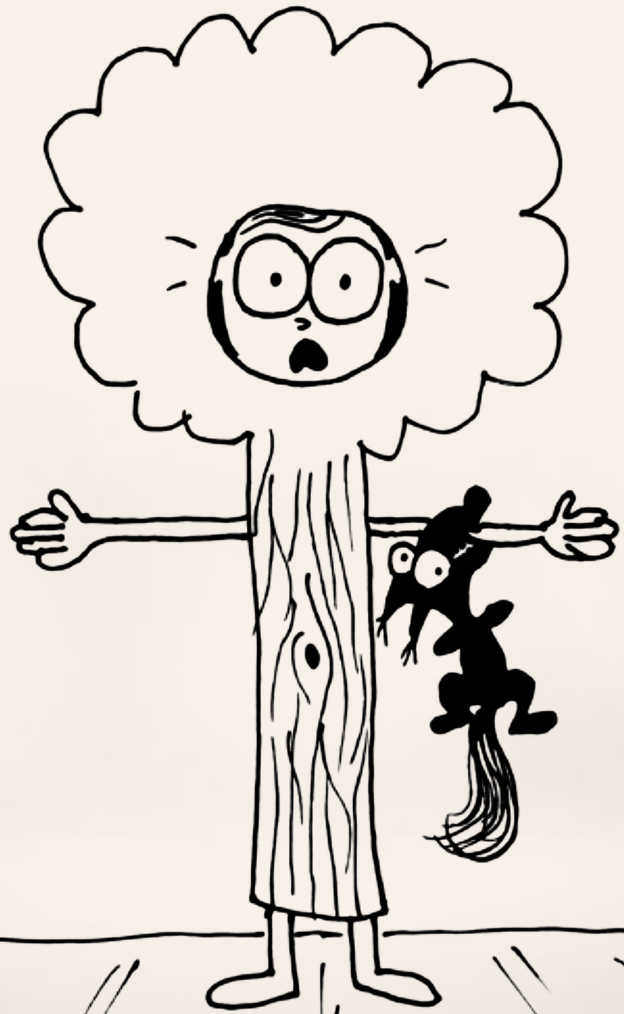
TOMASZ CZARNECKI

NIE WIESZ, CO GRAĆ?

GRAJ ZDZIWIENIE



NIE WIESZ,
CO GRAĆ?

GRAJ ZDZIWIENIE

TOMASZ CZARNECKI

NIE WIESZ, CO GRAĆ? GRAJ ZDZIWIENIE

Gdynia 2026

Spis treści

WSTĘP 11

ROZDZIAŁ 1. PRZYDATNE POJĘCIA 19

ROZDZIAŁ 2. PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ 31

ROZDZIAŁ 3. PIERWSZE WARSZTATY DLA KOSMITÓW 33

ROZDZIAŁ 4. ROZGRZEWKI FIZYCZNE 45

ROZDZIAŁ 5. ĆWICZENIA DYKCYJNE I ODDECHOWE 51

Alfabet przed lustrem 54
Przeczytaj cokolwiek 56
Rba-bra 56
Odbitki 57
Tylko samogłoski 59
Powoli 60
Mówienie z... wadą 60
Oddychaj nosem! 61
Nie unoś ramion 61
Magiczna przepona 62
Pieski 63
Wypuszczaj wąskim strumieniem 62
Joga/medytacja 63
Odkryj swój głos! 63
Długie wyrazy 63

ROZDZIAŁ 6. ROZGRZEWKI WYOBRAŹNI 67
Spacer skupienia 67
Wspinaczka po ziemi 68
Tak, zróbmy to! 69
Ustawienia „od–do” 70
Rozpoznaj mnie po głosie 71
Gest + dźwięk 72
Jesteście kartką 72
Rosnące drzewa 73
Przestrzenna piłka 73
Stopklatka 74
Stopklatka – wariant 2 75
Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy 75
Klaśnięcia 76
Slow motion 76
Gorąca podłoga 78
Tylko nogi 79
Dorastanie 80
Puszka 82
Wybierz mnie! 83
Omdlenia 84
Taniec godowy 85
Spacer zaufania – w kole 86
Figury z ciał 86
Jeden przeciw grupie 87
Żywy las strachów 89
Adam i Ewa 89
Zaraza emocjonalna 90
Jelenie 91
Absurdalny pojedynek 91
Leżę i myślę 93

ROZDZIAŁ 7. ĆWICZENIA AKTORSKIE 95

A. Ćwiczenia indywidualne 95

Pantomima (wyobrażone przedmioty) 95
List 98
Nieoczekiwany gość 100
Niewidzialny przyjaciel 100
Pierścionek / but / spodnie 102
Dwie sprawy na raz 103
Gorąca linia 105
Chcę, ale się boję 106
Nie chcę, ale muszę 107
Prowadzenie auta 107
Modlitwa 108
Rozmowa z małym sobą 109
Spowiedź 110
Prosta czynność + intencja 110
Przedmiot 111
Wkręcaj ludzi na mieście 112

B. Ćwiczenia parami 113

Granica lokacji 114
Magiczne lustra 115
Marionetki 116
Pantomima – parami 117
Impulsy 117
Postrzały / pchnięcia nożem 118
Niewidomy – rozpoznanie 119
Prowadzenie niewidomego 120
Dwie rzeczy na raz – parami 120
Dyrygent 122
Rzeźba 122

Dialog na jednym słowie ... 123
Zmiana poglądów ... 124
Pozorny spokój ... 124

C. Ćwiczenia grupowe ... 125

Randka w ciemno ... 125
Żywe obrazy ... 126
Kręgi uwagi ... 128
Powitania ... 130
Dwa rzędy ... 131
Coś z niczego ... 132
Monologi wewnętrzne ... 133
Przedmiot – zmiana funkcji ... 134

D. Ćwiczenia na tekstach ... 135

Po jednym wersie ... 136
I tak nie lubiłem tej szkoły ... 137
Swoimi słowami ... 138
Fascynująca ulotka ... 140

ROZDZIAŁ 8. „PRZYGOTUJCIE MI ETIUDĘ" ... 143

Klaunada ... 145
Zwykłe miejsce ... 148
Zmysły ... 150
Ścieżki sceny ... 152
Doklejanka ... 153
Ukryte intencje ... 154
Przychodnia ... 156
Niezręczna sytuacja ... 158
Łuki postaci ... 159
Złodziej! ... 161
Casting do cyrku ... 162
Coraz dziwniej ... 163

Fatalna pomyłka ... 164
To nie mój problem ... 164
Przemiana w zwierzę ... 165
Sprzeczne emocje ... 167
Sprzeczne intencje ... 168
Spotkanie absolwentów ... 168
Świat bez... ... 169
Adekwatna reakcja ... 170
Ksiądz po kolędzie ... 171
Sprzedawca nieruchomości ... 172
Nowy sąsiad ... 173
Mucha mi tu lata ... 174
Cztery etapy / Kevin ... 175
Nie mówimy – bo nie musimy ... 176
Serce i rozum ... 177
Sinusoida ... 177
Absurdalna olimpiada ... 179
Pocztówka z wakacji ... 180
Alternatywne wersje znanych bajek ... 181

ROZDZIAŁ 9. GRY IMPRO ... 183
Dwór czyni króla ... 184
Pomidor ... 186
Winda ... 187
Telezakupy ... 189
Krzyżówki zwierząt ... 190
Mikrokosmos ... 190
Jestem wózkiem inwalidzkim ... 191
Dwugłowy profesor ... 192
Bajka po jednym słowie ... 194
2+1 ... 196
Pytania ... 197

Prezent 198
Zmiana! 199
Superbohaterowie 201
Wszystko, wszędzie, naraz 202
Alfabet (i inne gry słowne) 202
Dubbing 204
Wywiad od tyłu 204
Stara praca – nowa praca 205
Yyy 206
Najgorszy na świecie 207
Reklama przedmiotów z worka 207
Przesłuchanie 208
Śmierć w minutę 209
Relacja sportowa 209
Co można powiedzieć... 210
Zmiana decyzji 211
Jednym głosem 211
Odwrócone stereotypy / czuły barbarzyńca 212
Coś ty powiedział? 213

ROZDZIAŁ 10. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY PROWADZĄCYCH...215

ROZDZIAŁ 11. ZŁOTE MYŚLI 223

ZAKOŃCZENIE 237

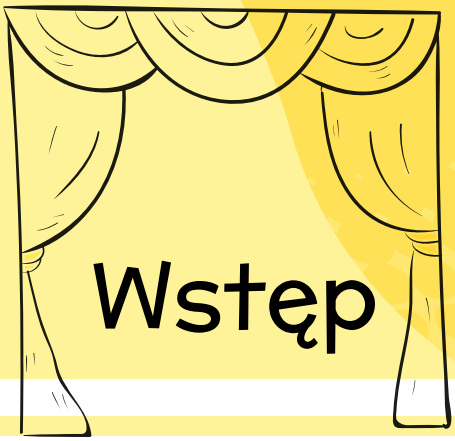
PODZIĘKOWANIA 239

EMOTKI 241

LISTA POSTACI, SYTUACJI I MIEJSC AKCJI 247

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI 252

LISTA LEKTUR UZUPEŁNIAJĄCYCH 257



Wstęp

Czym jest ta książka?

„Rób takie spektakle, jakie sam chciałbyś oglądać". Tą zasadą kieruję się, tworząc teatr, i kiedy postanowiłem napisać książkę, to też taką, jaką zawsze chciałem przeczytać.

Literatury poświęconej tworzeniu teatru i sztuce aktorskiej nie ma zbyt dużo. Są to głównie publikacje skierowane do zawodowych artystów, opisujące konkretne „metody", lub będące ich kompilacjami. Bezcenne akademicko, ale trudno ułożyć na ich podstawie scenariusz zajęć. Zwłaszcza jeśli to dopiero początek przygody z teatrem.

Brakowało mi podręcznika, który byłby bogatym zestawem posegregowanych ćwiczeń aktorskich. Dla dzieci, młodzieży, dorosłych, amatorów i zawodowców. Takiego, który zgodnie z nazwą faktycznie można mieć „pod ręką" i korzystać z niego podczas zajęć.

Brakowało mi też podręcznika, który obniży próg wejścia do teatru. Pokaże, że można go tworzyć niezależnie od wieku, doświadczenia czy talentu. W przeróżnych formach i w przeróżnym celu. Bo teatr może być i rozrywką, i nośnikiem wielkich idei, i terapią.

Brakowało mi w końcu podręcznika, który opisze podstawowe błędy sceniczne, poszerzy wiedzę, zachęci do własnych twórczych poszukiwań i przytoczy ciekawe anegdoty. Jak więc widzicie, Drodzy Czy-

Czym jest ta książka?

telnicy, chciałem po prostu napisać książkę o wszystkim. Bo też teatr wniknął mi we wszystko i poczułem, że czas, żeby to spisać, poukładać, posypać brokatem i podzielić się tym z Wami.

To mój autorski i subiektywny zbiór ćwiczeń, obserwacji, wiedzy, pomysłów, które zbierałem przez przeszło 20 lat pracy jako aktor, reżyser i instruktor teatralny. Ich źródeł nie sposób zliczyć – pierwsze wyniosłem ze szkoły teatralnej, późniejsze z warsztatów, praktyki scenicznej, lektury fachowej literatury. Wiele z nich jest moimi autorskimi pomysłami albo wariacjami pomysłów już istniejących. Wszystkie przetestowałem na aktorach kilku pokoleń, z których wielu towarzyszyło mi od swojego wczesnego dzieciństwa aż po dorosłość. To bezcenne doświadczenie pozwoliło mi wielokrotnie weryfikować skuteczność tych ćwiczeń oraz obserwować ich wpływ na rozwój artystyczny, emocjonalny i umiejętności sceniczne.

Wiodących technik aktorskich jest kilka. Gdybym miał umiejscowić się na mapie tych najbardziej cenionych, najbliżej byłoby mi do **Stelli Adler** (która swoją wiedzę czerpała bezpośrednio od Konstantego Stanisławskiego). Najbardziej sceptyczny jestem wobec rozgrzebywania pamięci emocjonalnej w duchu Lee Strasberga. Intensywne czerpanie z własnych wspomnień (umówmy się – zwykle tych najtrudniejszych) uważam za bardzo ryzykowne, zwłaszcza podczas pracy z młodymi ludźmi. Praca na emocjach to niezwykle delikatna materia.

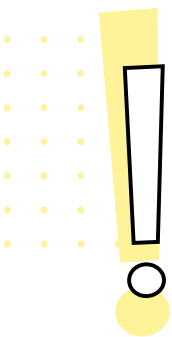
OSTRZEŻENIE!

Dlatego przestrzegam Was (i często sam siebie) przed chęcią zabawy w psychologa. Bądźmy czuli i uważni. Rozgrzebać komuś psychikę to nie jest wielka sztuka – wystarczy drążyć biedaka osobistymi pytaniami. Trudniej go potem z tego wyciągnąć, nie pozostawiając samemu sobie z otwartymi ranami. Postawcie sobie wyraźną granicę – określcie, gdzie kończą się Wasze kompetencje aktorskie czy reżyserskie, a zaczynają psychologiczne.

Czym jest ta książka?

Doświadczone oko dostrzeże w tym podręczniku wpływy wielu innych wielkich ludzi teatru. Dobierajcie te ćwiczenia, które najlepiej czujecie. Każdy nauczyciel ma własny styl pracy, temperament, estetykę i doświadczenia. Ktoś woli subtelnie i emocjonalnie, ktoś inny – ekspresyjnie i fizycznie. Dochodzi do tego dynamika samej grupy – poziom jej zintegrowania, przedział wiekowy, płeć, nawet kraj pochodzenia, religia czy poglądy. Aktorzy często migrują między grupami teatralnymi, aż wreszcie natrafią na „swoich ludzi" i „swój klimat". I to jest piękno teatru!

Najważniejszy jest cel – dobierajcie więc narzędzia, które najskuteczniej i najprzyjemniej Was do niego doprowadzą.



UWAGA!

Niech zawarte tutaj pomysły będą dla Was również **inspiracją do tworzenia własnych ćwiczeń!** Atakujcie szare komórki – własne i swoich aktorów, mieszajcie pomysły w najbardziej zwariowany sposób, łączcie ogień z wodą. Wnikajcie w ludzkie potrzeby, pragnienia, lęki, spotykajcie niemożliwych bohaterów, twórzcie ich niezwykłe relacje, komplikujcie im życie, jak tylko się da. Żyjemy w kulturze obrazu – liczba spektakli i filmów jest astronomiczna. Im bardziej nasza wyobraźnia będzie pobudzona i gotowa na niezwykłe połączenia – tym lepiej będziemy zaspokajać głód widza.

A na koniec – happy end. Bardzo Was o to proszę. Dawajmy w teatrze nadzieję, że wszystko będzie dobrze. Albo że chociaż warto próbować.

Czym nie jest ta książka?

Uprzedzam Malkontentów (piszę wielką literą, bo postać Malkontenta będzie tu stałym bywalcem): ta książka na pewno nie wyczerpuje tematu i nie jest zamkniętym kompendium. To dzieło otwarte.

Może część ćwiczeń uznacie za nieprzydatne, a inne przerobicie po swojemu. Wyrwijcie strony z tymi, których nie potrzebujecie, jak Robin Williams w „Stowarzyszeniu Umarłych Poetów". Dopisujcie na marginesie swoje uwagi, wymyślajcie własne wariacje, wysyłajcie do mnie swoje pomysły. Gdy nazbiera się tego dużo – zrobimy Wydanie Drugie Rozszerzone, a za tantiemy wybudujemy własny teatr z kurtyną z brokatu.

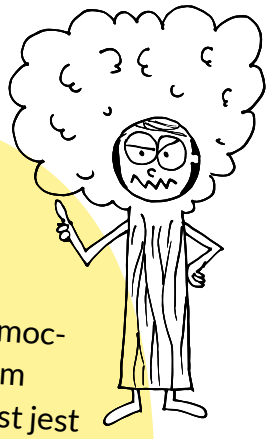
Głos Malkontenta (skoro już go przywołaliśmy)



Po co komu ćwiczenia aktorskie? Róbmy od razu spektakl!

W grupach teatralnych często już od pierwszych zajęć rozmawiamy o zrobieniu spektaklu (co zrozumiałe, bo to super rzecz!). Rozdajemy role, ustawiamy sceny, szyjemy kostiumy, budujemy scenografię, zapraszamy widownię... Ale zanim w ogóle wybierzemy scenariusz – każdy reżyser chciałby mieć już „rozgrzanych" aktorów. Zgranych ze sobą, odważnie wchodzących na scenę, otwartych na twórcze poszukiwania. Znających swoje mocne i słabe strony. Aktorów, którzy przeżywają przygody, a nie pokazują emocje. Wreszcie – aktorów zdyscyplinowanych scenicznie i odpowiedzialnych za zbiorową pracę. Tego Wam życzę.

Głos Malkontenta
(no nie odpuszcza)



Ej, co to za pisanie jednej formy „aktor”? A gdzie aktorki i osoby aktorskie?!

Słuszna uwaga, kwestia inkluzywności języka jest dziś mocno podnoszona. W tej książce będę używał głównie form męskich (aktor/bohater itp.), ponieważ dzięki temu tekst jest prostszy i bardziej czytelny. To wyłącznie decyzja redakcyjna, a nie próba pomijania kogokolwiek.
W przykładach, ćwiczeniach i scenkach będę natomiast swobodnie korzystał z różnych form i płci postaci – zależnie od potrzeb i pomysłów. A skoro już o tym mowa: teatr powinien być miejscem otwartym dla każdego. Jedyne, na co nie ma w nim miejsca, to jakakolwiek forma przemocy wobec innych.

Jak korzystać z książki?

Podręcznik skonstruowałem tak, żebyście mogli:
- szybko znaleźć konkretny rodzaj ćwiczeń i zagadnień;
- dopisywać własne uwagi i pomysły;
- miło spędzić czas przy kawie, filozofując o materii teatru.

Na początek wprowadzę **PODSTAWOWE POJĘCIA, ZASADY, BŁĘDY SCENICZNE**, które pomogą nam mówić jednym językiem. Żebyśmy mieli za sobą to, czy „można stawać tyłem do widowni” i co oznacza „lizanie szafy”.

Jak korzystać z książki?

Następnie zaproponuję Wam **PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ oraz PIERWSZE WARSZTATY DLA KOSMITÓW**, które wyjaśniają, czym to całe aktorstwo w ogóle jest.

Później *crème de la crème* – czyli ĆWICZENIA posegregowane na:

- **ROZGRZEWKI (FIZYCZNE, DYKCYJNE I ODDECHOWE, WYOBRAŹNI);**
- **ĆWICZENIA INDYWIDUALNE;**
- **ĆWICZENIA PARAMI;**
- **ĆWICZENIA GRUPOWE;**
- **ĆWICZENIA NA TEKSTACH.**

Następnie **„PRZYGOTUJCIE MI ETIUDĘ”** – czyli pomysły na scenki i, na koniec zajęć, **GRY IMPRO**.

Dalej **NAJCZĘSTSZE BŁĘDY** – czyli rzeczy, które często umykają nam w twórczym szale pracy z aktorami.

Stworzyłem też rozdział **ZŁOTE MYŚLI** – czyli takie autorskie „know-how”. Praktyczne podpowiedzi, które od lat sprawdzają mi się w pracy na scenie.

Na koniec mały bonus:

- **EMOTKI** – czyli lista czasowników do zagrania, oparta na emotikonach (celowo nie lista emocji, których nie powinniśmy grać, ponieważ powinny być efektem naszych działań),
- **LISTA POSTACI, MIEJSC AKCJI i SYTUACJI** – propozycje na wypadek braku pomysłu podczas zajęć.

I oczywiście – **BIBLIOGRAFIA**. Lista książek, które były dla mnie bezcennym źródłem wiedzy, inspiracji i które polecam dla rozszerzania świadomości.

Jak korzystać z książki?

Dla Waszej wygody użytkowania każda część książki oznaczona jest **innym kolorem**. Dzięki temu szybko będziecie mogli odnaleźć ćwiczenie z danej kategorii. Na końcu książki jest lista wszystkich ćwiczeń. Jak już poznacie sposób ich wykonania/zasady – możecie niczym przypominajki – zerknąć na hasło i wykonać z aktorami ćwiczenie.

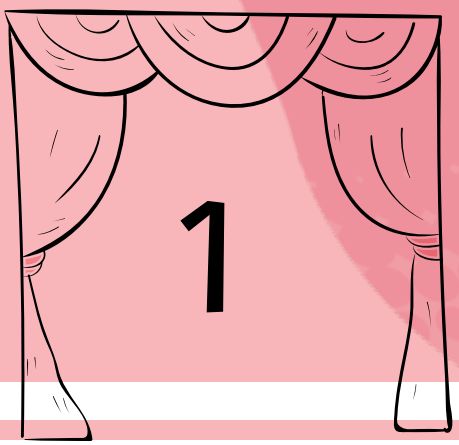
Na końcu książki zrobiłem listę przykładowych miejsc akcji/ bohaterów/ sytuacji – to taka podpowiedź, gdy czasem głowa pusta, albo czujemy, że ciągle odgrywamy sytuacje na plaży i w kościele.

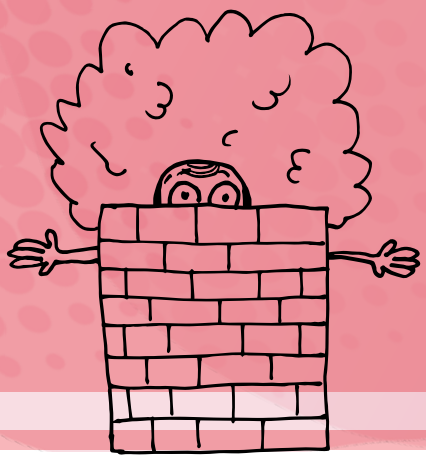
Głos Malkontenta



Rozumiem, że to Twoja pierwsza książka i jesteś podekscytowany, ale możemy już zacząć?

Słusznie. Ruszamy.





Przydatne pojęcia

Zbiór pojęć, często nieformalnych, których używamy w teatrze i warto je sobie przyswoić. Jeśli spędziliście już trochę czasu na scenie, na pewno dobrze je znacie:

1. KULISY

Kulisami możemy nazwać te czarne szmaty wiszące po bokach sceny, ale też całą przestrzeń, która jest ukryta przed oczami widza. Jeśli macie komfort w postaci gęsto rozwieszonych materiałów, warto przyswoić sobie krótką instrukcję ich obsługi:

Instrukcja Obsługi Czarnych Szmat:

1. Kulisy to nie ekrany akustyczne i przepuszczają dźwięk. To, że nas nie widać, nie znaczy, że nas nie słychać. Zachowujcie więc absolutną ciszę.
2. Linia kulis nie jest linią życia Waszej postaci. Przed wejściem na scenę zróbcie sobie, jak mówi się w sporcie, większy rozbieg. Widz zorientuje się, że zaczęliście grać zaraz przed kulisą, a to burzy iluzję życia postaci również „poza sceną”.

Przydatne pojęcia

3. Umówcie się, że ich nie dotykacie. Nic gorszego niż czarna szmata kołysząca się z zażenowaniem długo po przejściu aktora… To teatralny brud, którego nie lubimy.
4. Jeśli widzicie zza kulis widza – on też Was widzi. Sceny mają różne kształty, układy widowni i „wglądy". Czasem trzeba zmienić rozwieszenie kulis poprzez zmianę kąta, głębokości czy ich odległości od siebie. Brzmi to jak wykład z fizyki, więc prościej – usiądźcie na skrajnych miejscach na widowni i sprawdźcie, czy na pewno widz nie widzi zaplecza. To również może odebrać mu poczucie iluzji.



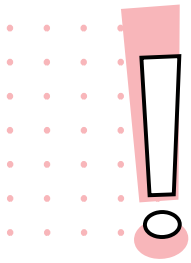
Głos Malkontenta

Czyli co, nie mogę wymyślić spektaklu, w którym kulisa jest np. elementem scenografii?

Kulisa może być oczywiście częścią spektaklu. Wilk może chwycić ją pazurami, podglądając Czerwonego Kapturka. Scenograf może zaprojektować Wam kolorowe, tiulowe kulisy, zza których Pani Syrenka faluje pod wodą. Chodzi o to, żeby unikać przypadkowości i wrażenia „potrącania" elementów sceny. Jeśli kulisa ma pełnić funkcję tylko zasłaniającą i nie jest częścią spektaklu – nie ruszajmy jej.

2. PROSCENIUM

To po prostu przód sceny, a słowo to ułatwi Ci komunikację z aktorami. Zdanie „Podejdź do przodu" może być mylne, bo „przód" to pojęcie względne i zależy od pozycji aktora. Z kolei „Podejdź do widowni" brzmi, jakbyśmy mieli nawiązać z nią kontakt i zburzyć „czwartą ścianę". No i „proscenium" brzmi bardziej fachowo, wiadomo.



UWAGA!

Umów się z aktorami, żeby stając na proscenium, nie podchodzili do samej krawędzi sceny. Może to być niebezpieczne i wzbudzać u widza dyskomfort pt. „Czy on zaraz nie spadnie?". Zachowajcie zawsze te kilkanaście centymetrów dystansu.

3. CZWARTA ŚCIANA

Jeśli przy klasycznej, pudełkowej scenie kulisy uznamy za ściany boczne, a horyzont za tylną, to od strony widowni znajdzie się „czwarta ściana". Jest to wyobrażona bariera, która oddziela aktorów od widzów nie tylko architektonicznie, ale też symbolicznie i funkcjonalnie. Musimy wybrać:

Jeśli gramy z „czwartą ścianą", to ignorujemy obecność widowni i widzów. Nie nawiązujemy z nimi kontaktu wzrokowego ani żadnej interakcji. Mają się poczuć jak w kinie, a ich rola ogranicza się do obserwowania wydarzeń na scenie.

Jeśli burzymy „czwartą ścianę", to znaczy, że nasi bohaterowie są świadomi obecności widzów i wchodzą z nimi w interakcje, zależnie od twórczych założeń. *Przykładowo – bohater jest dyrektorem cyrku i traktuje widzów spektaklu jak swoją publiczność. Może z nimi rozmawiać, zejść do nich na widownię czy nawet zaprosić jakiegoś nieszczęśnika na scenę.*

Przydatne pojęcia

Nawet w ramach jednego spektaklu możemy „czwartą ścianę" naprzemiennie budować i burzyć! Na przykład narrator może zwracać się ze sceny bezpośrednio do publiczności, tworząc z nią żywy kontakt, podczas gdy pozostali bohaterowie pozostają zamknięci w świecie przedstawionym i nie dostrzegają obecności widzów. Możliwości jest wiele – najważniejsze, by obrana droga była stosowana konsekwentnie i świadomie.

Ekstremalną postać burzenia „czwartej ściany" możemy zaobserwować w tzw. teatrze immersyjnym. Zanika w nim tradycyjny podział na scenę i widownię, a akcja może rozgrywać się w nieoczywistych przestrzeniach, takich jak hale fabryczne, kluby czy hotele. Nierzadko obejmuje ona kilka różnych miejsc w ramach jednego przedstawienia, co zmusza widzów do przemieszczania się i angażuje nie tylko wzrok oraz słuch, lecz także inne zmysły. Dla wielu osób jest to niezwykle intensywne i ciekawe doświadczenie, choć warto pamiętać, że tak bliski kontakt z przestrzenią spektaklu i aktorami nie dla każdego będzie komfortowy.

I to jest piękno teatru: możemy robić wszystko – byle konsekwentnie. Musimy wiedzieć, z czym wiążą się nasze inscenizacyjne wybory i jak wpływają na odbiór spektaklu. Widz z kolei powinien mieć świadomość, jaka jest w tym jego rola.

UWAGA!

Świadomie oddzielam pojęcia *aktor* i *bohater*. Aktor **zawsze** pamięta o widzu, nawet jeśli grany przez niego bohater nie jest świadomy jego obecności. Gra dla niego – dba więc o jego komfort widzenia, słyszenia, przeczekuje głośne reakcje itd. Bohater może być świadomy obecności widza – zależnie od tego, czy przełamujemy „czwartą ścianę", czy nie.



Głos Malkontenta

No dobra, ale wróćmy do sceny pudełkowej. Przecież czasem akcja rozgrywa się nie w mieszkaniu, tylko np. w dżungli, w której nie ma ścian. Co wtedy?

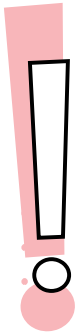
Zasadę działania „czwartej ściany" faktycznie najłatwiej sobie wyobrazić w zamkniętej przestrzeni. Ale tu chodzi tylko o zasadę i nasz wybór – o to, czy bohaterowie odcinają się od świata zewnętrznego. Jeśli akcja rozgrywa się w dżungli, to przestrzeń widowni może być po prostu jej przedłużeniem. Bohater, patrząc w jej kierunku, widzi drzewa, liany, nad sobą niebo itd. Wciąż nie dostrzega jednak widzów i nie wchodzi z nimi w interakcję.

4. LIZANIE SZAFY

Podobno pewien aktor grający służącego, który nie miał większego znaczenia dla przebiegu głównej akcji, miał spytać reżysera: „Co mam robić w tej scenie?". Reżyser, zajęty „ważniejszymi" sprawami, miał mu rzucić: „Rób pan cokolwiek". Zapewne już się domyślacie, co ów służący zrobił podczas premiery…

A „lizanie szafy" przeszło do potocznego języka jako określenie działań, które odciągają uwagę widza od głównych wydarzeń rozgrywających się na scenie.

Jeśli więc ustawiacie intymną scenę z „Romea i Julii", a aktorka grająca opiekunkę Martę zacznie w tle nonszalancko dłubać w nosie albo gonić miotłą kota, śmiało powiedzcie: „Nianiu, nie liż szafy."

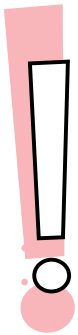


UWAGA!

Świadome wykorzystanie „lizania szafy" może być fantastycznym środkiem wyrazu i dodać komizmu do sytuacji. W latach 80. i 90. XX w. mieliśmy wysyp komedii typu „Hot Shots", „Akademia Policyjna" czy „Naga broń", w których idiotyczne działania w tle były często najlepszymi żartami w całym filmie. Oczywiście trzeba robić to umiejętnie i ze świadomością konsekwencji, na przykład celowo „myląc" widza. Możemy odgrywać na proscenium scenę teoretycznie ważniejszą dla fabuły, podczas gdy prawdziwy żart rozgrywa się w tle. Byle odciągnięcie uwagi widza nie spowodowało, że zgubi on ważny fragment historii.

5. GOTOWANIE SIĘ

To sytuacja, w której aktor nie może powstrzymać na scenie prywatnego śmiechu. Paradoksalnie w komediach bywa to często nagradzane brawami. Bo mimo że „gotowanie się" jest oznaką niedoskonałości, to jednak… pokazuje prawdziwe reakcje aktora i żywość dialogu! Widzowie wiedzą, że aktorzy znają spektakl na pamięć i te same sytuacje odgrywali wiele razy, więc szczere „zgotowanie się" to dowód na ich zaangażowanie, świeżość, unikatowość właśnie **tego** odegrania sceny.



UWAGA!

- Nie da się tego zagrać… Nie próbujcie rozśmieszyć widowni zaplanowanym gotowaniem się, bo fałsz będzie wyczuwalny.
- Jeśli jednak musicie ukryć swoje „zgotowanie się" (bo może zaszkodzić ono akcji scenicznej), starajcie się wiarygodnie to ukryć. Śmiech przemieńcie w szloch, zakryjcie twarz chusteczką, w miarę możliwości odwróćcie się od widowni. Zgodnie z zasadą, o której jeszcze napiszę – „Nie grzech się pomylić, grzech dać się przyłapać".

6. ETIUDA

Tak jak w szkole muzycznej etiuda to prosty utwór grany w celu wyćwiczenia konkretnej umiejętności technicznej, tak w teatrze etiudami nazywamy krótkie scenki. Są one fantastycznym narzędziem w pracy aktora.

Dzięki tworzeniu, powtarzaniu i doskonaleniu etiud możemy badać i rozwijać konkretne sytuacje sceniczne, stany emocjonalne, cechy postaci czy rozmaite okoliczności założone.

Bardzo lubię też analogię sportową – piłkarz, zanim rozegra cały mecz, ćwiczy na treningu pojedyncze elementy: podania, rzuty różne, drybling itd. Wypracowuje w ten sposób umiejętności i nawyki, które wykorzysta potem podczas meczu. Etiudy to takie nasze małe laboratorium – miejsce eksperymentów i poszukiwań, z których będziemy czerpać podczas pracy nad spektaklem.

7. ZIELONE PRZEDSTAWIENIE

To ostatni spektakl przed zdjęciem go z afisza. A skoro ostatni, to aktorzy chcą go uczynić… wyjątkowym. Zasada jest taka: robimy sobie nawzajem żarty, próbujemy „zgotować" partnera, wybić go z rytmu, ale:

1. **widz nie może się zorientować, że coś jest nie tak;**
2. **nie możemy zmienić przebiegu i logiki spektaklu.**

Czyli chodzi o **drobne** żarty, które mają być dla aktorów sprawdzianem czujności, kreatywności i poczucia humoru. Niestety w praktyce zdarza się (i to często…), że żarty nie są zbyt wyszukane i jest ich za dużo. Wszystko zależy bowiem od wyczucia i gustu konkretnego aktora. Bywa, że żart opowiedziany w garderobie brzmi świetnie, a na scenie wypada żałośnie. Dlatego przestrzegam i Wy przestrzegajcie – pomysłowo, ale z umiarem. Sztuką jest zaskoczyć partnera, a jednocześnie utrzymać pełną kontrolę nad przedstawieniem.

No chyba że spektakl jest tak absurdalną komedią, że nawet najgłupszy żart mu nie zaszkodzi (albo tak nieśmieszną, że „zieloność" go uratuje ;)).



WAŻNE!

Uprzedźcie widownię w materiałach informacyjnych, że dany spektakl będzie tym „zielonym" i może różnić się od konwencjonalnej wersji.

Jeśli zagracie „zielony spektakl" z wyczuciem i pomysłowością, może stać się dla Was fantastycznym wspomnieniem, ale też pięknym prezentem dla wiernych widzów. Ci, którzy obejrzeli go wiele razy, będą mieli frajdę ze śledzenia zmian i wyłapywania żartów.

8. GRANIE KUBŁAMI / GRANIE GRUBĄ KRECHĄ / ZAGRYWANIE SIĘ

To określenia na granie przerysowane, pozbawione subtelności.

- Klauni **grają kubłami** – kopią się po zadkach i pokazują z przesadą każdy gest.
- W kreskówce postacie narysowane **grubą kreską** mają wyolbrzymione tylko niektóre cechy, co dodaje im charakterystyczności, ale odbiera naturalność.
- Aktor, który **zagrywa się**, udaje – pokazuje emocje, nie wnika w psychologię postaci, przez co jest wyrazisty, ale niewiarygodny.

To pejoratywne określenia, ale – jak to w teatrze – mogą być też ciekawym narzędziem artystycznym. Celowe użycie silnej formy może służyć zaakcentowaniu cechy postaci, przerysowaniu jej do rangi symbolu, obśmianiu jej lub zwykłemu rozbawieniu widza. Korzystajcie z kubłów, tylko pamiętajcie, jakiego kalibru to zbiornik.

9. „WALENIE SIĘ SCENY”

Potoczne określenie dotyczące kompozycji, które najłatwiej zobrazować metaforą statku. Jeśli zbyt dużo ładunku umieści się po jednej stronie burty, statek się przechyli. Tak samo na scenie – jeżeli tylko po jednej stronie:

- rozgrywa się większość akcji,
- stoi większość aktorów,
- znajdują się dominujące elementy scenografii,

to mówimy wtedy o „waleniu się” sceny na jedną stronę. Warto zwrócić na to uwagę i zadbać o kompozycję przestrzeni i akcji.



Głos Malkontenta

„Symetria jest estetyką głupców!”

Zgadzam się, że symetria może być monotonna. Asymetryczna scenografia może wyglądać fantastycznie, a optyczna przewaga którejś ze stron sceny może mieć istotne znaczenie dla wydźwięku jakiejś idei. Tu nie chodzi o bezwzględną równowagę, a raczej o harmonię i zróżnicowanie. O świadome kierowanie wzrokiem i uwagą widza. Niekomfortowo słucha się muzyki, w której większość instrumentów słychać cały czas w lewej słuchawce. Podobnie jest z obrazem.

Skoro o kompozycji mowa – pamiętajmy, że istnieje coś takiego jak „koszmar perfekcjonistów” – czyli np. widok aktora, który stoi 8 cm

od środka sceny, tak prawie na środku… brrr… Jeśli coś ma być asymetryczne, niech będzie asymetryczne świadomie. Dbajmy o detale! Widz może nie zawsze je zauważy, ale niemal zawsze odczuje.

10. MARKOWAĆ

Markować scenę (albo ruch) to zagrać ją technicznie, bez pełnego zaangażowania emocjonalnego i fizycznego. Uprzedzę Malkontenta, który zaraz zarzuci mi, że to utrwalanie nieprawdziwych reakcji, i słusznie. Markowanie służy nam do przećwiczenia samej mechaniki działania, np. ruchu trudnego technicznie czy potencjalnie niebezpiecznego. Przydatne jest np. przy ustawianiu świateł, zmian scenografii czy przy ćwiczeniu choreografii. Chodzi o to, żeby oszczędzić energię aktora. Jednak **nie róbmy „zamarkowanego" przelotu całego spektaklu**, żeby nie przyzwyczaić się do grania czysto technicznego.

11. FIKSOWAĆ

Czyli coś zapamiętać i dołączyć to na stałe do spektaklu. Jeśli podczas próby aktor wpadnie na dobry pomysł uda mu się zagrać ciekawą reakcję, trafny gest, odkryć nową cechę postaci czy jakiekolwiek inne działanie sceniczne, mówimy: „Fiksuj to". Jest to bardzo przydatne hasło, które pomaga wyłapywać dobre pomysły i włączać je na stałe do spektaklu.

12. „TO SIĘ WYKLEPIE"

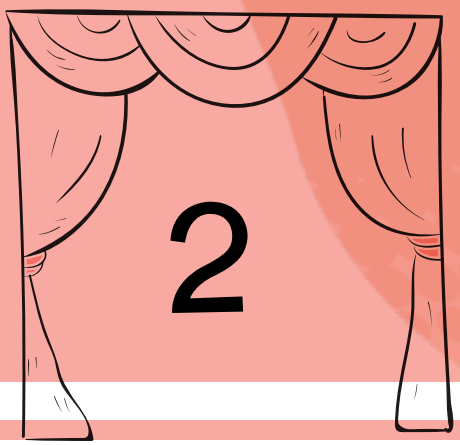
Autorskie hasło wymyślone przez moją aktorkę Zuzię. Używamy go w sytuacji, gdy usilnie pracujemy nad jakąś sceną, jesteśmy nią już zmęczeni i nie chcemy jej więcej powtarzać, ale wiemy, że finalnie za-

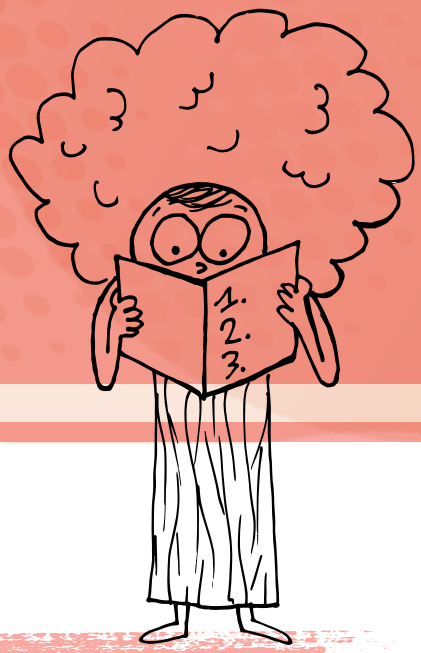
działa. „Dziś już odpuśćmy, jutro to się wyklepie". To przypomnienie, że nie wszystko trzeba dopracować natychmiast. Czasem najlepszą rzeczą, jaką można zrobić dla sceny, to dać jej trochę czasu.

13. INSPICJENT

Jeśli wiesz, kim jest inspicjent, to prawdopodobnie grasz w zawodowym teatrze i nie trzeba Ci tego tłumaczyć. Jeśli nie, to najpewniej działasz w teatrze amatorskim i raczej nie możesz sobie na niego pozwolić ;) A tak serio, to bardzo istotna funkcja, zwłaszcza w skomplikowanych inscenizacjach, przy których pracuje dużo osób. Spektakl to nie tylko aktorzy, ale i obsługa techniczna – realizatorzy dźwięku, światła, technicy sceny, obsługa widowni, muzycy, garderobiane, makijażystki (żeby nie było – również garderobiani, makijażyści i montażystki! :)), itd... To sztab osób, których pracę nad spektaklem ktoś musi zsynchronizować i kontrolować.

Inspicjent sprawdza obecność, powiadamia o czasie pozostałym do rozpoczęcia spektaklu i go rozpoczyna. W jego trakcie daje znak wjazdu/wyjazdu elementów scenografii, kieruje ruchem obrotówki, sztankietów, wzywa przez intercom na scenę spóźnionych aktorów („Tomek, ta cisza to Ty"), czasem gra rolę suflera, a na koniec dziękuje wszystkim za spektakl. Inspicjent to siedzący w cieniu Dobry Duch, Wszechogarniacz, Mistrz Ceremonii. Ktoś, kto bierze na siebie odpowiedzialność, aby spektaklowa machina była dobrze naoliwiona. Wielki szacunek dla każdego przedstawiciela tego zawodu <3





Przykładowy scenariusz zajęć

Przedstawiam Wam scenariusz zajęć aktorskich, który jest dla mnie przydatnym „szkieletem" do przeprowadzenia warsztatów. Ćwiczenia (w tym ich liczbę) dobierajcie w miarę potrzeb i możliwości – stosownie do wielkości grupy, wieku i umiejętności aktorów czy nawet ich kondycji danego dnia.

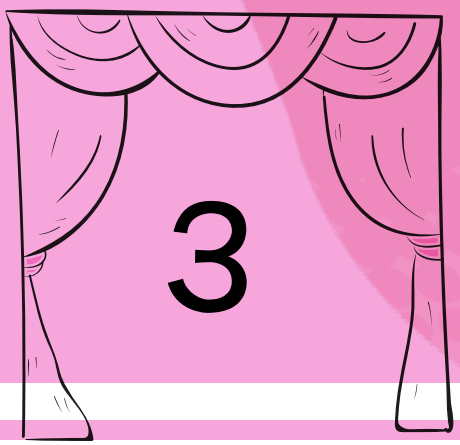
1. **ROZGRZEWKI**
   - fizyczne,
   - dykcyjne i oddechowe,
   - wyobraźni.
2. **ĆWICZENIA**
   - indywidualne,
   - parami,
   - grupowe,
   - na tekstach.
3. **„PRZYGOTUJCIE MI ETIUDĘ"**
4. **GRY IMPRO**
5. **ROZLUŹNIENIE, PODSUMOWANIE ZAJĘĆ, POŻEGNANIE**

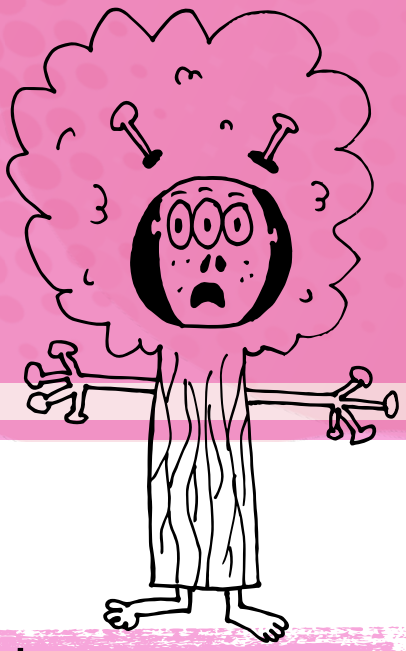
Przykładowy scenariusz zajęć

UWAGA!

Nie traktujcie tej propozycji jak regulaminu do planszówki. Zadbajcie o rozgrzewki, żeby aktor zostawił swoje prywatne sprawy za drzwiami, ale jeśli chcecie potem zmienić kolejność, z czegoś zrezygnować – śmiało. To plan maksimum, żeby przeprowadzić jak najbardziej zróżnicowane zajęcia.

Może się zdarzyć, że przygotujecie scenariusz na dany dzień, ale część aktorów rozłoży choroba, pogoda obniży wszystkim nastrój albo jakieś nieoczekiwane zdarzenie poruszy całą grupę. Nie upierajcie się przy swoim. Mam nadzieję, że ten podręcznik okaże się kołem ratunkowym również w takich sytuacjach. Żebyście łatwo znaleźli pomysły „na dziś”.





Pierwsze warsztaty dla kosmitów

Zaprojektowałem scenariusz zajęć z myślą o kosmitach. Uważam, że to niezapełniona nisza. Krok po kroku wprowadzam w świat teatru tych, którzy nigdy nie stali na scenie i nie mają pojęcia, od czego zacząć i czemu to w ogóle służy. Zaczynamy:

1. NA SCENIE TRZEBA BYĆ PRAWDZIWYM. TYLKO CO TO ZNACZY?

Zanim zaczniemy grać skomplikowane postacie – seryjnego mordercę na diecie wegańskiej, księżniczkę, która marzy o byciu archeolożką, duńskiego księcia w żałobie po ojcu czy stepującego królika rozmiłowanego w kuchni włoskiej…. może najpierw spróbujmy na scenie pobyć sobą. Niby nic prostszego, bo sobą jesteśmy na co dzień. Ale magia i zarazem przekleństwo sceny polegają na tym, że gdy na nią wchodzimy, próbujemy wywrzeć jakieś „wrażenie". Świadomie lub nieświadomie włącza nam się tryb bycia obserwowanym. Zaczynają się dziwne kalambury, popisywanie, przyjmowanie póz, ukrywanie nieśmiałości, wygłupianie się. Ma to dużo wspólnego z naszym poczuciem własnej wartości. Jeśli stoję na scenie, a inni na mnie patrzą, to znaczy, że:

- oczekują ode mnie czegoś ciekawego;
- ocenią mnie za to.

Naprawdę nie trzeba niczego więcej, żeby nagle przestać być sobą. Widownia nie musi nawet okazywać żadnych emocji. Ba! Jej tam wcale nie musi być – wystarczy oko kamery i nasze lęki, jak to się nagra. Czujecie ten paradoks? Scena ma być miejscem, gdzie jesteśmy w 100% naturalni, a jednocześnie miejscem naszych największych społecznych lęków.

Postawmy więc sobie najpierw pytanie:
„Gdzie najbardziej jesteśmy sobą?"

W domu. We własnym pokoju. Gdzie nikt na nas nie patrzy i nie podsłuchuje. To daje poczucie bezpieczeństwa. To dlatego śpiewamy zazwyczaj pod prysznicem – rozluźnione ciało, szum wody zagłuszający nasz śpiew. (No i dobra akustyka).

