

Do realizacji zajęć w ramach teatru plastycznego warto wykorzystać rzutnik, grafoskop oraz światło ultrafioletowe.



Przykładowe ćwiczenia:

Emocje w dłoniach - Uczestnicy solowo lub w niewielkich grupach analizują jakie emocje można pokazać tylko przy pomocy dłoni. Każdy/każda grupa prezentuje się potem osobno przez widownię stworzoną z pozostałych grup.

Cel ćwiczenia: Jest to przygotowanie do zajęć z wykorzystaniem światła UV lub grafoskopu, podczas których wykorzystywane są tylko dłonie. Ma ono skupić uwagę na istotnych detalach oraz pobudzić świadomość komunikacji niewerbalnej.



Gra z cieniem - do ćwiczenia może przydać się grafoskop albo po prostu reflektor. Jedna osoba przy źródle światła tworzy cień, w interakcję z którym wchodzi aktor będący na scenie.

Cel ćwiczenia: Pobudzenie kreatywności, poszukiwanie przeróżnych efektów, które będą dobrze wyglądać na scenie. Dzięki temu ćwiczeniu uczestnicy uczą się również współpracy i porozumienia scenicznego.



Teatr żywego planu & Teatr Improwizowany

Przed rozpoczęciem zajęć warto omówić zagadnienia związane z temą z którą zmagają się młodzi aktorzy oraz poszukać rozwiązań jak sobie z nią radzić. Ćwiczenia warto rozpocząć od zajęć głosowych, pracując nad poprawną jego rozgrzewką.

Przykładowe ćwiczenia głosowe

Syrena - Każdy z uczestników znajduje miejsce dla siebie na sali. Aby lepiej się skupić, uczestnik może zamknąć oczy. Instruktor zaczyna wprowadzenie i mówi, że każdy z uczestników to syrena alarmowa, która znajduje się na wieżowcu, w którym mieszka dużo ludzi. Każdy z nich w swojej wyobraźni musi zobaczyć zagrożenie i jednostajnym, mocnym i długim sygnałem zaalarmować mieszkających w nim ludzi.

Cel ćwiczenia: Praca z głosem jest mocno związana z wyobraźnią. Celem ćwiczenia jest uwolnienie silnego głosu, który nie będzie męczący i nie będzie powodował zdarcia gardła. Powinien być to czysty dźwięk z przepony.



Przykładowe ćwiczenia improwizacyjne:

Pomocne ręce - W ćwiczeniu bierze udział czterech uczestników. Niezbędnym elementem jest również torba, plecak lub siatka, w której znajdują się dziwne przedmioty, oraz dwa krzesła. Dwójka uczestników siada na krzesłach i chowa swoje ramiona z tyłu. Kolejna dwójka klęka za krzesłami i obejmuje swoimi ramionami siedzących tak, aby wydawało się, że są to ich ręce. "Ręce" i siedząca osoba grają jedną postać. Jeden bohater dostaje do ręki torbę. Widownia wymyśla kim są i w jakiej sytuacji się znajdują. Zadaniem "rąk" jest podkładanie "min" i robienie kłopotów, które potem "głowa" musi wytłumaczyć.

Cel ćwiczenia: To ćwiczenie zazwyczaj wychodzi bardzo zabawnie. Jego celem jest utrzymanie powagi i konsekwentne prowadzenie postaci. Aktorzy grający scenę nie powinni wychodzić z roli. To zadanie uczy również szybkiej reakcji na zaskoczenie na scenie.



Pisarz - Uczestnicy dzielą się w grupy 4-5 osobowe. Jedna z osób zostaje pisarzem. Reszta wycofuje się i jest "neutralna". Pisarz siada lub stoi z boku sceny i opowiada publiczności historię, którą wymyśla na bieżąco. Na scenie, za jego plecami grupa musi odgrywać bez słów to, co pisarz mówi. Robią ilustrację dla jego słów.

Cel ćwiczenia: Uczestnicy ćwiczą wchodzenie w role i utrzymanie jej, pomimo trudnych warunków pracy. Rozwijają swoją spontaniczność, pomysłowość oraz świadomość sceniczną.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union