I przeciwnie – każde miejsce publiczne sprawia, że tę swobodę tracimy. Zachowujemy się zgodnie z przyjętymi normami, próbujemy specjalnie nie zwracać na siebie uwagi. „Gramy role" ucznia, klienta, kumpla, pracownika.



Głos Malkontenta

No dobra – w domu jestem sobą, na mieście jestem mniej sobą. Ale to mi nie pomaga w wejściu na scenę! Nawet gdybym miał zagrać wylegiwanie się na własnej kanapie. Przed moją kanapą nie siedzi przecież setka widzów.

Jasne, rozumiem, chciałem tylko uspokoić, że ten lęk przed wejściem na scenę jest czymś naturalnym i zrozumiałym. Nikt nie będzie miał Wam za złe, że się tego boicie. Chciałbym Wam zatem przedstawić kogoś, kto do perfekcji opanował „leżenie na kanapie przed setką widzów".

Nie, to nie Meryl Streep.

To WY SAMI Z CZASÓW SWOJEGO DZIECIŃSTWA.

2. PRZYPOMNIJ SOBIE MAŁEGO SIEBIE

Wiele metod aktorskich kładzie duży nacisk na dziecięcą zabawę, bo chyba nikt intuicyjnie nie czuje idei aktorstwa tak jak dzieci.

Kiedy mały Krzysio bierze do ręki patyk i bawi się, że to miecz, a on jest na polu bitwy... Kiedy mała Jadzia nalewa lalce herbatkę z plastikowego imbryka… Oboje wierzą w to na 100%. Spróbuj tylko podejść i powiedzieć im, że to wszystko jest nieprawdziwe. Ale uwaga – Krzysio i Jadzia nie są odklejeni od rzeczywistości. Oni **wiedzą**, że patyk jest z drewna, a lalka z plastiku. Ale na czas zabawy **wierzą**, że te przedmioty są czymś innym, bo chcą w to uwierzyć.

I – co dla nas ważne – nie zerkają na ludzi wokół, zastanawiając się, czy aby na pewno bawią się prawidłowo. Nie pytają: „Mamo, czy uwierzyłaś w to, że jestem rycerzem?".

Dlaczego więc nam, dorosłym, nie przychodzi to z taką łatwością? Bo wraz z dorosłością budzi się w nas wewnętrzny krytyk – świadomość bycia ocenianym, porównywanie do innych, stawianie sobie i innym ocen. Próbujemy znaleźć swoje miejsce wśród ludzi, więc wartościujemy. Czy moja zabawa nie jest zbyt infantylna, czy się nie ośmieszam, czy robię to wystarczająco dobrze? O święta naiwności! Kiedy i jak zniknęłaś?

No dobra… przyznajmy się… Wiemy, kiedy dorosłym magicznie puszczają hamulce i potrafią wejść w tryb niczym nieskrępowanej zabawy. Zwykle po zażyciu czegoś, co zmienia im chemię w mózgu. I wtedy hulaj-dusza, najwyżej rano będzie wstyd.

Ale zamiast upijania się, zdecydowanie rekomenduję powrót do świata własnego dzieciństwa – poczucia, że to moja zabawa i nikomu nic do tego. Że wierzę, bo chcę uwierzyć, i robię to dla własnej frajdy. Tę swobodę potrafi w nas wyzwolić także towarzystwo i wsparcie bliskich nam ludzi wokół czy dobra muzyka… A to wszystko i jeszcze więcej może dać Wam właśnie teatr. Jeśli więc nawet nie zostaniecie gwiazdami sceny – będziecie mieli okazję dobrze się pobawić.

Dobra, wstajemy!

Na początek prosta rozgrzewka. Nikt na nikogo nie patrzy, każdy robi sam.

3. ĆWICZENIE „TAK, ZRÓBMY TO!”

(Pełen opis ćwiczenia w rozdziale ROZGRZEWKI WYOBRAŹNI)

W trakcie ćwiczenia wykonujemy proste czynności. Nie martwimy się na razie opinią instruktora (najlepiej, żeby wykonywał je z nami), nie ma widowni ani kierunków grania. Po prostu działamy.

Dobra, mamy to. Potrafimy wejść na scenę i zrobić coś fikcyjnego. Zebraliśmy grzyby, rozpaliliśmy ognisko, uratowaliśmy żuka. Świetny początek! Pora zrobić to samo na oczach innych.

Teraz podzielcie się na dwie grupy i zagrajcie ponownie w „TAK, ZRÓBMY TO!”, ale tym razem obserwujcie się nawzajem. Po ćwiczeniu porozmawiajcie o tym, co się zmieniło. Czy zaczęliście inaczej zbierać te grzyby? Czy ustawialiście się tyłem do widowni albo chowaliście za innymi aktorami, żeby uciec z pola widzenia?

Jeśli tak, to znaczy, że do zabawy dołączył wewnętrzny krytyk. Powitajmy go! Będzie nam towarzyszył na scenie do końca życia. Żeby go uciszyć, musimy przekierować naszą uwagę na coś konkretnego i zajmującego. W tym celu pomocnych jest…

PIĘĆ ŚWIĘTYCH PYTAŃ AKTORA

1. **Kim jestem?** (sobą, zwierzęciem, piratem, kelnerką, dziadkiem, hydrantem...)
2. **Jaki jestem?** (introwertyczny, zmęczony, nieufny, samotny, podekscytowany…)
3. **Gdzie jestem?** (w kościele – ale jakim? W mojej ulubionej kapliczce czy wielkiej katedrze?)
4. **Jaką mam relację z innymi na scenie?** (czy ich znam, lubię, czy się ich boję…)

I najważniejsze:

5. **PO CO JESTEM?**

Odpowiedzi na te pytania usuną poczucie bezradności na scenie. A skoro już wiesz, kim, jaki, gdzie jesteś i po co – możesz zacząć działać. Akcję możemy podzielić na trzy elementy:

AKCJA TO:

1. **DZIAŁANIE** – co robię?
2. **INTENCJA** – dlaczego to robię?
3. **SPOSÓB** – jak to robię?

Voilà. Bardzo proszę. Właśnie zdradziłem Wam, drodzy Kosmici, cały sekret aktorstwa. Wyobrażacie sobie, kim jesteście i co macie do roboty (czyli tworzycie okoliczności założone), a potem po prostu to robicie.

Pierwsze warsztaty dla kosmitów

Czy nie na tym polega dziecięca zabawa? Mam figurkę Rycerza, który za pomocą miecza walczy ze Smokiem, żeby uratować Księżniczkę. Start!

Koniec mojej książki, dziękuję za uwagę <3



Głos Malkontenta

Przecież to jest banalny przykład! A gdzie psychologia postaci? Jakie Rycerz miał dzieciństwo i czy Księżniczka w ogóle zechce go za męża? Gdzie jakaś dramaturgia i zwroty akcji? No i trzeba ustawić sceny – kto z której strony wchodzi, dodać jakąś muzykę, ustalić epokę historyczną...

Żeby wystartować w zawodach pływackich, najpierw trzeba w ogóle wejść do wody i nauczyć się pływać. Wszystko w swoim czasie, żeby nie zniechęcić się na starcie. Najpierw trzeba po prostu **polubić się z wodą.** Poznać jej głębokość, temperaturę, opór. Bez presji zawodów, konkurentów i publiczności. Gdy to się uda – zaczniemy nurkować i wyławiać perły.

Ale słusznie, czas uporządkować nasze działania, żeby spontanicznej zabawie nadać jakiś kształt i rytm.

4. PODSTAWOWE ZASADY SCENICZNE

Tak, Malkontencie, wiem, że „zasady są po to, żeby je łamać". Ale najpierw je poznajmy, żeby dowiedzieć się, jak to łamanie wpływa na odbiór przez widza. Zróbmy to w formule FAQ:

Czy na scenie można stawać tyłem do publiczności?

Oczywiście, na scenie można wszystko. Pamiętaj tylko, że gdy stoisz tyłem albo za partnerem, to gorzej Cię słychać i nie widać Twojej twarzy – najsilniejszego narzędzia komunikacji z widzem. Pytanie – czy tak ma być? Myśl jak widz.

Czy rozmawiając z partnerem, należy stać na scenie bokiem do widowni?

To częsty dylemat: stanąć przodem do widowni kosztem naturalności czy przodem do partnera kosztem widoczności? Jak się domyślacie, musimy znaleźć kompromis i próbować ustawić się lekkim skosem. Wymyśliłem kiedyś zasadę „ramienia i skrajnego widza" (muszę znaleźć na to lepszą nazwę). Czyli ustawiać się tak, żeby ramieniem „otworzyć" swoją sylwetkę na skrajne miejsca na widowni.

Jako reżyser obserwuj spektakl z różnych punktów albo poproś zaufane osoby, czy z każdego fotela dobrze widać każdą scenę. Ustawianie spektaklu ze środka widowni może uśpić Twoją czujność, zwłaszcza jeśli sala jest szeroka, z wysokimi balkonami itp. Może dla lepszej widoczności trzeba będzie cofnąć aktorów głębiej. Może się zdarzyć, że jakiś element scenografii, który świetnie wyglądał na projekcie, zasłania widok dla części widowni.

Czy schodząc ze sceny, mam iść tyłem, żeby nie odwracać się plecami do widza?

Widownia to nie królowa angielska. Oczywiście, że możesz naturalnie się odwrócić i wyjść. Wręcz powinieneś, jeśli o naturalność w scenie chodzi.

Jak pokazać emocje?

Tak jak w życiu, czyli najlepiej ich nie „pokazywać". Bo po co? Te prawdziwe zwykle pojawiają się jako efekt reakcji na zdarzenie lub myśl. Pokazywanie emocji sprawdza się tylko w grze w kalambury. Znajdź dogłębne odpowiedzi na **PIĘĆ ŚWIĘTYCH PYTAŃ** i przejdź do akcji, a właściwe emocje same się pojawią. Jeśli pójdziesz na skróty i je na sobie wymusisz, nie tworząc sytuacji, która do nich doprowadzi – będzie fałsz.

W tym punkcie dodam moje „ulubione" przykłady na stereotypowe pokazywanie emocji, stanów, postaci:

- jak dziadek, to oczywiście trzymanie się za plecy i laseczka…
- jak rozmowa telefoniczna, to wysunięty kciuk i mały palec przyłożone do ucha… (Ludzkość nigdy w ten sposób nie rozmawiała przez telefon. To po prostu kalamburowy symbol słuchawki)...
- jak zimno, to łapanie się za ramiona…
- jak wpadanie na pomysł, to podnoszenie palca wskazującego do góry…

Uważajcie na te szablonowe gesty, bo odciągają Was one od realizmu. Zanim coś zagracie, przypomnijcie sobie, jak to wygląda w prawdziwym życiu, a nie, jak to na szybko pokazać*.

***UWAGA!**

Granie tzw. formą jest wspaniałym narzędziem dla aktora, ale jest to już stylizacja, przyjęta konwencja. Nie zaczynajcie od niej przygody z teatrem, bo możecie nabawić się złych nawyków. Jak to się mówi – nie grajmy pustej formy, wypełniajmy ją. Tym wypełnieniem jest właśnie myśl, intencja, cel itd.

Czy w trakcie gry mogę patrzeć na widownię?

Zagadnienie dotyczące tzw. czwartej ściany opisałem w rozdziale **„PRZYDATNE POJĘCIA”**. Mówiąc krótko – zależy, czy Twój bohater traktuje widzów jako uczestników scenicznych zdarzeń, czy też nie. Jeśli nie – gramy tak, jakby widzów przed nami nie było.

Co się stanie, jeśli pomylę kwestię?

Ratuj się, kto może! A konkretnie?

- Nie daj tego po sobie poznać.
- Niech widz do końca wierzy, że tak miało być.
- Jeśli masz inspicjenta – jest nadzieja, że Ci podrzuci tekst.
- Jeśli masz na scenie czujnego partnera – jest nadzieja, że pomoże Ci wybrnąć z sytuacji, przejmując inicjatywę.
- Jeśli będziesz cały czas pamiętał o celu swojej postaci – jest nadzieja, że osiągniesz go, improwizując swoimi słowami, i „wskoczysz z powrotem do pociągu”.
- Jeśli wszystko powyższe zawiedzie albo kiedyś Cię zawiodło… koniecznie mi o tym napisz, takie anegdoty to złoto.

Czy mam mówić głośno, czy tak normalnie?

Odpowiedź brzmi: **TAK**.

Masz mówić na tyle głośno, żeby ostatni widz miał komfort słyszenia, ale nie podbijając tej głośności sztucznie, żeby nie tracić naturalności. To umiejętność, która przyjdzie z czasem. Warto, żeby aktorzy na co dzień często posługiwali się wzmocnionym głosem, żeby oswoili się z jego dynamiką i brzmieniem.

W dobie mikroportów coraz częściej polegamy na nagłośnieniu, ale my bądźmy tą „starą szkołą”. Mikroport może się zepsuć, a może trafi nam się projekt, w którym go w ogóle nie przewidziano. Umiejmy poradzić sobie w każdych okolicznościach.

Mówienie wzmocnione na początku brzmi dla aktorów nienaturalnie, ale pamiętajcie, że dźwięk wraz z odległością słabnie, dlatego do ostatnich rzędów dociera z dużo mniejszą siłą. Mówiąc krótko – mimo że wydaje Ci się, że krzyczysz, widz tego tak nie odbierze.

Chociaż żyjemy w czasach ciągłego hałasu, to potrzeba i umiejętność głośnego mówienia zanikają. Jeśli trzeba skontaktować się z kimś na odległość – po prostu się do niego dzwoni albo pisze. W autobusie czy pociągu unikamy rozmów z innymi. Jeśli już krzyczymy – to kilka razy w roku podczas urodzin i ważnych meczów i kończy się to chrypą na drugi dzień. Z tego powodu głośne mówienie ze sceny wydaje się aktorom obce. Dzięki praktyce przyzwyczaicie się do niego.

Podsumujmy naszą kosmiczną wiedzę – wiemy już, że mamy działać w wyobrażonej przestrzeni jako wymyślona postać. Znamy też zasady poruszania się po scenie tak, żeby widz miał komfort oglądania i słuchania, a my poczucie naturalności. Pora obudzić śpiącego lwa…

5. NORMALNOŚĆ JEST NUDNA

Kiedy już opanujecie codzienność na scenie, zacznijcie ją sobie komplikować. Nie ma nic lepszego do zagrania niż walka z przeszkodami.

Przykład:

Piknik. Rozkoszujesz się przyrodą, jesz soczyste owoce i nagle nadlatuje pszczoła.

A potem cztery pszczoły.

Cały rój pszczół.

A Ty masz na nie uczulenie.

I na dodatek zza krzaków wyskoczył…



Głos Malkontenta

Wow, chwila! Nie rozpędzaj się. W życiu unikamy zagrożeń, a na scenie mamy ich szukać? To ma być ta „prawda”?

Dokładnie. Nasza psychika jest tak skonstruowana, że lubimy oglądać sytuacje wywołujące silne emocje. Bohaterów w granicznych momentach ich życia, gdy walczą o rodzinę, miłość, uznanie czy władzę. Chcemy im kibicować, podważać ich wybory, wyobrażać sobie, co sami byśmy zrobili w podobnej sytuacji. Kochamy oglądać nawet czarne charaktery, które krzyżują im plany i zdają się być znacznie od nich silniejsze.

Praktycznie każda sztuka koncentruje się wokół najważniejszych momentów życia bohaterów. Porównuję to często do filmu dokumentalnego: nie chcemy oglądać 20 godzin z życia lwicy, podczas których chrapie i przewraca się na bok. Nawet Pani Krystyna nie uratowałaby tego wciągającym komentarzem. My chcemy obejrzeć te cztery pozostałe godziny, w których goni antylopę! (Lwica, nie Pani Krystyna). Najlepiej jeszcze skondensowane do kilku najbardziej ekscytujących minut. Czerwonego Kapturka też poznajemy w dniu skonsumowania go przez wilka. Superman musi jeść, ale my chcemy zobaczyć dzień zagłady, a nie spacer po bułki.

Wpędzajcie więc swojego bohatera w poważne tarapaty. Niech mu na czymś bardzo zależy, niech szuka najlepszego rozwiązania! Niech popełnia błędy, wpada w kłopoty i próbuje z nich wyjść. Niech przemieni się na naszych oczach w innego człowieka. Niech jego doświadczenia zostawią w nas jakiś ślad.

Pierwsze warsztaty dla kosmitów

Aktorowi trudniej grać sytuacje graniczne, bo rzadziej ma z nimi do czynienia. A wszystko, co robimy rzadko albo wcale, jest na początku trudne i bywa niekomfortowe. Ale przyzwyczaicie się do tego – większość bohaterów, których w przyszłości zagracie, ma przerąbane. Z czasem nawet to pokochacie.



WAŻNE!

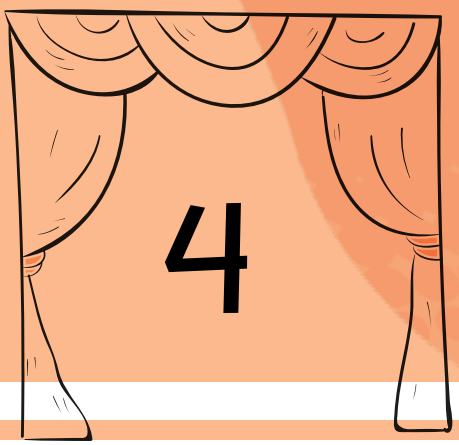
Przez te trudności początkowo możecie zauważyć u swoich aktorów opór. Pamiętajcie, żeby ich do niczego nie zmuszać. Starajcie się stworzyć atmosferę wzajemnego zaufania, wsparcia i powtarzajcie: tu na zajęciach nic Wam nie grozi. Najwyżej nie wyjdzie Wam ćwiczenie albo nie będziecie mieli pomysłu. To nie koniec świata. To nasze laboratorium. A błędy są nieodzownym elementem badań.

Nie dopuśćcie jednak do sytuacji, w której ktoś siedzi przez pół roku na widowni i tylko ogląda kolegów. Szkoda jego czasu. Małymi krokami zachęcaj go do zrobienia na scenie **czegokolwiek**, na początek najlepiej w grupie.

Drodzy Kosmici, mam nadzieję, że załapaliście ideę teatru. To tworzenie zdarzeń, które mają wyglądać wiarygodnie, choć są wymyślone. To wpędzanie bohaterów w tarapaty, w które sami nie chcielibyśmy wpaść.

I z jakiegoś powodu jest to fascynujące.

Jeśli to Was nie zniechęciło, przechodzimy do ćwiczeń, które pomogą Wam zanurkować w ten świat jeszcze głębiej…





Rozgrzewki fizyczne

I od razu kontra. Michaił Czechow uważał, że aktorzy nie powinni wykonywać rozgrzewek wyłącznie fizycznych, ponieważ zawsze powinny być one połączone z zadaniem na wyobraźnię. Kimże jestem, żeby to podważać?

Ale muszę uczciwie wyznać, że ćwiczenia czysto sportowe świetnie sprawdzają mi się na sam początek zajęć. Gdy młodzi aktorzy przychodzą po ciężkim dniu w szkole albo są ledwo przytomni o poranku — fizyczna rozgrzewka pomaga obudzić ciało i wejść w rytm zajęć bez przeciążania szarych komórek. Najpierw wpompujmy krew do mózgu, a dopiero potem prośmy go o więcej.

Rozgrzanie mięśni i rozruszanie stawów pozwoli nam też zminimalizować ryzyko kontuzji. A o te nietrudno, bo aktor w ferworze grania często zapomina o własnych fizycznych ograniczeniach — gdy walczy z rekinem albo próbuje wspiąć się na Mount Everest.

Oczywiście, jeśli chcecie, możecie łatwo pogodzić obie teorie. Zamiast nudnych pompek — poproście aktorów, żeby pompując, całowali Żabo-Księcia, a w pozycji „deski” przepuszczali pod sobą pochód mrówek. Takie sceniczne ubarwienie zwykłych ćwiczeń może być atrakcyjne zwłaszcza dla młodszych. Zachęcam do kreatywności i wymyślania własnych skojarzeń.



Głos Malkontenta

Zaraz, przecież ja chciałem być aktorem, a nie sportowcem. Recytować Szymborską, przeżywać wewnętrzne rozterki Makbeta! A ten mi każe pompki robić...

Jeśli chcemy uprawiać jedynie teatr literacki, skupiony na słowie, to może i tak. Ale aktor na scenie powinien być przygotowany... prawie na wszystko. Nasze ciało to narzędzie, nad którym musimy doskonale panować – znać jego ograniczenia, zakres ruchów, wytrzymałość.

Zwłaszcza w improwizacjach, gdy przychodzą nam do głowy dziesiątki szalonych pomysłów – ciało musi być sprawne. A umówmy się – rzadko kiedy szkolny WF przygotowuje aktora do wymagającej pracy scenicznej.

ANEGDOTA AUTORA O ROZKŁADANIU SIŁ

To, jak ważne jest rozłożenie sił, najlepiej pokazuje różnica między sprinterem a maratończykiem. Jeśli przed nami dłuższy wysiłek, nie możemy zużyć całej energii w pierwszych sekundach.

Mój pierwszy spektakl na dużej scenie to musical „Fame". Choreografię prologu miałem wyćwiczoną do bólu – na próbach tańczyłem ją dziesiątki razy, więc „siedziała w ciele". Ale przyszła premiera. Na widowni rodzina, dyrekcja, ładne koleżanki z teatru... wiadomo – człowiek chciał zaimponować. Gdy wbiegłem na scenę, CAŁĄ ener-

gię władowałem w pierwsze dwie–trzy minuty choreografii. Tylko że prolog w „Fame" trwa około sześciu minut… W pewnym momencie do mojej postaci dotarła nowa emocja: panika. Zorientowałem się, że zwyczajnie opadam z sił i mogę nie dotrwać do końca numeru. Adrenalina oczywiście włączyła tryb turbo i jakoś przetańczyłem do końca, ale po zejściu ze sceny długo dochodziłem do siebie.

To była lekcja na całe dalsze życie sceniczne.

Poznajcie swoje ciało. Rozkładajcie siły. Nie próbujcie od pierwszej sekundy udowadniać, że potraficie najszybciej i najintensywniej. Cudownie pracuje się z aktorami, którzy poza teatrem rozwijają się także poprzez taniec, jogę, akrobatykę czy szermierkę. Im większa świadomość ruchu, tym więcej możliwości na scenie. (Oczywiście sport wyczynowy to już trochę inna historia. Tam dążenie do wyniku bywa ważniejsze niż troska o zdrowie. Zachęcam raczej do regularnego ruchu niż do olimpijskiej selekcji).

Co więcej — regularna praca z ciałem uczy dyscypliny i bycia „tu i teraz", dlatego rozgrzewka świetnie pomaga też w koncentracji. Po wspólnym ruchu łatwiej przejść do twórczych poszukiwań.

Poniżej zamieszczam podstawowe ćwiczenia rozgrzewkowe. Umówmy się — nie jest to żadna specjalistyczna wiedza. Wszyscy doskonale znamy większość z nich. Istnieje jednak ryzyko, że ostatni raz wykonywaliśmy je w przedszkolu albo szkole.

Uwielbiam moment, gdy po rozłożeniu materaca przed nowymi członkami dorosłej grupy teatralnej proszę ich o zrobienie zwykłego przewrotu w przód. Reakcje są mniej więcej takie, jakbym prosił o salto przez płonącą obręcz. Z wiekiem zapominamy, jakie możliwości daje nam ciało. Coraz rzadziej korzystamy z pełnego zakresu ruchu, zamykając się w kilku codziennych aktywnościach — bieganiu, jeździe na rowerze czy siedzeniu przy biurku.

Dlatego — wracamy do dzieciństwa!

Rozgrzewki fizyczne

WAŻNE! Zanim zaczniecie...

- Spytajcie aktorów, czy nie mają kontuzji albo ograniczeń ruchowych, które wykluczają ich z wykonania ćwiczenia.
- Nigdy nikogo nie zmuszajcie. Jeśli ktoś się boi albo nie chce wykonać ćwiczenia — odpuśćcie. Może następnym razem się odważy.

Podstawowe ćwiczenia rozgrzewkowe:

- Przeciąganie się. (Och, najprzyjemniejsze ćwiczenie po całym dniu)!
- Rozciąganie i skłony we wszystkich kierunkach.
- Krążenia głowy, ramion, rąk, bioder — wszystkiego, co w ciele potrafi się ruszać.
- Pompki, przysiady, brzuszki, bieg w miejscu, podskoki, burpees (pompka z wyskokiem).
- Sprinty z punktu A do punktu B z dotknięciem podłogi.
- Jeśli macie materace — koniecznie przewroty w przód i w tył.
- Berek! (Tylko wcześniej wyznaczcie granice pola gry i usuńcie niebezpieczne przeszkody).
- „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!" — świetne ćwiczenie na refleks, koncentrację i kontrolę ciała.
- Masaż – stańcie w kręgu, jeden za drugim i rozmasujcie plecy osobie stojącej przed Wami. Po chwili w tył zwrot – odwdzięczamy się masującemu tym samym. (**Przed tym ćwiczeniem upewnijcie się, że żaden z aktorów nie ma problemu z kontaktem fizycznym w takiej formie.**)

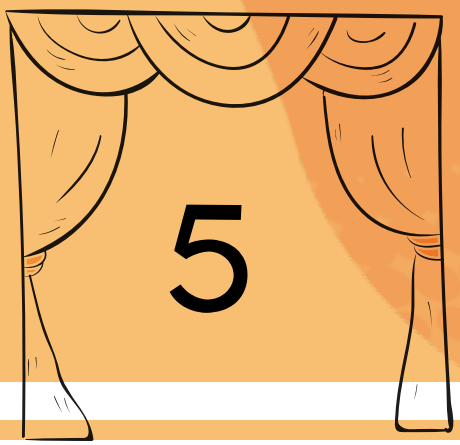
LEVEL HARD:

Tu chcę być bardzo ostrożny, bo z ciałem nie ma żartów. Jeśli nie czujecie się wystarczająco kompetentni w temacie sprawności fizycznej i nie chcecie mieć na sumieniu aktora w kołnierzu albo gipsie — nie

przesadzajcie. Czasem naprawdę lepiej ograniczyć się do prostych ćwiczeń niż zrobić komuś krzywdę.

Jeśli jednak pracujecie z wysportowaną i świadomą grupą, możecie rozszerzyć trening o:

- przewroty przez bark,
- stanie na rękach,
- podnoszenia i partnerowania,
- przeskoki przez ludzkiego „kozła”,
- ćwiczenia z bambusowymi kijami (np. „podcinanie”, limbo, labirynty),
- ludzkie piramidy,
- ludzkie taczki (uwaga na zęby).





Ćwiczenia dykcyjne i oddechowe

Mamy pecha. Mieszkamy w kraju, który pod względem wymowy ma jeden z najbardziej wymagających języków świata. Wszystkie nasze zmiękczenia — ś, ź, ć, ń, dź — do tego sz, ż, dż i wibrujące rrrrr… to ogromny wysiłek, zwłaszcza dla języka.

Pozycje, jakie musi przyjmować, i akrobacje, jakie wykonuje przy przeskakiwaniu z jednej głoski na drugą, to absolutne Cirque du Soleil aparatu mowy. Ale skoro już „trudne nam się wylosowało" — musimy sobie z tym poradzić.

Nie chciałem kopiować powszechnie dostępnych ćwiczeń i wierszy dykcyjnych. Mamy dużo znakomitych książek poświęconych polskiej wymowie scenicznej. Prawdziwą guru w tym temacie jest profesor Bogumiła Toczyska. Kto chce więc kompleksowo zgłębić temat — serdecznie zachęcam do zapoznania się z jej dorobkiem. Kilka tytułów zamieściłem w bibliografii.

Z drugiej strony — to obszerne, naukowe opracowania, które dość trudno wdrożyć do codziennej praktyki, zwłaszcza jeśli zajęcia aktorskie prowadzi się raz albo dwa razy w tygodniu. W tej książce postanowiłem więc skupić się na fundamentalnych zagadnieniach, które moim zdaniem mają istotny wpływ na wyrazistość mowy.

Ćwiczenia dykcyjne i oddechowe

Zanim przejdziemy do części merytorycznej, chciałbym, żebyście uświadomili swoim aktorom jeden smutny fakt. Jako ludzkość mówimy coraz ciszej (bo mamy telefony), coraz szybciej (bo wszystko chcemy robić szybciej) i coraz mniej wyraźnie (bo wymaga to wysiłku).

Teatr zawsze był ostoją poprawnej wymowy, ale mam wrażenie, że powoli staje się ostoją jedyną — i być może najważniejszą. To spora odpowiedzialność, ale też zaszczyt. Bądźmy więc tymi, którzy o wymowę dbają. Zwłaszcza że w szkołach uczymy się pisać i czytać, ale już nie mówić. Jakby to była oczywista czynność, niewymagająca praktyki ani znajomości żadnych zasad.

Gdybym miał wskazać dwa największe problemy związane z wymową, z którymi warto jak najszybciej się uporać, byłyby to:

- zbyt szybkie tempo mówienia,
- „zjadanie" samogłosek.

I właśnie temu poświęćcie szczególnie dużo uwagi.

Ćwiczenia dykcyjne wykonujcie z przesadą. Powoli, wyraziście, zgodnie z moją zasadą: „twarde spółgłoski, szerokie samogłoski".



Głos Malkontenta

Znowu jakieś wygibasy! Przecież ludzie nie mówią z PRZEEESAAADĄ! To brzmi sztucznie i kompletnie nienaturalnie.

Tak, ponieważ to **ćwiczenie.**

Po raz kolejny posłużę się metaforą sportową. Akrobatka podczas treningu maksymalnie rozciąga swoje ciało, nawet jeśli podczas występu nie będzie korzystała z pełnego zakresu każdego ruchu. Wokalista rozgrzewa głos na wszystkich skalach i wysokościach, choć podczas koncertu nie użyje każdego dźwięku.

Dokładnie tak samo działa dykcja. Jeśli będziemy ćwiczyć wymowę z przesadą, podczas działań scenicznych w emocjach ta wyrazistość i tak wróci do bardziej naturalnego poziomu. Ważne tylko, żeby nie wróciła do poziomu, na jakim większość z nas mówi na co dzień.

Skoro nasz codzienny „poziom 0" jest niewystarczająco zrozumiały, rozgrzewajmy się na poziomie „+10", żeby na scenie spokojnie dojść do „+5".

Co więcej — powolne i wyraziste mówienie zwiększa świadomość tego, jak zbudowane są słowa i jak łączą się ze sobą poszczególne głoski. Zrozumienie mechaniki aparatu mowy przypomina poznawanie działania każdego narzędzia, którym się posługujemy. Trudno osiągnąć mistrzostwo, nie rozumiejąc, jak działa własne narzędzie pracy.

Zanim przejdziemy do ćwiczeń, zamieszczam **kilka najczęstszych błędów**, z którymi spotykam się podczas pracy z aktorami. Przeanalizujcie je wspólnie już na pierwszych zajęciach:

- słowa zakończone na „-łem", „-łam" („pojechałem", „namalowałem"). Głoska „ł" bardzo lubi zgubić się po drodze i nagle słyszymy: „pojechaem", „namalowaem";
- „poszedłem", „wyszedłem" (nie: „poszłem", „wyszłem");
- „wziąć" (nie: „wziąść");
- „włączać" (nie: „włanczać");
- „tę książkę", „tę bluzkę" (nie: „tą książkę", „tą bluzkę");
- „w każdym razie" (nie: „w każdym bądź razie");
- „w dwa tysiące dwudziestym szóstym roku" (nie: „w dwutysięcznym dwudziestym szóstym"):

- Forma „dwutysięczny” jest poprawna tylko dla roku 2000: „w roku dwutysięcznym”.
- Wszystko powyżej to już: „dwa tysiące pierwszy”, „dwa tysiące dziesiąty”, „dwa tysiące dwudziesty szósty” itd.

Pilnujcie też końcówek! Żeby słowa wybrzmiewały do końca.

UWAGA!

W niektórych przypadkach (np. mowy potocznej) spotykamy się z argumentem, że „obie formy są poprawne”. Ja przyjmuję założenie, że scena jest miejscem na najbardziej wzorcowe, **literackie** zasady. Nawet jeśli jakaś forma jest **dopuszczalna**, nie widzę potrzeby, żeby dopuszczać ją na scenę.

1. ALFABET PRZED LUSTREM

Poproś aktorów, aby stanęli około 30–40 cm przed lustrem i kilkukrotnie powtórzyli kolejne głoski występujące w języku polskim. Dopilnujcie, aby każda samogłoska miała swój indywidualny kształt – ładny owal przy „O”, szczęka w dół przy „A”, dziubek przy „U”. Z przesadą!

- Zwróćcie uwagę, przy której głosce i w jaki sposób pracuje **język**. Przy mówieniu jednych będzie sobie odpoczywał:
  A, Ą, B, E, Ę, F, Ł, M, O, P, U, W…
- a przy innych będzie musiał się napracować:
  C, Ć, D, G, H, I, J, K, L, N, Ń, R, S, Ś, T, Z, Ź, Ż…
- i dodajcie na koniec zbitki:
  CZ, SZ, DZ, DŹ, DŻ,
  żeby nie było im smutno (apeluję o dodanie ich do alfabetu!)

- Sprawdźcie, które są dźwięczne:
  A, Ą, B, D, E, Ę, G, I, J, L, Ł, M, N, Ń, O, R, U, W, Y, Z, Ź, Ż, DZ, DŹ, DŻ…
- … a które są bezdźwięczne:
  C, Ć, F, H, K, P, S, Ś, T
- Teraz znajdźcie **bliźniaki** – głoski bezdźwięczne, które mają swoje dźwięczne odpowiedniki:
  P-B, T-D, C-DZ, S-Z, Ś-Ź, SZ-Ż, F-W, K-G

Ciekawostka

Kiedyś mieliśmy rozróżnienie na **dźwięczne H i bezdźwięczne CH**. Ale to pierwsze było chyba zbyt uciążliwe i obecnie go nie stosujemy.

ROZMYŚLANKI:

Czasem techniczne zrozumienie, jak pracuje nasz aparat mowy i jak budujemy poszczególne głoski, pomaga w bardziej świadomym mówieniu. Słowa i zdania przestają być skomplikowaną zbitką dźwięków, a konkretnymi działaniami warg i języka.

Zwłaszcza jeśli zderzymy się z trudnym łamańcem językowym – wystarczy kilkukrotnie rozłożyć go na części pierwsze. Nie będzie mowy o „łamaniu języka", jeśli głoska po głosce, sylaba po sylabie nim pokierujemy.

Myślę, że analogia do tańca jest tu bardzo trafiona. Komponujemy nasze ruchy w choreografię, krok po kroku, i z chaotycznej plątaniny rąk i nóg wyłania się piękny układ. Tak więc opanujcie wszystkie pozycje języka – jego plié, relevé i piruety i zacznijcie słowny taniec. (Wybaczcie patos).

Niekiedy nauka dykcji sprowadza się do jak najszybszego powiedzenia „Chrząszcz brzmi w trzcinie" czy „Stół z powyłamywanymi nogami", a przecież tu nie chodzi o popisywanie się. Chodzi o bycie zro-

zumiałym. **Najlepsza dykcja to taka, której nie słychać.** Czyli żeby widz nie zwracał na nią uwagi – zarówno przez domyślanie się, co mówimy, jak i przez nadwyrazistość, która bywa pretensjonalna. Powinniśmy znaleźć naturalnie brzmiący środek.

2. PRZECZYTAJ COKOLWIEK

Tak naprawdę przeczytanie **dowolnego** tekstu powoli, głośno i wyraźnie jest wystarczającym ćwiczeniem dykcyjnym. Oczywiście jeśli nie mamy do czynienia z konkretną wadą wymowy (jak seplenienie, brak „R-ki").

Jednak ponieważ jest to poważny i ambitny podręcznik, zamieszczam poniżej kilka moich ulubionych ćwiczeń, które dobrze rozgrzewają przed zajęciami i zwracają uwagę na ważne elementy wymowy.

3. RBA-BRA

Poproś aktorów, aby powtarzali za Tobą poniższe zbitki. Najpierw po jednej, potem po dwie, aż dojdziecie do wprawy, żeby powiedzieć całość na jednym oddechu.

RBA – BRA
RBO – BRO
RBE – BRE
RBU – BRU
RBI – BRI
RBY – BRY
RBĄ – BRĄ
RBĘ – BRĘ

Następnie „B" zastąpcie innymi spółgłoskami. Sekwencja samogłosek zostaje taka sama.

RDA-DRA
RDO-DRO… itd.

RWA-WRA
RWO-WRO… itd.

LEVEL HARD:

RSZA-SZRA…
RCZA-CZRA…
RJA-JRA…

I Królowa Ćwiczenia:

RLA-LRA…

4. ODBITKI

Poproś aktorów, aby powtarzali po Tobie poniższe zbitki. Najpierw po jednej, potem po dwie, aż dojdziecie do wprawy, żeby powiedzieć całość na jednym oddechu.

AB – BA
OB – BO
EB – BE
UB – BU
IB – BI
YB – BY
ĄB-BĄ
ĘB-BĘ

Następnie „B” zastąpcie innymi spółgłoskami. Sekwencja samogłosek zostaje taka sama.

AD – DA
AW – WA

Ćwiczenia dykcyjne i oddechowe

LEVEL HARD:

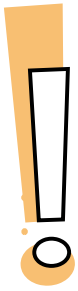
AR – RA

Gdy rozgrzejecie aktorów na tym ćwiczeniu, powymyślajcie przykłady takich zbitek w języku polskim – gdy jedno słowo kończy się tą samą spółgłoską, którą zaczyna się następne.

ROBAK – KUPIŁ
RZECZ – CZĘSTA
ZJEŚĆ – CIASTKO

Spróbujcie zbudować zdania, w których WSZYSTKIE kolejne słowa będą kończyły się i zaczynały tę samą spółgłoską, tworząc odbitki. Na przykład:

MASZ – SZYSZEK – KILKA.
ROBERT – TWORZYŁ – ŁOPAT – TUZIN.
KAJAK – KRZAK – KADŁUBEM – MUSKAŁ – ŁATWO.
NASZ – SZOFER – ROLSEM – MINĄŁ – ŁÓDŹ – CIOCI.
ZMĘCZ – CZASEM – MIĘSIEŃ – NIEUŻYWANY.
Itd.



UWAGA! WYJĄTKI

Głosek “m” i “n” nie odbijamy. Mówimy, wydłużając ją „o 1,5 raza”. Taka ciekawostka. Czyli:

- wanna
- Joanna
- dziewanna
- manna
- hosanna
- poranna
- płynna

5. TYLKO SAMOGŁOSKI

Poproś aktorów, aby dowolny tekst przeczytali na głos, używając samych samogłosek. (Początkowo wydaje się to trudne, z czasem wchodzi w krew). Potem ponownie poproś, żeby przeczytali tekst normalnie. I tak naprzemiennie, aż samogłoski zaczną pięknie wybrzmiewać.



UWAGA!

Zmiękczenia ignorujemy. (Przykładowo „idzie" mówimy jako „I-E".)

Przykład

(dla lepszej czytelności przecinkami oddzieliłem poszczególne słowa mówione samogłoskami):

Idzie Grześ = I-E, E
Przez wieś = E, E
Worek piasku niesie = O-E, A-U, E-E
A przez dziurkę = A, E, U-E
Piasek ciurkiem = A-E, U-E
Sypie się za Grzesiem.* = Y-E, E, A, E-E[1]

ROZMYŚLANKI

Z samogłoskami mamy największy problem. Język polski jest tak naszpikowany trudnymi spółgłoskami i ich zbitkami, że na samogłoski nie mamy już czasu. A one niosą dźwięk, melodię, emocję. Zwracajcie uczniom uwagę na samogłoski!

* autor: Julian Tuwim

6. POWOLI

Poproś aktorów, żeby przez kilka minut rozmawiali ze sobą baaardzo-oo pooowoooli. Szybko zauważysz, że poczucie powolnego tempa dla każdego jest nieco inne. Poćwiczcie ze stoperem – niech każda sylaba trwa nie krócej niż jedna, dwie sekundy.

Pilnuj przy tym:

- żeby zdania nie brzmiały jak leniwy bełkot – spółgłoski mają pozostać twarde,
- żeby aktorzy w trakcie nie przyspieszali.

7. MÓWIENIE Z... WADĄ

Powiedz dowolny tekst, ale dodaj wadę językową:

- seplenienie,
- brak „R-ki”;
- zaciąganie (przedłużanie przedostatniej sylaby);
- „śledzikowanie” (niewystarczające dociskanie języka przy głoskach „Ś”, „Ć”, „DŹ”, „Ź”).

Mimo tych utrudnień postaraj się być **całkowicie zrozumiałym**. Niech jedna przeszkoda nie rzutuje na całość Twojej wypowiedzi.

LEVEL HARD:

Spróbuj powiedzieć tekst:

- z obcym akcentem;
- z zadyszką;
- z mocną chrypką;
- pijackim bełkotem;
- przerysowanym głosem postaci z bajki (piskliwym, demonicznym, nosowym itp.);
- przy dużym wysiłku (w biegu, robiąc przewroty, wspinając się, tańcząc).

Pilnujcie, żeby charakterystyczność nie była wrogiem czytelności. Przeciwnie — niech zmusza do jeszcze większej dbałości o wymowę.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Podobnie jak w przypadku aparatu mowy, warto dobrze poznać swój aparat oddechowy. Poniżej kilka ćwiczeń, które zwracają uwagę na najistotniejsze, moim zdaniem, aspekty.

1. ODDYCHAJ NOSEM!

To jedna z kluczowych kwestii. Nos oczyszcza, ogrzewa i nawilża powietrze, dzięki czemu, gdy trafia ono do płuc, może być lepiej spożytkowane. Oddychanie ustami wysusza gardło i mniej skutecznie chroni przed zanieczyszczeniami.

Jeśli chcecie więcej się o tym dowiedzieć, polecam Wam **książkę Jamesa Nestora „Oddech. Naukowe poszukiwania utraconej sztuki”.** Autor poddał się nietypowemu eksperymentowi, w którym przez dłuższy okres oddychał tylko nosem, a później tylko ustami. Różnica w wynikach badań była ogromna. Zwróćcie uwagę, jak oddychacie podczas wysiłku (również scenicznego), spaceru, w momentach silnych emocji.

2. NIE UNOŚ RAMION!

Poproście aktorów, aby wzięli głęboki oddech. Sprawdźcie, czy nie unoszą przy tym całych ramion. To częsty błąd, bo przecież nie damy rady napełnić ich powietrzem. Przypomnijcie, że powietrze trafia do płuc, które znajdują się znacznie niżej.

3. MAGICZNA PRZEPONA

Tego mitycznego stwora ani nie widać, ani specjalnie nie da się dotknąć. Dla wzrokowców – polecam obejrzeć w internecie dowolny film ilustrujący jej pracę. Na nasze warsztatowe potrzeby poproście aktorów, aby podczas głębokiego wdechu:

- poczuli (albo świadomie wywołali) rozszerzanie się żeber;
- wyobrazili sobie, jak przepona obniża się podczas wdechu, robiąc miejsce dla powietrza wypełniającego płuca.

4. PIESKI

To proste ćwiczenie pomaga wzmacniać przeponę i uczy lepszej kontroli oddechu. Polega na wykonywaniu krótkich, rytmicznych i energicznych wydechów, przypominających szybkie dyszenie psa.

Podczas ćwiczenia pracuje przede wszystkim przepona oraz mięśnie oddechowe odpowiedzialne za kontrolę wydechu. Ważne, aby zachować równe tempo i nie napinać nadmiernie barków ani szyi.

Ćwiczcie krótko, ale regularnie — liczy się precyzja i kontrola, a nie siła.

5. WYPUSZCZAJ WĄSKIM STRUMIENIEM

Uczcie się kontrolować oddech, wypuszczając powietrze stopniowo, zamiast pozwalać mu ujść od razu. Spokojny i równomierny wydech pomaga lepiej gospodarować powietrzem, zwiększa kontrolę nad głosem oraz ułatwia mówienie i śpiewanie bez szybkiego zmęczenia.

Można porównać to do balonika — gdy lekko zwężimy jego wylot, powietrze uchodzi wolniej i dłużej. Kiedy otwór jest szeroki, ucieka szybko i trudniej je kontrolować.

6. JOGA/MEDYTACJA

To jedne z najlepszych ćwiczeń wspierających pracę aktora — zarówno dla ciała, głosu, jak i koncentracji. Joga i medytacja uczą świadomego oddechu, pomagają rozluźnić napięcia oraz odzyskać kontrolę nad ciałem w sytuacjach stresowych.

W pośpiechu, silnych emocjach czy podczas odczuwania tremy oddech często staje się płytki, szybki i chaotyczny. Tymczasem oddech spokojny i głęboki pozwala lepiej dotlenić organizm, uspokoić układ nerwowy i zwiększyć kontrolę nad głosem oraz emocjami na scenie.

Świadoma kontrola oddechu jest dla nas jak naturalny środek uspokajający – wycisza i pomaga wrócić do równowagi. Dostępny bez recepty, więc korzystajcie!

7. ODKRYJ SWÓJ GŁOS!

Poszukajcie ciekawych brzmień – piskliwych, groźnych, zakatarzonych, zwierzęcych itp… ⍰ żeby oswoić się ze swoim głosem i odkryć jego niesamowite możliwości plastyczne. Modulowanie głosu przyda się przy budowaniu charakterystycznych postaci.

8. DŁUGIE WYRAZY

Poproś aktorów, żeby przeczytali na głos poniższe zdania. Pauzy robimy tylko między wersami. Przypilnuj, żeby nie skracali wyrazów – wszystkie samogłoski muszą wybrzmieć.

1. Astronomiczne obserwowanie galaktycznych konfiguracji jednocześnie komplikuje interpretowanie wielowymiarowych zależności, ale i fascynuje odkrywaniem nieskończoności.

Ćwiczenia dykcyjne i oddechowe

2. Archeologiczne rekonstruowanie cywilizacyjnych przemian stopniowo utrudnia dokumentowanie chronologicznych powiązań, jednak umożliwia odkrywanie zapomnianych historii.
3. Filozoficzne analizowanie egzystencjalnych paradoksów wyraźnie komplikuje definiowanie rzeczywistego doświadczenia, lecz pogłębia rozumienie świadomości.
4. Biotechnologiczne modyfikowanie struktur gwałtownie przyspiesza przystosowanie środowiskowe, ale jednocześnie destabilizuje naturalne mechanizmy regulacyjne.
5. Historyczne interpretowanie wieloaspektowych wydarzeń konsekwentnie utrudnia rekonstruowanie społecznych zależności jednak wzmacnia rozumienie przeszłości.
6. Psychologiczne analizowanie emocjonalnych uwarunkowań znacząco utrudnia przewidywanie indywidualnych reakcji, lecz rozwija samoświadomość poznawczą.
7. Technologiczne projektowanie zaawansowanych systemów wyraźnie przyspiesza komunikowanie informacyjne, ale komplikuje monitorowanie bezpieczeństwa cyfrowego.
8. Ekonomiczne prognozowanie makroekonomicznych zależności wyraźnie stabilizuje zarządzanie organizacyjne, jednak ogranicza elastyczne reagowanie kryzysowe.
9. Socjologiczne obserwowanie wielokulturowych zbiorowości stopniowo ułatwia rozumienie różnorodności społecznej, lecz komplikuje planowanie integracyjne.
10. Geopolityczne organizowanie międzynarodowych porozumień wyraźnie wzmacnia współdziałanie strategiczne, ale utrudnia zachowanie autonomicznej niezależności.

Wersja ze zwierzętami:

1. Przeintelektualizowany hipopotam harmonizował z hiperaktywnym flamingiem.
2. Niedocharakteryzowany kameleon komplikował komunikację z krokodylem.

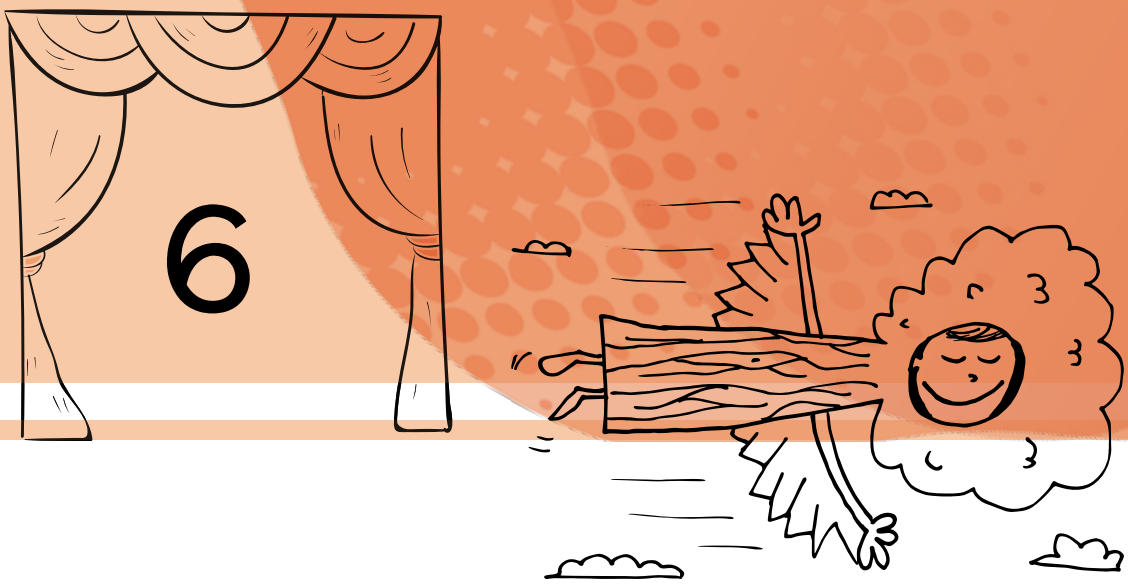
3. Zdezorientowana antylopa analizowała akrobatycznego aligatora.
4. Przekombinowany orangutan obserwował oportunistycznego ocelota.
5. Skomplikowany pancernik przeprogramowywał percepcję papugi.
6. Niedostosowany dinozaur dyskutował z dysfunkcyjnym delfinem.
7. Przehipnotyzowany niedźwiedź negocjował z neurotycznym narwalem.
8. Zreinterpretowana salamandra sabotowała systematycznego słonia.
9. Zdezorganizowany lemur legitymizował leniwego leoparda.
10. Niekonwencjonalny wieloryb wywoływał wieloznaczność wśród wiewiórek.

LEVEL HARD:

1. Przechrząszczony chrząszcz przekształcał przecharakteryzowaną chrabąszczową rzeczywistość.
2. Wyrewolwerowany rewolwerowiec wyrecytował wyrafinowanemu wyżłowi wyśrubowane wyrażenia.
3. Szczebrzeszyński chrząszcz w trzcinie trzeszczał, przechrząszczając przeintelektualizowaną rzeczywistość żurawia.
4. Przetranssubstancjonalizowany nietoperz przeformułowywał przehipnotyzowanemu nosorożcowi rzeczywistość.
5. Zrekrystalizowany żółw żonglował żmudnie złożonymi żargonowymi żądaniami żbika.
6. Przecharakteryzowany szympans zsynchronizował szczegółowo skomplikowaną strukturę z sarną.
7. Zdezorientowany szczupak przeprowadzał szczegółową szczątkową analizę szczekającego szakala.

Ćwiczenia dykcyjne i oddechowe

8. Przeintelektualizowany wielbłąd wielokrotnie wyartykułowywał wieloznaczność wśród wiewiórek.
9. Skonsternowany kangur skategoryzował skomplikowaną skłonność skunksa do skakania.
10. Przetransformowana salamandra przeprogramowała przechwytywanie przez przeintelektualizowanego słonia.



Rozgrzewki wyobraźni

To taki etap pomiędzy rozgrzewką fizyczną a „właściwym graniem". Kilkuminutowe wprawki, które pomagają obudzić wyobraźnię i wejść mentalnie w świat sceny.

1. SPACER SKUPIENIA

Spacerujcie wspólnie po sali. Poproście aktorów, żeby uspokoili oddech, rozluźnili ciało, znaleźli przyjemny rytm. Po minucie czy dwóch zacznijcie wydawać im proste polecenia. Po każdym z nich ponownie wracajcie na chwilę do spaceru.

Przykładowe polecenia

- Spójrzcie głęboko w oczy osobom, które mijacie. Spróbujcie domyślić się, w jakim są dziś nastroju.
- Przywitajcie się z osobą, którą mijacie, prostym gestem.
- Podejdźcie do osoby, z którą najlepiej się znacie.
- Podejdźcie do osoby, o której wiecie najmniej.
- Podejdźcie do osoby, która Waszym zdaniem najpiękniej śpiewa.
- Podejdźcie do osoby, którą uważacie za najzabawniejszą w grupie.
- Podejdźcie do osoby, którą uważacie za najbardziej kreatywną…

ROZMYŚLANKI:

To bardzo przyjemne ćwiczenie, które wycisza i spaja grupę. Kilku osobom może zrobić się naprawdę ciepło na duszy, inne mogą odkryć, jak są postrzegane.

UWAGA!

Unikajcie poleceń, przez które ktoś może poczuć się negatywnie oceniony lub wykluczony. Szukamy tylko pozytywnych wrażeń.

2. WSPINACZKA PO ZIEMI

Poproście aktorów, aby położyli się na ziemi na brzuchach i wyobrazili sobie, że podłoga jest pionową skalną ścianą, po której z trudem się wspinają.

- Aktorzy mogą posługiwać się wyobrażonym ekwipunkiem – czekanami, linami, kalafonią, itp. Im więcej detali, tym oczywiście lepiej.
- Niech wspinaczka wiąże się z silnymi doznaniami fizycznymi i emocjonalnymi – bólem mięśni, lękiem wysokości, pragnieniem wejścia na szczyt itp.
- W trakcie ćwiczenia podnoście aktorom stawkę – niech mają chwile potknięć, oderwania się haków. Niech z czasem będą coraz bliżej upragnionego szczytu, niech ich zaangażowanie rośnie.
- U samego szczytu niech aktorzy zagrają oderwanie się od ściany i spadanie w dół (dla bezpieczeństwa mogą robić to w zwolnionym tempie). Może po drodze zahaczą o kolegów i zaczną spadać razem.
- Dobierzcie do tego ćwiczenia ścieżkę dźwiękową – „Bolero" Ravela, „Piratów z Karaibów", a może sentymentalne piano Ólafura Arnaldsa. Sprawdzajcie, jak różne style i światy muzyczne wpływają na charakter wspinaczki, jak ją opowiadają.

3. TAK, ZRÓBMY TO!

Wydawajcie aktorom polecenia, każdorazowo zaczynając je od słów: **„A może...?”** – po czym zaproponujcie jakieś fizyczne zadanie. Aktorzy powtarzają chórem i z entuzjazmem: **„Tak, zróbmy to!”** i zaczynają wykonywać to zadanie. Każdy sam, bez oglądania się na innych.

Przykład:

- **A może pójdziemy na grzyby?**
- **Tak, zróbmy to! I wszyscy zbierają sobie grzybki :)**

Aby wycisnąć z tego ćwiczenia jak najwięcej korzyści...

- W trakcie wykonywania czynności zwracajcie uwagę aktorów na konkrety – w jakim są lesie, czy mają koszyk, czy w ogóle chcą te grzyby zbierać. (Bardzo pomocne jest tu **PIĘĆ ŚWIĘTYCH PYTAŃ!)**
- Aktorzy powinni być bardzo precyzyjni – niech nie udają zbierania grzybów przez samo schylanie się do ziemi i macanie dłonią podłogi. Niech pomyślą, jak by to robili naprawdę – nożykiem czy ręką? Wkładaliby grzyby do reklamówki czy do koszyka?
- Zadania zmieniajcie co kilkanaście/kilkadziesiąt sekund. – Możecie usunąć się i poprosić aktorów, aby sami proponowali kolejne zadania.
- Nie ograniczajcie się do czynności i postaci realistycznych. A może będziecie potrawami na patelni, lawą, samojezdną kosiarką do trawy? Tak, zróbmy to! :D
- Z czasem możecie poprosić aktorów, żeby wykonywali zadania parami lub grupowo: „A może wyciągniemy rozbitka na brzeg?”.
- Możecie dołożyć elementy scenografii i rekwizyty – materace, krzesła, elementy kostiumów itp.

UWAGA!

Jeśli jakieś zadanie okaże się dla kogoś niekomfortowe albo ktoś będzie czuł, że nie ma pomysłu – może stanąć obok i przeczekać do kolejnego. Na luzie, bez przymusu. Nie wszyscy muszą mieć ochotę, żeby ujeżdżać dziś jednorożca, śpiewając włoskie arie z kaszubskim akcentem.

ROZMYŚLANKI:

To rozgrzewka ze świata impro, najcudowniejsza, jaką znam. Bardzo często otwieram nią zajęcia. Wszyscy robią razem, nikt nikogo nie ocenia (ach, te nasze potrójne zaprzeczenia ;) i nie jest oceniany. Wykonywane regularnie – poszerza w głowie bazę pomysłów, zachęca do szukania nieszablonowych rozwiązań, rozwija swobodę w działaniach fizycznych.

4. USTAWIENIA „OD-DO”

Poproście uczestników, żeby ustawili się w rzędzie od najwyższego do najniższego. Dajcie im na to 10 sekund, odliczajcie w dół.

WARIANTY:

- ćwiczcie ustawienia według wieku, alfabetycznie imionami, od najciemniejszego koloru włosów do najjaśniejszego itd.;
- wprowadźcie zakaz mówienia;
- skracajcie czas na wykonanie zadania;
- podzielcie uczestników na dwie grupy, zróbcie małe zawody.

To świetne ćwiczenie na integrację nowej grupy. Proste w wykonaniu, ale też wymagające współpracy, uważności na partnerów i sprawności.

LEVEL HARD – „Nie grzech się pomylić, grzech dać się przyłapać!”

Poproście uczestników, żeby nawet po upływie wyznaczonego czasu nie zdradzili się, że im nie wyszło! To jest teatr – **skoro wyszło źle, to znaczy, że tak miało być!** Niech stoją krzywo, w złej kolejności, niech zmienią imię, jeśli nie zgadza się alfabetycznie. Nie chodzi o kłamanie, tylko… Chociaż w sumie o to chodzi. To jest scena, widz nie może odkryć naszych błędów, musimy go przekonać, że miało wyjść tak, jak wyszło.

Ten wariant daje dużo frajdy – po kilku powtórzeniach uczestnicy nabierają odwagi. Starają się oczywiście wykonać zadanie jak najlepiej, ale jeśli się nie uda – nie szkodzi! Muszą wybronić tego, co im wyszło!

5. ROZPOZNAJ MNIE PO GŁOSIE

Jedna osoba staje w środku koła. Pozostali kolejno przyzywają ją prostym zdaniem (im krótszym, tym trudniej), np. „Chodź do mnie”, „Pomóż mi”. Można bawić się tematami i intencjami. Zadanie jest pozornie proste – rozpoznać konkretną osobę tylko po głosie.

LEVEL HARD:

To ćwiczenie można ciekawie modyfikować:

- mówić tylko szeptem/krzyczeć;
- zmieniać głos – na wysoki, niski, zachrypnięty, nosowy itd.;
- próbować „podszywać się” pod inną osobę;
- mówić symultanicznie, przywoływać kilka osób jednocześnie;
- zrezygnować ze stania w kole – spróbować w plenerze (np. w lesie) albo w ruchu (imitując zatłoczoną przestrzeń miejską).

Rozgrzewki wyobraźni

To ćwiczenie uwrażliwia nas na detal – tempo mówienia, barwę głosu, a nawet temperament i oddech aktora. To szczegóły, które mają ogromne znaczenie przy nagrywaniu słuchowisk, audycji radiowych itp.

6. GEST + DŹWIĘK

Stoicie w kręgu i po kolei każda osoba robi jakiś abstrakcyjny gest połączony z dźwiękiem. Niech to nie będzie nic konkretnego – ot czysty wystrzał ekspresji. Cała grupa powtarza tenże gest + dźwięk i przechodzimy do kolejnej osoby.

WAŻNE!

Nie kopiujcie pomysłu poprzednika. Przeciwnie – jeśli on wydał z siebie wysoki krótki dźwięk, zróbcie na kontrze – coś przeciągłego i dudniącego.

7. JESTEŚCIE KARTKĄ

Trzymajcie w górze kartkę, a grupa niech próbuje się w tę kartkę zamienić. Animujcie nią na różne sposoby: falujcie, obracajcie, składajcie, gniećcie. Aktorzy mają całym ciałem oddać jej formę i dynamikę.

Tak, dobrze się domyślacie, na koniec rozerwijcie ją na kawałki i mamy dowcipny finał ćwiczenia.

Możecie też dodać podkład muzyczny albo… kartkę zamienić na inny przedmiot.

8. ROSNĄCE DRZEWA

Poproście aktorów, żeby położyli się na ziemi jak nasionka, w pozycji embrionalnej. W tle włączcie instrumentalną muzykę. „Podlewajcie" nasionka bardzo powoli, a one niech zaczynają rosnąć… Niech wyobrażają sobie kolejne stadia rozwoju – od małej roślinki po olbrzymie drzewo albo bujny kwiat. Niech poczują, co daje im siłę do wzrostu – słońce, wodę z nieba i ziemi. Niech ich dłonie stają się gałęziami, pojawiają się kwiaty i owoce. W końcu osiągają swój kulminacyjny moment i zaczynają stopniowo kurczyć się i usychać. Czują, jak tracą wodę, giętkość i wysokość… zamierają. A może ich resztki rozsypuje wiatr?

WARIANTY

Gąsienica – kokon – motyl…

LEVEL HARD:

Ćwiczenie z tych przedszkolnych, ale – jak to w większości z nich – łatwo podnieść jego trudność, koncentrując się na większej liczbie detali przez zadawanie sobie szczegółowych pytań:

- Jaką dokładnie rośliną jestem? Kaktusem, baobabem?
- Może pojawiają się zapylające mnie owady?
- Może ptaki wiją na mnie swoje gniazda. Co wtedy czuję?
- Może dynamicznie zmienia się pogoda albo pory roku?

9. PRZESTRZENNA PIŁKA

Stoicie w kole i przekazujecie sobie niewidzialną piłkę. ALE!

Piłka ma tę magiczną moc, że zmienia się za każdym razem, gdy trafi do nowej osoby. Zmienia się nie tylko jej rozmiar, ale też kształt, ciężar, faktura, a nawet smak. Możecie przekazywać ją sobie, rzucając, turlając,

podając z ręki do ręki… Może być gigantyczna albo mieścić się w kieszeni spodni. Uczestnik, który dostanie piłkę, bawi się nią przez chwilę, sprawdza jej właściwości i po kilku sekundach przekazuje dalej.

Najlepiej, żeby prowadzący na koniec ją połknął, żeby nie turlała się pod nogami.

10. STOPKLATKA

Aktorzy maszerują w kręgu jeden za drugim wokół Was. Poproście, żeby na Wasze klaśnięcie zamienili się w:

- zabytek jakiegoś miasta;
- instrument muzyczny;
- postać z filmu/książki;
- zwierzę;
- przedmiot z łazienki albo kuchni itd.

LEVEL HARD:

Poproście aktorów, aby zatrzymali się jako:

- konkretny kolor;
- emocja;
- znane wydarzenie historyczne;
- coś miękkiego, zimnego, mokrego;
- mem z internetu;
- któryś z kolegów z sali.

ZAWĘŹMY, UTRUDNIJMY:

Teraz niech zatrzymają się jako:

- zwierzę, ale z Australii;
- instrument – ale tylko dęty;
- postać z kreskówki na literę „M”.

11. STOPKLATKA – WARIANT 2

Uczestnicy spacerują/biegają/tańczą po sali. Na Wasz znak zatrzymują się w stopklatce. Chodźcie pomiędzy nimi i sprawdzajcie, czy udaje im się wytrzymać w bezruchu.

WARIACJA:

Poproście aktorów, żeby na znak nie tylko zatrzymali się w bezruchu, ale jednocześnie:

- zamienili się w coś (analogicznie do ćwiczenia **STOPKLATKA**);
- dotknęli czegoś zielonego/miękkiego/okrągłego/starego (tu zapewne podbiegną do Was…) itp.

LEVEL HARD:

Niech wrażenie zamrożenia w bezruchu będzie jak najlepsze – zwróćcie uwagę na oddech, na ruch rzęs. Pełna kontrola nad każdą, nawet najmniejszą częścią ciała!

WERSJA DLA NAJMŁODSZYCH:

Do tego ćwiczenia dołóżcie elementy narracyjne, baśniowe – np. że jesteście groźnym trollem, który reaguje na ich ruch. Jeśli komuś nie uda się wytrwać w bezruchu, będzie musiał wykonać dodatkowe zadanie albo… sam zamieni się w trolla i będzie wyłapywał ofiary w kolejnej rundzie.

12. RAZ, DWA, TRZY, BABA JAGA PATRZY

Aktorzy muszą jak najszybciej przedostać się z jednego końca sali na drugi i dotknąć stojącej tam Czarownicy. Mogą jednak poruszać się tylko wtedy, gdy Czarownica na nich nie patrzy.

PRZEBIEG: Czarownica stoi odwrócona twarzą do ściany i mówi zaklęcie: „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!" – tylko w tym momencie aktorzy mogą biec w jej stronę. Gdy skończy mówić, raptownie odwraca się w stronę aktorów. Jeśli przyłapie któregoś z nich na ruchu – odsyła go z powrotem na miejsce startu. Chwilę obserwuje, czy nikt się nie rusza, po czym znów odwraca się do ściany i powtarza zaklęcie.

13. KLAŚNIĘCIA

Stoicie w kole twarzami do siebie. Jedna wybrana osoba wykonuje wyraźne klaśnięcie w stronę dowolnej osoby, patrząc jej jednocześnie w oczy. Ta przekazuje klaśnięcie w ten sam sposób kolejnej osobie. „Strzały" muszą być bardzo precyzyjne i przekazywane błyskawicznie, niczym iskierka.

LEVEL HARD:

Aktorzy w trakcie gry spacerują po sali, co chwilę zmieniając kierunki chodu. Muszą być teraz bardzo spostrzegawczy i przez cały czas śledzić klaśnięcie.

W trakcie gry dodatkowo zadawajcie aktorom pytania rozpraszające: „Jak nazywa się stolica Francji?", „Ile to jest 6x7?" itp. Niech wszyscy odpowiadają chórem.

14. SLOW MOTION

Poproście aktorów, żeby wykonywali różne czynności w zwolnionym tempie. Mogą to być:

- przejście z pozycji stania do leżenia i z powrotem;
- podwodny lub księżycowy berek;

- sporty drużynowe (świetnie sprawdzają się siatkówka i zapasy);
- działania, które w normalnym życiu są bardzo szybkie – bójka, wypadek samochodowy, potrącenie przechodnia z kawą, radość z bramki strzelonej przez naszą drużynę itp.;
- przewroty na materacu.

WAŻNE!

Pilnujcie, żeby zwolnione tempo było wspólne dla całej grupy. Możecie ustalić np. trzy prędkości, gdzie 1 jest ruchem prawie niezauważalnym, 2 trochę szybszym, a 3 jeszcze szybszym, ale wolniejszym od naturalnego. Dzięki takiej umownej „skrzyni biegów" będziecie mogli korygować tempo poszczególnych osób, mówiąc przykładowo „Krysiu, zwolnij do 1".

Środek ciężkości – zwróć aktorom uwagę, żeby nie przyspieszali w momencie przenoszenia środka ciężkości ciała – np. przy stawianiu kroku albo w połowie przewrotu. Niektóre ruchy będą wymagały mocniejszej pracy mięśni i utrzymania ciała w odpowiednim ułożeniu. To też jeden z celów ćwiczenia.

Przy tym ćwiczeniu doskonale sprawdza się przerysowana mimika, podkreślająca doznania bohatera. Uzyskujemy wtedy kreskówkową, bardzo wyrazistą formę.

Głos Malkontenta

Zaraz, ale to wygląda nieprawdziwie i nie ma nic wspólnego z prawdziwymi emocjami!



Racja, uzyskujemy efekt nierealistyczny, ale w tym ćwiczeniu taki ma być. Tu chodzi o coś innego – o pełną kontrolę nad ciałem, utrzymanie równowagi, świadomość środka ciężkości ciała. Ponadto ćwiczenie to jest świetne na koncentrację i wyciszenie, podobnie jak powolne, płynne ruchy w tai chi.

ANEGDOTA TOMASZA:

Kiedyś na letnim obozie wpadłem na pomysł, aby cała 40-osobowa grupa poruszała się w zwolnionym tempie… w drodze na obiad. Od wyjścia z pokoi, zejścia po schodach, przejścia przez plażę, aż do wejścia na stołówkę i zajęcia miejsc przy stołach. Znakomite ćwiczenie na skupienie, cierpliwość, panowanie nad ciałem. I te bezcenne miny pracowników ośrodka…

15. GORĄCA PODŁOGA

Aktorzy mają za zadanie wyobrazić sobie, że podłoga pod ich stopami jest piekielnie gorąca. Im dłużej to ćwiczenie trwa i im bardziej podkręcacie aktorom temperaturę – tym lepiej.

WAŻNE!

Niech aktorzy nie wskakują na krzesła, nie zdejmują butów, nie gaszą pożaru. W tym ćwiczeniu nie chodzi o znalezienie pomysłowego rozwiązania i usunięcie zagrożenia. Ważne, żeby aktorzy wytrwali w niesprzyjających okolicznościach. Czasem sytuacja sceniczna uniemożliwia szybką ucieczkę, wykręcenie się od problemu albo jego zbagatelizowanie. Trzeba przetrwać.

Nie zamęczcie aktorów, ale niech serduszka i wyobraźnia jednak trochę popracują. Dopingujcie ich, zwiększajcie temperatu-

rę, podpowiadajcie wyobraźni, co się właśnie dzieje – że są na rozgrzanym piasku, węglach, biegają po patelni itp.

- Na koniec możecie wygaszać temperaturę, aż do przyjemnego chłodu albo wręcz spaceru po lodzie. Niech aktorzy odetchną, niech poczują ulgę i dostaną nagrodę za wysiłek.

WARIACJE:

Podłoga nie musi być oczywiście gorąca (to najbardziej ekstremalny przykład), ale też:

- zimna (kruchy lód),
- wilgotna (rosa na trawie),
- zapadająca się (ruchome piaski) itd.

16. TYLKO NOGI

Aktorzy spacerują po scenie. Ich zadanie to oddać charakter wybranej postaci, ale koncentrując się przede wszystkim na nogach. Tak, jakby widz widział ich tylko od pasa w dół i na tej podstawie miał rozpoznać bohaterów.

Przykładowe zadania:

- jesteście jaskiniowcami;
- pilnie potrzebujecie skorzystać z toalety;
- jesteście na XVII-wiecznym balu;
- ważycie bardzo dużo/mało;
- jesteście na księżycu / pod wodą / na bagnie albo spacerujecie w kisielu;
- jesteście pewni siebie / nieśmiali;
- czekacie na coś / skradacie się / uciekacie;
- jesteście pijani / wykończeni fizycznie.

Słowem – wymyślajcie aktorom przeróżne miejsca, sytuacje i stany, które można ciekawie pokazać za pomocą samych nóg.

LEVEL HARD:

Dołączcie teraz aktorom górną połowę ciała, ale na kontrze! Przykładowo – twarz, korpus, ręce wyrażają dużą pewność siebie i dynamikę, a nogi zdradzają niepewność i wycofanie. Zadanie bardzo trudne (i raczej docelowo scenicznie nieprzydatne, wszak uczymy aktorów grać całym ciałem), ale fajnie pobudza wyobraźnię i myślenie o ciele „od szczegółu do ogółu" i na odwrót.

ROZMYŚLANKI

Jeden z moich profesorów mawiał, że w nogach kryje się prawda aktora. Lubię to określenie. To nasz kontakt z ziemią. Nasza postawa, sylwetka, sposób poruszania się. Nogi pozwalają dużo powiedzieć o postaci – jej temperamencie, charakterze, pewności siebie i sprawności. Często nas też zdradzają np. podczas wystąpień publicznych. Widzimy eleganckiego biznesmena z wyćwiczonym uśmiechem, starającego się sprawić wrażenie wyluzowanego i kompetentnego, ale zauważamy też, że nogawka od garnituru cała się trzęsie. Przypominajcie aktorom, że ich nogi mogą powiedzieć o postaci niekiedy więcej niż rozbudowane gesty rękami.

17. DORASTANIE

Aktorzy wyobrażają sobie, że są w wieku, który im zadacie. Od niemowlaka, przez wszystkie etapy życia dziecka, nastolatka, dorosłego, aż po starość. W trakcie ćwiczenia zadawajcie im dużo pytań, żeby potrafili jak najlepiej doprecyzować każdy etap rozwoju.

Przykładowy przebieg:

Leżycie na ziemi z zamkniętymi oczami. Teraz wyobraźcie sobie, że jesteście niemowlakami w kołysce. Nie potraficie jeszcze

usiąść, mówić, macie słaby wzrok. Nie wiecie zbyt dużo o świecie, bo jesteście na nim od kilku miesięcy. Ta wiedza ogranicza się do tego, co widzicie na suficie, co słyszycie wokół. Wasza główna potrzeba to bliskość mamy, sen, pokarm, ciepło. Poczujcie, czego potrzebujecie w tym momencie, jak reagujecie na świat wokół Was.

A teraz macie trzy lata – czy umiecie już chodzić? Jak sprawnie się poruszacie, dokąd idziecie, co Wam sprawia radość, jak zareagujecie na upadek itp.

Teraz macie lat 13/26/50/88. Jak się poruszacie, czym się zajmujecie, co wypełnia Wasze myśli?

UWAGI:

- Początkowo niech aktorzy wykonują ćwiczenie indywidualnie, bez interakcji.
- Obserwując aktorów, zdecydujcie, na ile macie im podpowiadać, a na ile zostawić przestrzeń na własne poszukiwania.
- Możecie dodać muzykę instrumentalną w tle. Jej charakter również wpłynie na wykonanie ćwiczenia. Muzyka zawsze wpływa.
- Kolejne etapy zmieniajcie co kilkanaście–kilkadziesiąt sekund. Nie śpieszcie się, często aktorzy będą potrzebowali dłuższej chwili, żeby wejść w nowy stan, i dopiero wtedy zobaczycie trafione pomysły.

LEVEL HARD:

- Nie trzymajcie się chronologii. Skaczcie między etapami.
- Dodajcie zadanie – szukajcie zabawki, zjedzcie jabłko, zawiążcie buty itp.
- Dodajcie konkretne miejsce, najlepiej pełne obcych ludzi – autobus, dworzec.

- Niech aktorzy wchodzą ze sobą w interakcje.
- Zróżnicujcie etapy w ramach jednej grupy – na przykład niech dziewczyny mają teraz trzydzieści lat, a chłopcy pięć.
- Niech aktorzy skupią się na pojedynczych aspektach – oddechu, sposobie mówienia, chodzenia, siadania, reagowania, pojedynczych zmysłach.

ROZMYŚLANKI

To ćwiczenie daje bezcenne obserwacje na temat naszego postrzegania siebie nawzajem i świadomości różnic między ludźmi w różnym wieku. Jak aktorzy nastoletni postrzegają 30-latków, a dorośli – 15-latków? Czy aktorom, którzy mają własne dzieci/rodzeństwo/dziadków, łatwiej jest ich zagrać? Czy dzieci widzą różnice między 40-sto- a 60-ciolatkiem? Czy nie kierujemy się stereotypami, że nastolatki zawsze chodzą z telefonami, a dziadkowie o lasce? Czy w trakcie wykonywania ćwiczenia wyobrażamy sobie siebie w danym wieku, czy kogoś, kogo znamy?

18. PUSZKA

Na środku sceny postawcie niewielki, lekki przedmiot: puszkę, plastikową butelkę, but itp. Poproście aktorów, aby przechodzili przez środek sceny, potrącając przedmiot, ale… ignorując jego obecność. Tak jakby go nie zauważyli.

To pozornie banalne ćwiczenie, ale świetnie pomaga wyćwiczyć kierowanie własną uwagą. Początkowo będziemy mieli syndrom „nie myśl o różowym słoniku” – czyli im bardziej będziemy chcieli nie myśleć o przedmiocie, tym bardziej właśnie będziemy się na nim skupiać. Pomyślcie, jak oszukać mózg. Czym go zająć, żeby faktycznie odciągnąć uwagę od przedmiotu i naturalnie na niego wpaść. W tym ćwiczeniu aktora zdradzą nogi – naturalnym odruchem będzie próba uniknięcia zagrożenia, czyli minięcia przedmiotu. Poćwiczcie, aby długość i rytm kroku się nie zmieniały.

UWAGA!

Niech przedmiot będzie lekki, tak aby zderzenie z nim nie groziło żadną kontuzją!

19. WYBIERZ MNIE!

Grupa uczestników ma za zadanie przekonać prowadzącego, żeby zatrzymał akcję na scenie i wybrał właśnie ich. Można robić cokolwiek… śpiewać, krzyczeć, mówić monologi, wygłupiać się na wszelkie sposoby. Można stać nieruchomo z hipnotycznym spojrzeniem. Albo zrobić szpagat. Słowem: wszystko, co podpowie wyobraźnia.

Czyli po kolei:

1. Aktorzy stoją na scenie, Wy mówicie „AKCJA!”,
2. Wszyscy naraz walczą o Waszą uwagę na wszelkie możliwe scenicznie sposoby.
3. Po kilkunastu sekundach mówicie „STOP!” i wybieracie osobę, która najmocniej przykuła Waszą uwagę.
4. Wybraniec siada na widowni i ma zaszczyt wybrać kolejną osobę przy powtórzeniu ćwiczenia.

WARIANTY:

Ćwiczenie możecie wykonywać parami;

Możecie wprowadzić utrudnienia, np. nie używać słów, wszyscy muszą być w pozycji siedzącej itp.

CZEGO UNIKAĆ:

- kontaktu fizycznego (z innymi uczestnikami, a także z Wami i widownią);
- celowego przeszkadzania sobie nawzajem, np. zasłaniania się;
- świadomego kopiowania cudzych pomysłów.

OBSERWUJCIE:

- Kto z uczestników od razu zajmuje środek sceny i próbuje ją zdominować, a kto woli stać w kącie z tyłu. To cenna informacja dla prowadzącego, zwłaszcza w nowej grupie!
- Przy którymś powtórzeniu ćwiczenia aktorzy zorientują się, że desperacja (krzyk, podchodzenie blisko osoby wybierającej, „podlizywanie się" do niej) nie zadziała.

WAŻNE!

Osoba wybierająca powinna być uczciwa i sprawiedliwa – nie powinna wybierać swojej „psiapsi" ani osoby najbardziej hałaśliwej.

Wybierajcie osoby, które Was zaskoczyły na poziomie emocjonalnym – poruszyły, wzruszyły, rozśmieszyły, zaintrygowały. Nie tylko zakrzyczały, stojąc na środku.

20. OMDLENIA

Przydzielcie aktorom numery, które mają zapamiętać. Niech staną na środku sali, skupieni, bardzo blisko siebie (mogą się obejmować albo przytulać), z zamkniętymi oczami. Zacznijcie wymawiać głośno numery w dowolnej kolejności. Gdy aktor usłyszy swój, powoli omdlewa – czyli osuwa się na podłogę do pozycji leżącej, w której już zostaje do końca ćwiczenia. Pozostali mają za zadanie asekurować omdlewającego, czyli pomóc mu delikatnie opaść na ziemię.

UWAGI:

- To ćwiczenie fizyczne z bliskim kontaktem – zapytajcie więc aktorów, czy wszyscy wyrażają zgodę na dotyk.
- Początkowo mówcie numery w dużych odstępach czasu, żeby aktorzy oswoili się z ćwiczeniem. Później możecie podawać po kilka na raz.
- Uczulcie aktorów, żeby nie omdlewali do tyłu ani nie robili tego gwałtownie. To ćwiczenie nie musi być dynamiczne, chodzi o wzajemną współpracę i wyczulenie na partnera.

21. TANIEC GODOWY

Część aktorów wciela się w rajskie ptaki, słynące z fantazyjnych tańców godowych. Ich zadanie to przekonać do siebie samice. Mogą tańczyć, wydawać odgłosy, stroszyć pióra, wykonywać przeróżne figury. Ten samiec, który okaże się „najatrakcyjniejszy", zostaje wybrany przez samicę.

UWAGI:

- Samce mogą walczyć o względy jednej samicy (wybranej aktorki z grupy) albo o względy kilku z nich.
- Niech samce unikają konfrontacji – nie chodzi o przewagę siły, ale o pomysłowość.
- Można naśladować ptaki, które są nam znane, albo stworzyć własną, fantastyczną istotę.
- Tańce godowe ptaków są najbardziej charakterystyczne, ale można urozmaicić to ćwiczenie o inne gatunki zwierząt i ich zachowania.
- Płeć aktorów nie ma żadnego znaczenia, można to robić we wszystkich wariantach.

To cudowne, zabawne ćwiczenie, z jednej strony pozwalające otworzyć się na groteskowość, absurd, a z drugiej – wymagające też dyscypliny, żeby nie wyjść zbyt mocno poza formę zwierzęcą.

22. SPACER ZAUFANIA – W KOLE

Aktorzy stoją w dużym kole, jak najbliżej ścian, twarzami do środka. Jedna osoba stoi w środku z zasłoniętymi oczami. Jej zadanie to iść przed siebie, dopóki nie usłyszy słowa „STOP". Wtedy zatrzymuje się, zmienia kierunek i idzie dalej. Słowo „STOP" mówi osoba lub osoby, do których idący najbardziej się zbliży. Zadbajcie o bezpieczeństwo. Jeśli ktoś się zagapi – Ty jako prowadzący powiedz awaryjnie „STOP". Dla utrudnienia zakręćcie tą osobą kilka razy wokół własnej osi, żeby zaczynając, nie wiedziała, w której części sali się znajduje i gdzie ma „najbezpieczniejszą" trasę.

ZWRÓĆCIE UWAGĘ:

Ćwiczenie możemy uznać za dobrze zrealizowane wtedy, gdy aktor nie zacznie po kilku metrach skracać kroku / odchylać korpusu do tyłu / asekurować się rękami. Musi na tyle zaufać grupie, żeby nawet po przejściu pierwszych kroków (które zawsze są najłatwiejsze) utrzymać rytm i naturalność aż do momentu, kiedy usłyszy „STOP".

23. FIGURY Z CIAŁ

Podzielcie aktorów na grupy cztero-, pięcioosobowe, niech każda znajdzie sobie miejsce na sali. Zadawajcie im hasła, które mają zbudować wspólnie z własnych ciał.

1. Na początek niech to będą proste do pokazania **przedmioty** (samochód, dom).
2. Później możecie zaproponować **miejsca** (Londyn, cmentarz).
3. Następnie **wydarzenia** (ślub, koncert).
4. Teraz pobawcie się **absurdem** (jesteście składnikami na patelni, ogródkiem babci Heli).

5. Na koniec przejdźcie do haseł **symbolicznych.** Tu można dać upust wyobraźni:
   - miłość,
   - wojna,
   - zazdrość,
   - kolor żółty,
   - apetyt,
   - deszcz,
   - niewidzialność.

LEVEL HARD:

Budujcie:
- bez rozmawiania ze sobą;
- z zasłoniętymi oczami;
- używając tylko rąk albo nóg.

UWAGI:

- Na wykonanie zadania dajcie około 10–15 sekund, możecie głośno odliczać.
- Gdy powiecie hasło, od razu wyeliminujcie najbardziej oczywiste skojarzenie (jeśli padnie „Paryż", powiedzcie „Ale bez Wieży Eiffela!"). Szukajcie ciekawszych, mniej oczywistych skojarzeń.

24. JEDEN PRZECIW GRUPIE

Jeden aktor stoi na końcu sali. Grupa ma za zadanie bardzo powoli iść w jego stronę, jakby była do niego wrogo nastawiona.. Zadaniem aktora jest jej powstrzymanie.

Rozgrzewki wyobraźni

WAŻNE!

Grupa musi być bardzo uczciwa. Niech nie chce wygrać za wszelką cenę i nie idzie na aktora bez względu na to, co powie. Jej członkowie muszą być uczciwi emocjonalnie wobec siebie i innych.

Aktor może przekonywać grupę na wszelkie sposoby. Błagać, straszyć, brać na litość, obrzydzać, prowokować, przekupywać, używać prywatnych odniesień do kolegów. Cel jest jeden – sprawić, żeby grupa stanęła.

Aktor NIE MOŻE nawiązywać z innymi kontaktu fizycznego ani się przemieszczać.

Przykłady:

„Kto podejdzie do mnie pierwszy, tego pocałuję w usta" (bardzo skuteczne ;))

Zdjęcie buta i czekanie, aż ktoś pierwszy podstawi pod niego nos.

Jak najszczersze opowiedzenie wzruszającej historii, w której dojście grupy do aktora zakończy się jego tragedią.

ROZMYŚLANKI:

To ćwiczenie jest znakomitym papierkiem lakmusowym prawdy. Aktor musi być niesamowicie szczery i wiarygodny, bo grupa weryfikuje jego autentyczność w czasie rzeczywistym – zatrzymując się albo idąc na niego. Dodatkowo cenna jest pomysłowość — żeby za każdym razem zaskoczyć grupę czymś intrygującym, przerażającym, zabawnym albo wzruszającym. Ćwiczenie jest również cenne dla grupy – zwłaszcza młodsze dzieci często chcą za wszelką cenę „wygrać". A tu nie cho-

dzi o wygraną, ponieważ trzeba być po prostu w zgodzie z tym, co się czuje.

25. ŻYWY LAS STRACHÓW

Grupa aktorów stoi w pewnych odległościach od siebie, tworząc zaczarowany Las Strachów. Mogą mieć powykrzywiane sylwetki i kończyny, mogą wydawać niepokojące odgłosy. Mają zamknięte oczy, ale wyostrzony słuch. Gdy poczują w pobliżu człowieka – wolnym ruchem chwytają go niczym mięsożerne rośliny. Wybrany aktor ma za zadanie przejść przez cały Las tak cicho i delikatnie, żeby nie zostać schwytanym.

Możecie wprowadzić kilku spacerujących jednocześnie, np. poprzez „ożywianie" dotykiem kolejnych drzew. Dotknięta osoba zamienia się z drzewa w kolejnego spacerowicza.

Dla wzmocnienia wrażeń możecie przygasić światło, a w tle puścić mistyczną muzykę.

Chwytanie powinno być delikatne i bezpieczne — nie szarpiemy ani nie blokujemy gwałtownie ruchu.

26. ADAM I EWA

Aktorzy leżą na ziemi z zamkniętymi oczami. Na Twój znak mają sobie wyobrazić, że są pierwszymi ludźmi na ziemi. Powoli odkrywają swoje zmysły, ciało i możliwości ruchu. Badają dłonie, sprawdzają, jak można nimi poruszać, porównują lewą z prawą. Uczą się chodzić, wydobywać z siebie dźwięki, chwytać przedmioty. Zaczynają szukać jedzenia, ciepła, bliskości, odkrywają otoczenie. Wreszcie zauważają siebie nawzajem – porównują się do siebie, obserwują, nawiązują kontakt.

WARIANTY:

- Aktorzy budzą się jako konkretne gatunki zwierząt.
- Aktorzy budzą się jako przedmioty (najlepiej urządzenia, które mają ruchome elementy i konkretne przeznaczenie – odkurzacz, pralka czy… cyrkiel).

27. ZARAZA EMOCJONALNA

Aktorzy spacerują po sali i spontanicznie zaczynają wydawać jakieś dźwięki. Niech będą związane z jakimś stanem, reakcją, uczuciem – nie abstrakcyjne. Przykładowo ktoś zaczyna:

- śmiać się/płakać;
- kichać/kaszleć;
- gwizdać/nucić;
- wydawać dźwięki zachwytu, obrzydzenia, strachu, zmęczenia itd.

Wszyscy spacerujący są czujni, słuchają odgłosów wokół i przejmują je od partnerów. Tak, jakby była to faktycznie zaraźliwa choroba. Robią to do momentu, aż wszyscy będą „zainfekowani" i zaczną np. rechotać. Wtedy wygaszacie reakcję i aktorzy proponują nową.

WAŻNE!

Poproście aktorów, żeby byli w ćwiczeniu uczciwi. Jeśli słyszą kilka odgłosów albo sami właśnie jakiś proponują, ale czują/słyszą, że jakiś inny jest mocniejszy, ciekawszy, zaraził więcej osób – niech mu się poddadzą. Tak jakby wokół szalało kilka zarazków, ale wygrywa ten najsilniejszy.

Doskonałe ćwiczenie na rozgrzewkę, zwłaszcza jeśli w grupie są nowe albo nieśmiałe osoby, które boją się odezwać solo. Tu nikt nie jest wystawiony na indywidualną ocenę, bo docelowo wszyscy robią to samo. Pozwala to uwolnić głos i ekspresję.

28. JELENIE

Aktorzy stają naprzeciwko siebie i splatają dłonie. Na Wasz znak napierają na siebie całym ciałem, próbując przepchnąć partnera, niczym jelenie sczepione porożami. Niech dodadzą do tego krzyk, uwolnią energię.

To bardzo proste ćwiczenie, ale wiele razy okazało mi się pomocne, gdy aktorzy mieli trudność z wyzwoleniem z siebie silnej emocji, np. wściekłości czy rozpaczy. Fizyczna, aktywna przeszkoda w postaci napierającego partnera naprzeciwko znakomicie aktywuje całe ciało i umysł.

UWAGA

Dopilnujcie, aby osoba znacznie silniejsza w parze nie wygrywała za wszelką cenę, bo nie o wygraną tu chodzi. Niech aktorzy starają się zachować równowagę – niech silniejszy czasem odpuści.

Ćwiczenie wykonujcie na stabilnym podłożu, z zachowaniem kontroli nad siłą nacisku.

29. ABSURDALNY POJEDYNEK

Aktorzy stoją w dwóch rzędach naprzeciwko siebie, w odległości około trzech, czterech metrów. Dowolna osoba z pierwszego rzędu krzyczy, w jaki sposób jej drużyna będzie pantomimicznie atakowała drugą. Po kilkunastu sekundach zamiana ról – broniący się wykrzykują, jak będą atakować. I tak na zmianę, kilka powtórzeń.

Rozgrzewki wyobraźni

UWAGI:

- Atak ma być bezkontaktowy, na odległość. Tak, jakby walczących dzieliła niewidzialna fosa.
- Rodzaje ataków powinny być jak najbardziej absurdalne – bawimy się wyobraźnią.

Przykłady:

Rzucamy w Was gumowymi kurczakami!

Strzelamy do Was z łuków krwiożerczymi karaluchami!

Miotamy w Was kamieniami, które zamieniają Was w popcorn!

Ciskamy w Was magiczną kulą, która zamienia Was w postaci z kreskówek.

Pamiętajcie, że równie ważna jak sam atak jest reakcja trafionych!

Tu naprawdę nie ma granic - wymyślajcie!

LEVEL HARD:

Obie drużyny mogą wykrzyczeć swoją metodę ataku i niech aktorzy spróbują jednocześnie atakować własnym orężem oraz przyjmować ciosy przeciwników, zgodnie z ich pomysłem.

Zróbcie wersję „slow-motion”.

30. LEŻĘ I MYŚLĘ

Ćwiczenie oparte na **PIĘCIU ŚWIĘTYCH PYTANIACH**. Aktorzy leżą na ziemi z zamkniętymi oczami i odpowiadają w myślach na zadawane przez Was pytania:

1. Kim jestem?
2. Gdzie jestem?
3. Jaki jestem?
4. Z kim jestem i co mnie łączy z innymi?
5. Po co jestem?

Kiedy odpowiecie już na podstawowe pytania, zacznijcie komplikować życie bohatera.

1. Kiedy jestem?
2. Co jest w tym momencie moim największym pragnieniem albo lękiem?
3. Jak zamierzam je zaspokoić lub pokonać?
4. Co może stanąć mi na przeszkodzie?
5. Jak mogę pokonać tę przeszkodę?

Nie zatrzymujcie się na pierwszych odpowiedziach. Kopcie głębiej. Podnoście stawkę. Dodawajcie przeszkody.

Przykład:

1. Jestem sobą.
2. Siedzę w domu.
3. Jestem smutny, bo moja dziewczyna nie przychodzi na umówione spotkanie.
4. Jestem sam.
5. Czekam na nią, żeby razem pójść do kina.

Wersja trudniejsza:

1. Jest późny listopadowy wieczór, za oknem burza.
2. Jak najszybciej chcę się z nią spotkać, bo miała przyjechać autem, a boi się jeździć po zmroku w deszczu.

3. Muszę do niej dotrzeć.
4. Mogę zgubić kluczyki, samochód może nie odpalić, mogę dostać od niej niepokojącą wiadomość...

To nadal dość realistyczne. Spróbujcie dalej:

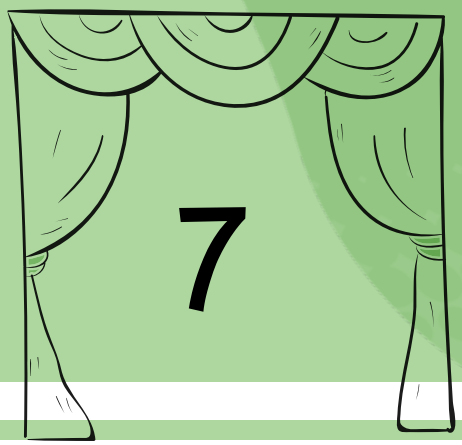
1. Miasto jest okupowane.
2. Boję się, że dziewczyna została schwytana.
3. Muszę przedostać się do niej po dachach budynków.
4. Mogę zostać zabity, spaść albo zwyczajnie nie zdążyć.

A teraz kompletnie popłyńcie:

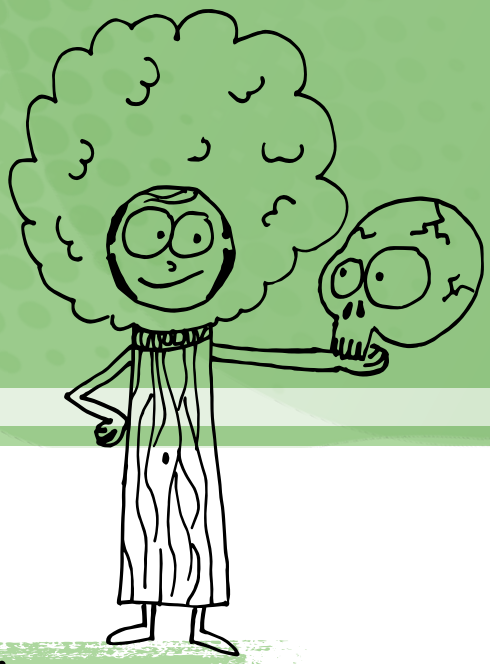
1. Jestem słynnym poławiaczem motyli i młodym geniuszem.
2. Siedzę na gigantycznym kwiecie lotosu na Wyspie z Żelków.
3. Wokół pływają pięciometrowe żaby.
4. Czekam na szefową ekspedycji, w której jestem zakochany.
5. Moim największym marzeniem jest wyznać jej miłość.
6. Niestety właśnie zaczyna padać deszcz lukrowanych meteorytów.

Dobra, trochę popłynąłem.

Ale o to właśnie chodzi. Wymyślajcie, utrudniajcie, kombinujcie. Nie zatrzymujcie się na pierwszym pomyśle. Teatr kocha przeszkody, a wyobraźnia nie ma granic.



7



Ćwiczenia aktorskie

Przechodzimy do naszych ćwiczeń i od razu uwaga – kolejność nie ma większego znaczenia. Dobierajcie je do poziomu grupy, wieku aktorów, a nawet ich nastroju danego dnia. Może jest brzydka pogoda, oni przyszli po ciężkim dniu szkoły i nie ma sensu zmuszać ich do robienia fikołków :) A może przeciwnie – jest dobry flow, grupa nakręcona, wtedy przegońcie ją porządnie. Bądźcie czujni, elastyczni, kreatywni. Dobierajcie ćwiczenia intuicyjnie.

A. ĆWICZENIA INDYWIDUALNE

To ćwiczenia, które można zadać jednemu aktorowi, ale śmiało można przeprowadzić je także w grupie. Obserwacja innych jest bardzo cenna.

1. PANTOMIMA (WYOBRAŻONE PRZEDMIOTY)

UWAGA!

W tym punkcie nie chodzi mi o malowanie twarzy na biało i granie niewidzialnych ścian. Pantomimą określam wszystkie fizyczne działania z wyobrażonymi przedmiotami.

Ćwiczenia aktorskie - indywidualne

To podstawowe ćwiczenie, od którego zaczynam każdy kurs aktorski.

Poproście aktorów, aby wykonali **najprostsze czynności z wyobrażonymi przedmiotami.** Wyobrażonymi, czyli nieistniejącymi fizycznie, ale dzięki aktorowi sprawiającymi wrażenie rzeczywistych.

Na początek zaimprowizujcie działania **w kuchni** (robienie śniadania) i **w łazience** (poranna toaleta).

UWAGI:

Szybko zorientujecie się, że aktorzy za pierwszym razem wykonują czynności nieprecyzyjnie, umownie, jak w kalamburach. Wiarygodnie tylko na tyle, aby widz domyślił się, jakim przedmiotem operują. A nam chodzi o oddanie **pełnej fizyczności przedmiotu**. Dlatego zwróćcie uwagę na:

- **KSZTAŁT** – czy pijąc z butelki nie trzymam jej zbyt wąsko, sugerując ledwie probówkę? Czy piłka w moich rękach nie wygląda na kwadratową?
- **ROZMIARY** – czy w trakcie działań mój toster nie zmniejszył się w dłoniach? Czy skrzydło drzwi nie jest przypadkiem za małe i może trzeba zrobić krok w tył, żeby je otworzyć?
- **POZYCJĘ** – czy faktycznie drzwi autobusu, przez które wychodzę, są w tym samym miejscu, co gdy przez nie wchodziłem? Czy nie wszedłem w lodówkę, z której przed chwilą wyciągałem jogurt? Czy nie uderzam się głową w szafkę, którą wcześniej otwierałem?
- **CIĘŻAR** – czy podnosząc ciężką walizkę lewą ręką, nie przechylam się w lewo, chcąc zagrać jej ciężar (w rzeczywistości przechylamy się w prawo, żeby zrobić przeciwwagę i ulżyć mięśniom)? Czy plecak, który zakładam, jest pusty, czy wypełniony książkami?
- **FAKTURĘ** – czy zabawka jest śliska, szorstka, pluszowa, czy zimna? A może cała w glutkach?

Ćwiczenia aktorskie – indywidualne

WAŻNA PODPOWIEDŹ:

Wyobraźcie sobie, że w momencie zetknięcia ręki z daną materią. Wasza dłoń… staje się tą materią. Gdy dotykacie poduszki – dłoń robi się miękka. Gdy chwytacie cegłę – staje się twarda. *(Mając prawdziwy przedmiot w rękach, nie zastanawiamy się nad tym. Bierzemy go do ręki i jego fizyka sama wszystko narzuca. W tym ćwiczeniu musimy świadomie tę fizykę zbudować w wyobraźni i przenieść na działanie na scenie).*

Polecam przepróbować każdą czynność **trzy razy**. Na przykładzie drzwi:

1. Aktor otwiera na scenie wyobrażone drzwi.
2. Aktor otwiera prawdziwe drzwi do sali.
3. Aktor ponownie otwiera na scenie wyobrażone drzwi – uwzględniając różnice w stosunku do swojej pierwszej próby.

LEVEL HARD:

- dodajcie przeszkody (jedzenie się przypala, mleko się rozlało i trzeba wytrzeć podłogę, obrączka wpadła do odpływu itd.);
- zmieńcie miejsce akcji na trudniejsze, które wymaga konkretnych umiejętności albo wiedzy (siłownia, zakład krawiecki, fryzjer itp.);
- zagrajcie parami czynności, które wymagają współpracy (składanie prześcieradła, przenoszenie łóżka itp.).

Głos Malkontenta

Ale ja nie chcę być mimem! Poza tym na planie filmowym czy na scenie mam scenografię, rekwizyty, partnerów, po co mam grać niewidzialne przedmioty?



Ćwiczenia aktorskie - indywidualne

Zgadza się – rzeczywistość filmowa jest najbliższa tej prawdziwej. Jednak aktor powinien wypracować w sobie umiejętność wyobrażania fizycznie nieistniejących rzeczy, bo, wbrew pozorom, będzie z tej umiejętności korzystał praktycznie nieustannie. Oto jeszcze kilka przykładów:

- otwarcie drzwi i zauważenie wyobrażonego gościa (w filmie aktor nie będzie miał przed sobą partnera, tylko oko kamery);
- granie nieistniejącego, ale konkretnie zlokalizowanego bólu (np. po postrzale);
- zagranie konkretnej cechy fizycznej przedmiotu – np. temperatury gorącej kawy czy lodowatej butelki lub ciężaru walizki (nie chcemy przecież narażać aktora na prawdziwe poparzenie czy przepuklinę).
- zagranie deszczu (chyba że ograniczona do dosłowności wyobraźnia reżysera i budżet pozwolą na zalanie całej sceny prawdziwą wodą);
- zagranie temperatury otoczenia – poczucie duszności, mrozu, itp.
- na planie filmowym – granie z obiektami, które pojawią się dopiero w postprodukcji (np. dinozaury, kosmici czy nawet całe lokacje).

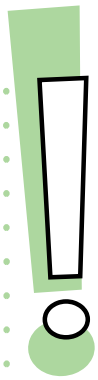
Ćwiczenia pantomimiczne uwrażliwiają nas na niewidzialne. Uruchamiamy wszystkie zmysły i uczymy się reagować na rzeczy, których fizycznie nie ma, ale które dla bohatera są jak najbardziej realne.

2. LIST

Bohater zauważa leżący na stole list. Otwiera go, czyta i… reaguje na jego treść.

Przykładowe zadania:

- ważny list z uniwersytetu, na który długo czekaliście. Od tego, co jest tam napisane, zależy Wasza kariera;
- list od ukochanej osoby, która emocjonalnym tonem pisze, dlaczego postanowiła się z Wami rozstać;
- list, który odkrywa rodzinną tajemnicę, wywraca Wasze życie do góry nogami.



ZWRÓĆ UWAGĘ

- Ważne, żeby widz miał wrażenie, że aktorzy naprawdę czytają list. Czyli nie patrzą w jeden punkt na kartce, a śledzą słowo po słowie, linijka po linijce…
- Może do jakiegoś fragmentu wracają, a nad innym się zamyślają…
- Może mają wadę wzroku i muszą się przyglądać literom z bliska.
- Rozbudujcie sytuację sceniczną PRZED otwarciem listu. Czy bohaterowie się go spodziewają, czy nie? Czy mają dobry humor i treść listu nagle to zmieni? Czy treść będzie ulgą, szokiem, zaskoczeniem?
- Poproście aktorów, żeby się nie śpieszyli i – tradycyjnie – NIE POKAZYWALI, tego co czują. Niech czytają i poddadzą się uczuciom.
- Jeśli list jest osobisty i trudny – niech bohaterowie mają czas, żeby się z tym zmierzyć, oswoić, pogodzić albo przeżyć żałobę.
- Oczywiście zamiast listu może to być SMS albo inny rodzaj wiadomości.

ROZMYŚLANKI

To cenne „filmowe" ćwiczenie. Chodzi o bardzo intymną, emocjonalną reakcję. I to reakcję nie skierowaną na partnera, przeciwnie – to rodzaj dialogu, w którym ktoś mówi do nas poprzez tekst, a nasza „gra", czyli czytanie listu, jest tu jedynie (aż) reakcją. Nie możemy się w niej odnieść bezpośrednio do adresata… możemy więc ją tylko przeżyć.

3. NIEOCZEKIWANY GOŚĆ

Ćwiczenie podobne do „LISTU", tylko tym razem zamiast czytania wiadomości otwieramy drzwi. A tam:

- ktoś, kogo się nie spodziewaliście, albo na kogo długo czekaliście;
- sprzedawca, sąsiadka, podejrzany typ;
- miłość z liceum, kolędnicy albo dzieci na Halloween;
- leżąca na ziemi paczka albo szczeniak w kartonie.

W ćwiczeniu chodzi o zareagowanie na to, co nas spotyka za drzwiami. Aktor stoi twarzą do widowni i gościa widzi na wprost.

Ćwiczenie to możemy zrobić na kilka sposobów:

- bez użycia słów – sama reakcja;
- przy użyciu słów – bohater rozmawia z niewidzialnym partnerem;
- przy użyciu słów – głosu niewidzialnemu partnerowi udziela ktoś z grupy.

4. NIEWIDZIALNY PRZYJACIEL

Poproście aktorów, aby w około 10–15 minut wymyślili prostą scenę, którą zagrają z wymyślonym przez siebie niewidzialnym partnerem.

Propozycje sytuacji:

- randka (najciekawiej wychodzi);
- transakcja w sklepie;
- zatrzymanie przez policjanta;
- rozmowa o pracę.

Czyli dowolna sytuacja, w której dwie osoby załatwiają jakąś sprawę.

Ćwiczenia aktorskie – indywidualne

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:

W tym ćwiczeniu ciekawe są nie tyle słowa, które aktor wypowie do niewidzialnego przyjaciela, ile właśnie **reakcje** na wyobrażone słowa i zachowania tegoż przyjaciela. Aktor ma zatem podwójnie trudne zadanie:

1. Powiedzieć coś do niewidzialnego przyjaciela.
2. Wymyślić, jak on na to zareaguje / co powie.
3. Odegrać własną reakcję.

UWAGI:

- Utrudniajcie! Niech rozmowa nie będzie nudnym dialogiem złożonym z prostych pytań i odpowiedzi. Sprzeczajcie się z przyjacielem, dajcie mu się zaskoczyć, zmieniajcie zdanie, wprawiajcie się w zakłopotanie itp.
- Jeśli zadajecie pytania niewidzialnemu przyjacielowi – słuchajcie go! Dopilnujcie, żeby dać mu czas na odpowiedź. Żeby trwała tyle, ile w rzeczywistości.
- Dopilnujcie kontaktu wzrokowego – gdzie znajduje się Wasz przyjaciel. Czy jest wysoki, czy niski, stoi czy siedzi. WYOBRAŹNIA NA NAJWYŻSZYCH OBROTACH.

Głos Malkontenta

A po co mi takie ćwiczenie, skoro zwykle nie gramy z niewidzialnymi partnerami?



Ależ oczywiście, że gramy. Idealnym przykładem jest rozmowa telefoniczna. Odbieramy połączenie i przecież nie prosimy kolegi aktora, żeby naprawdę do nas dzwonił i prowadził z nami dialog. Musimy sami niejako odegrać obie role. To samo podczas rozmowy z bohaterem, który jest poza zasięgiem wzroku widza – dostawcą pizzy czy listonosza, „skrytych" za kulisami.

ROZMYŚLANKI:

To ćwiczenie wymyśliłem zainspirowany sztuką „Mój przyjaciel Harvey" autorstwa Mary Chase. Główny bohater ma wyobrażonego przyjaciela w postaci… wielkiego królika o imieniu Harvey, z którym radośnie spędza większość wolnego czasu. Do chwili, gdy żona zabierze go do kliniki psychiatrycznej, w której… to ona sama zostaje uznana za zaburzoną. Wspaniałe wyzwanie dla aktora i niezwykła teatralna iluzja dla widza.

5. PIERŚCIONEK/ BUT/ SPODNIE

Doskonałe ćwiczenie na utrzymanie zaangażowania i walkę z przeszkodą. Podobne do „GORĄCEJ PODŁOGI" z ćwiczeń rozgrzewkowych, ale wykonywane indywidualnie.

Poproście aktora, żeby wybrał sobie jedno z trzech wymagających zadań:

1. **PIERŚCIONEK** – którego nie może ściągnąć z palca,
2. **BUT** – którego nie może ściągnąć ze stopy,
3. **SPODNIE** – których nie może dopiąć.

I tyle. Akcja! Aktorzy muszą walczyć z materią, ale nie może im się udać, dopóki nie przerwiecie im ćwiczenia. Im dłużej ich przetrzymacie, tym lepiej. Bo cel to wypracować wytrzymałość.

WAŻNE!

Kluczowa w tym ćwiczeniu jest STAWKA. Im wyższa, tym większa będzie motywacja i zaangażowanie aktora. Mówiąc krótko – bohater musi mieć dużo do stracenia.

Przykładowo:

1. Muszę jak najszybciej ściągnąć pierścionek, bo obiecałam mamie, że nigdy go nie założę, a słyszę, że właśnie wchodzi do mnie po schodach.
2. Muszę pozbyć się buta, bo jest w nim jadowity pająk i czuję, jak szykuje się do ataku.
3. Muszę dopiąć guzik, bo za chwilę ucieknie mi ostatni autobus, a jadę na maturę! A to oczywiście jedyna para eleganckich spodni, jakie mam.

6. DWIE SPRAWY NA RAZ

Poproście aktora, aby załatwiał na scenie dwie sprawy jednocześnie. Jedna niech będzie czynnością fizyczną, druga wymaga prowadzenia z kimś dialogu.

Przykładowo:

- Załatwiacie ważną umowę z klientem przez telefon – jednocześnie przewijacie dziecko.
- Przeprowadzacie z synem ważną rozmowę rodzicielską – jednocześnie gotujecie obiad.
- Kłócicie się z mężem o to, kto miał umyć auto – jednocześnie odkurzacie.
- Naprawiacie zlew – jednocześnie flirtujecie z właścicielką mieszkania.

Ćwiczenia aktorskie - indywidualne

UWAGI:

- Aktorzy mogą sami wymyślać sobie zadania.
- Dopilnujcie, żeby czynności były wykonywane realistycznie. Może się zdarzyć, że aktorzy skupiając się na rozmowie, „utkną" na machinalnym wykonywaniu tej samej czynności, np. będą przez całą scenę szorowali jeden kawałek podłogi.

ROZMYŚLANKI:

To bardzo cenne ćwiczenie, które pomaga uniknąć nudnego prowadzenia dialogu w miejscu. Zwłaszcza, że nasze życie często tak wygląda – robimy kilka rzeczy na raz w biegu. Mistrzostwo osiągnęliśmy podczas jazdy samochodem: rozmawiamy z pasażerem, zmieniamy cel w nawigacji, zerkamy na dziecko z tyłu i walczymy z pokusą sprawdzenia telefonu. Czasem nie trzeba wymyślać skomplikowanej inscenizacji – po prostu zadaj aktorowi robienie dwóch rzeczy w tym samym momencie.

LEVEL HARD:

- Dlaczego nie zrobić trzech, albo i czterech czynności na raz?
- Niech stawka będzie maksymalnie wysoka (zawsze będę to powtarzał).
- Niech czynność fizyczna wymaga dużych umiejętności i skupienia, nie bójcie się absurdu – może wisicie jako alpiniści na półce skalnej i nagle słyszycie głos sumienia, który każe Wam zawrócić.
- Nie koncentrujcie się zbyt demonstracyjnie na samej czynności. Albo przeciwnie – nie siedźcie bez ruchu i nie ograniczajcie sceny tylko do nudnego dialogu.

WAŻNA OBSERWACJA:

Nie tylko **co**, ale też **w jaki sposób** wykonujemy prostą czynność – może wiele powiedzieć o naszym bohaterze.

7. GORĄCA LINIA

Aktorzy mają za zadanie odbierać połączenia telefoniczne od różnych osób – ale z każdą ma inną, osobistą relację. Zmiana rozmówcy może następować poprzez kwestię: „Przepraszam Cię, ktoś próbuje się do mnie dodzwonić" – i wtedy odbieramy nowe połączenie.

Przykładowo:

Dzwonią kolejno – mama, brat, koleżanka z pracy, człowiek od fotowoltaiki, dawna miłość z liceum. Z każdą z tych osób rozmawiacie przez kilkanaście sekund, po czym przełączacie rozmówcę.

Poproście aktorów, aby wyobrazili sobie rzeczywiste osoby z ich otoczenia. Niech prowadzą z nimi prawdopodobne rozmowy. Sami się zaskoczą, na jak różne sposoby potrafią poprowadzić prosty dialog.

LEVEL HARD:

- Poproście aktorów, aby rozmowa z kilkoma osobami dotyczyła jednego tematu! Przykładowo próbują ustalić plan na wspólne święta albo wakacje – i przełączają się między bliskimi.
- Wersja najtrudniejsza i najciekawsza – pokuście się o stworzenie historii, w której główny bohater… myli się w pewnym momencie i zdradza sekret nie tej osobie, której trzeba. (Każdemu z nas choć raz w życiu zdarzyło się chyba kliknąć „nie to okno" i posłać wiadomość do niewłaściwej osoby). Odkręcanie takiej sytuacji ma ogromny potencjał komiczny.

ROZMYŚLANKI:

Zauważcie, jak niesamowite jest to, że po zwykłym „Halo" bliskiej osoby w słuchawce od razu wiemy, czy ten ktoś jest w dobrym, czy złym humorze. To doskonałe ćwiczenie uzmysławia aktorom, że potrafimy zaznaczyć relację z partnerem na scenie jednym słowem. Ba! Nawet czyjeś spojrzenie na telefon, by sprawdzić, kto dzwoni, już dużo może nam powiedzieć o relacji. Samo westchnięcie może być komentarzem do zdania partnera. Porozmawiaj o tym z aktorami, niech sami przypomną sobie, jak niewiele trzeba, żeby wyczuć nastrój bliskiej osoby.

Ćwiczenie to pozwala aktorom uwierzyć w to, że nie zawsze konieczne są długie monologi i przesadne reakcje. Że jako ludzie jesteśmy świetni w rozpoznawaniu swoich stanów emocjonalnych w drobnych rzeczach – oddechu, spojrzeniu, ledwo zauważalnym uśmiechu.

Słowo pisane nie potrafi przenosić tych niuansów, dlatego wymyśliliśmy… emotikonki, które pomagają nam zaznaczyć charakter wypowiedzi. Prawda? ;)

8. CHCĘ, ALE SIĘ BOJĘ

Aktorzy próbują zaspokoić swoją potrzebę, ale przeciwstawna siła ich powstrzymuje. To klasyczne: „chciałbym, ale się boję", „powinienem, ale nie chcę", „marzę o tym, ale ryzyko jest zbyt duże".

Przykłady:

- Jesteście w sklepie ze słodyczami, macie ogromną ochotę na batona, ale wiecie, że nie powinniście…
- Jesteście na udanej randce, chcecie pocałować dziewczynę, ale jeszcze nigdy tego nie robiliście…
- Wiecie, że powinniście przyznać się do błędu, ale boicie się konsekwencji.
- Koledzy namawiają Was na skok przez ognisko (ba! prowokują, podważając Waszą męskość)...

9. NIE CHCĘ, ALE MUSZĘ

Odwrócona wersja poprzedniego ćwiczenia. Niech aktorzy znajdą się w sytuacji, w której nie chcą czegoś zrobić, ale okoliczności nie pozostawiają im wyboru. Na przykład coś Was rozbawiło podczas… pogrzebu. I nie wypada, ale jak tu się nie zaśmiać? Albo musicie wskoczyć do lodowatej wody, żeby uratować tonący telefon.

ROZMYŚLANKI:

Porozmawiajcie z aktorami, co powoduje, że często walczymy sami ze sobą. Czym się kierujemy? Moralnością/lękami/konsekwencjami swoich zachowań i działań? Może to być bardzo cenna rozmowa o motywacjach bohaterów i społecznych konwenansach. **To świetne narzędzie do budowania nieoczywistych i wewnętrznie skomplikowanych postaci.**

10. PROWADZENIE AUTA

Aktorzy siedzą na krześle w wyobrażonym samochodzie. Wykonują jak najwięcej czynności, których wymaga prowadzenie auta:

- wsiadanie, zapinanie pasów, sprawdzanie lusterek, odpalanie silnika;
- zmiana biegów, operowanie pedałami sprzęgła/gazu i hamulca (no chyba że jedziemy automatem);
- włączanie wycieraczek, długich świateł itp.

ROZMYŚLANKI:

To świetne ćwiczenie na podzielność uwagi (choć ta podobno nie istnieje) i wykonywanie kilku czynności naraz. Dodatkowo uwrażliwia na pamiętanie o prawach fizyki. W tym ćwiczeniu aktorzy popełniają zaskakująco dużo błędów, a najczęstsze z nich to:

- „dojenie krowy", czyli zły chwyt kierownicy, jakby miała kwadratowy kształt (tak tak, wiem, że są i takie),
- ciągły ruch kierownicą, który w intencji ma imitować dynamikę jazdy, a w rzeczywistości sprawia wrażenie, jakbyśmy ciągle jechali slalomem,
- odwrotna reakcja ciała na siłę odśrodkową – gdy skręcamy w lewo, ciało powinno przechylić się w prawo, analogicznie przy skręcie w prawo.
- gdy hamujemy – ciało leci do przodu, gdy przyspieszamy – do tyłu,
- wsiadanie do kabrioletów. Jeśli chcemy wsiąść do auta z dachem, musimy się solidnie pochylić,
- patrzenie przed siebie bez wyobrażania sobie drogi, ruchu i zdarzeń wokół samochodu.

LEVEL HARD:

Zagrajcie scenę, w której para jedzie autem i prowadzi zajmującą rozmowę. Obserwujcie otoczenie, komentujcie kierowców wokół, pamiętajcie o zmianie świateł. Podjedźcie do bramki na parkingu, jedźcie w czasie deszczu, śpieszcie się. Zasypiajcie za kierownicą, niech dziecko z tyłu zaczyna płakać, upuszcza zabawkę albo domaga się uwagi kierowcy. Słowem – utrudniajcie bohaterom, mnóżcie szczegóły, podnoście stawkę.

Samochód jest tu tylko pretekstem. Najważniejsze, żeby aktor przez cały czas pamiętał o rzeczywistości, którą sam stworzył, i konsekwentnie w niej funkcjonował.

11. MODLITWA

Poproście aktorów, aby się pomodlili. Najlepiej w sytuacji odosobnienia – w łóżku przed snem, w świątyni albo gdzieś w naturze, z dala od ludzi. Niech to będzie bardzo osobisty monolog, w którym bohaterowie:

- o coś ważnego proszą,
- za coś dziękują,
- za coś przepraszają.

ROZMYŚLANKI:

To piękne, bardzo intymne ćwiczenie, które solidnie kieruje uwagę aktora w głąb siebie. Wyznanie czy rodzaj bóstwa nie mają znaczenia – chodzi o istotę wyższą, do której zwracamy się w ważnych dla nas chwilach. **Jeśli aktorzy deklarują się jako niewierzący albo zwyczajnie nie czują się komfortowo z takim zadaniem – zaproponujcie im kolejne ćwiczenie.**

12. ROZMOWA Z MAŁYM SOBĄ

Poproście aktorów, żeby przynieśli swoje zdjęcie z dzieciństwa. Niech postawią je przed sobą na stole albo krześle i spróbują porozmawiać ze sobą z przeszłości.

O czym chcielibyście sobie opowiedzieć?
O jakich pięknych albo trudnych doświadczeniach?
Przed czym chcielibyście siebie przestrzec?
Za co przeprosić, o co poprosić?
Czego sobie życzyć?

ROZMYŚLANKI

To może być przepiękne i bardzo intymne spotkanie z samym sobą. Dlatego stwórzcie aktorom dobre warunki – przyciemnione światło, opcjonalnie spokojną muzykę w tle i poczucie bezpieczeństwa. Poinformujcie ich, że mają tyle czasu, ile potrzebują.

WAŻNE!

Nie zmuszajcie nikogo do dzielenia się tym doświadczeniem z grupą. Niektóre rozmowy warto zachować tylko dla siebie.

13. SPOWIEDŹ

Aktorzy klęczą w wyobrażonym konfesjonale i wyznają swoje grzechy.

To ćwiczenie o podobnym stopniu intymności jak dwa poprzednie, ale dochodzi dodatkowe utrudnienie – mówimy innej osobie o swoich najskrytszych uczuciach i myślach. Pojawia się więc wstyd, może zażenowanie, wahanie, co i jak powiedzieć.

Postać księdza może być wyobrażona albo możecie posadzić drugiego aktora i włączyć do sceny jego reakcje.

WARIANT:

Jeśli ktoś nie identyfikuje się z formą spowiedzi, może potraktować ćwiczenie jako wyznanie długo skrywanej tajemnicy.

14. PROSTA CZYNNOŚĆ + INTENCJA

Aktorzy mają wykonać prostą czynność – przykładowo wejść na scenę, postawić krzesło, usiąść, wyjść. Teraz sięgnijcie po karty emocji i poproście aktorów, aby wykonali tę samą czynność jeszcze raz, ale w okolicznościach sugerowanych przez wylosowaną kartę.

Stwórzcie okoliczności, w których ktoś (na powyższym przykładzie) wnosi krzesło i na nim siada. Znajdźcie okoliczności, które sprawiają, że bohater jest zły, roztargniony, podekscytowany albo przestraszony.

Poproście, aby jeden aktor wykonał kilka kolejnych zadań w czasie tej samej czynności. Zwróćcie uwagę, jak ta sama prosta czynność zmienia się pod wpływem stanu i sytuacji, w jakich jest Wasz bohater. Czy robi to nerwowo, ostrożnie, szybko czy wolno itd.

WAŻNE!

Nie chodzi o „zagranie emocji" z kartki. Chodzi o znalezienie **powodu**, wewnętrznej motywacji, żeby to zrobić w założonych okolicznościach. Żeby znaleźć tę motywację, przypominam o naszych PIĘCIU **ŚWIĘTYCH PYTANIACH:**

1. Kim jestem?
2. Jaki jestem?
3. Gdzie jestem?
4. Z kim jestem i co mnie łączy z innymi?
5. PO CO JESTEM?

15. PRZEDMIOT

Aktorzy mają wnieść na scenę dowolny przedmiot (prawdziwy albo wyobrażony – pantomimicznie) i jak najdokładniej wyobrazić sobie jego cechy fizyczne. Niech wyobrażą sobie jego:

- **temperaturę** – lodowato zimny, parzący, przyjemnie ciepły itd.,
- **fakturę** – chropowaty, futrzasty, śliski itd.,
- **ciężar** – łatwy do podrzucenia, lekki jak piórko albo tak ciężki, że nie jesteśmy w stanie podnieść go z ziemi itd.,
- w przypadku przedmiotów wyobrażonych – również **kształt i wielkość** itd.,
- **zapach**,
- **stopień twardości**.

LEVEL HARD:

Nadajcie przedmiotowi nie tylko cechy fizyczne, ale i emocjonalne. Niech aktorzy wyobrażą sobie, że ten przedmiot jest jedyny w swoim rodzaju, ponieważ:

- to bezcenny unikat – dzieło sztuki, wykopalisko, „ostatni okaz";
- to ich pamiątka rodzinna przekazywana z pokolenia na pokolenie;

- to przedmiot, z którym mają osobiste i bardzo silne wspomnienia: pamiątka po kimś, kto odszedł, ważny prezent albo przedmiot, który towarzyszył im w ważnym momencie życia.

Możecie też wyobrazić sobie, czy jest to w ogóle przedmiot wam znany, czy nie. Może pierwszy raz w życiu widzicie but. Podziałajcie nim z ciekawością „pierwszego razu".

ROZMYŚLANKI

Jako lalkarz z wykształcenia o przedmiotach mógłbym długo… Może powstanie o tym osobna książka. Przedmioty mają magiczną moc, jeśli w to uwierzymy. Teatr uwielbia ożywiać nieożywione. Każda lalka teatralna jest tak naprawdę rzeczą ożywianą wyobraźnią aktora, ale i wyobraźnią widza.

Słowo „animacja" pochodzi od „animy", czyli duszy. Grając przedmiotem, tak naprawdę dzielimy się z nim naszą własną duszą – naszą wrażliwością. Jako ludzie od tysięcy lat nadajemy zwykłym przedmiotom znaczenia – mamy talizmany, amulety, relikwie, dzieła sztuki, pamiątki, pluszaki. Dla teatru to potężne narzędzie.

16. WKRĘCAJ LUDZI NA MIEŚCIE

Aktorzy mają porozmawiać z przypadkowym przechodniem na mieście na wymyślony wcześniej temat.

Przykłady na początek:
- Zapytajcie o godzinę, mimo że ją znacie.
- Zapytajcie o drogę do miejsca, które już znacie.Następnie dołóżcie sobie małe utrudnienie w postaci okoliczności założonych.

Przykłady trudniejsze:
- Jesteście przygnębieni, przeziębieni, zagubieni.
- Macie inny temperament niż prywatnie – nieśmiali, ekstrawertyczni itp.

- Delikatnie flirtujecie z rozmówcą albo obawiacie się go i zachowujecie dystans itp.
- Macie wadę wymowy, udajecie obcokrajowca.
- Prosicie o jakąś prostą przysługę – o pieniądze, przeprowadzenie przez jezdnię, życiową poradę.

UWAGI!:

Oczywiście **nie chodzi o oszukiwanie kogokolwiek**. Nie robimy nic, co może wyrządzić komuś jakąś krzywdę. Jedyne, co przechodzień straci, to kilka sekund z życia. (Albo coś zyska i zrodzi się w tego faktycznie jakaś ciekawa relacja ;)).

To doskonałe ćwiczenie, które każdy może wykonać samodzielnie poza teatrem, na ulicy. Jest trudne – wymaga odwagi, ale poprzez prawdziwość miejsca akcji i „partnera" scenicznego pomaga wyćwiczyć w sobie autentyczność, czujność i wzmocnić wiarę we własne działania.

B. ĆWICZENIA PARAMI

Przy tych ćwiczeniach pilnujcie, żeby:

- aktorzy nie dobierali się zawsze w te same, wygodne dla siebie pary. Róbcie różne konfiguracje, żeby w ten sposób integrować ze sobą zespół;
- nikt się nie czuł wykluczony. Może zdarzyć się osoba, która ma problem z nieśmiałością albo z nikim się jeszcze nie zżyła. Niech zatem sama sobie wybierze parę jako pierwsza albo Wy połączcie ją z kimś.

Jeśli zdarzy się nieparzysta liczba osób – spróbujcie zmodyfikować ćwiczenie na wersję trzyosobową (zwykle się da) albo niech jedna trójka działa wymiennie.

Rozdzielajcie „śmieszki". Czasem dwie osoby mają taki wspólny vibe, że nie są w stanie wykonać ćwiczenia w skupieniu i przeszkadzają przy tym innym.

Ćwiczenia aktorskie - parami

1. GRANICA LOKACJI

Zaznacz, albo narysuj na ziemi lokacje, tak jakbyś rysował rzut mieszkania. Mogą być różnej wielkości i kształtów. Mogą być narysowane kredą albo zaznaczone sznurkami czy nawet butami. Ważne, żeby aktorzy wiedzieli, gdzie kończy się i zaczyna dana lokacja. Określcie charakter każdej z nich, niech będą bardzo zróżnicowane, przykładowo:

1. Arktyka.
2. Pod wodą.
3. Pustynia.
4. Dżungla.

Aktorzy przemieszczają się między lokacjami, pilnując, aby oddać charakter każdej z nich. Mogą ze sobą rozmawiać, niech mają cel swojej wędrówki.

LEVEL HARD:

Nadajcie strefom charakter emocjonalny lub symboliczny, np.:

1. Kraina Zazdrości.
2. Kraina Rozkoszy.
3. Kraina Niepokoju.
4. Świat Dzieciństwa.

ROZMYŚLANKI:

Słyszałem kiedyś historię o tym, że aktor Yul Brynner narysował we własnym mieszkaniu białą linię rozdzielającą strefę prywatną od scenicznej. Chodził swobodnie po mieszkaniu, ale z żelazną konsekwencją pilnował, żeby po przekroczeniu tej granicy wchodzić w teatralną rolę.

2. MAGICZNE LUSTRA

Aktorzy stoją naprzeciwko siebie. Jeden z nich jest odbiciem w lustrze i precyzyjnie powtarza ruchy partnera. To ćwiczenie może mieć dużo ciekawych wariantów, podaję od najprostszych:

1. Podstawowe ruchy – podnoszenie rąk, nóg, przysiady, ruchy głową, miny. W wolnym tempie, żeby dać „odbiciu" szansę na precyzyjne odwzorowanie ruchu.
2. Lustro w łazience – konkretne czynności – myjemy zęby, czeszemy się, robimy makijaż.
3. Karykatura – lustro przerysowuje ruchy i emocje.
4. Na odwrót – odbicie robi przeciwieństwo ruchów i emocji.
5. Jestem Tobą – ciekawa, bardziej aktorska wersja ćwiczenia. Aktor widzi w odbiciu nie siebie, lecz partnera stojącego naprzeciwko. Tak jakby zamienił się z nim ciałem. Odkrywa, jak to jest „być nim" – mieć jego ciało, temperament, płeć, sposób poruszania się czy charakterystyczne nawyki.

ZWRÓĆ UWAGĘ:

Aktorzy muszą mieć ze sobą stały kontakt wzrokowy, żeby odbicie widziało, jakie ruchy ma wykonywać.

Po kilkudziesięciu sekundach aktorzy zamieniają się rolami.

Na koniec poproście aktorów, żeby podziękowali sobie za wspólne ćwiczenie. Może to być przytulenie, uścisk dłoni albo zwykłe „dzięki" – zależnie od tego, z czym czują się komfortowo.

Ćwiczenia aktorskie - parami

3. MARIONETKI

Aktorzy stoją naprzeciwko siebie w odległości 3–5 metrów. Jeden z nich jest animatorem, drugi marionetką. Zadaniem animatora jest poruszanie partnerem za pomocą wyobrażonych nitek. Umawiamy się, że nitki przyczepione są do:

- nosa (do sterowania głową),
- ramion (ruch barkami),
- łokci,
- dłoni,
- bioder,
- kolan,
- stóp.

Animator „pociąga" za niewidzialne nitki, a marionetka reaguje ruchem odpowiedniej kończyny. Niech animator spróbuje uruchomić jak najwięcej części ciała partnera i stworzyć z nich płynne sekwencje ruchu.

ZWRÓĆCIE UWAGĘ, BY:

- marionetka reagowała nie tylko na zakres ruchu, ale również na jego dynamikę. Animator może wykonywać gesty szybkie/wolne, zamaszyste/krótkie;
- kończyna opadała po puszczeniu nitki.

Słowem – starajcie się zachować prawa fizyki.

LEVEL HARD:

- Animujcie dwiema rękami na raz.
- Połączcie dwie marionetki – niech się przywitają/przytulą/zatańczą.

4. PANTOMIMA – PARAMI

Aktorzy mają parami wykonać zadanie z wyobrażonymi przedmiotami. Niech będą to czynności, których nie da się zrobić w pojedynkę i wymagają dobrej współpracy i wyczucia. Może to być:

- składanie pościeli,
- przenoszenie dużego przedmiotu (pianino, lustro),
- malowanie pokoju,
- sport – gra w badmintona, siatkówkę itp.

ANEGDOTA:

Kiedyś na obozie teatralnym poprosiłem większą grupę aktorów, aby na prawdziwym boisku zagrali w siatkówkę, ale właśnie wyobrażoną piłką. Musieli pilnować siły uderzeń, trajektorii lotu piłki itd. W pewnym momencie obok przechodził konserwator naszego ośrodka. Zrobił genialną "podwójną reakcję" – najpierw bezwiednie na nas spojrzał i pojechał dalej, ale z taczką po chwili zatrzymał się… i nie zrozumiał, co właśnie widzi. W takim momencie możemy uznać, że ćwiczenie zostało dobrze wykonane – iluzja zadziałała.

5. IMPULSY

Aktorzy stoją naprzeciwko siebie i wysyłają na przemian impulsy z ciała w kierunku partnera, który musi na nie adekwatnie zareagować. Nie używamy dłoni ani stóp – „strzelamy" barkiem, biodrem, kolanem, klatką piersiową czy głową.

Impuls powinien być wyraźny i czytelny, ale nie agresywny. Partner przyjmuje go całym ciałem, tak jakby rzeczywiście dotarła do niego niewidzialna energia. Może zostać odepchnięty, zachwiać się, obrócić, zmienić kierunek ruchu albo odpowiedzieć własnym impulsem.

Ćwiczenia aktorskie - parami

To ćwiczenie jest jakby przeciwieństwem ćwiczenia „MARIONETKI". Tam przyciągaliśmy partnera do siebie za pomocą wyobrażonych sznurków, tutaj energia płynie w przeciwną stronę – do partnera.

ZWRÓĆCIE UWAGĘ:

- Nie chodzi o szybkość ani siłę, lecz o czytelność impulsu.
- Reakcja powinna wynikać z impulsu partnera, a nie być przygotowana wcześniej.
- Starajcie się utrzymywać kontakt wzrokowy i wzajemną koncentrację.

6. POSTRZAŁY / PCHNIĘCIA NOŻEM

Jeden aktor jest atakującym, drugi ofiarą, która ma za plecami przygotowane materace amortyzujące ewentualny upadek. Poćwiczcie różne reakcje na postrzał/cios, rozłóżcie je na części pierwsze od strony fizycznej. Przykładowe pytania, które pomogą uniknąć szablonowego grania:

- w którą część ciała zostałem zaatakowany?
- jaki rodzaj bólu czuję – kłujący, przeszywający, rozrywający?
- jak reaguje moje ciało – całe sztywnieje, a może mam problem z oddychaniem?
- co czuję poza bólem – niedowierzanie, strach? A może tracę powoli przytomność?
- padam na plecy, na kolana, odrzuca mnie w tył czy udaje mi się utrzymać w pionie?
- umieram od razu czy powoli uchodzi ze mnie życie?

Myślcie fizyką, żeby nie wpaść w filmową kliszę.

Dość brutalne ćwiczenie, ale i takie sytuacje przyjdzie nam czasem zagrać. A wiarygodność fizycznej reakcji na postrzał czy inną formę ataku nie tak łatwo uzyskać. Z jednej strony, ponieważ większość z nas tego

nie zaznała (na szczęście), z drugiej – tyle tego typu scen naoglądaliśmy się w filmach, że widzimy, kiedy jest nieprawdziwie zagrana.

UWAGA!

Ćwiczenie nie polega na realistycznym odgrywaniu walki. Nie wykonujemy prawdziwych uderzeń ani pchnięć. Koncentrujemy się wyłącznie na reakcji osoby zaatakowanej oraz bezpieczeństwie partnera.

7. NIEWIDOMY – ROZPOZNANIE

Aktorzy z zamkniętymi oczami próbują dotykiem dłoni rozpoznać stojącego przed nimi partnera.

WAŻNE:

- Przed wykonaniem ćwiczenia spytajcie aktorów, czy zgadzają się na to, aby partner dotykał dłońmi ich twarzy. Niektórzy mogą tego nie chcieć i to jest w porządku.
- To ćwiczenie da lepsze rezultaty, jeśli grupa dobrze się zna. Ale i w nowej grupie może się to udać – poprzedźcie je chwilą wzajemnego wpatrywania się wszystkich aktorów w swoje twarze, żeby mogli zapamiętać jak najwięcej szczegółów.

ROZMYŚLANKI

Na co dzień rozpoznajemy ludzi głównie wzrokiem. To ćwiczenie pokazuje, jak wiele informacji kryje się również w dotyku. Kształt nosa, brody, fryzura czy mimika zapisują się w naszej pamięci znacznie mocniej, niż nam się wydaje.

8. PROWADZENIE NIEWIDOMEGO

Przewodnik ma za zadanie poprowadzić Niewidomego przez salę, ale nie może go dotykać. W tym celu każda para umawia się na własne hasło (najlepiej dwusylabowe), które będzie sygnałem do zatrzymania się i zmiany kierunku marszu.

Jeśli ćwiczenie wykonujecie w dużej grupie, Przewodnicy muszą być szczególnie czujni. Powinni podążać za swoimi Niewidomymi i chronić ich przed zderzeniem z innymi uczestnikami lub elementami wyposażenia sali.

Przykładowo:

Niewidomy idzie przed siebie, ale Przewodnik widzi, że w ich stronę zbliża się inny Niewidomy. Wypowiada umówione hasło, na przykład: „MASŁO". Niewidomy zatrzymuje się i zmienia kierunek marszu.



ZWRÓĆCIE UWAGĘ:

- Niewidomi nie powinni asekurować się rękami ani podglądać.
- Przewodnicy odpowiadają za bezpieczeństwo swoich partnerów.
- Hasło powinno być wypowiadane spokojnie i wyraźnie.

9. DWIE RZECZY NA RAZ - PARAMI

Dwuosobowa wersja ćwiczenia „DWIE RZECZY NA RAZ". Dwoje aktorów prowadzi dialog o czymś banalnym, niezwiązanym z tym, co teraz robią (niech rozmawiają o przeszłości albo planach na dalszą przyszłość) i jednocześnie oddają się jakiemuś zajęciu.

Przykładowo:

Dwie koleżanki leżą na plaży i rozmawiają o swoich dzieciach. W trakcie dyskusji smarują się olejkiem, obserwują przystojnego ratownika, rozpakowują prowiant.

ROZMYŚLANKI:

Na scenie często koncentrujemy się albo tylko na samym dialogu, albo tylko na zadanej przez reżysera czynności. Jeśli już coś na scenie robimy, to zwykle jest to z tematem rozmowy ściśle związane. W życiu przeciwnie – rzadko robimy tylko jedną rzecz na raz (zwłaszcza w obecnych czasach). Jeśli akurat nie jesteśmy w stanie silnej emocji, która zajmuje całą naszą uwagę – rozpraszamy ją na mniej istotne rzeczy. To ćwiczenie pomaga uchwycić ten realizm codzienności. Dobrym przykładem jest telefon – często korzystamy z niego równolegle z wieloma innymi czynnościami: podczas gotowania, spaceru, podróży pociągiem czy czekania w kolejce. To może być również dobre narzędzie do zbudowania relacji między bohaterami. Przestraszony pracownik jest całym sobą skupiony na rozmowie z szefem, a ten, pokazując swoją przewagę i obojętność wobec potrzeb czy lęków podwładnego, gra w minigolfa albo nonszalancko przycina listki bonsai.

LEVEL HARD:

W trakcie ćwiczenia dodawajcie aktorom drobne przeszkody, które nie przerwą dialogu, ale wymuszą na nich dodatkowe czynności, np.

- zaczyna padać deszcz,
- zaczynają gryźć komary,
- któregoś z bohaterów dopada ból brzucha albo głowy.

W trakcie ćwiczenia zmieńcie aktorom miejsce akcji, ale niech dalej prowadzą ten sam dialog.

10. DYRYGENT

Aktorzy stoją parami naprzeciwko siebie. „Dyrygent" wykonuje zróżnicowane ruchy ręką, a „Muzyk" reaguje na nie dźwiękami. Chodzi o wokalne odwzorowanie ruchów, które mogą być szybkie lub wolne, dynamiczne lub spokojne, staccato albo legato. „Muzyk" może mruczeć, krzyczeć, robić glissanda, gwizdać, burczeć – wszystko, na co pozwolą mu aparat mowy i wyobraźnia. Po zakończeniu ćwiczenia aktorzy zamieniają się rolami.

WARIANT:

Możecie odwrócić zasady ćwiczenia – „Muzyk" wydobywa z siebie przeróżne dźwięki, a „Tancerz" próbuje oddać ich charakter całym swoim ciałem.

11. RZEŹBA

Jeden aktor jest „Rzeźbiarzem", drugi jego „Rzeźbą" z gliny. „Rzeźbiarz" dłońmi ugniata i formuje „Rzeźbę", wydobywając z niej coraz wyraźniejsze kształty. „Rzeźba" musi być podatna na ruchy „Rzeźbiarza".

ZWRÓĆCIE UWAGĘ:

To kontaktowe ćwiczenie, spytajcie więc aktorów, czy wyrażają zgodę na dotyk. Ewentualnie ustalcie, których miejsc na swoim ciele dana osoba woli unikać.

WARIANTY:

- Możecie tworzyć całe sceny z udziałem kilku postaci!
- Możecie tworzyć konkretne wydarzenia, np. bitwę pod Grunwaldem.
- Możecie tworzyć nie tylko ludzi w pomnikowych pozach, ale zwierzęta, przedmioty albo abstrakcyjne formy, oddające jakąś emocję.

12. DIALOG NA JEDNYM SŁOWIE

Aktorzy rozmawiają ze sobą na konkretny temat, ale mogą używać tylko jednego, wybranego wcześniej słowa. Może to być to samo słowo dla wszystkich albo każdy z aktorów może mieć własne.

UWAGA!

Dopilnujcie, aby aktorzy nie próbowali budować długich wypowiedzi poprzez kilkukrotne powtarzanie swojego słowa. Niech to, co mają do powiedzenia, zawrze się w jednorazowym wypowiedzeniu go.

ROZMYŚLANKI:

To znane, znakomite ćwiczenie na podteksty. Nie koncentrujemy się bowiem na znaczeniu słów, a na intencji. Nie zawsze to, co mówimy, pokrywa się z tym, co faktycznie myślimy. Mówiąc jedno wybrane słowo, możemy wsłuchać się w to, jak brzmi kłamstwo, ironia, podziw, obrzydzenie itd., ale w oderwaniu od znaczenia samego słowa. Przykładowo dwoje aktorów może prowadzić kłótnię, używając wyłącznie słowa „ziemniak". Widz i tak bez trudu rozpozna emocje, intencje oraz relację między bohaterami.

13. ZMIANA POGLĄDÓW

Aktorzy prowadzą ze sobą debatę, ale mają skrajnie różne poglądy. Niech spierają się o politykę, religię, podejście do wychowania dzieci, pieniędzy i inne tematy budzące silne emocje. Po kilku minutach dyskusji, wysłuchaniu wielu argumentów za i przeciw, zamieniają się rolami. Teraz muszą bronić tego, co przed chwilą atakowali.

Dopilnujcie, żeby przypadkiem ćwiczenie nie stało się faktycznie przyczyną kłótni w zespole ;)

ROZMYŚLANKI:

Bardzo ciekawe ćwiczenie, zwłaszcza, jeśli masz w grupie aktorów, którzy mają radykalne poglądy na jakiś temat. Stanięcie po drugiej stronie może być dla nich dużym wyzwaniem. W tym ćwiczeniu można spróbować zrozumieć sposób myślenia oponenta, być może nawet częściowo przyznać mu rację albo lepiej zrozumieć, skąd biorą się jego przekonania.

14. POZORNY SPOKÓJ?

Dwoje aktorów prowadzi dialog na dowolny temat, ale jeden z nich zachowuje tylko pozorny spokój. Stara się podtrzymywać rozmowę i nadawać jej neutralny ton, ale jednocześnie zmaga się z czymś, co bardzo angażuje go emocjonalnie.

Na przykład bohater próbuje ukryć fakt, że bardzo się spieszy, schował kochankę w szafie albo przed chwilą zniszczył bezcenny obraz i teraz zasłania go własnym ciałem.

ROZMYŚLANKI

To sprawdzony komediowy zabieg np. w farsach, w których bohater – często nieudolnie – próbuje zmylić rozmówcę i odciągnąć jego uwagę od czegoś, co może wpędzić go w kłopoty. W konwencji komediowej można sobie pozwolić na zagranie tego „grubszą kreską", niejako ośmieszając swojego bohatera.

Najciekawsze jest to, że bohater mówi o jednym, a myśli o czymś zupełnie innym. To właśnie z takiego rozdźwięku bardzo często rodzi się podtekst, napięcie i komizm sceniczny.

C. ĆWICZENIA GRUPOWE

Podobnie jak przy ćwiczeniach parami, pilnujcie, żeby aktorzy nie pracowali zawsze w tych samych grupach. Mieszajcie składy i zachęcajcie uczestników do współpracy z osobami, z którymi na co dzień mają mniejszy kontakt.

1. RANDKA W CIEMNO

Nawiązanie do kultowego programu telewizyjnego. Uczestnik ma za zadanie wybrać jedną z trzech osób, nie widząc jej. Może zadawać pytania i podejmować decyzję wyłącznie na podstawie odpowiedzi oraz brzmienia głosu.

ABY BYŁO CIEKAWIEJ...:

- wymyślcie jak najbardziej charakterystyczne i zróżnicowane postacie;
- nie ograniczajcie się do randki i relacji romantycznych. Możecie wybierać rycerza do pokonania smoka, kucharza do restauracji, nianię dla dziecka.

ROZMYŚLANKI

Wyłączając jeden zmysł (w tym przypadku wzroku), koncentrujemy się na pozostałych. Próbujemy poznać partnera na podstawie jego głosu, sposobu mówienia, ekspresji i doboru słów.

2. ŻYWE OBRAZY

Wymyślcie sytuację, w której w jednym miejscu znajduje się dużo różnych osób. Może to być:

- pozowana fotografia rodzinna,
- wydarzenie lub miejsce, np.: ślub, pogrzeb, katastrofa, impreza w ogrodzie, plaża itp.

Poproście aktorów, aby stworzyli „żywy obraz" – czyli kolejno wchodzili na scenę, zapełniając ją postaciami w różnych sytuacjach, pozach, relacjach. Obraz musi być zatrzymany w czasie, ale pełen napięcia. Niczym „Bitwa pod Grunwaldem" Matejki.

Kiedy obraz będzie gotowy – poproście aktorów, aby zintensyfikowali swoje emocje, pozy, gesty, mimikę. Niech rozejrzą się wokół i pomyślą, czy mogą coś poprawić.

WAŻNE!

Skoro już przy malarstwie jesteśmy – aktorzy powinni zadbać o ciekawą kompozycję obrazu. Niech jedni bohaterowie stoją, inni klęczą, leżą, przytulają się, ściskają dłonie. Tak, aby obraz był ciekawie zapełniony od dołu do góry i od lewej do prawej.

Każdy kolejny aktor ma **uzupełniać** obrazek, a nie tworzyć własny, dlatego dopilnujcie, żeby uczestnicy nie wbiegali na scenę ze swoim pomysłem, dopóki poprzednia osoba nie skończy się ustawiać! To istotne, bo często aktorzy próbują „wyprzedzić" akcję.

ROZMYŚLANKI

To bardzo dobre ćwiczenie dla nowej grupy, ponieważ delikatnie, ale i w sposób atrakcyjny, zachęca do pierwszego wejścia na scenę. Aktorzy nie muszą od razu niczego „grać", a jedynie statycznie dopełnić powstający obrazek.

Na tym etapie możemy zakończyć ćwiczenie i poprosić aktorów o kolejny „żywy obraz". Ale możemy też zrobić coś zupełnie szalonego…

LEVEL HARD – MAGICZNY PILOT:

To kontynuacja poprzedniego ćwiczenia. Skoro już mamy ładny obrazek – efektowną fotografię rodzinną albo stopklatkę z filmu akcji – to dlaczego by nie włączyć „PLAY".

Pójdźcie o krok dalej. Wykorzystajcie przyciski „przewiń do tyłu" i „przewiń do przodu":

- Przewińcie stopklatkę 20 sekund wstecz (aktorzy wymyślają, gdzie znajdowali się wtedy ich bohaterowie),
- analogicznie przewińcie stopklatkę dwie godziny do przodu,
- a teraz zaskoczcie aktorów – przenieście akcję do tyłu / do przodu o godzinę, dzień, miesiąc, pięć lat…
- włączajcie przyciski przewijania na podglądzie do przodu i do tyłu, w zwolnionym i przyspieszonym tempie, wyciszajcie i podgłaśniajcie dźwięk. Tylko po wszystkim… dajcie aktorom odpocząć.

WARIANT:

Możecie poprosić jednego z aktorów, aby zabawił się w malarza albo reżysera. Niech sam ustawi całą grupę, modelując aktorów. Po obejrzeniu obrazka niech spojrzy na całość i dokona korekt.

3. KRĘGI UWAGI

Aktorzy mają za zadanie swobodnie poruszać się w przestrzeni, ale koncentrując swoją uwagę według trójstopniowej skali:

1 – NAJMNIEJSZY KRĄG – koncentracja na sobie – głębokie zamyślenie albo skupienie na czynności wymagającej precyzji. Całkowite odcięcie się od świata zewnętrznego.

2 – SZERSZY KRĄG – koncentracja na partnerze albo małej grupie osób – prowadzenie rozmowy i całkowite skupienie się na rozmówcy.

3 – NAJSZERSZY KRĄG – koncentracja na całej przestrzeni – np. zwiedzanie, rozglądanie się, interakcja ze wszystkimi wokół.

Co jakiś czas zmieniajcie aktorom numer, mówiąc go na głos, a oni niech kierują swoją uwagą według powyższego schematu. Niech znajdują sobie konkretne działania, koncentrujące ich uwagę.

UWAGI:

- Nazwa ćwiczenia nawiązuje do kręgów na wodzie po wrzuceniu do niej przedmiotu: od centrum na zewnątrz.
- To ćwiczenie pomaga budować charakter postaci, relacje między nimi, ale też komponować sceny zbiorowe. Przykładowo prosicie statystów w tle, żeby „byli w 3", czyli nie zamykali się w małych grupkach dialogowych ani też nie odciągali uwagi widzów, „będąc w 1".
- Zwróćcie uwagę aktorom, żeby byli konsekwentni w kierowaniu swoją uwagą. Łatwo bowiem dać się przyłapać na kłamstwie. Jeśli aktor ma być skupiony na sobie, na jakimś problemie scenicznym, ale oko ucieka mu na instruktora albo na widownię (częsty przypadek), to jest to tylko pozorna „1". Tak naprawdę „jest w 3", bo kontroluje reakcję publiczności na swoją grę.
- Tak, tak, wiem z czym się kojarzy „1" i „2"... możecie śmiało wykorzystać sprośną językowo analogię podczas ćwiczenia. Co się pośmiejecie, to Wasze.

- Polećcie aktorom, żeby zastanowili się nad tym ćwiczeniem. Na czym na co dzień mocno koncentrują swoją uwagę i dlaczego (nie unikniemy tematu smartfonów, gdzie „uwaga" stała się wręcz walutą)? Co ich z tej koncentracji wybija, czy mają problem z jej utrzymaniem?

LEVEL HARD:

W życiu codziennym nasza uwaga często przeskakuje nieświadomie „między kręgami". Wiedzą o tym dobrze osoby z ADHD, które bardzo łatwo rozproszyć, jeśli czymś się znudzą, a nowy bodziec okaże się ciekawszy. Z drugiej strony – osoby te mają fantastyczną umiejętność „hiperfokusowania się" na zadaniu – „idealna 1"!

Spróbujcie zagrać scenę, w której bohaterowie (celowo bądź nie) zmieniają obiekt koncentracji swojej uwagi. Mogą wręcz walczyć ze sobą o przenoszenie uwagi, ale im to nie wychodzi, co może rodzić komiczne lub dramatyczne sytuacje.

Przykłady:

- Wpatrzona w siebie zakochana para na randce „jest w 2". Jak to się mówi, „świata poza sobą nie widzą". Ale tylko pozornie, bo oko jednej z osób ucieka co chwilę w stronę kogoś atrakcyjnego przy stoliku obok. Oczywiście próbuje to tuszować (udawać „2"), ale nieskutecznie.
- Pracownik prosi szefa o podwyżkę i liczy na bycie wysłuchanym (oczekuje wspólnej „2"), niestety szef przytakuje, ale jest zajęty sprawdzaniem wiadomości w telefonie (jest w „1").
- Przedszkolanka – ta dopiero musi opanować trudną sztukę przeskoków uwagi – od „3" („Dzieci! W szeregu zbiórka"), przez „2" co chwilę („Tak, Jasiu, leć do toalety", „Zosiu, nie wkładaj sobie tego do ucha"), po desperacką „1" (spojrzenie w okno z myślą „A mogłam pójść na medycynę").

4. POWITANIA

Bohater ma za zadanie przywitać się z grupą osób, indywidualnie podchodząc do każdej z nich. Musi jednak uwzględnić (wymyślić) zróżnicowane relacje, jakie go ze wszystkimi łączą.

Przykład:

Szef wraca po długim urlopie do pracy i wita ustawionych w rzędzie swoich pracowników:

- jednych zna od dawna, innych słabiej, innych dopiero poznaje;
- jednych darzy sympatią, przyjaźnią, innych nie lubi albo ma z nimi złe doświadczenia;
- ktoś podoba mu się fizycznie, ktoś brzydko pachnie, na dobrej opinii jednej osoby zależy mu bardziej niż na opinii innych.



UWAGA:

Dobrze, aby do każdej osoby mówił dokładnie to samo, np. zwykłe „Dzień dobry". Żeby w tych dwóch słowach zawrzeć różne intencje, uczucia, relacje.

ROZMYŚLANKI

To ćwiczenie pokazuje, jak wiele informacji możemy przekazać bez zmieniania tekstu. W życiu codziennym identyczne „Dzień dobry" może oznaczać serdeczność, obojętność, zakłopotanie, flirt, szacunek albo niechęć. Aktorzy często skupiają się na tym, *co* mówią. Tymczasem równie ważne jest, *do kogo* mówią i *jaką relację* mają z rozmówcą.

5. DWA RZĘDY

Aktorzy siedzą w dwóch rzędach naprzeciwko siebie i patrzą sobie neutralnie w oczy. Po chwili poproście aktorów z pierwszego rzędu, aby odeszli na chwilę na bok i wymyślili **wspólny stan emocjonalny**, z którym za chwilę wrócą na swoje miejsca. Po powrocie niech trwają w nim przez dwie, trzy minuty, wpatrując się w osoby z drugiego rzędu. Zadaniem drugiej grupy jest odgadnąć ten stan.

WAŻNE:

- Unikajmy wymuszania na sobie pustego grania emocji typu „smutek" czy „radość". Poproście aktorów, aby wymyślili sobie konkretny **powód** odczuwania tej emocji i powód, dla którego wpatrują się w oczy osobom naprzeciwko.
- Zgadujcie po zakończeniu ćwiczenia, nie w trakcie. Pozwólcie każdemu z aktorów podzielić się swoimi obserwacjami.
- Jeśli zgadujący będą mieli różne odpowiedzi – nic nie szkodzi! Zwróćcie aktorom uwagę, że podobnie jest w życiu – różni ludzie różnie przeżywają sytuacje i w różny sposób to okazują.
- Unikajcie robienia samych min, które tylko zewnętrznie ilustrują daną emocję.
- Z drugiej strony – unikajcie „zastygania" w jednej pozie. Przypominajcie aktorom, żeby cały czas byli aktywni – oddychali, myśleli i czuli. Żeby prowadzili wewnętrzny monolog na wymyślony przez siebie temat i chcieli tym wypełnionym myślą spojrzeniem dać do zrozumienia osobom z naprzeciwka, co czują.

ROZMYŚLANKI

To ćwiczenie pokazuje, że emocja nie musi być głośna ani efektowna, żeby była czytelna. Widz często wyczuwa stan bohatera po samym spojrzeniu, oddechu czy napięciu ciała. Im bardziej aktor naprawdę koncentruje się na swoim przeżyciu, tym mniej musi je pokazywać.

6. COŚ Z NICZEGO

Ta genialna w swojej prostocie gra, przynosząca często fantastyczne efekty, praktycznie nie ma żadnych zasad. Aktorzy siedzą w dużym kręgu, w tle leci spokojna, instrumentalna muzyka i... tyle. Nic nie muszą.

I tu zaczyna się zabawa. Aktorzy nic nie muszą, ale też wiele mogą. Mogą po prostu siedzieć albo wejść na scenę i zrobić cokolwiek. Zatańczyć, zaśpiewać, zrobić przewrót, powiedzieć wiersz, wydać pojedynczy dźwięk. Mogą też tylko stanąć, popatrzeć na innych i wrócić na swoje miejsce.

Mogą zaprosić na scenę inną osobę (ta ma prawo odmówić). Mogą dołączyć do kogoś, kto już jest na scenie. Mogą użyć rekwizytu. Pełna dowolność. Żeby nie było – umówmy się, że jedyne, czego nie mogą, to stosowanie przemocy.

Scena staje się zatem wspólną przestrzenią, która daje możliwości, ale do niczego nie zmusza. Po kilku minutach okazuje się, że zaczyna się coraz więcej dziać. Aktorzy ośmieleni brakiem przymusu i nieograniczeni sztywnymi zasadami zaczynają wymyślać niezwykłe rzeczy.

ROZMYŚLANKI

Psychologia mówi, że nuda jest bardzo cenna. Umysł, któremu niczego nie narzucamy (a o tę „ciszę w głowie" dziś coraz trudniej), sam zaczyna generować pomysły i staje się bardziej kreatywny.

Kiedy pierwszy raz przeprowadziłem to ćwiczenie, byłem zaskoczony rezultatami. Dzięki niemu możecie zobaczyć, jakie cuda kryją się w głowach aktorów. Jak ze sobą współpracują, jak na siebie reagują, jaka jest ich wrażliwość, temperament i sposób myślenia.

Postarajcie się niczego nie narzucać. Włączcie jedynie spokojną muzykę, która zbuduje atmosferę i zagłuszy niezręczną (przynajmniej na początku) ciszę.

7. MONOLOGI WEWNĘTRZNE

Aktorzy stoją w kręgu i kolejno wymyślają osobie po lewej stronie temat do monologu wewnętrznego. Niech będzie to coś, co wywołuje silne emocje (niekoniecznie negatywne).

Przykładowo:

- bardzo boli Was ząb, ale nie macie jak pójść do dentysty,
- właśnie ubrudziła się Wam sukienka, w której za chwilę miałyście pójść na bal,
- uciekł Wam samolot, którym mieliście polecieć na wymarzone wakacje,
- wygraliście na loterii i fantazjujecie, co będziecie mogli zrobić dzięki wygranej,
- chłopak, który od dawna Wam się podobał, właśnie zaprosił Was na randkę.

Teraz poproście aktorów, aby spacerując po sali, na głos przeżywali to, co czują. Tak, chodzi o gadanie do siebie w pełnej emocji! Niech wszyscy robią to jednocześnie, nie słuchając ani nie patrząc na innych. Kiedy już wszyscy intensywnie wejdą w temat, zmodyfikujcie ćwiczenie na różne sposoby:

- aktorzy przestają mówić na głos, ale cały czas monologują w myślach,

- aktorzy stoją w linii, monologują w myślach, a na Twój znak wybrany aktor zaczyna sam mówić na głos,
- aktorzy intensyfikują swoje działania na Twoje klaśnięcie,
- aktorzy monologują, ale jednocześnie wykonują codzienne czynności,
- możecie też zagrać sceny na bazie monologów – w formie monodramu na zadany temat albo w formie dialogu, zderzając ze sobą problemy dwóch postaci.

UWAGI:

W tym ćwiczeniu nie chodzi o ciekawy scenariusz: jeśli aktorom skończą się pomysły, co mają mówić – niech w kółko powtarzają to samo. Ważne, żeby cały czas „podgrzewać" siebie w emocji. Mogą opisywać to, co czują, co planują teraz zrobić z problemem, na kogo są źli albo komu wdzięczni. Chodzi o „zatopienie się" w temacie, tak jak ma to miejsce w życiu, gdy coś zajmuje całą naszą uwagę i energię.

8. PRZEDMIOT – ZMIANA FUNKCJI

Połóżcie na scenie dowolny przedmiot i poproście aktorów, żeby wymyślili dla niego możliwie dużo scenicznych zastosowań. Umówcie się na konkretną liczbę, np. 20 pomysłów. Świetnie nadają się do tego: krzesło, kij od miotły, plastikowa butelka, hula-hop, sweter, parasol itp. Niech aktorzy kolejno podejdą do przedmiotu, użyją go zgodnie ze swoim pomysłem przez kilkanaście sekund, odłożą i wrócą na miejsce.

Przykładowo kij może być:

- mieczem,
- laską niewidomego,
- liną do spaceru między budynkami,
- rurą w klubie go-go,

- drążkiem w autobusie,
- sztangą na siłowni,
- rurą do dmuchania szkła,
- kijem bilardowym.

LEVEL HARD:

Możecie zawęzić aktorom pole poszukiwań. Przykładowo – wszystkie pomysły związane z kijem muszą mieć związek z łazienką. Wtedy będą to: wielka szczotka do zębów, przepychaczka do sedesu, gigantyczny patyczek do uszu, drążek prysznicowy, krawędź wanny itp.

ROZMYŚLANKI

To ćwiczenie rozwija kreatywność i pomaga uwolnić się od najbardziej oczywistych skojarzeń. W teatrze przedmiot często nie jest tym, czym wydaje się na pierwszy rzut oka. Im dłużej szukamy nowych funkcji i znaczeń, tym bardziej uruchamiamy wyobraźnię – jedno z najważniejszych narzędzi aktora.

D. ĆWICZENIA NA TEKSTACH

Ten rozdział nie służy pracy nad scenariuszem spektaklu – o tym mogłaby powstać osobna książka (trochę kusi! :)). Kilka poniższych ćwiczeń ma za zadanie wyrobić w aktorach nawyk i przekonanie, że każde zdanie wypowiadane ze sceny powinno paść z jakiegoś powodu i być wypełnione intencją. Zwłaszcza wtedy, gdy tekst jest już opanowany na pamięć i pojawia się ryzyko automatyzmów. Słowa to nie magiczne zaklęcia – same nie grają.

1. PO JEDNYM WERSIE

Wybierzcie dowolny rymowany wiersz – dykcyjny, dla dzieci, romantyczny, nawet piosenkę hiphopową – wedle gustu. Podzielcie aktorów tak, aby każdy nauczył się na pamięć jednego lub dwóch wersów.

Przykład:

„Figielek" Juliana Tuwima, wariant na czworo aktorów:

- Aktor 1: Raz się komar z komarem przekomarzać zaczął,
- Aktor 2: Mówiąc, że widział raki, co się winkiem raczą.
- Aktor 3: Cietrzew się zacietrzewił, słysząc takie słowa,
- Aktor 4: Sęp zasępił się strasznie, osowiała sowa,
- Aktor 1: Kura dała drapaka, że aż się kurzyło,
- Aktor 2: Zając zajęczał smętnie, kurczę się skurczyło,
- Aktor 3: Kozioł fiknął koziołka, słoń się cały słaniał,
- Aktor 4: Baran się rozindyczył, a indyk zbaraniał.

W ten sposób wysiłek pamięciowy zostaje rozłożony na kilka osób i aktorzy po kilku minutach nauki mogą opowiedzieć ze sceny całą historię. Poproście ich teraz, aby:

- powiedzieli tekst w określonym nastroju lub dynamice;
- zagrali scenę dialogową, w której każdy wers jest kwestią danej postaci (sens tekstu nie musi być tu wiążący);
- zaśpiewali go jako piosenkę.

I wreszcie…

Samodzielnie zainscenizowali ten wiersz w dowolnej konwencji – realistycznie, jako teatr tańca, słuchowisko, lalkowo, konkretny gatunek (horror, western, bajkę dla dzieci, kryminał).

Dajcie aktorom na przygotowanie **10–15 minut.**

Jak się domyślacie, jest tu dużo możliwości wykorzystania nauczonego tekstu. Możecie też dowolnie żonglować wersami – rozdawać

po jednym dla dwóch osób, tworząc pary, tworzyć partie chóralne, mówić po jednej sylabie itp.

2. I TAK NIE LUBIŁEM TEJ SZKOŁY

Poproście aktorów, aby nauczyli się na pamięć poniższej sceny (obu postaci). Możecie zapisać ją na tablicy albo kilkukrotnie powtórzyć zbiorowo całość na głos. Jest banalnie prosta, nie będzie więc problemu z szybkim przyswojeniem:

UCZEŃ: (puka do gabinetu Dyrektora)
DYREKTOR: Proszę.
UCZEŃ: Chciał mnie pan widzieć?
DYREKTOR (podając Uczniowi kartkę): Możesz mi to wyjaśnić?
UCZEŃ: Myślałem, że to do Pana nie dotrze.
DYREKTOR: Wylatujesz.
UCZEŃ: I tak nigdy nie lubiłem tej szkoły. (wychodzi)

Niech każda para zagra scenę rozgrzewkowo – logicznie i prosto, na oswojenie z tekstem, przestrzenią i partnerem.

Główne ćwiczenie będzie teraz polegało na zmienianiu okoliczności założonych – charakterów postaci, ich nastrojów, motywacji, intencji, lęków, pragnień, relacji między sobą. Powymyślajcie przeszkody, na jakie bohaterowie mogą natrafić w samym gabinecie.

Możecie narzucić aktorom konkretne pomysły, poprosić ich o własne albo… narzucić pomysł tylko jednemu z aktorów w sekrecie przed drugim.

Przykłady:

- Uczeń podkochuje się w Dyrektorce i próbuje ją uwieść;
- Uczeń widzi niewidzialnego Trolla za plecami Dyrektora;
- W gabinecie potwornie cuchnie (od któregoś z bohaterów albo z zewnątrz);

- Ktoś czuje potworny ból – zęba, głowy – albo może ma mdłości i zbiera mu się na wymioty;
- Dyrektor panicznie boi się ucznia;
- Dyrektor ma świetny humor i prowadząc rozmowę, cały czas tańczy;
- Uczeń jest skupiony na rozmowie przez telefon i ignoruje Dyrektora.

ROZMYŚLANKI:

To jedno z moich ulubionych ćwiczeń. Prosta scena z dwójką bohaterów o sprzecznych interesach, mała tajemnica w postaci karteczki i… ogromna przestrzeń na aktorskie eksperymentowanie. Nie ograniczajcie wyobraźni i często wracajcie do tego ćwiczenia. Najbardziej kreatywne, nieszablonowe pomysły mogą pojawić się po 10–15 powtórzeniach.

WARIANT DLA DOROSŁYCH

Zagrajcie dokładnie ten sam scenariusz, tylko zamieńcie:
- szkołę na miejsce pracy,
- Ucznia na Pracownika,
- Dyrektora szkoły na Szefa, który zwalnia z pracy.

3. SWOIMI SŁOWAMI

Poproście aktorów, aby nauczony na pamięć tekst powiedzieli całkowicie swoimi słowami. Aby go rozbudowali, parafrazowali, zrezygnowali ze stylizacji językowej, jeśli nie jest on napisany współczesnym językiem. Jeśli jest to scena dialogowa – niech aktorzy porozmawiają ze sobą jak najbardziej prywatnie. Oczywiście zachowując temat i motywacje bohaterów. Zaangażowanie emocjonalne powinno pozostać niezmienne.

WARIANT – GIBBERISH

Poproście aktorów, aby tekst mówili w języku gibberish – czyli niezrozumiałym bełkocie.

UWAGI:

Celem tego ćwiczenia jest przekierowanie uwagi aktora z konkretnych słów scenariusza na osobiste intencje. Z intelektu na uczucia. Uważam to za cenne z dwóch głównych powodów:

- nie zawsze mówimy to, co faktycznie czujemy i myślimy;
- w sytuacji zaawansowanych prób albo częstego grania tego samego spektaklu pojawiają się u nas automatyzmy. Słowa same już przychodzą na usta, często zanim zdążymy pomyśleć, po co je wypowiadamy. Mówimy niejako z przyzwyczajenia, a nie potrzeby granej postaci.

ROZMYŚLANKI

Przypomnijcie sobie, kiedy ostatnio śpiewaliście hymn podczas meczu, „Sto lat" na urodziny albo powtarzaliście modlitwy w kościele (dobrym przykładem jest różaniec). Czy zastanawialiście się nad sensem samych słów? Takie samo ryzyko pojawia się na scenie – co nauczone, to mechanicznie powtórzone. I o ile przy „Sto lat" wspólnie umawiamy się, że to po prostu tradycja i tak się już śpiewa, to przy mówieniu ze sceny nie możemy wpaść w tę pułapkę (chyba że rola tego wymaga).

Inny przykład – ekspedientka, która poleca nam „promocje z koszyczka". Czy faktycznie ze szczerego serca nam je poleca? Czy mówi to automatycznie setki razy dziennie, bo to część jej pracy? Dalej – przyjazny ton pracowników infolinii (o ile to jeszcze żywi ludzie), którzy chcą nam sprzedać panele fotowoltaiczne. Myślicie, że na-

prawdę wierzą w sprzedawany produkt? Mam taką obserwację, że powoli zamieniamy się z robotami miejscami. Coraz trudniej odróżnić automatycznego konsultanta od żywego człowieka i jednocześnie… ekspedienci coraz bardziej zaczynają przypominać roboty, ponieważ komunikują się z nami wyuczonymi kwestiami podawanymi bez jakiejkolwiek emocji. A ileż radości (choć dla innych może to być dyskomfort) daje rozmowa z panią z warzywniaka, która opowie o tegorocznych zbiorach truskawek czy poleci dorodną marchew?

Podsumowując – nasza mowa sceniczna musi być szczera, wynikać z sytuacji, z wnętrza. Słowa nie mogą wybrzmieć bez poprzedzającej je konieczności lub potrzeby ich wypowiedzenia. A nauczony na pamięć tekst kusi, żeby pójść na skróty. Zaprawdę powiadam – *You shall not pass!*

PS. Nawet gdy uderzymy się młotkiem w palec i wykrzykniemy przekleństwo – najpierw pojawiło się uczucie! :)

4. FASCYNUJĄCA ULOTKA

Aktorzy mają za zadanie stworzyć ciekawy monolog na tekście, który jest całkowicie nieliteracki. Mają nadawać mu różne znaczenia, budować napięcie, bawić się pauzą, rytmem i podtekstami. Tak, aby osoba obcojęzyczna była przekonana, że to niesamowicie ciekawy, zabawny lub mądry tekst.

Przykładowe zadania:

- reklamujecie produkt;
- komentujecie mecz o wszystko;
- wygłaszacie wzruszającą mowę pogrzebową;
- zagrzewacie do walki żołnierzy;
- czytacie narrację do filmu przyrodniczego o życiu mrówek;
- czytacie dziecku bajkę na dobranoc (albo horror).

Teksty, którymi możecie się posłużyć:

- dowolny przepis kulinarny;
- skład szamponu;
- instrukcja odkurzacza;
- regulamin parkingu.

Stwórzcie z tego niesamowitą, pełną zwrotów akcji opowieść!



UWAGA!

Nie sugeruję tym ćwiczeniem, że warto urozmaicać tekst na siłę, w oderwaniu od jego sensu czy kontekstów. To ćwiczenie na aktorską plastyczność. Cenne zwłaszcza dla osób, które mają problem z ekspresją. Niech pobawią się samą formą – rytmem, tempem, dynamiką, częstą zmianą tematów itd.

ROZMYŚLANKI:

Słyszałem kiedyś, że dobrym ćwiczeniem jest mówienie tekstu do psa. Jeśli się znudzi i odejdzie – to znaczy, że mówiłeś zbyt monotonnie. Nie mam doświadczeń z psami, więc nie potwierdzę skuteczności, ale miałem dużo z kotami i potwierdzam skuteczność zerową.



Przygotujcie mi etiudę

Przychodzi w końcu moment, żeby nasi aktorzy przygotowali coś całkowicie samodzielnie. I to jest bardzo ważny etap pracy. Bo nagle okazuje się, że teatr to nie tylko granie scen. To też:

- praca w grupie,
- dzielenie się pomysłami,
- walka o swoje racje,
- sztuka kompromisu,
- zarządzanie czasem,
- i podejmowanie decyzji.

No i instruktor ma chwilę, żeby napić się kawy.

A tak poważnie — wymyślanie własnych scenek to jedno z najcenniejszych ćwiczeń teatralnych. Musimy się tylko dobrze przygotować. Komenda: „Zróbcie scenę opartą na konflikcie" albo: „Wymyślcie historię z początkiem, rozwinięciem i zakończeniem" jest zbyt ogólna. Warto zastanowić się, co właściwie chcemy w tej scenie ćwiczyć. Dialog? Trudne przejścia emocjonalne? Granie charakterystycznych postaci? Wymyślanie rozwiązań problemów?

Jak wspominałem wcześniej — im większa stawka dla bohaterów, tym większą frajdę aktorzy mają z grania, a widzowie z oglądania.

Przygotujcie mi etiudę



WAŻNE!

Pilnujcie, żeby aktorzy nie zmarnowali całego czasu na przegadywanie sceny. Często wygląda to tak: 15 minut dyskusji, dwie minuty próbowania i potem zdziwienie: „Kurczę… w głowie działało lepiej".

Dlatego dobrze podzielić czas na pół: połowa na wymyślenie etiudy, połowa na przepróbowanie jej w przestrzeni. Bez tego pokaz etiudy staje się jednocześnie pierwszą próbą, próbą generalną i premierą.

Dobrze też, żeby grupa wyznaczyła lidera. Kogoś, kto podejmie decyzję, gdy wszyscy mają „genialny pomysł" i nikt nie chce odpuścić.

Bardzo lubię też zasadę, żeby nie dobierać najbardziej oczywistych bohaterów do miejsca akcji. Szpital? To może strażak i zakonnica. Plaża? Ludożerca i sprzedawca klepsydr. Zwykle właśnie wtedy zaczynają dziać się najciekawsze rzeczy.

Nie przechodźcie od razu do głównej akcji. W pierwszej scenie dajcie widzowi szansę, żeby poznał bohaterów, oswoił się z miejscem, zrozumiał relacje i zaczął komuś kibicować. Dopiero na takim fundamencie zacznijmy bohaterom uprzykrzać życie.

OMÓWIENIE

No i dochodzimy do momentu, którego większość aktorów boi się bardziej niż samego grania. Umówmy się — każdy woli być pochwalony niż skrytykowany. Dlatego bardzo polecam metodę „kanapki":

- najpierw pochwalić,
- potem omówić błędy,
- na końcu znów powiedzieć coś dobrego.

Banalne? Trochę tak. Ale działa. Naprawdę łatwo zablokować młodego aktora jedną źle podaną uwagą. Jeśli oddajecie głos grupie — najpierw zapytajcie: „Co wam się podobało?". Nawet mały komplement potrafi

sprawić, że późniejsza krytyka nie zaboli aż tak mocno. Ech... to nasze kruche ego.

Głos Malkontenta

Zaraz! A jeśli scena była fatalna?
Mam udawać, że coś mi się podobało?!



Nie chodzi o udawanie. Naprawdę prawie w każdej scenie da się znaleźć coś wartościowego:

- pomysł,
- reakcję,
- relację,
- albo po prostu odwagę wyjścia na scenę.

Sama krytyka rzadko rozwija. A umówmy się — zniechęcić młodego aktora do dalszej pracy jest bardzo łatwo. Nie robimy teatru po to, żeby ciągle słyszeć, w czym jesteśmy słabi. Robimy go po to, żeby próbować, więc czasem popełniać błędy, a przez to rozwijać się i mieć odwagę wejść na scenę jeszcze raz.

Jak to się mówi — albo wygrywamy, albo się uczymy.

1. KLAUNADA

Podzielcie aktorów na cztero–siedmioosobowe grupy. Każda z nich ma przygotować krótką, dynamiczną etiudę opartą przede wszystkim na działaniach fizycznych — najlepiej bez użycia słów. Im więcej ruchu, zwrotów akcji i absurdalnych sytuacji, tym lepiej.

Inspiracją mogą być stare nieme komedie Charliego Chaplina, Bustera Keatona, Jasia Fasoli albo kreskówki.

Przygotujcie mi etiudę

Przykładowe sytuacje:

- walka bokserska,
- pościg za złodziejem,
- napad na bank,
- poród w autobusie,
- sztorm na tratwie,
- katastrofa lotnicza,
- pojedynek rewolwerowców.

W tym ćwiczeniu wszystko powinno być PRZERYSOWANE. Ale naprawdę przerysowane. Tu nigdy nie jest „za dużo". Może być tylko za mało. Każdy gest, reakcja i emocja powinny zostać spotęgowane:

- bokser przed ciosem robi kilka groteskowych „młynków" ręką,
- policjant przed pościgiem najpierw dmucha w gwizdek i wygraża złodziejowi palcem,
- ofiara omdlenia przewraca się przez pół sceny,
- tłum reaguje wspólnym „olaboga!" i łapaniem się za głowy.

Im bardziej kreskówkowo, cyrkowo i bezwstydnie — tym lepiej.

Bardzo pomaga tutaj zasada wydłużania działań. Dzięki temu partnerzy mają czas przygotować reakcję, a scena zaczyna przypominać jeden wspólny komediowy mechanizm.

Świetnie sprawdza się również granie gonitw „w miejscu", dodawanie niewidzialnych przeszkód, przesadne dramatyzowanie upadków czy reakcji na ból.

WAŻNE!

To ćwiczenie najlepiej działa z odpowiednią atmosferą. Włączcie w tle cyrkową muzykę. Serio — robi połowę roboty. Jeśli macie możliwość, zaopatrzcie grupę w czarne meloniki. Kosztują grosze, a natychmiast pomagają aktorom wejść w groteskową konwencję. Taki melonik może być jednocześnie wielofunkcyjnym rekwizytem:

- kierownicą,
- miską na zupę,
- piłką,
- brzuchem ciążowym,
- albo garbem.

Znakomicie sprawdzają się też laseczki, stare marynarki, krawaty i inne „klaunowe" rekwizyty.

ROZMYŚLANKI

To jedno z najlepszych ćwiczeń na wyłączanie „wewnętrznego krytyka". Aktorzy nie muszą martwić się, czy są wystarczająco realistyczni, subtelni albo psychologicznie prawdziwi. Wręcz przeciwnie — mają pełne prawo przesadzać, wygłupiać się i iść w stronę kompletnej groteski. I właśnie dlatego ćwiczenie działa tak dobrze.

Zbiorowa Klaunada świetnie otwiera:

- osoby nieśmiałe,
- aktorów bojących się przesadnej ekspresji,
- ludzi zablokowanych lękiem przed ośmieszeniem.

To także fantastyczne ćwiczenie świadomości ciała i współpracy zespołowej. Dobra Klaunada przypomina jeden wspólny organizm — wszystkie reakcje zazębiają się i wzajemnie napędzają.



Głos Malkontenta

Zaraz, ale to przecież kompletna nieprawda! Przerysowane miny, wygibasy i głupkowate reakcje. Gdzie tu psychologia postaci?!

Klaunada nie służy realizmowi. Służy poszerzaniu ekspresji. Aktor, który pozwoli sobie na przesadę, dużo łatwiej odnajdzie później odwagę do grania:

- śmiechu,
- furii,
- paniki,
- rozpaczy
- czy totalnej euforii.

Organizm zapamiętuje doświadczenie grania „całym sobą". I co ciekawe — nawet w tak przerysowanej formie można odnaleźć sceniczną prawdę. Bohaterowie Charliego Chaplina czy Jasia Fasoli nie zastanawiają się przecież, czy są realistyczni. To ich świat i ich sposób reagowania. Dopóki są konsekwentni — są prawdziwi.

LEVEL HARD:

Połączcie dwa światy.

Niech realistyczny bohater trafi do świata klaunów. Nie rozumie ich zachowań, czuje się obco — ale jednocześnie musi załatwić bardzo ważną dla siebie sprawę. I nagle okazuje się, że to on wygląda w tym świecie najbardziej absurdalnie.

2. ZWYKŁE MIEJSCE

Wymyślcie dowolne miejsce publiczne, w którym może przebywać wiele nieznanych sobie osób (np. dworzec, poczekalnia, park, siłownia, centrum handlowe). Poproście aktorów, aby weszli na scenę i indywidualnie, zwyczajnie zaczęli działać w tej przestrzeni.

UWAGI:

- Nie nawiązujcie głębszych relacji z innymi. Interakcje ograniczcie do rozmów o charakterze informacyjnym (jak pytanie o godzinę, prośba o rozmienienie pieniędzy).
- Ustalcie wyobrażone elementy przestrzeni wspólne dla wszystkich – drzwi, okna, kasę, automat z napojami, rozkład jazdy itp.
- Znajdźcie konkretne, indywidualne uzasadnienia dla przebywania w danej przestrzeni. Czy czekam na pociąg, na koleżankę, próbuję znaleźć zgubiony portfel, wyszedłem po prostu odpocząć od dzieci itp. Wiedzcie, po co tu jesteście i jak się czujecie.

WAŻNE:

Do tego ćwiczenia przydadzą się oczywiście nasze Święte Pytania:

1. Kim jestem?
2. Gdzie jestem? (to ustalamy wspólnie)
3. Jaki jestem?
4. Z kim jestem i co mnie łączy z innymi? (tu umawiamy się, że nikogo nie znamy)
5. PO CO JESTEM?

ROZMYŚLANKI:

To bardzo proste, ale dobre ćwiczenie na osadzenie się w okolicznościach założonych. Nie budujemy jeszcze skomplikowanej fabuły, konfliktów ani zwrotów akcji. **Po prostu jesteśmy.** I reagujemy na to, co jest wokół. Ważne, żeby z każdą minutą aktorzy czuli się coraz swobodniej w wyobrażonej przestrzeni, żeby w nią uwierzyli.

3. ZMYSŁY

Podzielcie aktorów na trzy–czteroosobowe grupy. Każda z nich ma stworzyć krótką scenę, której motywem przewodnim będzie jeden wybrany zmysł:

- wzrok,
- słuch,
- dotyk,
- smak,
- węch.

Wybrany zmysł powinien realnie wpływać na rozwój wydarzeń, emocje bohaterów i ich wzajemne relacje.



WAŻNE!

Nie chodzi o granie superbohaterów z nadnaturalnymi mocami. To, że komuś wyostrza się jeden zmysł, nie oznacza jeszcze, że widzi przez ściany albo słyszy rozmowy z drugiego końca miasta. W tym ćwiczeniu zależy nam raczej na świadomym skupieniu uwagi aktora na konkretnym rodzaju bodźców.

Wzrok i słuch są najłatwiejsze do zagrania, dlatego szczególnie zachęcam do budowania scen opartych na:

- dotyku,
- smaku,
- węchu.

Na scenie często o nich zapominamy, mimo że w życiu potrafią wpływać na nas niezwykle mocno.

DOTYK

Dotyk potrafi zmienić znaczenie całej sceny.

Niewinne pogłaskanie może stać się niepokojące. Zwykły uścisk dłoni może zdradzić strach, dominację albo czułość. Pocałunek może nagle

wydawać się „inny” niż wcześniej. Ktoś może odsunąć się od przytulenia albo wręcz przeciwnie — rozpaczliwie go potrzebować.

Może scena będzie oparta na:
- szturchaniu się nogami pod stołem,
- przypadkowym dotknięciu dłoni,
- przybiciu piątki,
- popchnięciu,
- drapnięciu,
- przytuleniu
- albo unikaniu kontaktu fizycznego za wszelką cenę.

Poczujcie też faktury. Miękkość materiału. Chropowatość drewna. Piasek między palcami. Lodowaty metal. Wrzątek parzący skórę. Nie grajcie samej emocji. Spróbujcie naprawdę poczuć bodziec całym ciałem.

WĘCH

Zapach potrafi natychmiast uruchomić wspomnienia i emocje. Może bohater wchodzi do pomieszczenia, w którym cuchnie tak bardzo, że robi mu się niedobrze. A może przeciwnie — trafia do miejsca pachnącego tak pięknie, że całe ciało momentalnie się rozluźnia.

Zapach świeżo skoszonej trawy.
Wilgotnego lasu.
Szpitala.
Dymu.
Perfum ukochanej osoby.
Starego mieszkania po kimś, kogo już z nami nie ma.

Zapachy potrafią wpływać na ciało i psychikę dużo silniej, niż nam się wydaje. Warto wykorzystywać to na scenie.

SMAK

Smak ulubionej potrawy.
Smak czegoś obrzydliwego.

Smak krwi na ustach.
Smak pocałunku.
Smak egzotycznego owocu, którego bohater nigdy wcześniej nie próbował.

Zwróćcie uwagę, jak wpływa on na całe ciało:

- oddech,
- napięcie mięśni,
- mimikę,
- tempo reakcji.

Czasem jeden kęs potrafi opowiedzieć o bohaterze więcej niż kilka stron dialogu.

ROZMYŚLANKI

To ćwiczenie świetnie rozwija sceniczną uważność.

Aktorzy bardzo często koncentrują się głównie na emocjach i tekście, zapominając, że człowiek nieustannie odbiera świat całym ciałem. Im więcej prawdziwych bodźców uruchomimy w wyobraźni, tym bardziej organiczne i żywe stają się sceny.

Co ciekawe — widz bardzo szybko wyczuwa, kiedy aktor naprawdę „czuje" bodziec, a kiedy jedynie go pokazuje. Nawet jeśli na scenie nie ma prawdziwego zapachu, gorącej herbaty czy lodowatego deszczu — publiczność potrafi w to uwierzyć, jeśli uwierzy w to aktor.

4. ŚCIEŻKI SCENY

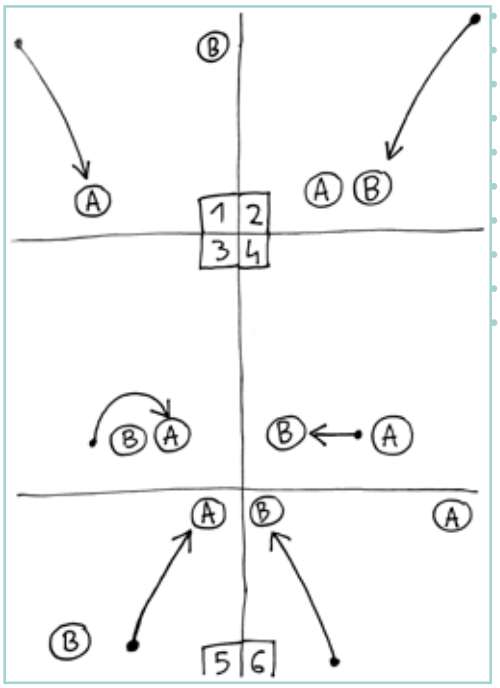
Aktorzy grają prostą scenę, ale mają z góry ustalone ścieżki przemieszczania się oraz miejsca, w których mają się znaleźć (według schematu). Ich zadaniem jest wymyślenie motywacji, dla których bohaterowie znajdą się właśnie w tych miejscach.

Dla atrakcyjności pokazu etiud dobrze jest, żeby różne pary aktorów dostały te same ścieżki, ale każda scena rozgrywała się w innym miejscu i między innymi postaciami.

Na początku zasugeruj scenę realistyczną, ale później pobawcie się wyobraźnią. Może akcja dzieje się w starożytnym Egipcie, a może bohaterowie są zwierzętami?

Podpowiedz uczestnikom, że ruch nie zawsze musi oznaczać chodzenie. Mogą przecież:

- tańczyć,
- czołgać się,
- pływać,
- latać,
- przedzierać się,
- i wiele więcej.



ROZMYŚLANKI

Może się zdarzyć, że reżyser poprosi aktora znajdującego się w dalszym planie, żeby ten po prostu przeszedł z jednej strony sceny na drugą albo znalazł się w konkretnym miejscu, bo pasuje mu to „do obrazka". Na przykład w scenie tłumu. To ćwiczenie pomaga nauczyć się samodzielnie wypełniać intencją z góry ustalony ruch.

5. DOKLEJANKA

Poproście aktorów, żeby zagrali prostą scenę bez konfliktu. Ustalcie jedynie, kim są bohaterowie i gdzie się znajdują. Schemat jest prosty:

1. Bohaterowie wchodzą.
2. Witają się.

3. Prowadzą small talk, wykonując jakąś czynność.
4. Wychodzą.

Teraz będziecie „doklejać" do sceny kolejne elementy, za każdym razem powtarzając ją od początku.

Doklejajcie np.:

- pogodę – deszcz, mróz, upał, wichurę;
- porę dnia lub nocy;
- epokę historyczną;
- nastrój i stan zdrowia bohaterów – fizyczny lub psychiczny;
- przeszkody zewnętrzne, takie jak hałas, irytujące owady czy kamień w bucie;
- gatunek – kryminał, western, paradokument, komedię, horror albo thriller.

Obserwujcie, jak te dodatkowe elementy wpływają na rozmowę, zachowanie bohaterów i atmosferę sceny.

ROZMYŚLANKI

„Doklejanie" to nic innego jak stopniowe rozbudowywanie okoliczności założonych. Robienie tego krok po kroku chroni aktorów przed przytłoczeniem nadmiarem szczegółów, a reżyserowi pozwala znaleźć najlepiej działającą wersję sceny.

Eksperymentujcie. Może dialog rozstających się kochanków stanie się bardziej przejmujący podczas nocnej ulewy? A może większe emocje wywoła w zatłoczonym miejscu niż w kameralnej przestrzeni? Niewielka zmiana okoliczności potrafi całkowicie odmienić scenę. Wykorzystujcie takie zabiegi, by wzmacniać emocje, budować napięcie albo wydobywać komizm.

6. UKRYTE INTENCJE

W obu wariantach tego ćwiczenia jeden z bohaterów otrzymuje dodatkowy cel, którego nie zdradza partnerowi. Jego zadaniem jest realizować go w trakcie sceny w sposób naturalny i niewidoczny dla otoczenia.

WARIANT A – UKRYTY TEMAT

Aktorzy grają scenę na dowolny temat. Jeden z bohaterów ma jednak dodatkowy, ukryty cel, którego nie ujawnia i do którego potajemnie dąży. Powinien on pozostać tajemnicą zarówno dla partnera scenicznego, jak i dla widowni.

Przykład:

Randka. Bohaterowie chcą miło spędzić czas i lepiej się poznać. Jedna z osób ma jednak dodatkowy cel – sprawdzić, czy partner jest majętny, dowiedzieć się, czy jest w związku albo przekonać się, czy nadaje się na wspólnika w interesach. Pod przykrywką zwyczajnej rozmowy próbuje zdobyć potrzebne informacje lub wykorzystać nadarzające się okazje, by dyskretnie zajrzeć do telefonu, portfela czy torebki.

Po zakończeniu sceny widownia może spróbować odgadnąć, jaki był ukryty cel bohatera.

WARIANT B – UKRYTE ZADANIE

Tym razem celem staje się nakłonienie partnera do wykonania konkretnej czynności:

- stanięcia na krześle,
- położenia się na brzuchu,
- powiedzenia wybranego słowa,
- przytulenia lub pocałowania,
- zanucenia dowolnej melodii.

Partner nie powinien wiedzieć, jakie zadanie próbujemy na nim wymusić. Główny bohater nie może natomiast:

- wprost zażądać wykonania zadania ani o to poprosić;
- sam wykonać tej czynności, licząc na to, że partner się przyłączy.

Przykład:

Chcemy sprawić, żeby partner wszedł na krzesło. Staramy się więc stworzyć sytuację, w której będzie to dla niego konieczność, naturalna potrzeba albo logiczne następstwo wydarzeń. Prosimy go o wymianę żarówki, zauważamy mysz na podłodze albo proponujemy zabawę w piratów. Nie wiemy, co skłoni go do wykonania zadania, dlatego testujemy różne strategie i reagujemy na rozwój sytuacji.

ROZMYŚLANKI

W życiu często nie mówimy wprost, czego chcemy. Częściej próbujemy coś osiągnąć okrężną drogą: zdobyć informację, wywołać reakcję albo skłonić kogoś do działania. Kierują nami lęk przed odmową, krytyką czy konsekwencjami.

Ćwiczenia oparte na ukrytych intencjach uczą, że bohater nie powinien jedynie prowadzić rozmowy. Powinien do czegoś dążyć. Dzięki temu sceny stają się bardziej dynamiczne, nieprzewidywalne i bliższe prawdziwemu życiu.

7. PRZYCHODNIA

Aktorzy wymyślają schorzenie, z którym trafiają do przychodni. Kiedy znajdą się w poczekalni, po prostu czekają na swoją kolej. Starają się zachowywać możliwie normalnie, jednocześnie cały czas odczuwając wyobrażoną dolegliwość. Zadaniem widowni jest odgadnięcie, co komu dolega.

WAŻNE:

Poproście aktorów, żeby starali się nie dotykać bolącego miejsca! Najważniejsze jest możliwie precyzyjne oddanie istoty nieprzyjemnego odczucia:

- czy ból jest punktowy, czy promieniujący,
- kłujący, pulsujący czy piekący,
- jak wpływa na oddech,
- jak zmienia sposób poruszania się,
- czy utrudnia koncentrację i jasne myślenie.

Mogą to być:

- chory ząb,
- złamanie ręki,
- poparzenie,
- migrena,
- ból brzucha,
- problemy z oddychaniem,
- pogorszenie widzenia,
- i wiele innych dolegliwości fizycznych.

ROZMYŚLANKI

Często, gdy mamy zagrać ból głowy albo zęba, po prostu chwytamy się za bolące miejsce i robimy cierpiącą minę. Skupiamy się na pokazaniu bólu, a nie na jego rzeczywistym odczuciu — fizycznym i psychicznym.

Tymczasem grymas jest jedynie reakcją na coś, co dzieje się wewnątrz. Jeśli skupisz się na samym odczuciu, reakcje pojawią się naturalnie. Czyli tradycyjnie: najpierw uczucie, potem reakcja.

LEVEL HARD:

Czasem prowokacyjnie pytam aktorów: czym różni się zawał od udaru? Albo zwichnięcie od złamania? Może różnice wydają się niewielkie, ale jednak istnieją. A przecież zależy nam na wiarygodności.

Spróbujcie odpowiedzieć sobie na kilka podobnych pytań:

- czym różni się migrena od zwykłego bólu głowy?
- jak zachowuje się człowiek z gorączką, a jak ten, który po prostu marznie?

- czym różni się oddech spowodowany astmą od oddechu osoby, która właśnie przebiegła kilka kilometrów?

Aktor jest zawodowym obserwatorem. Im dokładniej przygląda się ludziom i ich zachowaniom, tym ciekawsze wybory może później podejmować na scenie.

8. NIEZRĘCZNA SYTUACJA

Poproście aktorów, żeby przygotowali scenę, w której dochodzi do niezręcznej sytuacji między bohaterami. Takiej, w której bardzo nie chcielibyśmy się sami znaleźć. Sytuacji, która nas lub innych:

- zawstydza,
- bulwersuje,
- ośmiesza,
- upokarza,
- szokuje.

Takiej, po której nie wiadomo, jak się zachować. Niech na jaw wyjdzie prawda, której bohaterowie woleliby nie poznać.

Przykłady:

- chłopak przyłapuje swoją dziewczynę na zdradzie;
- dziewczyna odkrywa, że jej ojciec dorabia jako drag queen,
- pan młody dowiaduje się tuż przed ślubem, że jego narzeczona jest w ciąży, ale dziecko nie jest jego.

UWAGA!

Nie idźcie w błahe sytuacje. Im wyższa stawka, tym większa frajda dla widzów i aktorów. Niech bohaterowie mają dużo do stracenia. Niech zagrożone będzie ich:

- bezpieczeństwo,
- poczucie komfortu,

- związek,
- praca,
- autorytet,
- pozycja społeczna,
- marzenia i plany na przyszłość.

Im więcej bohater ryzykuje, tym ciekawsza staje się scena.

ROZMYŚLANKI

Wiele osób utożsamia niezręczność z drobną gafą albo towarzyskim potknięciem. Tymczasem najbardziej pamiętamy te sytuacje, które wywracają nasz świat do góry nogami.

To właśnie dlatego niezręczne sceny bywają tak ciekawe. Zmuszają bohaterów do natychmiastowej reakcji. Kłamania, tłumaczenia się, ataku, ucieczki albo rozpaczliwego ratowania sytuacji. Teatr kocha takie sceny.

9. ŁUKI POSTACI

Poproście aktorów, żeby wymyślili dwa skrajne stany emocjonalne, pomiędzy którymi będą poruszać się ich bohaterowie. Najprościej:

radość — smutek.

Warto jednak szukać również bardziej subtelnych stanów:

- rozczarowania,
- upokorzenia,
- podekscytowania,
- niezręczności,
- ulgi,
- zazdrości,
- poczucia winy.

Możecie przyjąć prosty podział na:

- pozytywne — negatywne,
- komfortowe — niekomfortowe.

Przygotujcie mi etiudę

Zadaniem aktorów jest wymyślenie sceny, w której jeden bohater (albo wszyscy) przechodzi przemianę z pierwszego stanu do drugiego.



WAŻNE!

Nie chodzi o sztuczne zagranie reakcji i mechaniczne „przeskoczenie" do kolejnej emocji. Najważniejsze jest stworzenie sytuacji lub znalezienie wewnętrznej motywacji, które naturalnie doprowadzą bohatera do przemiany.

Pamiętajcie też, że bohater nie musi chcieć wejść w nowy stan emocjonalny. Może się przed nim bronić, wypierać go albo próbować go ignorować. Czasem najciekawsze reakcje są nieoczywiste — na przykład śmiech pojawiający się w sytuacji silnego stresu.

LEVEL HARD:

Zagrajcie przemianę opartą na kilku łukach.

Przykładowo:
podekscytowanie → strach → rozczarowanie → radość

Idziemy do zamku strachu (podekscytowanie). W środku przerażają nas maszkary (strach). Po wyjściu okazuje się, że atrakcja była bardzo krótka, a bilet kosztował fortunę (rozczarowanie). Chwilę później spotykamy dawno niewidzianego przyjaciela (radość).

Stopniowo podnoście sobie poprzeczkę. Wybierajcie coraz trudniejsze i bardziej zniuansowane stany emocjonalne. (Polecam rozdział „EMOTKI").

CZĘSTY BŁĄD

Powierzchowne wejście w pierwszą emocję i koncentracja od początku na tej „docelowej". Przypomnijcie aktorom, że oni wiedzą, co za chwilę wydarzy się w scenie, ale ich bohaterowie nie.

Zanim dojdzie do przemiany, postać powinna naprawdę osadzić się w sytuacji początkowej. Im mocniej uwierzy w punkt wyjścia, tym bardziej przekonująca będzie jej droga do punktu dojścia.

10. ZŁODZIEJ!

Aktorzy grają scenę w zatłoczonym autobusie. Jeden z pasażerów jest złodziejem i ma za zadanie okraść któregoś z bohaterów. Niech zdobyczą będzie wystający z kieszeni telefon albo dowolna rzecz z otwartego plecaka.

ROZMYŚLANKI

To świetne ćwiczenie-pułapka. Początkującym aktorom często wydaje się, że muszą przede wszystkim „pokazać" graną postać. Tymczasem zwykli ludzie na co dzień nie próbują demonstrować, kim są. Po prostu są. A jeśli mają coś do ukrycia — wręcz starają się to ukryć.

Nasz przykładowy złodziej robi wszystko, żeby nie pokazać, że jest złodziejem, bo wtedy zostałby złapany. Próbuje więc wtopić się w tłum i nie budzić podejrzeń. Paradoksalnie często zdradza go właśnie przesada w byciu „zwykłym". Trudno udawać naturalność. Czasem wystarczy jedno spojrzenie za dużo albo jeden wymuszony gest.

Podobnie bywa z aktorami grającymi postacie bardzo odległe od nich samych. Mężczyźni grający kobiety często próbują być bardziej kobiecy niż same kobiety. Pojawiają się przerysowane ruchy, falset i manieryczne zachowania. Przez lata obserwowaliśmy to choćby w kabaretach.

A przecież można zrobić to znacznie subtelniej.



Głos Malkontenta

Zaraz, jak to ludzie nie pokazują, kim są? Policjant zakłada mundur. Kibic nosi szalik klubowy. Ludzie wkładają garnitury, żeby podkreślić swoją pozycję.

To prawda. Dlatego zawsze wracamy do pytania: „Po co?".

Jeżeli zakładamy kostium, mundur albo określony strój, świadomie wysyłamy komunikat, jak chcemy być postrzegani. Tworząc postać, warto więc zadać sobie pytania:

- czy mój bohater chce zakomunikować światu, kim jest?
- czy zależy mu na określonym wizerunku?
- a może próbuje coś ukryć albo zmylić innych?

Często właśnie odpowiedzi na te pytania prowadzą do najciekawszych wyborów aktorskich.

11. CASTING DO CYRKU

Jeden z aktorów jest dyrektorem cyrku organizującym casting dla nowych pracowników. Szuka artystów, którzy uczynią jego show jeszcze bardziej ekscytującym.

Pozostali aktorzy wymyślają jak najbardziej niezwykłe postacie i kolejno się prezentują. Mogą być obdarzone nietypowymi umiejętnościami, dziwnymi nawykami, deformacjami albo cechami, których próżno szukać u zwykłych ludzi.

Oczywiście dyrektor widział już w życiu naprawdę wiele i nie da się łatwo oczarować.

WARIANTY

Aktorzy mogą prezentować się:

- solo,
- parami,
- grupowo,

Dyrektor również może mieć swoje dziwactwa, wymagania albo osobliwe kryteria oceny.

12. CORAZ DZIWNIEJ

Aktorzy wymyślają codzienną scenę opartą na działaniach fizycznych, ale zagrają ją trzyetapowo. Mają za zadanie stopniowo przechodzić od realizmu do coraz większego absurdu.

ETAPY (z przykładem):

Etap 1 – REALIZM – jak w życiu
Bohater zauważa, że przecieka wanna. Wzywamy hydraulika, który próbuje naprawić usterkę.

Etap 2 – GROTESKA – przesadnie, ale wciąż w granicach prawdopodobieństwa
Wody zaczyna przybywać, zalewa łazienkę po pas. Wokół wszystko unosi się na wodzie, szampon się pieni, hydraulik wpada w panikę.

Etap 3 – ABSURD – nieprawdopodobnie, przerysowanie
Bohaterowie znajdują się pod wodą, na dnie oceanu. Pojawiają się ośmiornice i wieloryby śpiewające po hiszpańsku.

ROZMYŚLANKI

To ćwiczenie może pomóc aktorom, którzy ograniczają się w grze do realizmu i mają opór przed graniem formą. Tu mogą stopniowo się z nią oswajać i przekraczać granice własnego scenicznego komfortu.

13. FATALNA POMYŁKA

Aktorzy mają wymyślić i zagrać scenę, w której dochodzi do fatalnej pomyłki. Do koszmarnego błędu z poważnymi konsekwencjami. Przypadkowo wyjawią czyjś sekret, niszczą bezcenny przedmiot, doprowadzają do nieszczęścia swojego albo innych.

CZĘSTY BŁĄD – aktorzy kończą etiudę w momencie, gdy stanie się owo nieszczęście. Uderzenie i… kurtyna. A najciekawsze psychologicznie rzeczy dzieją się właśnie po momencie kulminacyjnym!

Matka uderzyła syna w twarz – mocne. Ale **dopiero teraz** zaczyna się najciekawsze. Jak zareaguje syn? Czy przerażona matka z poczuciem winy zacznie przepraszać? W jaki sposób ta niefortunna chwila zmieni od teraz ich relację?

14. TO NIE MÓJ PROBLEM

Bohater przychodzi załatwić ważną dla siebie sprawę. Jest zdeterminowany i zdesperowany. Niestety dla rozmówcy jego sprawa jest błaha – nie chce on lub nie potrafi załatwić jej w sposób, w jaki by nasz główny bohater chciał.

Przykłady:

- Potrzebujecie pilnie naprawić usterkę w domu, ale majster zamiast pracować próbuje z Wami flirtować.
- Chcecie poprawić stopień do czerwonego paska, ale nauczycielka ma Was już dość.
- Chcecie kupić bilet na pociąg, który za chwilę odjeżdża, ale pani w okienku jest pierwszy dzień w pracy i nie ogarnia systemu.
- Przekroczyliście prędkość, zatrzymała Was policja, a Wy spieszycie się na samolot. Niestety policjant jest typowym służbistą i pedantem.

WAŻNE!

Pamiętajcie o wewnętrznym uzasadnieniu. Niech postać, która bagatelizuje problem, nie robi tego tylko dlatego, że takie jest zadanie. Może stara się pomóc, ale jej nie wychodzi. Może utrudnia przez zazdrość albo z jakiegoś osobistego powodu. **Konkret i wysoka stawka.**

To ćwiczenie ma spory potencjał komediowy (pamiętacie Leniwca ze „Zwierzogrodu" albo Rowana Atkinsona jako sprzedawcę w „Love actually"?). Sprzeczne interesy to świetny temat.

Niech bohater, któremu zależy, szuka przeróżnych metod dotarcia do rozmówcy, niech się nie poddaje! Niech stawka rośnie z każdą minutą. Nic tak nie buduje napięcia w scenie, jak upływ czasu.

WARIANT:

Spróbujcie zmienić aktorom punkt widzenia – niech zamienią się rolami i poczują, jak to jest być po drugiej stronie.

15. PRZEMIANA W ZWIERZĘ

Aktorzy grają scenę, w której między bohaterami dochodzi do takiego natężenia emocji, że powoli zamieniają się w zwierzęta. Im powolniejsza, bardziej płynna przemiana, tym lepiej. Znakomite ćwiczenie na utrzymanie napięcia i świadomość ciała.

UWAGI:

Nie musi to być natężenie tylko negatywnych emocji. Mogą to być chwile satysfakcji, ekscytacji itd.

Na początku niech będą to drobne sygnały sugerujące przemianę – jakiś tik, ruch dłonią, spięcie w ciele. Finalnie – pełna przemiana w zwierzę: utrata mowy, zwierzęca motoryka i zachowania.

Wybrane zwierzę może pasować symbolicznie do emocji (gniew – drapieżnik, radość – małpka), ale warto też pójść „pod prąd", w mniej oczywiste przemiany. *Przykładowo: Rodzinna kłótnia przeradza się w awanturę, w wyniku której wszyscy zamieniają się w króliczki albo meduzy.*

WARIANT

Po przemianie w zwierzę możecie spróbować powrócić do formy ludzkiej.

ROZMYŚLANKI

Bardzo cenię sobie wszystkie „zwierzęce" ćwiczenia. Fantastycznie uruchamiają wyobraźnię, pomagają unikać scenicznego przeintelektualizowania i angażują ciało na wielu płaszczyznach.

W trakcie budowania postaci do spektaklu często proponuję aktorom, aby odnaleźli zwierzę, które najlepiej do niej pasuje. Takie, z którym łączą ją wspólne cechy – sposób poruszania się, temperament, wydawane dźwięki, rytm działania czy sposób reagowania na zagrożenie. To może być świetna inspiracja do budowania postaci i poszukiwania jej indywidualnego charakteru.

Co ciekawe, zwierzęta są pozbawione scenicznego ego. Nie zastanawiają się, czy dobrze wypadają, czy są wystarczająco interesujące. Są skoncentrowane na prostych celach – znaleźć jedzenie, uniknąć niebezpieczeństwa, obronić swoje terytorium, zadbać o młode. Uczmy się od nich tej zadaniowości.

Co więcej, nadawanie ludziom cech zwierzęcych jest przecież powszechne. Mówimy, że ktoś jest „upartym osłem", jest „mądry jak

sowa", „silny jak byk", „szarą myszką" albo „tchórzem". Od wieków opisujemy ludzi za pomocą zwierzęcych skojarzeń. W teatrze również warto czerpać z tego naturalnego i niezwykle inspirującego źródła.

16. SPRZECZNE EMOCJE

Zagrajcie scenę, w której bohaterowie poczują sprzeczne emocje. Pozornie niemożliwe do pogodzenia, a jednak. **UWAGA:** Nie chodzi o świadome przykrywanie prawdziwych odczuć – jak w przypadku kłamstwa, ironii czy próby bycia dyplomatycznym. Wyobraźcie sobie sytuacje, w których sami nie wiemy, co do końca czujemy – bo targają nam sprzeczne siły.

Przykłady sytuacji:

- Przejażdżka kolejką górską – czujemy jednocześnie strach i frajdę!
- Ostry, niepoprawny żart podczas standupu – śmiejemy się, a jednocześnie czujemy, że nie wypada.
- Jem pyszne ciasto, chociaż lekarz zabronił – rozkosz dla zmysłów i poczucie winy.
- Wygrana w konkursie kosztem przyjaciela – satysfakcja i poczucie winy.
- Skok ze spadochronem – panika i zachwyt.

ROZMYŚLANKI

To właśnie takie sprzeczności sprawiają, że postacie stają się bardziej prawdziwe, niejednoznaczne i interesujące. Warto ich szukać nie tylko w tym ćwiczeniu, ale również podczas pracy nad rolą.

17. SPRZECZNE INTENCJE...

Ćwiczenie podobne do poprzedniego, ale tym razem celowo mówimy coś sprzecznego z naszymi prawdziwymi intencjami.

Przykłady:

Zapraszacie mnie na imprezę, bo wydało się, że ją organizujecie, ale bardzo nie chcecie, żebym przyszedł. („Jak chcesz, to zapraszam, ale wiesz, nie wiem, czy w ogóle ktoś przyjdzie...")

Otwieracie prezent, a tam coś... co już macie. Ale udajecie, że bardzo Wam się podoba, żeby nie urazić darczyńcy.

Musicie przekazać pracownikom złe wiadomości, ale nie chcecie, żeby się zniechęcili do dalszej pracy. Udajecie więc, że tak naprawdę nie jest tak źle...

18. SPOTKANIE ABSOLWENTÓW

Zagrajcie scenę spotkania absolwentów szkoły średniej po wielu latach od zakończenia nauki. Najpierw wspólnie ustalcie, jakimi byliście nastolatkami i jakie relacje Was łączyły. Kto się przyjaźnił? Kto był zakochany? Kto rywalizował? Kto był popularny, a kto pozostawał na uboczu? Następnie każdy indywidualnie wymyśla dalsze losy swojej postaci. Jak potoczyło się jej życie? Jakie sukcesy lub porażki ma za sobą? Co ukrywa przed dawnymi kolegami?

Podczas spotkania przeszłość zderza się z teraźniejszością.

Przykładowo:

- dawny prymus nie spełnił pokładanych w nim nadziei;
- cicha introwertyczka została znaną aktorką;
- szkolny klasowy błazen zrobił wielką karierę;

- ktoś nadal pamięta dawną miłość;
- ktoś inny przez lata nosił w sobie żal lub poczucie krzywdy;
- ktoś dopiero teraz odważy się powiedzieć, co naprawdę czuł.



UWAGA

Załóżcie, że przez cały ten czas nie utrzymywaliście kontaktu. Niech będzie jak najwięcej niespodzianek, niedomówień i zaskoczeń. Im większa różnica między tym, kim bohaterowie byli kiedyś, a kim są dziś, tym ciekawsza może okazać się scena.

19. ŚWIAT BEZ...

Wymyślcie scenę rozgrywającą się w alternatywnej rzeczywistości pozbawionej czegoś, co w naszym świecie wydaje się oczywiste i niezbędne.

Przykładowo może to być świat bez:
- papieru toaletowego,
- mężczyzn,
- uśmiechu,
- rąk,
- światła,
- kłamstwa,
- pieniędzy.

Niech brak tego elementu będzie dla bohaterów czymś całkowicie naturalnym. Niech nie tęsknią za nim ani nie zastanawiają się nad jego nieobecnością. Dla nich taki świat jest normą — nie znają żadnego innego.

Zastanówcie się, jak brak danego elementu wpłynął na codzienne życie i relacje między ludźmi. Im poważniej potraktujecie założenie, tym ciekawsze mogą okazać się konsekwencje.

20. ADEKWATNA REAKCJA

Wymyślcie scenę, w której bohater ma emocjonalnie zareagować na jakąś sytuację – przeczytany list, napotkanego człowieka, miejsce, w którym się znalazł. Zagrajcie ją jednak trzykrotnie, za każdym razem **podnosząc stawkę.** Niech każde kolejne odegranie sceny więcej kosztuje bohatera emocjonalnie.

WAŻNE!

Nie chodzi o to, żeby coraz głośniej krzyczeć. Chodzi o znalezienie **powodu**, który wywoła w nas taką, a nie inną reakcję.

PRZYPOMINAM!

Nie kończcie etiudy na jednej reakcji, najciekawsze zaczyna się dopiero **po kulminacyjnym zdarzeniu.** Przetrzymajcie bohatera – niech się oswoi z nową sytuacją, podejmie decyzję, co dalej.

Przykładowo – skupmy się na strachu:

1. Bohater otwiera drzwi, a tam coś, co **budzi jego obawę**. Na przykład za drzwiami nikogo nie ma, mimo że przed chwilą słyszał pukanie.
2. Bohater otwiera drzwi, a tam sąsiad z nożem w ręku, **budzący strach.**
3. Bohater otwiera drzwi, a tam rozjuszony goryl, szykujący się do ataku, **wywołujący absolutne przerażenie**.

ROZMYŚLANKI

Nieadekwatność reakcji to jeden z najczęstszych błędów początkujących aktorów. Czasem przesadzają, chcąc podkreślić znaczenie wyda-

rzenia i swoje zaangażowanie w scenę. Innym razem sytuacja wymaga silnej reakcji, a bohater wydaje się nią niemal nieporuszony.

Staram się unikać uwag typu: „zagrałeś źle", „nieprawdziwie" albo „za mocno". Są mało konkretne i niewiele mówią aktorowi o tym, co właściwie powinien poprawić. Znacznie bardziej użyteczne wydaje mi się słowo „nieadekwatnie".

Reakcja sama w sobie nie musi być błędna. Być może w innym kontekście, przy innej sytuacji albo w innym gatunku teatralnym sprawdziłaby się doskonale. Problem polega jedynie na tym, że nie pasuje do okoliczności, w których znalazł się bohater.

To ważne rozróżnienie. Aktor nie musi wtedy myśleć: „zagrałem źle". Wystarczy, że spróbuje lepiej dostroić swoją reakcję do sytuacji. A to już zadanie znacznie prostsze i bardziej konkretne.

21. KSIĄDZ PO KOLĘDZIE

Zagrajcie scenę wizyty duszpasterskiej. Odwiedzana rodzina stara się wypaść jak najlepiej, ale ma coś do ukrycia. Może to być drobny sekret, rodzinny konflikt, niewygodna prawda albo wydarzenie, o którym nie chcieliby rozmawiać.

Ksiądz stopniowo odkrywa kolejne szczegóły. Może być dociekliwy, podejrzliwy, nadgorliwy albo przeciwnie – serdeczny i nieświadomie trafiać w czułe punkty rozmowy.

Możecie również dodać postać ministranta, który swoimi pytaniami, spostrzeżeniami albo zwykłą dziecięcą szczerością niechcący ujawnia rodzinne sekrety.

WAŻNE!

Niech bohaterowie mają dużo do stracenia. Im bardziej zależy im na zachowaniu pozorów, tym ciekawsza stanie się scena. Niech kolejne kłamstwa, półprawdy i niezręczne sytuacje stopniowo komplikują przebieg wizyty.

22. SPRZEDAWCA NIERUCHOMOŚCI

Zagrajcie scenę, w której kupujący (albo wynajmujący) przychodzi do mieszkania z agentem, żeby obejrzeć nieruchomość. Każdy z trzech bohaterów ma **wysoką stawkę:**

Sprzedający – manipulant zaciemniający prawdę, chce jak najdrożej sprzedać. Będzie więc zachwalał nieruchomość i starał się ukrywać jej wady. Albo – co jest tyleż komiczne, co powszechne – starał się robić z nich zalety.

Kupujący – pedantyczny, wybredny i marudny. Niech dosłownie i w przenośni szuka dziury w całym, żeby zaniżyć cenę. Przy tym niech ukrywa entuzjazm, żeby nie pokazać, że mu zależy, bo straci pozycję negocjacyjną.

Agent – czyli nasz Mistrz Ceremonii, który powie wszystko, co tylko zechcemy usłyszeć. Niech gimnastykuje się na wszystkie strony, żeby dobić transakcji z jak największą prowizją. Niech śmieje się z Twoich żartów, udaje luz, znawstwo, niech dostosowuje się do kupującego, byle by ten w pełni mu zaufał i dał się skusić na zakup.

Nie zapomnijmy o samym **mieszkaniu**! Niech będzie dalekie od ideału – trupy wypadają z szafy, spod zlewu cieknie woda, a patologiczne sąsiedztwo robi awantury za ścianą.

ROZMYŚLANKI

Ćwiczenie to wymyśliłem po licznych doświadczeniach ze sprzedażą i kupnem nieruchomości. Gdy pewna pani zaczęła nasłuchiwać wibracji w ścianach, a inna celowo szydziła z mojego wystroju wnętrza tylko (jak się okazało) po to, żeby wynegocjować niższą cenę… wiedziałem, że to jest to znakomity temat do budowania etiud. Po pierwsze – wszyscy mają osobistą silną motywację, po drugie – ludzie naprawdę mają dziwne mieszkania albo oczekiwania co do nich, po trzecie – każda z tych stron jest gotowa mijać się z prawdą, żeby osiągnąć swój cel.

Mamy więc silnych bohaterów, ciekawe miejsce akcji i okazję do zbudowania konfliktu. Złoto!

23. NOWY SĄSIAD

Zagrajcie scenę, w której jednego z bohaterów odwiedza w mieszkaniu nowy, bardzo ekscentryczny sąsiad. Bohater stara się być uprzejmy i pomocny, ale oczywiście sprawy się komplikują i coraz trudniej pozbyć się gościa z mieszkania.

Wymyślcie „dziwactwo" sąsiada i powód jego wizyty – może ma obsesję na jakimś punkcie, specyficzne hobby lub będzie próbował zmusić naszego bohatera do udzielenia kuriozalnej pomocy.

Niech bohater początkowo stara się zachowywać dobrą relację z sąsiadem, jednak ten z każdą minutą będzie coraz mocniej naruszał granice jego prywatności, wytrzymałości i komfortu.

Żeby utrudnić bohaterowi sytuację jeszcze bardziej – niech przed wizytą sąsiada już zmaga się z jakimś własnym problemem: spieszy się, szuka czegoś, próbuje uporać się z przedmiotem, chorobą lub innym domownikiem.

WARIANT:

Odwróćcie sytuację – teraz to zwyczajny sąsiad przychodzi do mieszkania „dziwaka" załatwić jakąś sprawę: pożyczyć cukier, wyjaśnić hałas, zalanie lub po prostu przedstawić się.

Sprawcie, aby bohaterowie **utknęli w mieszkaniu na dobre**. W pierwszym wariancie niech bohater ma problem z pozbyciem się namolnego sąsiada, w drugim – z wydostaniem się z mieszkania.

ROZMYŚLANKI:

To scena oparta na naszym kolejnym lęku – trudnym sąsiedztwie. Nikt z nas, kupując mieszkanie, swoje bezpieczne gniazdko, oazę spokoju, miejsce odpoczynku, nie chce mieć obok szaleńca. A niestety na wybór sąsiada nie mamy wpływu. Jest to więc kolejny znakomity temat dla teatru – ludzie skazani na siebie.

24. MUCHA MI TU LATA

Bohater jest zajęty ważną dla niego czynnością, ale coś mu to utrudnia i go rozprasza. W tym ćwiczeniu aktorzy muszą dobrze zarządzać swoją uwagą – koncentrować ją na głównej czynności i dodatkowo przeplatać ją walką z wyobrażonym utrudnieniem.

Przykładowe czynności:
- pisanie listu,
- gotowanie,
- rozmowa z szefem o podwyżce,
- naprawienie cieknącego kranu.

Przykładowe utrudnienia:
- uporczywa mucha,
- płacz dziecka / hałas wiertarki / muzyka zza ściany,

- ból fizyczny,
- warunki pogodowe – deszcz, wiatr,
- regularnie dzwoniący telefon.

UWAGI:

Na początek spróbujcie łatwiejszej wersji i poproście drugiego aktora, żeby odegrał „przeszkadzajkę", np. wydając dźwięk naszej muchy albo puszczał z nagrania dźwięk wiertarki. Później bohater niech sam inicjuje przeszkody swoją wyobraźnią.

WAŻNE:

Irytacja bohatera musi rosnąć z każdym kolejnym pojawieniem się przeszkody. Niech szuka rozwiązań na poradzenie sobie z problemem. Chyba że… zrezygnowany zaprzyjaźni się z muchą albo zacznie tańczyć w rytm odgłosu wiertarki. Najważniejsze, żeby w trakcie sceny nie pozostawał obojętny. To jak scena dialogowa z martwą naturą.

25. CZTERY ETAPY/ KEVIN

Zagrajcie scenę, w której bohaterowie doświadczą kolejno:

1. **Zdziwienia**
2. **Radości**
3. **Przerażenia**
4. **Ulgi**

UWAGI:

Każdy z bohater będzie przeżywał sytuacje na swój sposób, ale niech powyższy przebieg emocjonalny będzie wspólny dla wszystkich.

Lepiej, jeśli bohaterowie będą ze sobą w zażyłej relacji – rodzina, przyjaciele, współpracownicy. Znając się, łatwiej będą nawiązywali współpracę.

ROZMYŚLANKI

To ciekawa konstrukcja sceny, na której opartych jest wiele filmów:

Przykładowo: Kevin budzi się sam w domu **(zdziwienie)**, cieszy się, bo może robić, na co ma ochotę **(radość)**, dowiaduje się o szykowanym włamaniu **(przerażenie)**, pokonuje złodziei i spotyka się z mamą **(ulga)**.

26. NIE MÓWIMY – BO NIE MUSIMY

Zagrajcie scenę, w której bohaterowie wspólnie działają, ale nic nie mówią. Nie dlatego, że nie mogą albo nie potrafią – ale **nie potrzebują.** Poszukajcie w wyobraźni takich relacji i sytuacji.

Przykłady:

Zakochani rozumiejący się bez słów. Nie chcą psuć nastroju romantycznego wieczoru…

Obrażeni na siebie małżonkowie, którzy wiedzą, że kolejna wymiana zmian doprowadzi do kłótni (ale muszą wspólnie sprzątnąć mieszkanie albo zająć się dzieckiem).

Pracownicy, którzy codziennie razem wykonują te same czynności i już się nawzajem wyczuwają.

27. SERCE I ROZUM

Wymyślcie scenę, w której bohater będzie musiał rozwiązać poważny problem. Poproście aktorów, aby przygotowali dwie wersje:

1. Rozwiązanie problemu sercem.
2. Rozwiązanie problemu rozumem.

Myślę, że rozumiecie, o co chodzi. Jeśli jednak brzmi to zbyt enigmatycznie, rozwijam:

Sercem – czyli według swoich przekonań, systemu wartości, zgodnie z temperamentem. Instynktownie, intuicyjnie, tak, „jak czujecie", bez namysłu i dystansu. Angażując się w problem emocjonalnie i osobiście.

Rozumem – czyli z namysłem, dyplomatycznie, ważąc plusy i minusy. Opierając się na doświadczeniu, wiedzy, bez pochopności. Próbując spojrzeć na problem z różnych perspektyw, wybierając najbardziej optymalne rozwiązanie.

28. SINUSOIDA

Wymyślcie dialog, w którym jeden z bohaterów otrzymuje informacje wywołujące w nim na przemian skrajne emocje.

Przykład 1:

– Dowiedziałam się, że jestem w ciąży.
– To wspaniale!
– Ale… z Twoim Robertem.
– Co?!
– Na szczęście to był tylko sen.
– Błagam, nie żartuj w ten sposób.

Możecie kontynuować tę rozmowę, znęcając się nad naszymi bohaterami dalej.

Przygotujcie mi etiudę



WAŻNE:

To ćwiczenie możecie poprowadzić komediowo, jak w szybkiej grze impro, ale spróbujcie poruszyć jakiś poważny temat. Najważniejsze, żeby nie śpieszyć się z reakcją. Niech informacja dotrze nie tylko do rozumu bohatera, ale też do jego serca. Zastanówcie się, czy zareaguje impulsywnie, czy początkowo będzie wypierał złą wiadomość, a może nie uwierzy w radosną itd.

LEVEL HARD:

A teraz zabawcie się w… odwrócone reakcje. Wiadomość zła – nieoczekiwanie cieszy, wiadomość radosna powoduje przygnębienie.

Przykład:

– Dowiedziałam się, że jestem w ciąży.
– Błagam… znowu?
– Z Twoim Robertem.
– I dobrze, mam wreszcie powód, żeby z nim zerwać.
– Na szczęście to był tylko sen.
– Serio? A nie chciałabyś?

ROZMYŚLANKI

To ćwiczenie uczy elastyczności. Bohater nie może przywiązać się do jednej emocji ani jednej interpretacji wydarzeń. Co chwilę musi aktualizować swój obraz rzeczywistości i odnajdywać się w nowych okolicznościach.

29. ABSURDALNA OLIMPIADA

Wymyślcie absurdalną, nieistniejącą dyscyplinę sportową i zagrajcie scenę podczas olimpiady. Aktorzy mogą być trenerami, komentatorami albo zawodnikami (w tej samej drużynie lub w przeciwnych).

Przygotujcie scenę, w której obejrzymy:
- przygotowania i rozgrzewkę;
- samą rozgrywkę;
- emocje po jej zakończeniu;

WAŻNE!

Mimo idiotycznej konkurencji zadbajmy o to, żeby bohaterowie z pełnym przejęciem wchodzili w swoje postacie. Żeby nie „gotowali się" i nie starali się wypaść komediowo. W tym ćwiczeniu największy efekt komiczny uzyskamy wtedy, gdy nastawienie aktorów będzie na serio, z pełną powagą i przejęciem – odwrotnie proporcjonalnie do sensowności konkurencji.

Przykłady dyscyplin:
- wyścigi pcheł;
- podnoszenie ciężarów emocjonalnych;
- skok w bok na czas z partnerką trenera;
- bieg ślimaków przez płotki;
- rzut kapciem do nocnika;
- bieg po rozum do głowy;
- wyciskanie łez na czas;
- zapasy małymi palcami u stóp.

Dla inspiracji polecam obejrzeć zwariowaną olimpiadę autorstwa grupy Monty Pythona.

LEVEL HARD:

Zawodnicy mogą być dodatkowo:
- reprezentantami konkretnych narodowości i grup etnicznych,
- zwierzętami.

30. POCZTÓWKA Z WAKACJI

Poproście aktorów, aby w ciągu 10–s15 minut stworzyli żywą pocztówkę wybranego kraju albo konkretnego miasta. Niech zaprezentują jego kulturę, architekturę, przyrodę, obyczaje – wszystko, z czym dane miejsce im się kojarzy. Mogą zagrać realistyczną scenę z codziennego życia albo pokusić się o symboliczne obrazy oddające ducha miejsca.

UWAGI:

Ograniczcie dialog do minimum, żeby nie skupiać się na fabule…

… ale śmiało wykorzystujcie wszelkie inne dźwięki – odgłosy ptaków, miejskich dzwonów, gwizdania, nucenia itp.

Unikajcie tego, co oczywiste i banalne. Jeśli Paryż, to nie tylko wieża Eiffela.

Aktorzy mogą grać nie tylko ludzi, ale też przeistaczać się w zwierzęta, rośliny, przedmioty, zabytki itp.

WARIANTY:

Stwórzcie analogiczną „żywą pocztówkę” wybranej epoki historycznej.

31. ALTERNATYWNE WERSJE ZNANYCH BAJEK

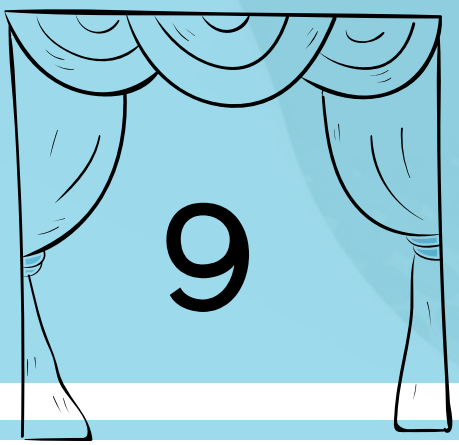
Zagrajcie scenę opartą na znanej bajce, ale pobawcie się jej fabułą, postaciami, konstrukcją:

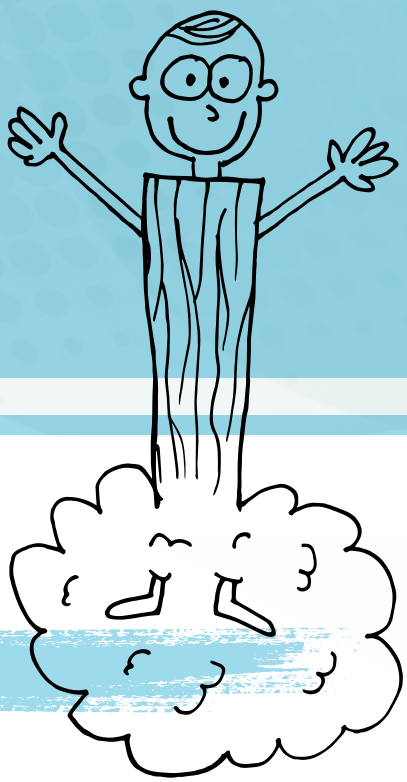
- zmieńcie klasyczne zakończenie;
- z protagonisty zróbcie czarny charakter;
- połączcie bohaterów z różnych bajek;
- przenieście akcję w inne czasy, kulturę lub miejsce;
- zmieńcie gatunek (na thriller, dokument, western czy science-fiction).

ROZMYŚLANKI

Kiedyś było łatwiej. W XXI wieku trudno wymyślać nowe, oryginalne historie i sposoby na ich opowiedzenie, bo widz naprawdę już dużo widział. Nasza kultura jest nimi przesycona. Nikogo nie poruszy klasycznie opowiedziana historia Czerwonego Kapturka. Z tej przyczyny twórcy głowią się, jak rozpieszczonego widza jeszcze bardziej zaskoczyć. Z lepszym lub gorszym skutkiem. Jedni idą w inscenizacyjny rozmach, mieszanie wątków, uwspółcześnianie czy odwracanie sensów. Inni skłaniają się ku prostocie i poetyce.

Jedno jest pewne – współczesny widz szybko wyczuwa schematy i powtórzenia. Powyższe ćwiczenie pomaga myśleć nieszablonowo i odkrywać nowe tropy do klasycznych historii.





Gry impro

Improwizacja teatralna kojarzy się głównie z komedią — i bardzo dobrze. Śmiech potrafi fantastycznie rozluźnić aktorów i zdjąć z nich ogromną część scenicznej presji. Bo właśnie o to w impro często chodzi: żeby przestać bać się błędu. A wręcz umieć obrócić go w żart.

Impro to świetne narzędzie dla początkujących aktorów. Mogą w praktyce testować umiejętności zdobyte podczas wcześniejszych ćwiczeń:

- słuchanie partnera,
- reagowanie „tu i teraz”,
- budowanie relacji,
- spontaniczność,
- kontakt z widzem.

A wszystko to bez ciężaru odpowiedzialności za przygotowywany spektakl, premierę czy „ważną scenę”. Tu trzeba przede wszystkim słuchać, reagować i być obecnym. Często najciekawsze rzeczy rodzą się właśnie wtedy, gdy wydarzy się coś kompletnie nieprzewidzianego.

Niektórych aktorów improwizacja jednak stresuje. I to też jest normalne. Brak scenariusza potrafi wywołać panikę: „A co, jeśli nic nie wymyślę?”, „A co, jeśli powiem coś głupiego?”.

Z tego względu komediowy charakter impro jest tak ważny. Ma stworzyć poczucie, że tutaj naprawdę nie da się niczego zrobić „źle". Raz ma się lepszy pomysł, raz gorszy.

I to też jest część zabawy.

Jako instruktor bardzo często sam wchodzę z aktorami na scenę. Nie po to, żeby się popisywać, ale właśnie po to, żeby pokazać im, że mnie również zdarzają się słabsze pomysły i ich żałosne wykonania.

Nie przypisuję sobie autorstwa wszystkich poniższych ćwiczeń. Funkcjonują od lat w świecie improwizacji teatralnej i mają wiele różnych wersji. Wszystkie jednak od lat praktykuję, rozwijam, modyfikuję i dostosowuję do własnych potrzeb warsztatowych. Poniżej znajdziecie mój autorski wybór i opis tych ćwiczeń — oparty na praktyce, obserwacjach i błędach popełnionych podczas setek godzin pracy z grupami.

1. DWÓR CZYNI KRÓLA

Jeden z aktorów wychodzi na chwilę z sali. Reszta grupy ustala, kim będzie i jak zareagują na jego przybycie. Zadaniem głównego bohatera będzie odgadnięcie, za kogo grupa go uważa.

Zaczynamy:

Scena rozgrywa się w kawiarni. Grupa dzieli się na klientów i personel. Po dwóch–trzech minutach rozegrania się i wejścia w sytuację, pojawia się nasz bohater. Niczego nie gra, jego zadaniem jest zachowywać się możliwie naturalnie i działać w założonych okolicznościach.

WAŻNE:

Niech siła oddziaływania bohatera na grupę będzie silna. Niech wywołuje konkretne emocje. Może być przykładowo:

- celebrytą,
- poszukiwanym przestępcą,
- osobą bardzo atrakcyjną fizycznie,

Może też:

- cuchnąć,
- śmieszyć,
- wzbudzać współczucie itd.

Pamiętajcie, aby nie wytykać bohatera palcami. **Nie chodzi o pokazanie mu, jak na nas działa.** Przeciwnie – starajcie się być dyskretni i nie przyciągać jego uwagi. To on przyciąga Waszą.

Nie nawiązujcie z bohaterem kontaktu. Jeśli on do Was zagada – uprzejmie odpowiedzcie, nie wdając się w dyskusję. Widzowie nie mają **dowiedzieć się**, kim jest, a to wyczuć.

ROZMYŚLANKI:

To ćwiczenie pokazuje, że żeby stworzyć postać, czasem wystarczy… niczego nie robić. Inni mogą zrobić to za nas. Możemy wręcz starać się stworzyć jakąś postać, ale to zachowanie partnerów wobec nas może zasugerować widzom, za kogo nas będą uważać. To potężne narzędzie do budowania postaci i sytuacji.

Może być bardzo przydatne do tworzenia czarnych charakterów. Nie musimy robić groźnych min, mówić niskim głosem i straszyć. Wystarczy, że inni będą cichnąć na nasz widok i zlęknieni spuszczać wzrok, a już widzowi włącza się niepokój.

Don Corleone nie musiał nikogo zabijać ani nikomu grozić. Często wręcz emanował ciepłem. To jego współpracownicy w dużej mierze budowali jego autorytet.

2. POMIDOR

Kilku aktorów stoi w rzędzie w odległości około metra od siebie i wykonuje statycznie (bez słów) czynności w:

- kuchni (gotowanie, zmywanie),
- łazience (mycie się, robienie makijażu),

Aktorzy mają proste zadanie – od momentu klaśnięcia przez Was w dłonie skoncentrować się na swoich działaniach i… nie dać się rozproszyć. Betonowa czwarta ściana. Ćwiczenie zakończycie dopiero po ponownym klaśnięciu.

Osobą, która w brutalny sposób będzie rozpraszać aktorów, jesteście Wy: zagadujecie ich po imieniu, wydajecie mylne polecenia, rozśmieszacie, prowokujecie itd. Robicie to wszystko z widowni i tylko werbalnie.

UWAGI:

Na rozgrzewkę możecie dla zmyłki klasnąć na start, po czym powiedzieć „Albo czekajcie, jeszcze nie!" Gdy aktorzy zatrzymają się w działaniu, przypomnijcie: „**Tylko klaśnięcie** rozpoczyna i zatrzymuje akcję, nie dajcie się zmylić".

ROZMYŚLANKI:

To świetne ćwiczenie na wyobrażoną czwartą ścianę i koncentrację na zadaniu. Chodzi o takie zarządzanie swoją sceniczną uwagą, aby nawet mimo tego, że słyszy się uwagi instruktora, utrzymać się w ryzach.

WAŻNE!

Aby pomóc aktorom w ignorowaniu Waszych uwag, poproście ich, aby wymyślili sobie dodatkowy problem albo zadanie, które jeszcze mocniej skupi ich uwagę. Pomagają w tym **fizyczne utrudnienia** – wystarczy, że bohater oparzy się, przypali patelnię albo zatnie przy goleniu, a jego uwaga natychmiast przeniesie się na problem.

WARIANT

Powtórzcie ćwiczenie, ale tym razem aktorzy mają słyszeć Was i reagować na polecenia, będąc cały czas w postaci. Nie przerywając zadania i nie burząc czwartej ściany. Tak, jakby był to głos w ich głowie. Nie ograniczajcie się teraz do poleceń związanych z działaniem aktorów, przykładowo:

- przesuń się lekko w lewo,
- zrób to dwa razy szybciej,
- przypomnij sobie, że zapomniałeś dodać soli itp.

Ten wariant to już praca na scenie w czystej postaci – w trakcie prób scenicznych reżyser często będzie przekazywał uwagi aktorom i ważne jest, żeby każdorazowo nie wychodzili z postaci, tylko kontynuowali w niej działania.

3. WINDA

Bohaterowie wsiadają do windy, która po chwili ulega awarii i zatrzymuje się między piętrami.

Gry impro

UWAGI:

Zagrajcie tę scenę w dwie lub trzy osoby, żeby nie utracić jej intymnego charakteru.

Wyznaczcie przestrzeń gry krzesłami, sznurkiem lub jakimiś przedmiotami ustawionymi w rogach. Niech wejście do windy znajduje się na wprost widzów.

WAŻNE:

Stwórzcie okoliczności, w których bohaterom się spieszy – jest Wigilia, mają za chwilę ważną rozmowę o pracę, lecą na wymarzone wakacje. Niech utknięcie w windzie z przypadkowymi ludźmi będzie okazją do – nomen omen – zatrzymania się w pędzie życia. Okazją do refleksji nad własnymi troskami, priorytetami, planami. Niech bohaterowie spotkają całkowicie różnych od siebie ludzi, którzy pokażą im odmienny punkt widzenia świata.

Winda to znakomite miejsce akcji – obcy sobie ludzie zostają uwięzieni w klaustrofobicznej przestrzeni w stresującej sytuacji, podczas której wychodzą ich prawdziwe cechy charakteru, lęki, motywacje.

WARIANT „ZA CO SIEDZISZ”:

Zmieńcie miejsce akcji z windy na wspólną celę w więzieniu. Wymyślcie powód odsiadki, długość wyroku i charaktery bohaterów. **Niech początkowa nieufność stopniowo przerodzi się w porozumienie, a może nawet przyjaźń.**

4. TELEZAKUPY

Poproście dwójkę aktorów, aby stanęli na scenie twarzą do widowni, w odległości około dwóch metrów od siebie. Ich zadaniem będzie wcielenie się w sprzedawców telezakupów, którzy reklamują ten sam przedmiot, ale na dwóch konkurujących kanałach telewizyjnych. Pełnijcie rolę pilota i klaśnięciem zmieniaj kanały, jeśli jeden ze sprzedawców Was nie przekonuje. Aktor, który jest „wyłączony", czeka na swoją kolej w stopklatce.

Po kilku przełączeniach możecie wspólnie zdecydować, od kogo kupilibyście przedmiot.

UWAGI:

Sprzedawajcie najbardziej pospolite przedmioty i wymyślajcie ich nowe, nawet absurdalne zastosowania.

Przekonujcie potencjalnych klientów, że absolutnie potrzebują tego przedmiotu, że zmieni on ich życie i pomoże w codziennych kłopotach.

Będąc w stopklatce wykorzystujcie czas na wymyślenie nowych pomysłów.

Możecie reklamować:
- krzesło;
- butelkę;
- mopa;
- listek papieru toaletowego itp.

5. KRZYŻÓWKI ZWIERZĄT

Wymyślcie nieistniejące krzyżówki zwierząt i je zagrajcie:

- ustalcie, które cechy którego zwierzęcia przejmiecie;
- skupcie się na funkcjach życiowych – jak się teraz poruszam, jak patrzę, które zmysły mam wyostrzone;
- zdecydujcie, cechy którego ze zwierząt są dominujące;
- nie ograniczajcie się do psów, kotów i małp. Pomyślcie o rzadkich, nieoczywistych gatunkach – meduza, patyczak, ćma, struś itd.

6. MIKROKOSMOS

Wyznaczcie jednego albo dwoje aktorów, którzy będą działali **w planie realistycznym**. Niech ustawią się po lewej stronie sceny. Pozostała część grupy niech stanie razem po prawej stronie – oni będą działali **w planie mikrokosmosu**.

Teraz wymyślcie, co będzie owym mikrokosmosem. Mechanikę działania tego ćwiczenia najlepiej opisać na przykładach.

Fryzjer

Aktorzy po lewej stronie grają realistyczną scenę u fryzjera. Rozmawiają i działają. Aktorzy po prawej stronie stają się… **włosami klienta**. Reagują na ruchy fryzjera – kołyszą się, kładą, trzęsą – starają się oddać swoim ruchem to, co dzieje się w planie realistycznym. Tak jakbyśmy po prawej stronie obserwowali w ogromnym zbliżeniu obraz tego, co dzieje się po stronie lewej.

Patelnia

Kucharz w planie realistycznym gotuje, a aktorzy po prawej stronie są **składnikami na jego patelni** – smażą się, przypalają, podskakują, są mieszani przez kucharza. Dodatkowo ciągle dołączają do nich nowe składniki.

Żołądek

Aktor po lewej stronie je obiad. Aktorzy po prawej stronie są **zawartością jego żołądka.** Tu możemy wprowadzić zasadę, że aktor jedzący nie odzywa się, a składniki w żołądku rozmawiają ze sobą, witają nowych, komentują to, jak się czują i co przeżyli na górze.

Zachęcam do wymyślania własnych miejsc akcji mikrokosmosu!

7. JESTEM WÓZKIEM INWALIDZKIM

1. Słowna gra w skojarzenia. Aktorzy stoją w kole twarzami do siebie.
2. Dowolna osoba robi krok do przodu i mówi zdanie „Jestem…" i podaje dowolny przedmiot. Wraca na miejsce.
3. Kolejna dowolna osoba robi krok do przodu i mówi „Jestem…" i wymyśla inny przedmiot. Wraca na miejsce.
4. Trzecia osoba robi krok do przodu i mówi „Jestem…", wymyślając trzeci przedmiot, który łączy dwa poprzednie. Wraca na miejsce.

Przykład: (wynalazek)

Jestem kółkiem.
Jestem krzesłem.
Jestem wózkiem inwalidzkim.

Przykład 2: (gra słów)

Jestem prądem.
Jestem stopą.
Jestem pod napięciem.

Przykład 3: (luźne skojarzenie)

Jestem szczotką.
Jestem krową.
Jestem zębem mlecznym.

WAŻNE!

Druga osoba powinna wymyślić przedmiot, który w żaden sposób **nie będzie kojarzył się z pierwszym** (a będzie korciło – gdy mózg usłyszy nazwę pierwszego przedmiotu, będzie podświadomie szukał skojarzeń w tym samym obszarze). Czyli: szukajcie dwóch przedmiotów z innych światów. Kiedy padnie „szyba", to druga niech nie będzie „szklanka" czy „lustro".

Nie łączcie dosłownie dwóch pierwszych przedmiotów, typu „but + mleko = mleczny but".

Łączcie na różne sposoby – poprzez funkcje, gry słowne, nie ograniczajcie się. Tu naprawdę możecie dać upust wyobraźni i wszyscy w kole nie muszą odczytać Waszego dziwnego skojarzenia. Przeciwnie – to ćwiczenie pokazuje, jak niesamowicie nasze mózgi łączą ze sobą pojęcia.

Wymyślajcie po kilka połączeń dla dwóch pierwszych słów.

8. DWUGŁOWY PROFESOR

Dwie osoby siedzą na scenie obok siebie, twarzami do widowni. Będą dwugłowym profesorem, odpowiadającym na pytania dziennikarzy (widowni), ale **po jednym słowie**.

Przykład:
– Dzień…
– …dobry.
– Poproszę…
– …o pierwsze
…pytanie.

UWAGI:

Pamiętajcie, że mówicie **w pierwszej osobie i liczbie pojedynczej**. Nie „my", a „ja".

Ustalcie możliwie **zwariowaną dziedzinę wiedzy profesora** (np. specjalista od szycia kąpielówek dla motyli). Dzięki temu pytania też będą ciekawe, a odpowiedzi nie tak łatwe do przewidzenia.

Spójniki i przyimki łączcie z kolejnym słowem, nie idźcie na łatwiznę ciągłymi „i", „na", „z" itd.

Pamiętajcie o **kończeniu zdań**, żeby nie powstawały wielokrotnie złożone konstrukcje, bo łatwo stracić wątek.

Przed zadaniem pytania dziennikarze mogą wymyślić **formę** przedstawienia się, np. „Alojzy Marchewka, Radio Rabatka".

Wymyślcie **charakterystyczne cechy** profesora (obcy akcent, zarozumiały, jąkała itp.)

Jeśli jednej z głów „wymskną się" dwa słowa zamiast jednego – niech wróci do pierwszego, ale druga głowa niech **nie korzysta z omyłkowej propozycji** i wymyśli coś własnego.

Bawcie się absurdem, skalą, wyolbrzymiajcie, co się da – niech nasz motyl waży cztery tony, hoduje żubry i kąpie się w kisielu.

Pilnujcie, aby wypowiedź profesora była płynna i nie brzmiała jak osobno wykrzykiwane słowa.

LEVEL HARD:

- Śmiało zróbcie profesora trzy- lub czterogłowego.
- Jedna z głów może mówić w innym języku.
- Spróbujcie zagrać scenę, po której poruszają się dwugłowe postacie. Świetnie sprawdza się do tego randka.

- Jeśli gracie scenę dwuosobową (więc czterogłową) – niech jedna z głów mówi rzeczy pozytywne, a druga negatywne.
- Niech głowy wzajemnie się zaskakują i sobie utrudniają! Gdy wyczujemy, jakie zdanie partner próbuje budować swoim słowem – pokrzyżujmy mu szyki i pójdźmy w inną stronę. Można to uzyskać poprzez zabawę skojarzeniami, używaniem metafor itd.

Przykładowo:
– Najadłem się…
– … wstydu.

WAŻNE:

Ćwiczenie wydaje się lekkie i dowcipne, ale można na nim ćwiczyć cenną umiejętność zachowania powagi i wiary w największe wypowiadane absurdy. Dlatego dopilnujcie, aby głowy profesora **nie zdradzały niepewności** poprzez powtarzanie „yyy" albo szukanie oczami odpowiedzi na suficie. Dążcie do tego, aby odpowiedź brzmiała naturalnie, sugerowała pewność siebie i znawstwo tematu.

9. BAJKA PO JEDNYM SŁOWIE

Aktorzy siedzą w kole i opowiadają wspólną bajkę, dodając kolejno po jednym słowie.

Przykład:
– Dawno…
– …temu…
– …smok…
– …pokochał…
– …pomarańcze.

UWAGI:

Spójniki i przyimki łączcie z kolejnym słowem.

Pamiętajcie o kończeniu zdań. W wielokrotnie złożonych konstrukcjach łatwo stracić wątek.

Spróbujcie stworzyć krótką opowieść z puentą. Potem możecie ją zagrać z podziałem na role.

LEVEL HARD:

Odliczcie w grupie „raz" i „dwa". Teraz niech „jedynki" używają tylko słów nacechowanych pozytywnie, a „dwójki" nacechowanych negatywnie. Jeśli się nie da – niech pozytywna/ negatywna będzie chociaż intencja.

Przykładowo:
– Śmierdząca…
– …stokrotka…
– …gniła…
– …w pięknym…
– …bagnie.

albo:
– Przystojny…
– …morderca…
– …poprosił…
– …rozwydrzoną…
– …księżniczkę…
– …o kopnięcie…
– …piłeczki.

Gry impro

UWAGA!

Jeśli dojrzałość i charakter grupy na to pozwalają – możecie przekraczać granice przyzwoitości i dobrego smaku. Niech kontrast będzie maksymalny.

10. 2+1

Wymyślcie trzy postacie i jedno wspólne miejsce akcji. Zagrajcie etiudę, w której na scenie w jednym momencie może być tylko dwoje bohaterów. Trzeci czeka na swoje wejście za kulisami. Po chwili akcji aktor będący dłużej na scenie musi znaleźć powód, żeby zejść i zrobić miejsce kolejnemu. Wymieniamy się w ten sposób miejscami co kilkanaście lub kilkadziesiąt sekund. Staramy się, aby wszystko działo się możliwie naturalnie, a kolejne wejścia i zejścia miały niezauważalne „szwy".

WAŻNE:

„Muszę do łazienki" zawsze pasuje, ale jest pójściem na łatwiznę. Postarajcie się znaleźć bohaterowi naturalny powód do zejścia, związany z akcją sceniczną.

Unikajcie wpadania na siebie – schodźcie w inną kulisę niż ta, w której czeka kolejny aktor.

I teraz najważniejsze – pilnujcie ciągłości fabuły! Aktor wracający na scenę powinien pamiętać, po co wcześniej wyszedł, i konsekwentnie kontynuować swój wątek. Dzięki temu powstanie ciekawy przekładaniec – bohater schodzi w jakimś celu, wraca „odmieniony" (bo udało mu się ten cel osiągnąć lub nie), ale napotyka inną postać niż poprzednio. Rodzą się nowe sytuacje, komplikacje, relacje.

Tradycyjnie – utrudniajcie bohaterom! Niech z czymś się zmagają, a poszczególne postacie niech mają sprzeczne interesy. Niech pod nieobecność w miejscu akcji jednego bohatera wydarzą się rzeczy, które skomplikują mu życie po powrocie.

11. PYTANIA

Aktorzy rozmawiają ze sobą używając tylko pytań. Zadanie wydaje się proste, ALE! Umówcie się, że nie stosujecie zakazanych chwytów:

Nie dodawajcie **znaków zapytania do zdań twierdzących**. Na pytanie o godzinę nie odpowiadajcie „Dziewiąta?",

Nie odpowiadajcie pytaniami, które **zawsze pasują, ale nie budują dialogu**: „Dlaczego chcesz to wiedzieć?" / „Dlaczego o to pytasz?" / „A ty?",

Starajcie się nie zadawać pytań zaczynających się zawsze tym samym „A dlaczego?" (łatwo wpaść w tę pułapkę).

Form pytań jest bardzo dużo i warto przed grą je sobie przypomnieć, a nawet zapisać na widoku:

- Kto? Co?
- Gdzie?
- Kiedy?
- Jak?
- Po co?
- Dlaczego?
- Z kim?
- O czym?
- Ile?
- Jak długo?

WARIANTY:

Uwielbiam to ćwiczenie i praktykuję je w różnych formach:

Kolejka

Aktorzy ustawiają się w kolejce do „jokera" i kolejno próbują przejąć jego miejsce. Jeśli odpadną – idą na koniec kolejki, jeśli pomyli się „joker" – zajmują jego miejsce.

Scena

Aktorzy grają realistyczną scenę samymi pytaniami. Starają się, aby dialog brzmiał wiarygodnie i nie zdradzał oznak jakichkolwiek zasad. Aby ułatwić sobie zadanie, wymyślcie okoliczności założone – miejsca akcji, pogodę, porę dnia, cechy bohaterów i stany fizyczne czy emocjonalne, w jakich się znajdują.

W aucie

„Pytania" to znakomita gra do przeprowadzenia w samochodzie.

12. PREZENT

Jeden z bohaterów jest zajęty prostą czynnością w swoim mieszkaniu. Po chwili drugi bohater odwiedza go z nietypowym prezentem, ALE:

To osoba otrzymująca prezent decyduje, co znajduje się w środku, mówiąc: „Dlaczego dałeś mi…" – i tu wstawia swój pomysł.

Wręczający prezent musi z pełnym przekonaniem (jakby wiedział, co przyniósł) **uzasadnić swój wybór.**

UWAGI:

Niech prezenty będą **absurdalne, ciekawe, zaskakujące**.

Bawcie się **powodami wręczenia prezentu** – urodziny, przeprosiny, zaręczyny itp.

Wymyślajcie różne **cechy fizyczne prezentu** (wielkość, kształt, ciężar, fakturę, zapach itp.) Może pchacie wielkie pudło wielkości lodówki, a może macie to schowane w kieszeni spodni.

Skorzystajcie z okazji, żeby poćwiczyć różne okoliczności założone. Za każdym razem szukajcie nowych pomysłów na **czynność wykonywaną w domu, rodzaj pukania / dzwonienia do drzwi, samym bohaterom nadajcie cechy fizyczne, psychiczne, zawody, pełnione funkcje**. Może ktoś przychodzi przemoknięty albo ranny. Może mieszkanie to igloo albo mrowisko. Bawcie się detalami!

Odpowiedź wręczającego powinna być krótka i stanowić puentę sceny.

13. ZMIANA!

Na początku gry dwoje aktorów przyjmuje na scenie ekspresyjną pozycję w stopklatce. Na Wasze klaśnięcie zaczynają improwizować scenę, która wynika bezpośrednio z tej pozycji. Po kilkunastu lub kilkudziesięciu sekundach dowolny aktor z widowni:

1. Klaszcze, zatrzymując akcję na scenie w kolejnej stopklatce.
2. Wchodzi na scenę za osobę, która jest dłużej na scenie (przy pierwszej parze wchodzi za kogokolwiek).
3. Przyjmuje pozycję ciała, w której został zatrzymany poprzednik.
4. Na Wasze klaśnięcie zaczyna grać **nową scenę**, całkowicie zmieniając sytuację – **bohaterów, temat, miejsce.** Innymi słowy, nowy aktor, zainspirowany pozycją ciała aktorów z poprzedniej akcji, wymyśla nowy pomysł tak, aby ta pozycja nadal pasowała.

5. Po kilkunastu lub kilkudziesięciu sekundach kolejny aktor z widowni klaszcze i wchodzi na miejsce poprzednika z nowym pomysłem.

WAŻNE:

Unikajcie „gadających głów" – to ćwiczenie powinno być oparte na szybkich i często zmienianych działaniach fizycznych, żeby inspirować kolejnych aktorów z widowni do tworzenia nowych sytuacji.

Żeby ograniczyć statyczność, powiedzcie aktorom, żeby starali się nie rozmawiać o przeszłości (co kiedyś zrobili) i przyszłości (co zamierzają kiedyś zrobić), tylko skoncentrowali się na teraźniejszości.

ROZMYŚLANKI:

To ćwiczenie świetnie się ogląda i część uczestników „zapatruje się" zamiast samemu klasnąć i wejść na scenę. Zachęcaj ich do częstego włączania się do gry. Drugim powodem jest często brak pomysłu. W tej sytuacji mówię: „Nie szkodzi, wejdź bez pomysłu. Może zrodzi ci się po drodze na scenę. A może dopiero w momencie, gdy staniesz w konkretnej pozycji ciała. A jeśli nadal nic się nie pojawi – pomożemy ci i podrzucimy pomysł". To ważne, żeby brak pomysłu nie paraliżował przed wejściem na scenę.

Co więcej – podkreśl wyraźnie, że to jest impro i **jakość pomysłu jest tu sprawą drugorzędną**. Najważniejsze, żeby spróbować zrobić cokolwiek – wejść na scenę, ustawić się w pozycji poprzednika, dać ponieść chwili oraz wyobraźni swojej i partnera.

W tym ćwiczeniu często sam włączam się do gry, żeby nie ustawiać się w pozycji „mentora" i pokazać, że mi też zdarza się gorszy pomysł i nie

ma to znaczenia. Ta gra to rozgrzewka ciała i wyobraźni, a nie konkurs, kto lepiej zagra i lepiej wymyśli.

I na koniec dodam – dla mnie jest to jedno z najcenniejszych ćwiczeń w tym podręczniku i najczęściej wykonywane. Nie wymaga większych umiejętności, włącza wymiennie dużą liczbę osób, jest zabawne, więc skutecznie rozluźnia. Uruchamia wyobraźnię, a poprzez fizyczność – rozgrzewa ciało. Polecam na początek zajęć, ponieważ dzięki szybkiemu tempu i intensywności skutecznie koncentruje aktorów i zdejmuje z nich bagaż codzienności, z którym przychodzą z ulicy.

14. SUPERBOHATEROWIE

Wymyślcie banalny problem, z którym bohater nie potrafi sobie poradzić, np. nie może zawiązać butów. Na pomoc wzywa superbohatera z absurdalną supermocą! Oczywiście po jego interwencji sytuacja tylko się komplikuje i trzeba wezwać kolejnego superbohatera.

UWAGI:

- Niech nazwa superbohatera będzie połączeniem człowieka z przedmiotem codziennego użytku, np.: Człowiek-Hydrant, Człowiek-Kapeć, Człowiek-Lodówka.
- Powołajcie do życia również superzłoczyńcę obdarzonego superzłą mocą.
- Pamiętajcie, żeby człowiek-przedmiot miał jak najwięcej cech fizycznych danego przedmiotu. Mogą mu pomagać, ale również być powodem komicznych ograniczeń (w poruszaniu się czy wykonywaniu czynności).

15. WSZYSTKO, WSZĘDZIE, NARAZ

Aktorzy grają scenę, którą co chwilę zatrzymujecie, zmieniając… wszystko, co Wam tylko przyjdzie do głowy! Niech będzie to szalony popis wyobraźni Waszej i aktorów. Klaszczcie co kilka sekund i wprowadzajcie nowe modyfikacje do akcji:

- dokładajcie, podmieniajcie lub ściągajcie ze sceny aktorów;
- zmieniajcie pogodę, porę dnia, otoczenie, kraj, epokę historyczną;
- narzucajcie bohaterom stany emocjonalne, motywacje, myśli, przekonania;
- narzucajcie aktorom cechy fizyczne, język, którym się posługują, choroby, supermoce;
- zmieniajcie gatunki – horror, komedia, paradokument, western, science-fiction itd.

Bawcie się sensami, skojarzeniami, relacjami, wszystkim, co ludzkie ciało i umysł potrafią zmaterializować na scenie. Otwórzcie się na absurd i niedoskonałość.

16. ALFABET (I INNE GRY SŁOWNE)

Dwoje aktorów gra scenę, ale pierwsze słowa ich kwestii muszą zaczynać się kolejnymi literami alfabetu.

Przykładowo:

– **A**le dziś leje.
– **B**ierz parasol.
– **C**zekaj, przecież nigdzie nie wychodzimy.
– **D**ach przecieka, lepiej się przygotować.

Celowo zatrzymałem się przed **E**, przy niej prawie każdy się zawiesza, po czym dodaje „Eee tam”.

PODPOWIEDŹ DLA TYCH, KTÓRZY MAJĄ PROBLEM ZE ZNAJOMOŚCIĄ ALFABETU – w trakcie sceny myślcie co drugą literą. Jak powiecie coś na „A", od razu w myślach przeskoczcie z „B" na „C". To bardzo ułatwia.

WARIANTY

Poniżej przykłady innych gier impro opartych na ograniczeniach słownych:

ZAKAZANA LITERA – nie używamy słów zawierających wybraną wcześniej literę;

JEDNA LITERA – używamy tylko słów zaczynających się na wybraną wcześniej literę (np. "**P**roszę **p**odać **p**ieczarki **p**ani **P**atrycji");

DWIE SYLABY – wszystkie słowa mają składać się z określonej liczby sylab (im większej, tym oczywiście trudniej);

GIBBERISH – na klaśnięcie instruktora kontynuujemy rozmowę językiem gibberish (wymyślonym bełkotem);

1-2-3 – aktorzy budują kolejne wypowiedzi z jednego, dwóch i trzech słów.

Przykład:

A (1): Jadźka!
B (2): Co jest?
A (3): Krowa nam uciekła.
B (1): Znowu?
A (2): Wołaj ojca.
B (3): Sama ją znajdę.

W sytuacji pomyłki możecie umówić się na karnego pajacyka albo pompkę, po czym wracacie do akcji.

17. DUBBING

Jeden z aktorów gra scenę, ale nie używa głosu. Drugi (z widowni / z boku sceny / zza kulis do mikrofonu) go dubbinguje.

To ćwiczenie można modyfikować na wiele sposobów:

- zagrać scenę dwójkową, w której każdy bohater ma swojego własnego „lektora";
- ograniczyć dubbing tylko do dźwięków otoczenia (np. deszcz, grzmoty, odgłosy urządzeń, skrzypienie drzwi na strychu).

LEVEL HARD:

Zagrajcie scenę, w której aktorzy mówią swoimi głosami, a „lektorzy" mówią na głos… **ich myśli.** Żeby było ciekawiej – niech myśli pozostają w sprzeczności z tym, co bohaterowie mówią.

Przykłady sytuacji, w których ludzie mówią co innego, niż faktycznie myślą i czują:

- rozmowa o pracę;
- randka;
- tłumaczenie się dyrektorowi szkoły / rodzicom / szefowi;
- próba odpowiedzi na pytanie „I jak ci się podobało?" koledze, który zagrał w beznadziejnym spektaklu.

Oczywiście umówcie się, że tylko widownia słyszy te myśli.

18. WYWIAD OD TYŁU

Dziennikarz przeprowadza wywiad ze znaną osobą (sportowcem, artystą, naukowcem), ale zaczynając od końca – czyli pożegnaniem – i zdanie po zdaniu dochodząc do powitania.

Krótki przykład:

– Dziękuję.
– Zatem trzymam kciuki.
– Nie chcę zdradzać, ale szykuje się coś mocnego.
– A o czym będzie nowa powieść?
– Itd… (A raczej „I tak poprzednio”).

19. STARA PRACA – NOWA PRACA

Zagrajcie scenę, w której bohater próbuje odnaleźć się w nowej branży, ale niestety ma silne przyzwyczajenia z poprzedniej.

Przykłady:

Fryzjer, który poprzednio był wojskowym i bardzo surowo traktuje klientów, wszystkich ścinając na „zero”.

Absolwent ASP, który pomaga szwagrowi w remontach i zamiast zwyczajnie położyć tapetę, upiera się przy renesansowym fresku.

Kelnerka, która poprzednio była przedszkolanką i traktuje klientów jak czterolatki.

UWAGA:

Najlepsze są oczywiście silne kontrasty – niech nowa praca wymaga zupełnie innych umiejętności (albo cech charakteru) niż poprzednia.

WARIANT:

Do wyobraźni aktorów może też przemówić inne założenie – że bohater wykonuje jakiś zawód, ale jego prawdziwym powołaniem jest coś zupełnie innego.

20. YYY

Dwóch aktorów gra scenę i, gdy zabraknie im pomysłu na dokończenie zdania, mówią w stronę widowni „Yyy…", a ona podrzuca pomysł, który aktorzy wykorzystują i grają dalej, do kolejnego „Yyy".

UWAGI:

Możecie skorzystać z „Yyy" nie tylko w sytuacji, gdy brak wam pomysłu, ale gdy celowo chcecie wciągnąć widownię do akcji i dać jej wpływ na rozwój wydarzeń.

Dla dobrego rytmu gry wyraźnie proście widownię o podrzucenie tylko jednego słowa – przedmiotu, miejsca, bohatera, czynności. Niech będzie to narzędzie do szybkiego rozwiązywania problemów i popchnięcia akcji do przodu, a nie prośba o wymyślanie całych sytuacji.

Przykład:

– Musimy przeprawić się przez rwącą rzekę. Dlatego potrzebujemy... yyy…
– (Widownia) Parasola!
– Tak, parasola! Na szczęście zmieścimy się w nim, bo przecież jesteśmy... yyy…
– (Widownia) Żabami!
– Żabami. Dobra, skoczmy do sklepu.

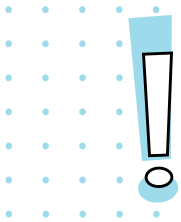
Itd…

21. NAJGORSZY NA ŚWIECIE

Zagrajcie scenę, w której bohater albo bohaterowie są absolutnie najgorsi na świecie w swojej dziedzinie.

Przykłady:
- ratownik nieumiejący pływać;
- pilot z lękiem wysokości;
- lekarz mdlejący na widok krwi;
- nauczyciel nienawidzący dzieci;
- niewidomy portrecista.

Jak widzicie, znalezienie pomysłu jest banalnie proste – wybieracie zawód, który wymaga jakiejś umiejętności albo cechy i… odbieracie je bohaterowi. Sceniczne złoto – mamy cel i przeszkodę w jego realizacji.



UWAGA:

Dla podbicia komizmu i dramatyzmu niech Wasz bohater stara się za wszelką cenę ukryć fakt, że czegoś nie potrafi albo na czymś się nie zna.

22. REKLAMA PRZEDMIOTÓW Z WORKA

Do worka wrzućcie kilka przypadkowych, zróżnicowanych przedmiotów. Poproście aktorów, żeby losowo je wyciągali i próbowali zareklamować widowni, dokładnie tak jak w telezakupach.

UWAGI:

Wrzućcie do worka przedmioty, których zastosowanie nie jest tak oczywiste, np. akcesoria kuchenne.

Reklamując przedmioty, zmieniajcie ich pierwotne przeznaczenie i wymyślajcie własne.

Przed grą możecie ustalić, że cokolwiek wyciągniecie z worka, musi być zareklamowane dla **konkretnej grupy klientów** (dla dzieci, nauczycieli itp.) albo służyć **w konkretnym celu** (jako np. zabawki erotyczne, akcesoria na kemping).

Osoby reklamujące powinny wierzyć w wartość prezentowanych przedmiotów i mieć jasny cel – sprzedać ich jak najwięcej i jak najszybciej.

23. PRZESŁUCHANIE

Jeden z aktorów jest podejrzanym przestępcą, drugi policjantem. Grają scenę przesłuchania, ale zgodnie z zasadą, że policjant zadaje przesłuchiwanemu pytania sugerujące, co się wydarzyło. Przestępca nie może zaprzeczać. Musi odpowiadać tak, jakby wszystko, co sugeruje policjant, rzeczywiście się wydarzyło.

UWAGI DLA POLICJANTA:

Nie zadawać pytań, na które banalnie łatwo jest odpowiedzieć (np. „O której widział się pan z ofiarą?", "Gdzie pan był wczoraj o 23:00?").

Ciekawiej, gdy pytania wmawiają coś przesłuchiwanemu – np. użycie do przestępstwa dziwacznych przedmiotów czy specyficzne zachowania ofiary i/lub przestępcy. (np. „Dlaczego przed zabójstwem wysłał pan do ofiary wiadomość –*Hej, prosiaczku, przygotuj deskę do prasowania?*"

24. ŚMIERĆ W MINUTĘ

Na scenie ustawiacie dobrze widoczny minutnik odliczający jedną minutę. Dwoje aktorów gra scenę, w której dokładnie po jej upływie jeden z bohaterów (albo oboje) umrze. Muszą tak zarządzać czasem akcji, żeby do zgonu nie doszło ani za późno, ani za wcześnie, tylko dokładnie w punkt.

WARIANTY:

To ciekawe ćwiczenie, które uczy dyscypliny scenicznej i zarządzania czasem. Zamiast śmierci, możecie umówić się na dowolne zdarzenie. Gdy pojawi się 00:00, bohaterowie mogą też musieć:

- przytulić się lub pocałować;
- oświadczyć się;
- podjąć ważną decyzję w życiu, np. rzucić pracę, odejść od ukochanej osoby;
- wykonać jakąś banalną czynność – np. zrobić pajacyka czy stanąć na stole.

Wydaje się proste. Trudność polega jednak na tym, żeby do ustalonego zdarzenia doszło jak najbardziej naturalnie. Żeby widz miał wrażenie, że zgrało się to w czasie przypadkowo.

25. RELACJA SPORTOWA

Jeden z aktorów wykonuje banalne domowe czynności – sprzątanie, gotowanie, mycie się. Drugi jest pełnym charyzmy komentatorem sportowym, który relacjonuje je na żywo, nadając im ogromną dramaturgię.

Oczywiście nasz „sportowiec" wykonuje swoje działania jak najprościej i nie daje się sprowokować. Dla atrakcyjności gry może jednak podbić dramaturgię prostymi utrudnieniami (oparzenie się w kuchni, zacięcie

przy goleniu, wciągnięcie skarpety odkurzaczem), co u „komentatora" będzie wywoływało histeryczne reakcje.

WARIANTY:

Niech komentator będzie lektorem filmu przyrodniczego (opisuje działania bohatera jak rzadko spotykanego zwierzęcia).

Niech komentator będzie lektorem bajki na dobranoc (zaczyna od „Dawno, dawno temu…").

26. CO MOŻNA POWIEDZIEĆ...

Wymyślamy hipotetyczne pytanie, co można powiedzieć w jednym miejscu, ale bardzo nie wypada w drugim.

Przykładowo:

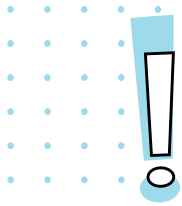
Co można powiedzieć w kuchni, ale nie wypada na porodówce:

– Zakalec nam wyszedł.
– Dwa się pani zmieściły?
– Tym tępym nożem chcesz kroić?
– No słabo wyrosło.
– To do bio czy do plastiku?
– Ja za to nie zapłacę.

Jak się domyślacie, w tej grze najlepiej sprawdza się humor czarny i pikantny, dlatego rekomenduję ją dla grup 18+.

27. ZMIANA DECYZJI

Dwoje aktorów gra scenę. W dowolnym momencie krzyczycie „Zmiana!" i aktor, który jako ostatni wypowiedział zdanie, musi powtórzyć swoją kwestię, ale podjąć inną decyzję.



UWAGA

Nie idźcie na łatwiznę poprzez zwykłe zaprzeczenie poprzedniego zdania, np. dodawanie do niego „nie". Twórzcie nowe konstrukcje odwracające sytuację.

Zły przykład:

– Idziemy do kina?
– Jasne, chodźmy.

ZMIANA!

– Nie, nie idźmy.

Zamiast tego lepszy przykład:

– Idziemy do kina?
– Jasne, chodźmy.

ZMIANA!

– Wiesz co, dziś muszę się trochę pouczyć (czyli konkretny nowy pomysł).

28 . JEDNYM GŁOSEM

Wybierzcie osobę, która bardzo powoli będzie mówiła dowolny tekst. Pozostała część grupy próbuje mówić razem z nią, słowo w słowo i w tym samym momencie. Wydaje się to niemożliwe, ale zazwyczaj

zaskakująco sprawnie się udaje. Po kilku próbach spróbujcie… zagrać w ten sposób scenę. Niech każdy bohater ma dwa albo trzy stojące za nim „klony", które próbują mówić dokładnie to, co on.

UWAGI:

Z czasem próbujcie zwiększać tempo mówienia.

Nie zapominajcie o intencjach – mimo trudności technicznej ćwiczenia próbujcie nadawać dialogowi naturalność.

29. ODWRÓCONE STEREOTYPY / CZUŁY BARBARZYŃCA

Zagrajcie scenę, w której bohaterowie okazują się zupełnie inni, niż sugeruje stereotyp na ich temat.

Przykłady:

- ochroniarz bojący się przemocy;
- wstydliwa striptizerka;
- dresiarz na Konkursie Chopinowskim;
- instruktorka jogi, która traci panowanie nad sobą w błahych sytuacjach;
- papież słuchający po godzinach heavy metalu;
- imigrant z Somalii recytujący perfekcyjnie „Inwokację";
- i oczywiście… smutny klaun.

To cenne ćwiczenie pomagające budować nieoczywiste postacie i unikać schematów. Tacy bohaterowie silnie zapadają nam w pamięć, pokazując, że prawdziwa siła albo jej brak – tkwią głęboko w nas. Widownia ich kocha – stąd bohaterscy malutcy (Bilbo Baggins, Mała Mi, wszystkie filmowe dzielne małe zwierzątka), jak i wrażliwe osiłki (jak Shrek, Ojciec Chrzestny, Leon Zawodowiec).

30. COŚ TY POWIEDZIAŁ?

Dwoje aktorów gra scenę, w której jeden z bohaterów ma poważne problemy ze słuchem. Co kilka zdań zadaje pytanie: „Coś Ty powiedział?", na co partner musi odpowiedzieć **innym zdaniem, ale rymującym się z poprzednim.** Tak jakby wkręcał niedosłyszącego kolegę.

Banalny przykład:

– Dziadku, pójdziemy dziś na rybki?
– Coś Ty powiedział?
– Pytam, czy smakowały grzybki.

LEVEL HARD 18+:

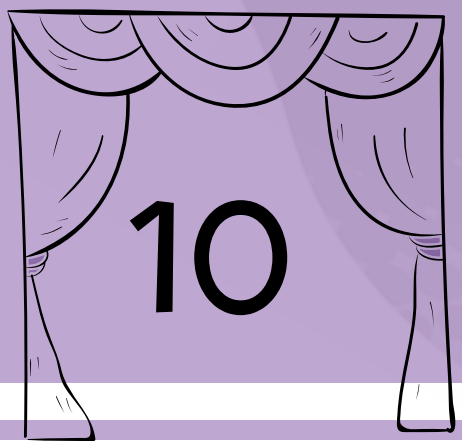
Stwórzcie intymną sytuację, np. randkową, w której jednemu z randkowiczów co jakiś czas wymyka się coś nieprzyzwoitego. Oburzona druga osoba dopytuje, czy dobrze usłyszała, wtedy nasz niezręczny bohater reflektuje się, co chlapnął, i poprawia na łagodniejszą wersję.

Przykład:

– Kurczę, ale masz piękny tyłeczek.
– Coś ty powiedział?
– Mówię, że… piękny dołeczek. Jak się uśmiechasz.

– Chciałabyś zrobić to na tylnej kanapie?
– Coś ty powiedział?
– Mówię, że... czasem chrapię.

– Pani uczy mego syna? Nie mówił, że z pani taka szprycha.
– Co pan powiedział?
– Mówię, że… chomik nam zdycha.





Najczęstsze błędy prowadzących

Praca instruktora teatralnego to duża odpowiedzialność i… mnóstwo paradoksów.

Pracujesz z wrażliwymi ludźmi, których działania musisz regularnie oceniać. Chcesz rozwijać ich kreatywność i spontaniczność, wymagając jednocześnie scenicznej dyscypliny. W jednej grupie spotykają się introwertycy i ekstrawertycy, osoby o różnych temperamentach, możliwościach i doświadczeniach. Młodzi (i nie tylko) ludzie pełni emocji, ambicji i oczekiwań. Jedni chcą się przełamać, inni marzą o głównej roli, jeszcze inni oczekują szybkich efektów. Z tej różnorodnej mieszanki próbujesz stworzyć zespół i wspólnie zbudować coś wartościowego.

Jeśli pracujesz w teatrze amatorskim, dochodzą do tego problemy z frekwencją, systematycznością, budżetem czy organizacją premier. A jednak widza… nic to obchodzi. Nie interesuje go, ile czasu trwały próby ani z jakimi trudnościami mierzył się zespół. Ocenia to, co zobaczy na scenie. I często porównuje Wasz spektakl do wszystkiego, co widział wcześniej.

Mimo tych sprzeczności – a może właśnie dzięki nim – ta praca jest tak fascynująca.

Najczęstsze błędy prowadzących

Większość problemów grup teatralnych nie wynika jednak z braku talentu uczestników. Częściej ich źródłem są błędy prowadzącego albo niedopasowanie metod pracy do wieku, doświadczenia i potrzeb grupy. Wiele z nich rozpoznałem dopiero z perspektywy czasu. Poniżej znajdziesz te, które spotykałem najczęściej – zarówno u siebie, jak i u innych instruktorów.

MÓWIENIE ZA DUŻO

Korci. Bo chcesz tyle przekazać. Pilnuj proporcji, chowaj ego w cień, to uczestnicy mają błyszczeć i mieć przestrzeń na wyrażenie siebie, nie Ty.

BRAK CELU ĆWICZENIA

Ćwiczenia aktorskie często wydają się abstrakcyjne albo początkowo niezrozumiałe. Staraj się jak najklarowniej wyjaśniać, czemu służą i jaką umiejętność rozwijają. Uczestnik, który rozumie sens ćwiczenia, angażuje się w nie znacznie chętniej.

Nie wszystkie ćwiczenia muszą być atrakcyjne czy zabawne. Niektóre są wręcz męczące, a nawet nieprzyjemne. Niektóre nabierają mocy dopiero przy wielokrotnym powtórzeniu, gdy wykonujący zrozumie mechanizm ich działania i odkryje tkwiący w nich potencjał. Rozmawiaj o tym z aktorami – do niczego nie zmuszaj, ale też zdobądź ich zaufanie, żeby mimo wątpliwości próbowali.

MYLENIE RÓWNOŚCI ZE SPRAWIEDLIWOŚCIĄ

Kolejna rzecz, której trudno całkowicie uniknąć. Możesz bawić się w dobrego wujka i obsadzić w głównej roli kogoś słabszego. Pytanie tylko, czy służy to dobru całego projektu.

Jak by to dziwnie nie brzmiało – w teatrze nie ma demokracji. Często powtarzam moim aktorom, że gdybyśmy chcieli wszystkich traktować identycznie, musielibyśmy zrobić tyle monodramów, ilu jest uczestników. W każdej innej sytuacji ktoś będzie miał większą rolę, ktoś mniejszą, ktoś dostanie więcej odpowiedzialności, a ktoś mniej.

Teatr uczy pokory. Raz jesteś bliżej proscenium, raz dalej. Najważniejsze, żeby z każdego zadania wycisnąć maksimum. Można położyć główną rolę i zabłysnąć epizodem. Nie ma małych ról.

Kiedyś popełniłem błąd w drugą stronę. Obsadziłem w głównej roli dziewczynę o ogromnym talencie, która dopiero dołączyła do zespołu. Moje oczekiwania były na miarę jej potencjału, ale nie doświadczenia i gotowości. Po jednej próbie zrezygnowała. To była cenna lekcja. Czasem zbyt szybkie wrzucenie kogoś na głęboką wodę może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Przydzielając role i zadania, nie kieruj się wyłącznie marzeniami uczestników ani samym ich stażem. Obserwuj ich podczas ćwiczeń, sprawdzaj, jak pracują, jak reagują na wyzwania i jaką odpowiedzialność są gotowi udźwignąć.

Z drugiej strony nie dopuść do sytuacji, w której ktoś ma poczucie, że nie dostaje szans mimo wysiłku i zaangażowania. Rozmawiaj z uczestnikami otwarcie. Niech wiedzą, na jakim są etapie, nad czym powinni pracować i jakie widzisz dla nich możliwości w zespole.

ZBYT TRUDNE ZADANIA NA POCZĄTKU

Dotyczy to zwłaszcza nowych grup. Nie zaczynaj warsztatów od trudnych stanów emocjonalnych czy poruszania traumatycznych tematów, nawet jeśli co ambitniejsi uczestnicy będą chcieli od razu „skakać na główkę". Zacznij od oswojenia ze sceną, innymi uczestnikami i… Tobą.

OCENIANIE UCZESTNIKÓW ZAMIAST ICH DOKONAŃ

To jeden z najtrudniejszych obszarów pracy instruktora. Twoje uwagi powinny dotyczyć wykonania zadania, a nie osoby aktora. To trudne, bo nawet najbardziej rzeczowa informacja zwrotna bywa odbierana osobiście. Nie unikniesz tego całkowicie, ale możesz ograniczyć ryzyko.

Niektórzy preferują metodę „kanapki" – najpierw uwaga pozytywna, potem krytyczna, a na końcu znów pozytywna. Czasem się sprawdza, ale łatwo wpaść w pułapkę szukania pochwał na siłę.

Od początku warto przypominać uczestnikom, że popełnianie błędów jest nieodłącznym elementem nauki. Nie wchodzimy na scenę po to, żeby udowadniać swoją wartość, ale żeby się rozwijać. Trening nie jest miejscem na zbieranie oklasków. Jest miejscem na próby, eksperymenty i pomyłki.

Głos Malkontenta

Przecież to masochizm! Mam ciągle słuchać krytyki? Chcę dzięki teatrowi budować pewność siebie!

Trening to trudny etap, wymagający pokory i czasu. Trzeba po prostu… pokochać ten ból. Ważne, jakim trenerem jesteś. Staraj się przekazywać negatywne uwagi w sposób jak najbardziej merytoryczny, życzliwy i niepersonalny.

Jeśli prosisz grupę o informację zwrotną po etiudzie, zachęcaj uczestników nie tylko do punktowania błędów, ale także do dostrzegania tego, co zadziałało.

Najczęstsze błędy prowadzących

Samo chwalenie również może wyrządzić szkody. Jeden z moich zespołów stworzył kiedyś piękną etiudę o uczennicy przygotowującej się do konkursu pianistycznego. Nauczycielka nieustannie ją chwaliła, mimo że dziewczyna popełniała liczne błędy. Podczas konkursu przyszło bolesne zderzenie z rzeczywistością. Najgorsze było to, że nie rozumiała, co poszło nie tak – przecież wcześniej słyszała wyłącznie pochwały.

Teatr to spotkanie aktora z widzem. Zadaniem instruktora jest przygotować uczestników do tego spotkania tak, by czuli się na scenie pewnie, swobodnie i byli świadomi swoich możliwości – a nie żyli wyłącznie pochwałami lub lękiem przed krytyką.

PRZECIĄŻANIE EMOCJONALNE GRUPY

Staraj się nie przyjmować roli psychologa. Trudno pracować nad emocjami postaci, nie odwołując się do własnych doświadczeń, jednak warto pilnować granic. Nie zaczynaj od tematów traumatycznych i nie zmuszaj uczestników do emocjonalnych zwierzeń. Teatr może być rozwojowy i poruszający, ale nie zastąpi terapii.

Może się zdarzyć, że w grupie pojawią się trudne emocje lub konflikty, niezwiązane bezpośrednio z pracą warsztatową. Staraj się reagować na nie szybko, spokojnie i bez oceniania. Nic tak nie utrudnia pracy twórczej jak niewyjaśnione napięcia i narastające urazy.

Czasem wiąże się to z trudną decyzją o zakończeniu współpracy. Różnice charakterów, ambicji czy sposobów pracy nie zawsze da się pogodzić. Lepiej rozstać się w dobrej atmosferze, niż miesiącami tkwić w toksycznym układzie.

Słuchajmy się, szanujmy, uczmy na błędach, wyciągajmy wnioski, przepraszajmy się i jasno ustalajmy zasady współpracy. Wspólny cel jest ważny, ale równie ważna jest droga, którą do niego dochodzimy.

BRAK DYSCYPLINY CZASU

Kluczowe jest, jaki cel chcesz osiągnąć podczas danych zajęć. Na przebieg próby może wpłynąć wiele czynników: spóźnienia, nieobecności, niedyspozycja aktorów czy problemy techniczne. Bądź czujny i elastyczny, ale jednocześnie pilnuj priorytetów. Nie wszystko trzeba zrobić dziś.

Dobrze zaplanowana próba to taka, po której wiesz, co udało się zrealizować, a co świadomie odkładasz na później.

I pamiętaj… nieważne, czy pracujesz nad spektaklem dwa miesiące czy rok – zawsze zabraknie Ci tej jednej próby.

POŚPIECH W TWORZENIU SPEKTAKLU

Wystrzegaj się tandety i bylejakości. Wiadomo – czasu zawsze jest za mało, aktorzy przychodzą nieregularnie, nie masz budżetu na kostiumy marzeń, scenę masz dostępną tylko na jeden dzień. Ale nie zwalnia Cię to z odpowiedzialności za efekt finalny. Piękny spektakl nie musi być kosztowny, musi być przemyślany. A na przemyślenia zawsze znajdziesz czas.

Pamiętaj też, że teatr jest syntezą wielu sztuk – aktorskiej, plastycznej, muzycznej, tanecznej i literackiej. Zadbaj o każdy z tych elementów. Od plakatu i programu, przez scenografię, kostiumy i muzykę, aż po precyzyjnie ustawione ukłony.

Dla mnie jest to fundamentalna zasada zwłaszcza przy tworzeniu spektakli dla dzieci i młodzieży. To my współkreujemy ich wrażliwość

i poczucie estetyki. Spektaklem możemy rozbudzić w nich miłość do sztuki albo bardzo skutecznie zniechęcić ich do niej na lata. A od tego, jak „wychowamy" artystycznie młodych ludzi, zależy bardzo wiele: jak w przyszłości będą wyglądały nasze budynki, szyldy reklamowe, ubrania, jak będzie brzmiała muzyka. Bo sztuka otacza nas na co dzień z każdej strony.

Z przykrością stwierdzam, że w naszym kraju edukacja artystyczna stoi na bardzo niskim poziomie. Plastyka w szkołach jest marginalizowana. Na języku polskim uczy się czytania i pisania, ale nie uczy poprawnego mówienia. Zdarza się, że przedszkolanki puszczają maluchom piosenki disco polo, a ich pierwszy kontakt z teatrem to objazdowe, chałturnicze „produkcje teatralne", które wprawiają w osłupienie… Walczmy z tym, dając dobry przykład. Z szacunku do siebie i widza.

MYLENIE WŁASNYCH AMBICJI Z POTRZEBAMI ZESPOŁU

Instruktor też jest artystą. To naturalne, że prowadząc grupę, chce realizować własne pomysły i artystyczne ambicje. Warto jednak co jakiś czas zadać sobie kilka pytań. Czy moja ambicja pokrywa się z ambicją zespołu? Czy nie wymagam od uczestników zbyt wiele? Czy wciąż sprawia im to radość? A może przeciwnie – czy nie idę na łatwiznę?

Szczególnie ważny jest wybór tematu spektaklu. Łatwo opowiadać o tym, co interesuje przede wszystkim nas samych. Z własnego doświadczenia wiem, że warto wsłuchiwać się w głosy aktorów jeszcze przed rozpoczęciem pracy nad nową produkcją. Szczególnie gdy pracujemy z młodzieżą, która ma później wiarygodnie opowiedzieć swoją wizję świata innym młodym ludziom.

Nie oznacza to oczywiście rezygnacji z roli instruktora. To Ty odpowiadasz za poziom artystyczny i stronę warsztatową spektaklu. Profesjonalna wiedza, doświadczenie i umiejętności pozostają po Twojej stronie.

Najczęstsze błędy prowadzących

Najlepsze spektakle powstają wtedy, gdy doświadczenie instruktora spotyka się z autentyczną energią i potrzebami zespołu.



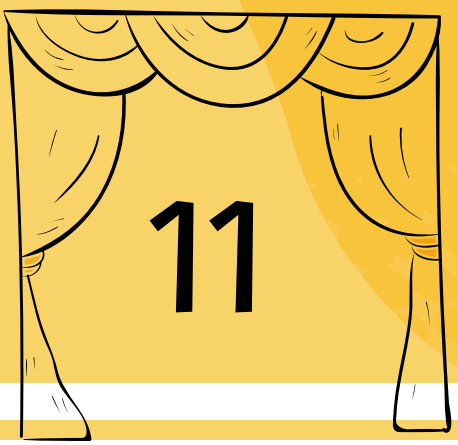
WAŻNE!

Powyższe uwagi dotyczą przede wszystkim grup, których celem jest przygotowanie pokazu lub spektaklu dla publiczności.

Jak już wspominałem wcześniej, teatr może pełnić bardzo różne funkcje: terapeutyczne, integracyjne, edukacyjne czy po prostu rozrywkowe. W takich sytuacjach priorytety mogą być zupełnie inne niż jakość artystyczna końcowego efektu.

Jeżeli jednak decydujesz się zaprosić publiczność i wystawić uczestników na ocenę widzów, warto podejść do tego podobnie jak do sportu wyczynowego. Potrzeba wtedy więcej systematyczności, samodyscypliny i gotowości do przyjmowania trudnych uwag. Poprzeczka idzie w górę – zarówno dla uczestników, jak i dla instruktora.

Nie ma w tym nic złego. Ważne tylko, żeby wszyscy grali według tych samych zasad i wiedzieli, jaki jest cel wspólnej pracy.





Złote myśli

Wszyscy lubimy „złote myśli", chwytliwe cytaty, praktyczne porady – dlatego zamiast suchej teorii dzielę się z Wami moimi przemyśleniami i obserwacjami w skondensowanej formie. Niektóre brzmią dowcipnie, inne może absurdalnie, ale pod każdym z tych punktów się podpisuję i zachęcam do własnych przemyśleń.

Możecie je zapisać na lustrze w garderobie, za kulisami, na ścianie sali prób – niech będą dla Was i dla Waszych uczniów drogowskazami podczas scenicznej praktyki.

1. „NIE GRZECH SIĘ POMYLIĆ, GRZECH DAĆ SIĘ PRZYŁAPAĆ"

Powtarzam to aktorom przed każdą premierą. Widz nie zna spektaklu i jeśli przez pomyłkę zrobisz coś inaczej – on o tym nie wie. I NIE MOŻE SIĘ DOWIEDZIEĆ. Skoro upadłeś, to znaczy, że miałeś upaść. Nawet przez moment nie zdradź się przed widzem miną czy zagubionym spojrzeniem. Co więcej – czasem z pomyłek rodzą się świetne pomysły! (a już na pewno najlepsze anegdoty i wspomnienia :))! Jeśli wyślesz widzowi sygnał „ups, pomyliłem się", odbierzesz mu największą przyjemność z obcowania w teatrze – poczucie iluzji.

Jeśli to Twój partner pomylił kwestię czy za późno wszedł na scenę – bądź czujny i go wspieraj. RAZEM budujecie sceniczny świat! Razem zbieracie brawa, ale też razem ratujecie sytuację, gdy jest taka potrzeba. Z pomyłki pośmiejecie się (albo ją przegadacie) w garderobie po ukłonach. Do tego czasu – grajcie, jakby nigdy nic. Albo raczej – jakby zawsze coś.

WYJĄTEK – „gotowanie się" aktorów w komedii to rodzaj pomyłki, który widzowie nie tylko wybaczają, ale wręcz lubią oglądać. To sytuacja, w której coś, lub ktoś rozśmieszy aktora do tego stopnia, że nie jest w stanie powstrzymać prywatnego śmiechu. Zdarza się to największym i nie jest oznaką braku profesjonalizmu, wręcz udowadnia, że ich gra jest świeża i niepowtarzalna, a aktorzy są ze sobą w autentycznej relacji. Kino może teatrowi tego pozazdrościć i co najwyżej wrzucić tzw. *bloopers* podczas napisów końcowych…

2. NAUCZONY TEKST TO TWÓJ NAJWIĘKSZY WRÓG!

Dobrze czytacie. Nauczony tekst to wróg prawdy, świeżości i kreatywności. Więcej o tym piszę w *Ćwiczeniach na tekstach* – „Swoimi słowami". W życiu, zanim coś powiemy, to najpierw o tym pomyślimy. Nawet jeśli mówimy coś bez namysłu – to najpierw to poczujemy. Słowa nie wychodzą z nas automatycznie, nie jesteśmy maszynami.

Na scenie często aktorów kusi, żeby pójść na skróty i zacząć mówić, zanim zrodzi się powód. Bo teraz „moja kolej", „bo zawsze w tym momencie mówię", „bo reżyser kazał zacząć". Słowa to efekt końcowy emocji i myśli, a nie ich początek.

Dlatego przestrzegaj aktorów przed nauczeniem się tekstu na pamięć, zanim nie omówicie okoliczności założonych, sytuacji, motywacji, idei, relacji bohaterów! Te same słowa można powiedzieć na setki sposobów i wybór tego jednego zależy od wielu czynników. Przy solidnym

przepracowaniu tekstu wyboru nie będzie wręcz trzeba podejmować. On dokona się sam!

A już największym złem, przed którym przestrzegam, są „interwały prawdy". Konkretne melodyjki, jakimi często aktorzy mówią tekst. Wyłapuj momenty, w których aktor szuka sposobu, **jak powiedzieć tekst**, zmieniając dynamikę, akcenty itp. Najpierw zadaj **PIĘĆ ŚWIĘTYCH PYTAŃ – kim jest, jaki jest, gdzie jest, co go łączy z innymi i najważniejsze – po co to mówi i robi**.

Nauczony tekst to również **wróg słuchania**. Bo po co mam się wsłuchiwać w kwestie partnera, skoro i tak wiem, co zaraz powiem? A Twoja kwestia to często emocjonalna reakcja na jego słowa, więc nie czekaj w zawieszeniu. Bądź tu i teraz i słuchaj!

3. CZASOWNIKI TO TWOI NAJWIĘKSI PRZYJACIELE!

Najgorsze, co możesz powiedzieć aktorowi to zdania typu:

- zagraj radość/gniew/smutek…
- zagraj, że jesteś smutny, ale jednocześnie trochę wesoły;
- wymyśl coś;
- zagraj to śmieszniej, wulgarniej, bardziej romantycznie, groźniej…

To są uwagi, po których aktor nie będzie myślał **o postaci i jej motywacjach**, tylko o tym, w jaki sposób spełnić Twoją prośbę.

I tu z pomocą przychodzą cudowne **czasowniki**. One zawsze zawierają w sobie działanie, celowość, dynamikę. Łatwiej aktorowi w postaci uwodzić, niż grać uwodzicielsko. Łatwiej próbować kogoś rozśmieszyć, niż grać śmieszniej. Zadanie można po prostu wykonywać. Przymiotnik sprawia natomiast, że zaczynamy myśleć o jego subiektywnej gradacji. Bo co oznacza „namiętniej" albo „czulej"? Te słowa co innego znaczą dla nastolatki, co innego dla dorosłej, doświadczonej aktorki.

Złote myśli

Co więcej – przymiotnik wymusza na aktorze granie konkretnej emocji. A my nie chcemy, żeby odgrywał emocje. Chcemy, żeby one się pojawiły jako reakcja na to, co spotyka bohatera na scenie.



UWAGA!

W rozdziale „EMOTKI" przygotowałem Wam długą listę czasowników do wykorzystania na scenie.

Dodatkowo znajdziecie tam nieoczywiste łączenia czasowników.

Głos Malkontenta

Ej, zaraz! Zajrzałem do tych emotek i tam jest łączenie smutku i radości, przecież tego się nie da zagrać!

Tak, wspominałem, że trudno zagrać bohatera, który jest jednocześnie „smutny, ale trochę wesoły", bo tak postawione zadanie jest zbyt abstrakcyjne i oderwane od jakiegokolwiek celu. Ale już znaleźć wewnętrzną motywację do tego, że ktoś się martwi i jednocześnie cieszy, jak mama małego akrobaty na ważnych zawodach – nabiera sensu.

4. NIE JESTEŚ JASNOWIDZEM!

Ty wiesz, co się zaraz wydarzy na scenie, ale **twój bohater nie**! Przed każdym spektaklem przypomnij sobie, w jakim jest teraz momencie życia – kogo zna, jaką z kim ma relację, co dotąd przeżył. Nie wyprze-

dzaj faktów. Jak powiedział reżyser Jim Sheridan, „wielkie aktorstwo to sztuka zapominania".

ROZMYŚLANKI

Powyższa myśl łączy się z punktem drugim, że nauczony tekst to Twój wróg. Bo on szepcze Ci do ucha kolejne kwestie, zdradza, co się wydarzy, nieustannie spoileruje historię. Myśl bohaterem, reaguj na to, co się aktualnie u niego dzieje.

Moim aktorom często przypominam – zapomnijcie, co wiecie o tym spektaklu. Ograniczcie się do okoliczności założonych pierwszej sceny, a kolejne przeżywajcie na bieżąco! Przed każdą swoją kwestią musi się zrodzić potrzeba jej powiedzenia.

5. „NIE WIESZ CO GRAĆ, GRAJ ZDZIWIENIE" (ALBO... „NIE WIESZ CO GRAĆ, NIC NIE GRAJ")

W toku prób reżyser z aktorami tworzą świat postaci. Zdarzyć się jednak może, że jesteś statystą, który nie dostał zadania od reżysera, poza „żyj", „wypełnij tło" albo moje ulubione, które kiedyś usłyszałem „masz pan dyplom, to graj".

Zacznij wtedy od tego: **Po prostu bądź**. Bądź na scenie, weź oddech, rozejrzyj się, słuchaj i obserwuj partnerów, poczuj miejsce akcji. Jeśli możesz coś zrobić, zrób to. Jeśli nie – do niczego się nie zmuszaj.

Owo „zdziwienie" to oczywiście nie unoszenie brwi, otwieranie ust i granie przerażenia. To po prostu czujne obserwowanie tego, co wokół. Czujność, uważność, tu i teraz. To jest prawdziwe, więc masz świetny punkt startu.

6. „NAJLEPSZA GRA TO TAKA, KTÓREJ NIE WIDAĆ".

Dodam – również najlepsza reżyseria, choreografia i dykcja to te, których nie widać. Zamiast: „Ale ten aktor świetnie gra" wolisz usłyszeć „Ależ podziwiam tego bohatera za decyzję, jaką podjął". Albo „Ależ mu współczuję tego, co przeszedł". „Ależ go nienawidzę za to, co właśnie zrobił". Nie chciej, aby widz docenił Twój warsztat. Chciej, aby tak uwierzył postaci, że zapomni, że to jest „na niby".

Tak samo z choreografią – najgorsze, co może zobaczyć widz, to aktor, który próbuje przypomnieć sobie i wykonać kolejne sekwencje ruchów. Taniec najbardziej porusza wtedy, gdy widz ma wrażenie, że każdy ruch jest **decyzją bohatera**, że wypłynął z niego, że inaczej nie mógł. Z powodu swojego smutku albo radości, a nie dlatego, że ktoś mu kazał go wykonać, żeby pasowało do obrazka.

7. „PODNOŚ STAWKĘ!"

Ponoć Goethe powiedział: „Jeśli utraciłeś pieniądze, to coś straciłeś. Jeśli utraciłeś miłość, to dużo straciłeś. Ale jeśli utraciłeś nadzieję, to wszystko straciłeś". Ponoć Bruce Lee powiedział: „Jeśli tracisz pieniądze, nic nie tracisz. Jeśli tracisz zdrowie, coś tracisz. Jeśli tracisz spokój, tracisz wszystko".

Pomijając autorstwo obu cytatów… dokładnie! Odbierz bohaterom nadzieję i spokój! Niech stracą to, co najcenniejsze, i walczą, żeby to odzyskać. Jeśli się poddadzą – kurtyna.

W każdym spektaklu czy filmie śledzimy losy bohaterów w najważniejszym momencie ich życia. Fabuła może zacząć się od codzienności, ale potem musi stać się coś, co przewróci ich życie do góry nogami. Gdy już opanujecie scenicznie codzienność, budujcie sceny, w których bohate-

rowie o coś walczą, czegoś bronią lub spotyka ich coś, co diametralnie zmienia życie ich albo ich bliskich.

Więcej! Niech stawka będzie wysoka dla obu stron konfliktu, a ich cele będą sprzeczne.

Podsumowując – grajcie najważniejszy etap życia swoich bohaterów.

PRZYKŁAD NA PODNIESIENIE STAWKI

1. Najpierw poproś aktora, żeby zagrał scenę, w której zamawia kawę. Wypija ją i wychodzi z kawiarni. Kurtyna. Nuda.
2. Podnieśmy zatem delikatnie stawkę – niech ten sam bohater niechcący obleje się kawą. Już lepiej. Może się poparzył, musi się wytrzeć, może pozna kogoś, kto mu pomoże. Coś się dzieje.
3. Idźmy wyżej. Niech tą kawą obleje go z premedytacją ktoś inny, np. kolega z klasy, którego nie znosi. Do samego zdarzenia dochodzi wątek osobisty. Robi się gorąco.
4. Ale dołóżmy naszemu bohaterowi jeszcze bardziej – niech oblej tą kawą jasny garnitur, w którym właśnie szedł na spotkanie o wymarzoną pracę… Nie wymarzoną – jedyną, jaka jest dostępna w mieście, a on musi ją dostać, bo żona jest w ciąży i nie zarabia.

W tej prostej scenie o kawie gra zaczyna toczyć się o coś więcej – o marzenia, lęki, ambicje, oczekiwania, kompleksy, traumy… Bohater może stracić szansę na lepsze życie, miłość, uznanie, awans, wydostanie się z jakiejś pułapki. Rozumiecie? Wpędźcie bohatera w poważne tarapaty, niech mu na czymś bardzo zależy i niech szuka rozwiązania. Niech walczy za nas, żebyśmy my nie musieli. A gdybyśmy musieli, żebyśmy dzięki niemu wiedzieli, co robić.

8. „JEŚLI SIĘ BOISZ – ZRÓB TO PRZERAŻONY"

To zdanie, które lubię mówić aktorom podczas przesłuchań do teatru. Nie czekaj, aż strach minie. Może wykonasz serię ćwiczeń oddechowych, napijesz się wody, pokrzyczysz za kulisami, spytasz czata gpt, jak poradzić sobie z tremą… i nic. Dalej paraliż. Zaakceptuj, że ten strach być może z Tobą zostanie, i z nim pod pachą wejdziesz na scenę.

I to może być jedyny ratunek. Boimy się zazwyczaj tego, co obce. A scena, komisja, widownia mogą wydawać się obce. Nie bagatelizuję tych lęków, mają dużo wspólnego z naszym poczuciem wartości, a to ważna rzecz! I myślenie „Wchodzę na scenę z moim strachem!" może być wyzwalające i wzmacniające. Bo w wielu przypadkach ten strach po wejściu na scenę znika. Bo nie ma tam nic do roboty.

Oczywiście decyzja należy do Ciebie – zawsze możesz opuścić casting i pójść na spacer. To Twoja decyzja. Ale jeśli **chcesz** spróbować – spróbuj ze strachem pod pachą.

ROZMYŚLANKI:

Moja znajoma terapeutka używa cudownego zdania, wręcz zaklęcia, które świetnie działa na dzieci: „**To nie szkodzi".**

– Mamo, nie chce mi się iść do szkoły!

– To nie szkodzi.

…

– Mamo, Ania ma ładniejszy piórnik ode mnie!

– To nie szkodzi.

Innym razem byłem mocno poirytowany zachowaniem grupy osób i powiedziałem przyjacielowi Zbyszkowi, że jestem strasznie wściekły. Zbyszek nie próbował mnie pocieszać, tylko ze stoickim spokojem rzucił… „Przejdzie ci". Uwielbiam go za to.

I jak podobno mawiał Winston Churchill: „Jeśli idziesz przez piekło, idź dalej".

9. „NIE MA MNIEJSZYCH DUSZ"

To zdanie, które powtarzam aktorom grającym epizody. Stojąc w cieniu głównych ról, łatwo wpaść w pułapkę, że nie trzeba angażować się emocjonalnie w scenę i wypełniać jej własnymi przeżyciami. Bo przecież jest się tylko „tłem".

Nie umniejszaj swojej postaci tylko dlatego, że ma mniej kwestii i mniejszy wpływ na całość. Nie odbieraj jej człowieczeństwa i pełni życia wewnętrznego! Po pierwsze - widz nawet kątem oka to doceni i będzie czuł, że CAŁA scena wypełniona jest LUDŹMI i ich prawdziwymi emocjami. Po drugie – będzie Ci się fajniej i pełniej grało!

10 „MÓW O SWOJEJ POSTACI W PIERWSZEJ OSOBIE"

Nawet w rozmowie z reżyserem nie pytaj „dlaczego on to robi", „jak on powinien zareagować". Mów w pierwszej osobie jeszcze na etapie prób. Dzięki temu szybciej zaczniesz traktować doświadczenia bohatera jak własne, nie będziesz się od nich dystansował.

Sprytnym zabiegiem jest nadanie imion nawet najmniejszym postaciom! Nie Żołnierz 1, 2, 3, itd... A Żołnierz Alfred, Brunon, Gotfryd. Nadając imię bohaterowi, usuwasz jego anonimowość. Możecie pokusić się o więcej – wymyślcie kilka elementów z życiorysów tych postaci. Jaki mają temperament, cele, lęki. Jakie relacje ma Alfred z Brunonem, a Gotfryd z Alfredem. Nawet jeśli w spektaklu nie ma sceny, która o tym mówi, możesz drobnymi reakcjami te relacje zaznaczyć, jeszcze bardziej uwiarygadniając świat przedstawiony.

11. „WSZYSTKO, CO JEST NA SCENIE – MA ZNACZENIE"

Nawet jeśli to tylko próba czy warsztaty – oczyść przestrzeń z przypadkowych elementów: butelek, bluz, niepotrzebnych krzeseł. Uwrażliwiaj aktorów na estetykę i kompozycję przestrzeni. Wszystko, co widzi widz – jest częścią spektaklu. Zastanów się, czy każdy element jest niezbędny, czy nie odciąga uwagi.

Sam nie lubię też, kiedy drzwi sali prób są otwarte. Nie ma wtedy intymności i poczucia odosobnienia, które jest przecież niezbędne.

To samo tyczy się ubrań: podczas prób zalecam czarne bazy – spodnie i bluzkę/koszulkę. Bez napisów, wizerunków twarzy (mamy patrzeć na twarz aktora, a nie konkurencyjną Britney poniżej), bez prywatnej biżuterii, w zmienionym obuwiu itd... W pracy warsztatowej chcemy skupić się na przeżyciach aktora, na człowieku. Wszystkie dodatki (często wysyłające silne sygnały kulturowe) odciągają mnie od jego prawdy, są maską i kostiumem.

Przykładowo - jeśli aktor przychodzi w glanach, skórzanej kurtce, z kolcami na nadgarstkach – może wysyłać nam sygnał „jestem silny", „jestem zbuntowana", „jestem niezależny". Pytanie, czy do każdego zadania aktorskiego będzie to pasowało.



Głos Malkontenta

Zaraz! W sztuce jest mnóstwo przypadku! Pollock chlapał farbą gdzie popadnie, a w jazzie mamy wiele przypadkowych dźwięków, które nie układają się w melodię.

Oczywiście, w teatrze też często korzystamy z improwizacji, są nawet całe improwizowane spektakle. Pytanie, na co umawiamy się z widzem. Czy przypadek jest celowy, czy jest naszym niechlujstwem, niedopatrzeniem albo zwykłym brakiem świadomości.

Najważniejsze – patrz na przestrzeń sceniczną jako **całość**, jak na obraz. Czy widz widzi i słyszy tylko to, co ma zobaczyć i usłyszeć, czy może niechcący wysyłamy mu przypadkowy sygnał.

12. KONCENTRACJA ≠ SKUPIENIE

Tych słów używa się wymiennie, ale ja staram się używać tylko tego pierwszego.

Skupienie brzmi jak wyciszenie się, zamknięcie w sobie i odcięcie od świata. Jak trwanie w jakimś napięciu. **Koncentracja** to najwyższa forma uwagi. Ma w sobie celowość i nie pozwala na „zapomnienie się". Jest dużo bardziej przydatna na scenie.

WAŻNE!

Zwróć uwagę aktorom, że sposób koncentrowania się przed wejściem na scenę powinien być ściśle związany z działaniem scenicznym. „Wyciszanie się" może być przydatne, ale nie wtedy, gdy masz wbiec na scenę pełen energii i zatańczyć prolog musicalu. Koncentruj uwagę w ten sposób, żeby Twoje myśli, uczucia i ciało już za kulisami były w postaci. Widz ma uwierzyć, że poza sceną żyłeś jej życiem.

13. TO SĄ WŁAŚNIE TE DETALE!

Im dalej zagłębiasz się z aktorami w sztukę sceniczną, im bardziej chcesz sięgać po mistrzostwo – na tym większą liczbę detali zwracaj uwagę. Nie od początku, bo to może przytłoczyć. Jednak z biegiem czasu rozkładaj na czynniki pierwsze najdrobniejsze oddechy, spojrzenia, kolory, dźwięki. Przyjrzyj się guzikowi od spodni, fryzurze aktora w ostatnim rzędzie itd…

To dotyczy każdej dziedziny życia. Wyraźnie widać to w sporcie – w Formule 1 toczy się walka o każdy gram i milisekundę. W projektowaniu – o każdy odcień, kształt, proporcję. Litery, które czytasz – ktoś zaprojektował z dokładnością co do milimetra. Jeśli starczy Ci sił i pasji – przyglądaj się teatrowi z coraz większą dokładnością. To są właśnie te detale, które często robią różnicę między arcydziełem a chałturą.

ROZMYŚLANKI

Mam reakcję alergiczną na spektakle chałturnicze. Ceglane ściany wydrukowane na materiale, czarodziej, któremu spod płaszcza wystają prywatne znoszone trampki, muzyka midi z przenośnego głośnika, rekwizyty z tektury albo niepasujące do epoki. Przypadkowość i tandeta (żeby nie było – kocham tekturę, trampki są cool i nie każdego stać na system audio za tysiące). Ale proszę Was, bądźcie odpowiedzialni i pamiętajcie o tym zwłaszcza w spektaklach dla młodych widzów – to może być ich pierwsze zderzenie ze sztuką. Nie jest tajemnicą, że w Polsce mamy pokoleniowe zaległości, jeśli chodzi o edukację plastyczną. O zwykłe poczucie estetyki. Tworząc teatr – przyłóżmy się. Zwróćmy uwagę na detale, dzięki którym spektakl może będzie kosztował kilkaset złotych więcej albo zmusi Was do posiedzenia nad nim o dwie nocki dłużej (a do tego to wcale nie przełoży się na większy dochód) – ale przyczyni się do powstania piękna, do kształtowania wrażliwości artystycznej przyszłych pokoleń.

Trochę patetycznie na koniec wyszło, więc krótko – stop tandecie!

PS. Ale kicz jako formę artystycznego wyrazu uwielbiam!

14. TEATR TO NIE KALAMBURY

W działaniach pantomimicznych – w wyobrażonej przestrzeni i z wyobrażonymi rekwizytami – często pojawia się efekt kalamburów. W tej popularnej grze chodzi o jak najszybsze pokazanie hasła, sytuacji czy emocji. A gdy w teatrze zaczynamy pokazywać – przestajemy przeżywać. Zwróć na to uwagę aktorom. Widz nie ma niczego odgadywać poprzez Wasze czytelne gesty, dosłownie ilustrujące wszystko, co robicie. Widz ma obejrzeć naturalne życie postaci w założonych okolicznościach. Jeśli będziecie w swoich działaniach precyzyjni, nie dosłowni – widz sobie poradzi. Nie bójcie się, że nie zrozumie.

15. LINIE AUTU

Lubię myśleć o sobie jako reżyserze, jak o kimś, kto wyznacza aktorom linie autu. W zależności od formy spektaklu – czasem są one bardzo szerokie, czasem wąskie, ale w ich granicach aktor zawsze powinien mieć zapewnioną chociaż minimalną swobodę, a przez to poczucie sprawczości. Jeśli spektakl jest bardzo formalny, ustawiony co do sekundy, gestu, dźwięku – linie autu są blisko siebie. Jeśli pole gry jest duże – jest więcej miejsca na improwizację i własną inwencję aktora. Przed rozpoczęciem prac nad spektaklem wyobraź sobie kształt i wielkość swojego boiska, opowiedz nawet o tym aktorom. Ważne, żebyście grali w takich samych warunkach.

Zakończenie



Zamiast patetycznego podsumowywania tej książki chciałbym po prostu podziękować Wam za to, że po nią sięgnęliście. Na koniec zostawię Was z kilkoma myślami.

Teatr jest jedną z ostatnich przestrzeni, w których możemy opowiedzieć innym ludziom historię bez pośrednictwa ekranu. Pielęgnujmy to. W świecie sztucznej inteligencji, algorytmów i coraz doskonalszych technologii prawdziwe relacje międzyludzkie będą coraz cenniejsze.

Pracę teatralną lubię porównywać do Minecrafta. Jako instruktorzy dajemy uczniom łopatę i pokazujemy, jak kopać. Mogą schodzić coraz głębiej, doskonaląc swój warsztat, wnikając w zagadnienia psychologii czy poznawania samych siebie. Ale nie każdy będzie chciał kopać tak głęboko jak Ty. Nie każdy będzie też szukał tego samego skarbu. Jedni przychodzą po rozwój artystyczny, inni po przyjaźnie, pewność siebie, zabawę albo chwilę oddechu od codzienności. Nie próbuj więc mieć pod sobą górników-niewolników. Miej górników-odkrywców.

Rozdawaj łopaty. Pokazuj możliwości. Zachęcaj do szukania własnych ścieżek.

Jest jeszcze jedna, trochę smutna prawda. Niektórzy aktorzy mogą poznać wszystkie metody, techniki i narzędzia. Przeczytać dziesiątki książek. Ukończyć szkoły, kursy i warsztaty. A mimo to ich prawda sceniczna może okazać się zwyczajnie nieciekawa dla widza. Można

być na scenie prawdziwym, ale nudnym. Istnieje bowiem jeszcze pewien trudny do uchwycenia składnik. Nazywamy go talentem, charyzmą albo boską iskrą. To coś, co sprawia, że jednego aktora widownia kocha, drugi ją irytuje, a trzeci pozostawia ją obojętną.

Niektórzy mają tego składnika więcej, inni mniej. Tak po prostu jest. Co ciekawe, zdarzają się również osoby, które nie znają niemal żadnej techniki aktorskiej, a mimo to robią wielkie kariery. Są jednak wyjątkami, a nie regułą.

Dlatego nie wiem, dokąd zaprowadzi Was lektura tej książki. Mam jednak nadzieję, że poszerzy Waszą świadomość i da Wam dużo frajdy. Michaił Czechow mówił, że każdy aktor musi odnaleźć własną metodę wewnątrz siebie, dostosowując technikę do swojej indywidualnej artystycznej natury.

Mam nadzieję, że ten podręcznik pomoże Wam i Waszym aktorom w tych poszukiwaniach. Że dzięki niemu warsztaty, próby i spektakle staną się jeszcze większą przygodą.

No i proszę... Miało nie być patetycznie. Ale niech tak zostanie.

Dziękuję Wam.

Tomek Czarnecki

Podziękowania

Do napisania tej książki zabierałem się kilka lat. Wciąż pojawiały się nowe pomysły i ćwiczenia, co było doskonałym pretekstem, żeby nigdy nie zacząć. Bo przecież nie mam zakończenia. Tyle że ta książka zakończenia mieć nie powinna. Przeciwnie – powinna rozmnażać się przez pączkowanie.

Dziękuję cudownej Karolinie Sowińskiej za skuteczną perswazję. To ona kazała mi wreszcie zacząć i wspierała mnie na każdym etapie. <3

Dziękuję niesamowitej Wero Chworak, która ogarnęła ocean regulaminów i z ogromnym znawstwem pomogła mi napisać wniosek o stypendium.

Dziękuję Agnieszce Zygmunt-Bisek, koleżance z liceum (!), która, dowiedziawszy się o moich planach, sama wskoczyła na redakcyjno-korektorski pokład podręcznika i krzyknęła: „Płyniemy!". Wykonała benedyktyńską pracę, a przy okazji dzielnie pilnowała wszystkich nadciągających deadline'ów.

Dziękuję Ani Głuszczak-Turskiej i Małgosi Głuszczak-Draczuk, z którymi znam się jeszcze od podstawówki (!!!). Pięknie zaprojektowały tę książkę, nadając jej dokładnie taki klimat, jaki sobie wyobrażałem.

Dziękuję moim cudownym aktorom – Zuzi Ostrowskiej, Marcelinie Ostrowskiej, Ali Majewskiej, Martynie Müller, Bismuthowi Grzędzickiemu, Tomaszowi Łądkowskiemu i Małgosi Prewysz-Kwinto – za zagranie w filmach instruktażowych. Dodatkowe podziękowanie Małgosi za pomoc w ich edycji!

Dziękuję wszystkim moim byłym i obecnym wychowankom z Teatru Komedii Valldal. To właśnie szkoląc Was aktorsko, mogłem rozwijać własne umiejętności i zdobywać bezcenne doświadczenie.

Dziękuję Mamci, Grażce i Tacie – nauczycielskiej rodzinie – za wspieranie mnie na tej ekscentrycznej artystycznej ścieżce. Byliście dla mnie ogromną inspiracją do podjęcia pracy dydaktycznej.

A cały ten podręcznik dedykuję mojemu ukochanemu synkowi Oskarkowi, który jest całym moim życiem i powodem, dla którego robię to wszystko.

Emotki

akceptuję	gniewam się
angażuję się	grożę
adoruję	ignoruję
atakuję	irytuję się
bawię się	kontroluję
blokuję się	lekceważę
boję się	lękam się
bronię się	marzę
buntuję się	martwię się
błagam	mobilizuję się
dociekam	naciskam
dziwię się	niecierpliwię się
flirtuję	nienawidzę
frustruję się	niepokoję się

 nudzę się	 relaksuję się
 obrażam się	 rozczarowuję się
 obserwuję	 rozkazuję
 oceniam	 rozpaczam
 okazuję czułość	 rozważam
 opieram się	 skupiam się
 odrzucam	 smucę się
 odprężam się	 sprzeciwiam się
 panikuję	 stresuję się
 podziwiam	 szokuję się
 pożądam	 szukam wsparcia
 płaczę	 tęsknię
 prowokuję	 tłumię emocje
 przepraszam	 uspokajam się
 raduję się	 uwodzę

walczę	wymuszam
wątpię	zachwycam się
wściekam się	zaskakuję się
wstydzę się	załamuję się
wzruszam się	zazdroszczę
wyciszam się	zniechęcam się
wycofuję się	złoszczę się

Karty - połączone zadania

 cieszę się + manipuluję	 smucę się + szukam wsparcia
 gardzę + wywołuję poczucie winy	 frustruję się + szukam kontroli
 szukam bliskości + ignoruję	 dystansuję się + uciekam
 zachwycam się + zmuszam	 gardzę + dominuję
 rozczarowuję się + ujawniam sekret	 poszukuję bliskości + flirtuję
 boję się + wymuszam decyzję	 zazdroszczę + kontroluję
 wstydzę się + wycofuję się	 złoszczę się + wycofuję się
 zazdroszczę + atakuję	 smucę się + próbuję zaimponować
 uspokajam się + błagam	 szukam bliskości + kłamię
 złoszczę się + próbuję uspokoić	 boję się + wywołuję poczucie winy
 zaskakuję się + zmuszam	 spinam się + testuję granice


gubię się
+ przyciągam uwagę


uspokajam się
+ ignoruję


złoszczę się
+ oddaję kontrolę


frustruję się
+ kontroluję


uspokajam się
+ atakuję


złoszczę się
+ uwodzę


smucę się
+ ignoruję


spinam się
+ kontroluję


boję się
+ uciekam


uspokajam się
+ angażuję się


zachwycam się
+ szukam kontroli


gardzę
+ wymuszam decyzję


gardzę
+ atakuję pasywnie


zazdroszczę
+ uwodzę


niepokoję się
+ atakuję


smucę się
+ buduję napięcie


cieszę się
+ prowokuję


boję się
+ buduję napięcie


rozczarowuję się
+ atakuję


wstydzę się
+ manipuluję


wstydzę się
+ obserwuję


frustruję się
+ testuję granice


niepokoję się
+ dominuję


smucę się
+ chronię się


zazdroszczę
+ szukam kontroli


smucę się
+ ulegam


spinam się
+ buduję napięcie


kocham
+ kontroluję


złoszczę się
+ wymuszam decyzję


uspokajam się
+ manipuluję


boję się
+ bronię się

Lista postaci, sytuacji i miejsc akcji

MIEJSCA AKCJI:

1. Apteka
2. Bank
3. Basen
4. Biblioteka
5. Biuro
6. Camping
7. Cela więzienna
8. Cmentarz
9. Cyrk
10. Dach wieżowca
11. Domek letniskowy
12. Dom spokojnej starości
13. Dworzec kolejowy
14. Dżungla
15. Gabinet terapeuty
16. Garaż
17. Hotel
18. Kasyno
19. Kawiarnia
20. Kino
21. Klub nocny
22. Kościół
23. Sala koncertowa
24. Kuchnia w domu
25. Lotnisko
26. Lunapark
27. Metro
28. Namiot wróżki
29. Ogród
30. Opuszczona fabryka
31. Park
32. Plac zabaw
33. Plaża
34. Pociąg
35. Pokład statku
36. Przystanek autobusowy
37. Pustynia
38. Restauracja

Miejsca akcji

39. Sala sądowa
40. Sala weselna
41. Salon kosmetyczny
42. Salon tatuażu
43. Sauna w ekskluzywnym SPA
44. Schron przeciwlotniczy
45. Schronisko górskie
46. Siłownia
47. Sklep zoologiczny
48. Stacja badawcza na Arktyce
49. Stacja benzynowa
50. Studio telewizyjne na żywo
51. Supermarket
52. Szatnia sportowa
53. Szkoła
54. Szpital
55. Szpital psychiatryczny
56. Targ
57. Ulica nocą
58. Warsztat samochodowy
59. Wiata śmietnikowa
60. Wieś
61. Winda
62. Wykopaliska archeologiczne
63. Zakład fryzjerski
64. Zakład pogrzebowy
65. Zoo.

Lista postaci

LISTA POSTACI

1. Aktor
2. Architekt
3. Barista
4. Bezdomny
5. Bibliotekarka
6. Biznesmen
7. Celebryta
8. Detektyw
9. Dziennikarz
10. Drwal
11. Emeryt
12. Fotograf
13. Fryzjerka
14. Gangster
15. Górnik
16. Hostessa
17. Influencer
18. Instruktor fitness
19. Kelner
20. Kierowca autobusu
21. Kioskarka
22. Kosmita
23. Kosmonauta
24. Kreator mody
25. Kucharz
26. Kurier
27. Ksiądz
28. Lekarz
29. Listonosz
30. Magik
31. Malarz
32. Marynarz
33. Mechanik samochodowy
34. Modelka
35. Muzyk
36. Muzyk uliczny
37. Nauczyciel
38. Nastolatek
39. Ochroniarz
40. Ogrodnik
41. Pielęgniarka
42. Podróżnik
43. Policjant
44. Polityk
45. Prawnik
46. Prezydent
47. Prezenter telewizyjny
48. Przedszkolak
49. Prostytutka
50. Ratownik medyczny
51. Recepcjonistka
52. Rolnik
53. Sprzedawca
54. Strażak
55. Student
56. Taksówkarz
57. Tancerka
58. Terapeuta
59. Trener personalny
60. Weterynarz
61. Więzień
62. Wróżka
63. Zakonnik
64. Złodziej
65. Żołnierz

Sytuacje

SYTUACJE:

1. Awaria samochodu
2. Awaryjne lądowanie
3. Bal przebierańców
4. Bójka
5. Bunt pracowników
6. Casting do filmu
7. Casting do reklamy
8. Dostarczenie tajemniczej paczki
9. Egzamin
10. Impreza wymyka się spod kontroli
11. Katastrofa komunikacyjna
12. Katastrofa naturalna
13. Kłótnia rodzinna
14. Konflikt sąsiedzki
15. Konkurs talentów
16. Kradzież
17. Krótko przed końcem świata
18. Ktoś wraca z martwych
19. Napad
20. Nieudany występ na scenie
21. Noc w nawiedzonym miejscu
22. Odbiór wyników badań
23. Odkrycie sekretu partnera
24. Oświadczyny
25. Ostatni dzień pracy
26. Otrzymanie anonimowego listu
27. Pierwsza randka
28. Pierwszy dzień w więzieniu
29. Pojawienie się ducha
30. Pojedynek sportowy
31. Pogrzeb
32. Pokłócenie się przed kamerami
33. Pomylenie pokoju hotelowego
34. Pomyłka lekarska
35. Porwanie
36. Powrót po latach
37. Pożar
38. Przeprowadzka
39. Przybycie kosmitów
40. Przesłuchanie
41. Próba generalna przed spektaklem

Sytuacje

42. Publiczne upokorzenie
43. Rozmowa kwalifikacyjna
44. Rozstanie
45. Sekret wychodzi na jaw
46. Spotkanie z idolem
47. Spóźnienie na ważne wydarzenie
48. Ślub
49. Tajemniczy telefon w środku nocy
50. Ucieczka
51. Urodziny
52. Wernisaż wystawy
53. Wieczór kawalerski
54. Wizyta komornika
55. Wizyta nieproszonego gościa
56. Włamanie
57. Wpadka podczas występu publicznego
58. Wpadka na randce
59. Wyrzucenie z imprezy
60. Wyrzucenie z pracy
61. Występ cyrkowy
62. Zaginięcie obrączek przed ślubem
63. Zamiana walizek
64. Zatrzaśnięcie w windzie
65. Zaginięcie dziecka

UWAGA!

Przy budowaniu scen nie ograniczajcie się do kompletowania „pasujących" zestawów. Wiadomo, że gdy miejscem akcji jest szpital, to nasuwają się lekarz i pielęgniarka. Ale o ileż ciekawiej, jeśli w szpitalu pojawią się ksiądz, kosmita i weterynarz.

Bawcie się łączeniem kilku sytuacji w jedną, np.:

- występ cyrkowy + odrzucone oświadczyny;
- nocny anonimowy telefon + zaginięcie dziecka;
- zatrzaśnięcie w windzie + przeprowadzka + konflikt sąsiedzki.

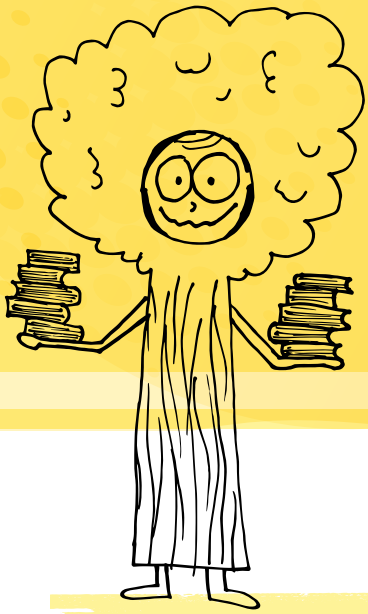
Przypominam – podnosimy stawkę i utrudniamy życie naszym bohaterom! Wtedy zabawa jest najlepsza.

Miejsce na twoje notatki



To miejsce na Twoje własne pomysły: wymyślaj nowe ćwiczenia, przerabiaj moje, wrzucaj luźne myśli. Baw się dobrze :)

Lista lektur uzupełniających



Adler, Stella. „Technika aktorstwa". Tłum. Ewa Wylężek. Kraków: Akademia Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego, 2025.

Book, Stephen. „Podręcznik dla aktorów. Technika improwizacji dla profesjonalnych aktorów filmowych, teatralnych i telewizyjnych". Tłum. Ewa Spirydowicz, Karolina Kosińska. Warszawa: Wydawnictwo Wojciech Marzec, 2023.

Czechow, Michaił. „O technice aktora". Warszawa: Wydawnictwo Arkady, 1995.

de la Cruz, André. „Mapa aktora. Niezbędny przewodnik metod aktorskich". Warszawa: Studio Teatralne Kadr André Correia de la Cruz, 2026

Downs, William Missouri, i Robin U. Russin. „Jak napisać scenariusz filmowy". Tłum. Ewa Spirydowicz . Warszawa: Wydawnictwo Wojciech Marzec, 2025

Magsamen, Susan, i Ivy Ross. „Mózg pod wpływem sztuki. Jak sztuka nas zmienia". Tłum: Magdalena Nikiforuk. Warszawa: Wydawnictwo Ścieżki Mocy, 2023

Østby Hilde. „Dlaczego marzyciele uratują świat, czyli co nauka o mózgu mówi na temat kreatywności". Tłum. Milena Skoczko-Nakielska. Warszawa: Wydawnictwo Marginesy, 2022.

Stanisławski, Konstantin. „Moje życie w sztuce". Tłum. Zofia Petersowa. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 1954.

Stanisławski, Konstantin. „Praca aktora nad sobą. Dziennik ucznia. T. 1–2". Tłum. Jerzy Czech. Kraków: Państwowa Wyższa Szkoła Teatralna im. Ludwika Solskiego, 2014.

Stanisławski, Konstantin. „Praca aktora nad rolą. Materiały do książki". Tłum. Jerzy Czech. Kraków: Akademia Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego, 2020.

Toczyska, Bogumiła. „Elementarne ćwiczenia dykcji". Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe, 2007.

Toczyska, Bogumiła. „Głośno i wyraźnie". Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe, 2007.

Toczyska, Bogumiła. „Sarabanda w chaszczach". Gdańsk: Wydawnictwo Podkowa, 1997

Schabenbeck, Martin. „Format scenariusza filmowego". Tłum. Anna Karolina Drozdowska. Warszawa: Wydawnictwo Wojciech Marzec, 2008.

Weston, Judith. „Reżyserowanie aktorów. Tworzenie zapadających w pamięć ról w filmie i telewizji". Tłum. Tomasz Szafrański. Warszawa: Wydawnictwo Wojciech Marzec, 2023.

Tomasz Czarnecki
Nie wiesz, co zagrać? Graj zdziwienie
Gdynia 2026

Redakcja i korekta:
Agnieszka Zygmunt-Bisek

Skład i oprawa graficzna:
Małgorzata Głuszczak-Draczuk i Anna Głuszczak-Turska

Ilustracje:
Tomasz Czarnecki

Zrealizowano w ramach stypendium
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Prowadzisz grupę teatralną? Przygotowujesz szkolne przedstawienie? A może po prostu kochasz teatr i szukasz inspiracji do pracy z aktorami?

Przez ponad 20 lat pracy jako aktor, reżyser i instruktor zebrałem setki ćwiczeń, pomysłów, obserwacji i teatralnych anegdot. Te najciekawsze trafiły do tej książki.

Znajdziesz tu ćwiczenia rozwijające wyobraźnię, sztukę improwizacji, budowanie postaci, pracę z tekstem, koncentrację, partnerowanie i ruch sceniczny. Są też praktyczne wskazówki, pomysły na etiudy, najczęstsze błędy aktorskie i refleksje o tym, czym właściwie jest teatr.

Możesz wykonywać ćwiczenia dokładnie tak, jak zostały opisane, albo potraktować je jako punkt wyjścia do własnych poszukiwań. Bo teatr nie ma jednej właściwej drogi.

Dla dzieci. Dla młodzieży. Dla dorosłych.
Dla początkujących i zaawansowanych.
Bez nadęcia. Bez skomplikowanej teorii.
Po prostu: teatr w praktyce.



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Zrealizowano w ramach stypendium
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego