

Παιχνίδια – Ασκήσεις II

Νίκος Γκόβας

(οι ασκήσεις και τα παιχνίδια που ακολουθούν είναι από το βιβλίο «για ένα δημιουργικό νεανικό θέατρο: παιχνίδια, ασκήσεις, τεχνικές» εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, πληρ. 2103647433)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΖΕΣΤΑΜΑ

Περπατάμε!

I) *Περπάτημα χωρίς στόχο*: Ο εμπυχωτής ενθαρρύνει τα μέλη της ομάδας να περπατούν χαλαρά στο χώρο αλλάζοντας συνεχώς κατευθύνσεις. Δεν σχηματίζουν κύκλο! Δεν ακουμπούν κανέναν. Αν ακουμπήσουν κάποιον, θα συνεχίσουν να περπατούν κολλημένοι. Αυξάνουν λίγο την ταχύτητα του βαδίσματος προσπαθώντας πάντα να αποφύγουν τις συγκρούσεις. Δεν μιλούν! Αλλάζουν τρόπο βαδίσματος -μεγάλα βήματα, κουτσά βήματα, βήματα προς τα πίσω, βήματα σε λάσπη, σε νερό, παράξενα βαδίσματα. Ενώ εξακολουθούν να βαδίζουν, κάποιος να προτείνει ένα παράξενο βάδισμα και οι υπόλοιποι να το υιοθετήσουν για λίγο. Με το ΣΤΟΠ του εμπυχωτή όλοι παγώνουν και με το ΠΑΜΕ, ξεκινούν πάλι. Η άσκηση γίνεται πιο διασκεδαστική αν με το ΣΤΟΠ η ομάδα τρέχει και με το ΠΑΜΕ παγώνει!

Εναλλακτικά, με το ΣΤΟΠ του εμπυχωτή (που προφανώς βρίσκει τα σώματα σε διάφορα σχήματα και ασταθείς ισοροπίες ή σημεία δυναμικής ισοροπίας) καθένας κυττάει γύρω του τους άλλους, διαλέγει έναν και με το ΚΛΑΠ (παλαμάκια) πρέπει να τρέξει και να πάρει τη στάση του. «Μπαίνει» στο σώμα του άλλου.

II) *Περπάτημα με στόχο* (ένα αντικείμενο ή μια κατάσταση): Όλοι περπατούν εξερευνώντας το χώρο που βρίσκονται. Κοιτάζουν κάποιο αντικείμενο που τραβάει την προσοχή τους, προχωρούν προς αυτό και το επεξεργάζονται από κοντά. Συνεχίζουν με άλλο αντικείμενο. Εναλλακτικά, μπορεί ο εμπυχωτής να χρησιμοποιήσει 1ο κλαπ για στοπ, 2ο κλαπ για τη στροφή του κεφαλιού και εστίαση του βλέματος σε κάποιο αντικείμενο και 3ο κλαπ για την κίνηση προς αυτό (η άσκηση αυτή είναι γνωστή κι ως «τα φανάρια της τροχαίας»). Μπορούν επίσης τα μέλη της ομάδας να ονομάζουν (δυνατά) το αντικείμενο προς το οποίο κατευθύνονται. Αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να μπει και η φωνή στο ζέσταμα. Όλοι περπατούν προς κάποιο αντικείμενο που βρίσκεται στο χώρο με πρόθεση να ρωτήσουν κάτι, να πουν ένα ευχάριστο νέο, ένα δυσάρεστο νέο, σαν μέσα από λάσπες, στον πάγο, σε άμμο, στη θάλασσα, με κλειστά μάτια, με την όσφρηση κ.λ.π.. Εναλλακτικά, καθένας περπατά στο χώρο μόνος του, αλλά με πρόθεση να επηρεάσει το περπάτημα κάποιου άλλου. Όταν δηλαδή δύο μέλη της ομάδας συναντηθούν, μπορούν να περπατήσουν μαζί, να φράξουν το δρόμο, να φτιάξουν σχήμα με τα σώματά τους ή να προχωρήσουν σε αυτοσχεδιασμούς. Παρόμοια παιχνίδια με περπατήματα μπορούν να γίνουν και κατά την είσοδο σ' ένα χώρο π.χ. καθένας μπαίνει στο δωμάτιο ή κάποιο άλλο χώρο έχοντας στο μυαλό του κάτι που η υπόλοιπη ομάδα θα μαντέψει. Τούτο μπορεί να είναι το είδος του χώρου (π.χ. σε μπαρ ή σε εκκλησία) ή μια κατάσταση (π.χ. μετά το φόνο ή μετά το γάμο) κ.ο.κ.

III. *Με οδηγό ένα μέλος του σώματος*: Για παράδειγμα, σαν να σε τραβούν από τη μύτη, από τους ώμους, από τις φτέρνες κ.λ.π. Μερικοί μπορεί να παρατηρούν τους υπόλοιπους προσπαθώντας να μαντέψουν από ποιο μέλος του σώματος τους «τραβάει το νήμα». (Εξέλιξη στο παιχνίδι αυτό θα βρούμε στις ασκήσεις Commedia στην ενότητα *σωματική έκφραση*.)

- Ο εμπυχωτής με αφορμή τις παραπάνω ασκήσεις εξηγεί ότι κινούμαστε από φυσική ανάγκη ή από μια ξαφνική ιδέα ή επειδή έχει αλλάξει ένα συναίσθημα ή μια κατάσταση

Κλείστε τις τρύπες

Όλοι περπατούν φροντίζοντας να μην αφήνουν κανένα σημείο του χώρου (σκηνή, δωμάτιο κ.λ.π.) άδειο. Ο εμψυχωτής σταματάει τη δράση με το ΣΤΟΠ και κάνει διορθώσεις ώστε όλος ο χώρος να είναι πάντα καλυμμένος. Η οδηγία που μπορεί να δίνεται είναι: «Κλείστε τις τρύπες». Εναλλακτικά, μπορεί ανάλογα με την οδηγία να καλύπτεται ένα μόνο μέρος του χώρου, π.χ δεξιά, ή πίσω.

- *Καλή άσκηση για την αντίληψη του χώρου. Βοηθάει επίσης και στις ασκήσεις συνεργασίας και «συνενοχής» που περιγράφονται παρακάτω.*

Σε ομάδες των 2, των 3^{ων}, των 4^{ων} ...

Ξεκινάμε όπως με μια άσκηση τρεξίματος π.χ. την άσκηση «κλείστε τις τρύπες» και με το ΣΤΟΠ του εμψυχωτή πρέπει να δημιουργούνται, ανάλογα με την οδηγία που έχει δώσει ο εμψυχωτής. ομάδες των 2, ή των 3ων ή των 4ων ή όλη η ομάδα γίνεται μια αγκαλιά.

Ισες αποστάσεις

Καθένας περπατά στο χώρο φροντίζοντας να διατηρεί πάντα ίση απόσταση από δυο άλλους συμπαίκτες του χωρίς εκείνοι να το ξέρουν. Η προσοχή του μπορεί να εστιαστεί σε ένα μέλος του σώματος των άλλων, π.χ. να κρατάει ίσες αποστάσεις από τη μύτη, τον αγκώνα, τις φτέρνες κ.λ.π των δύο άλλων.

Φύγε & Προστάτεψε (ή Μπόμπες & Ασπίδες)

Το παιχνίδι αυτό (γνωστό και σαν Μπόμπες & Ασπίδες) είναι παρόμοιο με το παιχνίδι «ίσες αποστάσεις». Όλοι απλώνονται στο χώρο και καθένας διαλέγει μυστικά κάποιον από τον οποίο πρέπει να φεύγει γιατί είναι «βόμβα». Ταυτόχρονα, και επίσης μυστικά, επιλέγει κάποιον ως «ασπίδα» που προφανώς πρέπει να είναι πάντα ανάμεσα σε αυτόν και στη βόμβα για να τον προστατεύει. Αφού όλοι κάνουν τις επιλογές τους το παιχνίδι ξεκινάει. Ο εμψυχωτής μπορεί να «ελέγχει» το παιχνίδι (π.χ. μετρώντας 5, 4,...1, 0, οπότε όλοι παγώνουν) και να ρωτάει καθένα από ποιόν έφευγε και ποιος τον προστατεύει.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΟΧΗΣ

‘Όλοι μαζί ή ένας ένας’

Πρόκειται για ασκήσεις ώστε να πετύχει η ομάδα να κάνει κάτι ταυτόχρονα χωρίς προσυεννόηση και χωρίς τις οδηγίες κάποιου (χωρίς ηγέτη)!

Μαζί σταματάμε – μαζί ξεκινάμε: Όλοι περπατούν ζωηρά στο χώρο. Όταν κάποιος αποφασίσει να σταματήσει, προσπαθούν όλοι να σταματήσουν ταυτόχρονα (χωρίς να δώσει κανείς το σύνθημα). Τη στιγμή της ακινησίας πρέπει όλοι να κοιτούν προς το κοινό. Στη συνέχεια, πρέπει επίσης όλοι να ξεκινήσουν μαζί. Μπορεί έτσι η ομάδα να κινηθεί σαν ένας άνθρωπος με τον ίδιο τρόπο π.χ. βήματα προς τα πίσω, ή να βγάλει τον ίδιο ήχο π.χ. ένα μουρμουρητό, ή να ξαπλώσει στο πάτωμα κ.λ.π.

Ένας μόνο σταματημένος: Όπως παραπάνω, αλλά μόνο ένας μπορεί να είναι σταματημένος κάθε στιγμή.

Ένας μόνο κινείται: Όπως παραπάνω, αλλά μόνο ένας μπορεί να κινείται κάθε στιγμή. Μετά μόνο δύο κινούνται ή τρεις κ.ο.κ.

Σαν ένας άνθρωπος: Όλοι είναι μαζεμένοι όρθιοι σε μια γωνία του χώρου. Στέκονται κοντά ο ένας στον άλλο, χαλαροί και συγκεντρώνουν τη προσοχή τους στην αναπνοή.

Ακούν την ομαδική αναπνοή και όταν νιώσουν έτοιμοι, με την ενέργεια ψηλά, αρχίζουν να περπατάνε σαν ένας άνθρωπος προς την απέναντι γωνία!

1-2-3-χα!

Η ομάδα σχηματίζει κύκλο. Όλοι μαζί συντονίζονται στο μέτρημα 1-2-3-χα, όπου το 'χα' συνοδεύεται από μια κοινή κίνηση «καράτε» προς το κέντρο του κύκλου. Αφού πετύχουν το παραπάνω, επαναλαμβάνουν το ίδιο, αλλά τώρα το μέτρημα 1-2-3 γίνεται σιωπηλά από τον καθένα, ενώ το «χα» φωναχτά. Πρέπει να συμπέσει για όλους.

Μετρώντας φωναχτά και από μέσα

Η ομάδα να προσπαθήσει να μετρήσει μέχρι το 20. Όλοι μετρούν από μέσα τους. Ξεκινάνε δηλαδή όλοι φωναχτά μέχρι το 4 και η επιτυχία είναι όταν συμπέσουν στο 20!

- *Σημαντική άσκηση ρυθμού. Χαρείτε την αποτυχία και προσπαθήστε ξανά!*

Κάνε πάσα το καλάμι!

Χρειάζονται τόσα καλάμια (ή λεπτά ξύλα περίπου ενάμισι μέτρο) όσα τα μέλη της ομάδας. Η ομάδα σχηματίζει κύκλο με τους ώμους κοντά, σχεδόν να ακουμπούν. Καθένας κρατάει ένα καλάμι κατακόρυφα στα χέρια του. Στην αρχή, ενώ μετρά ο εμψυχωτής, τα καλάμια αλλάζουν χέρια προς την ίδια κατεύθυνση π.χ. με το τρία, καθένας περνάει το καλάμι του σε αυτόν που είναι δεξιά του και λαμβάνει από τα αριστερά του. Αφού αυτό κατακτηθεί, επαναλαμβάνεται το ίδιο χωρίς να μετράει κανένας! Το ζητούμενο είναι η επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της ομάδας.

Παραλλαγή: Αντί να μεταφέρεται το καλάμι προς τα δεξιά μετατοπίζονται οι άνθρωποι προς τα αριστερά. Δηλαδή, καθένας στηρίζει το καλάμι κατακόρυφα στο έδαφος κρατώντας το ελαφριά με την παλάμη στη πάνω άκρη του. Όλοι αφήνουν το καλάμι τους και συγχρόνως μετατοπίζουν τα σώματά τους κάνοντας ένα βήμα προς τα αριστερά για να πιάσουν το καλάμι του διπλανού τους πριν πέσει! Είναι φανερό ότι οι ασκήσεις αυτές συνδυάζουν και ασκήσεις ρυθμών.

- *Υπομονή! Σημαντικές ασκήσεις «συνενοχής». Δουλέψτε για μεγάλη ακρίβεια στην εκτέλεση.*

Ένας μόνο τη φορά

Το «ένας τη φορά» εξασκεί την ομάδα στο να αφήνει χώρο ο ένας στον άλλο για δημιουργία. Πρόκειται για ασκήσεις όπου ένας μόνο δρα κάθε φορά. Θα πρέπει να σταματήσει για να μπει στη δράση ο επόμενος, π.χ. ο Α μπαίνει στο χώρο και αρχίζει μια οποιαδήποτε δράση. Όταν «παγώσει», μπαίνει ο Β για να δράσει όσο θέλει. Ο Α θα κινηθεί πάλι μόλις «παγώσει» ο Β κ.ο.κ. Η δράση μπορεί να είναι σωματική ή λεκτική.

Η άσκηση αυτή είναι πολύ χρήσιμη στους εμψυχωτές όταν καθοδηγούν αυτοσχεδιασμούς όπου π.χ., ένας μόνο πρέπει να κινείται κάθε φορά ή ένας μόνο να δρα ή να μιλά κ.λ.π. Προφανώς η συμφωνία μπορεί να αλλάξει, π.χ. μόνο δύο μένουν στη δράση, οπότε μόλις μπαίνει τρίτος, ο πρώτος πρέπει να «παγώσει» ή να φύγει.

Η ομάδα μπορεί να φτιάξει δικές της ασκήσεις και να εξασκηθεί στο 'ένας μόνο τη φορά'. Μερικές τέτοιες απλές ασκήσεις είναι:

Μπειτε στο κενό!: Η ομάδα σχηματίζει δύο παράλληλες γραμμές αντικριστά. Χωρίς κανένα σύνθημα, κάποιος πρέπει να μπει στον ενδιάμεσο χώρο. Αν μπουν δύο μαζί, πρέπει να γυρίσουν πίσω. Η άσκηση τελειώνει όταν όλοι έχουν μπει μέσα.

Το μέτρημα: Η ομάδα μετράει φωναχτά. Ένας-ενας ανεβάζει την αρίθμηση προσθέτοντας τον επόμενο αριθμό προσπαθώντας να μην συμπέσει με κάποιον άλλο. Επειδή μία μόνο φωνή (αριθμός) πρέπει να ακούγεται κάθε φορά, όταν δύο συμπέσουν,

η αρίθμηση αρχίζει από την αρχή. Καθένας που λέει έναν αριθμό κάθεται για να συνεχίσουν οι υπόλοιποι

- *Σημαντική άσκηση προσοχής, ομαδικότητας και αυτοελέγχου.*

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ

Στο εργαστήριο του Γλύπτη

Κάποιος καλείται να μείνει ακίνητος σαν «άγαλμα» σε μια «εξωκαθημερινή» στάση. Ένας άλλος, ο «Γλύπτης», καλείται να «διορθώσει» τη στάση ή την έκφραση του αγάλματος κάνοντας μικρές μετατροπές. Ο Γλύπτης μπορεί να σηκώσει και κάποιον άλλον για να συμπληρώσει το έργο του. Η υπόλοιπη ομάδα προτείνει τίτλο για το γλυπτό. Τέλος, ο Γλύπτης ανακοινώνει τον δικό του τίτλο.

- *Αν όλοι διστάζουν να πάρουν μια στάση πέρα από αυτή που συνηθίζουν, μπορεί να δοκιμαστεί η μέθοδος: «τρέξιμο και Στοπ».*

Με αφορμή ένα συγκεκριμένο τύπο ή αντικείμενο: Ο Γλύπτης μπορεί να φτιάχνει το έργο του έχοντας στο μυαλό του ένα συγκεκριμένο τύπο, π.χ. τον δάσκαλο, έναν γέρο, τον οδηγό ενός λεωφορείου ή ένα δέντρο κ.λ.π.

Με αφορμή ένα συναίσθημα ή μια μνήμη: Ο Γλύπτης μπορεί να φτιάχνει το έργο του έχοντας στο μυαλό του ένα συναίσθημα π.χ. λύπη, χαρά, θυμός, πείνα, προσφυγιά κ.λ.π. Οι υπόλοιποι καλούνται να αναγνωρίσουν το συναίσθημα. Ο εμπνευστής και η ομάδα μπορεί να έχουν ένα κατάλογο με συναισθήματα από όπου θα διαλέγουν οι Γλύπτες. Επίσης μπορεί να συζητηθούν για λίγο παιδικές μνήμες, π.χ. η πρώτη ημέρα στο σχολείο, μια εκδρομή κ.ά., και σε μικρές ομάδες να αναπαρασταθούν επιλεγμένες στιγμές από τέτοιες αναμνήσεις.

Με αφορμή έναν ήχο ή μια μουσική: Με τον ίδιο τρόπο μπορεί ένας ήχος ή μια μουσική να είναι το κίνητρο για τον Γλύπτη. Πάλι οι υπόλοιποι θα κληθούν να μαντέψουν το είδος του ήχου ή της μουσικής.

Μια ιστορία ανάμεσα στον δημιουργό και στο έργο του: Μπορεί να αναπτυχθεί μια ιστορία ανάμεσα στον γλύπτη και στο γλυπτό, όπως η γνωστή περίπτωση όπου αυτός ερωτεύεται το έργο του και τελικά γίνεται και ο ίδιος άγαλμα ή η περίπτωση όπου όλα τα αγάλματα ζωντανεύουν στη φαντασία του γλύπτη και χορεύουν κ.λ.π.

- *Τέτοιες ιστορίες μπορεί να φτιάξει πολλές ο εμπνευστής ή να δανειστεί από ταινίες του Τσάπλιν και του βωβού κινηματογράφου.*

Σχήματα με τα σώματα: ΣΤΟΠ - ΚΛΑΠ - ΔΡΑΣΗ!

Όλοι περπατούν προς όλες τις κατευθύνσεις, αποφεύγοντας τις συγκρούσεις, και αυξάνουν σταδιακά την ταχύτητα σε τροχαδάκι και τρεξιματάκι. Μόλις ακουστεί ξαφνικά από τον εμπνευστή το ΣΤΟΠ, όλοι μένουν ακίνητοι σε όποια στάση βρεθούν. Δεν πρέπει να γίνουν «διορθώσεις» στις στάσεις. Με ένα χτύπημα ΚΛΑΠ του εμπνευστή, όλοι καλούνται να αλλάξουν τη θέση σε ένα μόνο μέλος του σώματος. Επαναλαμβάνεται μερικές φορές ακόμα το τρέξιμο, το ΣΤΟΠ και το ΚΛΑΠ αλλάζοντας θέση σε δύο μέλη του σώματος, μετά τρία κ.ο.κ.. Κατόπιν ο εμπνευστής ενθαρρύνει για μεγάλες αλλαγές σχημάτων στα σώματα, αλλαγές στην έκφραση των ματιών κ.λ.π. Στο επόμενο ΣΤΟΠ, χωρίς να φύγουν από τη στάση που βρέθηκαν, στρίβουν όλοι ελαφρά το κεφάλι και παρατηρούν τις στάσεις που έχουν τα σώματα των άλλων. Αυτό επαναλαμβάνεται μερικές φορές.

Την επόμενη φορά που η ομάδα θα παγώσει, ο εμπνευστής κρατάει ακίνητο έναν (ακουμπώντας τον στον ώμο) και οι υπόλοιποι χαλαρώνουν και παρατηρούν τη στάση του σχολιάζοντας, π.χ. δίνουν τίτλο, τι θυμίζει η στάση αυτή, ποιος μπορεί να είναι, τι

κάνει τώρα, σε τι χώρο βρίσκεται κ.λ.π. Προχωρώντας την άσκηση αυτή, στο επόμενο ΣΤΟΠ η ομάδα παρατηρεί και σχολιάζει σταδιακά δύο άτομα που έχουν παγώσει σε μια τυχαία στάση, π.χ. ποιοι είναι, πού είναι, σε τι κατάσταση βρίσκονται, ποια η σχέση μεταξύ τους κ.λ.π.. Το ίδιο επαναλαμβάνεται με τρία, τέσσερα ή περισσότερα άτομα.

Στο σημείο αυτό και σε προχωρημένες ομάδες ο εμπνευστής μπορεί να φωνάζει ΔΡΑΣΗ, οπότε τα «αγάλματα» θα ζωντανέψουν και θα αυτοσχεδιάσουν μια μικρή σκηνή, με αφετηρία πάντα τύπους και καταστάσεις που πηγάζουν από τις στάσεις των σωμάτων τους π.χ. τα χέρια που έχουν «παγώσει» τεντωμένα μπροστά μπορεί να οδηγήσουν σε έναν ζητιάνο κ.λ.π. Ο εμπνευστής μπορεί να βοηθά και να ελέγχει παρεμβαίνοντας με διαδοχικά ΣΤΟΠ και ΔΡΑΣΗ, οπότε η δράση σταματάει για να ακολουθήσει μια άλλη. Η τεχνική αυτή έχει σαν αποτέλεσμα να μοιάζει η δράση με τα «καρέ» μιας ταινίας όταν πατάμε διαδοχικά τα κουμπιά *play* και *pause*.

Με τη βοήθεια των ΣΤΟΠ (παγώνει το σώμα σε κάποια θέση), ΚΛΑΠ (αλλάζουν σχήμα κάποια μέλη) και ΔΡΑΣΗ (μικρή κίνηση), μπορεί να γίνει μια σειρά εικόνων από άτομα που το καθένα, αφού έχει καταλάβει τι κάνει το σώμα του προηγούμενου, μπαίνει για να συμπληρώσει φτιάχνοντας μια μικρή εικόνα ή ιστορία π.χ. μπαίνει ο Α και με το ΣΤΟΠ παγώνει σε μια στάση, με το ΚΛΑΠ αλλάζει τεντώνοντας ας πούμε το πόδι του μπροστά, μπαίνει ο Β που θεωρεί ότι ο Α είναι ποδοσφαιριστής με το ΣΤΟΠ παίρνει μια θέση απέναντι σαν τερματοφύλακας. Με το ΔΡΑΣΗ μπορούν οι δύο να δράσουν παράλληλα.

- Η αντίδραση στο ΔΡΑΣΗ πρέπει να είναι άμεση, χωρίς σκέψη. Κάποιο αντικείμενο, π.χ. καπέλο ή καρέκλα, μπορεί να κάνει τα σχήματα πιο ενδιαφέροντα.
- Ενισχύεται η αυθόρμητη κίνηση και η δημιουργία κάποιου χαρακτήρα από την κίνηση και οι τυχαίες εικόνες γίνονται αφετηρία για κάποιο «κείμενο».

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ

Το κατά Στανισλάβσκι...

Ο ηθοποιός πρέπει να φροντίζει ώστε ο χαρακτήρας του να είναι πιστός με τα δεδομένα του έργου δηλαδή με τις «δοσμένες συνθήκες», να έχει συνέπεια ως προς αυτές, να πείθει για την δυνατότητά του να είναι αληθινός-υπαρκτός και να είναι ολοκληρωμένος. Τούτο βέβαια, δεν αποκλείει ξαφνικές μεταπτώσεις συμπεριφοράς ή συναισθηματικές εκρήξεις που αναδεικνύουν τις εσωτερικές αντιθέσεις (κατά τον Λη Στράσμπεργκ). Μερικά σημαντικά και χρήσιμα στοιχεία για την ανάπτυξη ενός χαρακτήρα σύμφωνα με το γνωστό «σύστημα» Στανισλάβσκι είναι και

οι δοσμένες συνθήκες, που έχουν συνήθως να κάνουν με τα 4Π και τα 2Τ, δηλαδή:

- «Ποιος»: ποιος είναι ο χαρακτήρας, ποιο το βιογραφικό του, ποιο το status, η κοινωνική θέση, η ηλικία, το φύλο, η φυλή, η προφορά κ.ά.
- «Πού»: Ο τόπος της δράσης π.χ. εσωτερικός, δημόσιος, ζεστός/κρύος, άγνωστος ή γνώριμος κ.ά.
- «Πότε»: Ο χρόνος της δράσης, η εποχή και ο χρόνος, αλλά και η εξέλιξη του χαρακτήρα μέσα στο ίδιο το έργο π.χ. τι έχει προηγηθεί της συγκεκριμένης σκηνής κ.ά.
- «Τι γίνεται»: Ποια είναι η δράση, τι κάνει καθένας, ποιο το σενάριο, ποιος άλλος είναι στη σκηνή και επηρεάζει, ποια δεδομένα δίνει ο συγγραφέας (εποχή κ.λ.π), κ.ά.
- «Τι θέλω να πετύχω»: Η απάντηση δίνει τον στόχο που έχει ο ηθοποιός στη συγκεκριμένη σκηνή αλλά και σε όλο το έργο, ποια τα κίνητρα, τι προσπαθεί να πετύχει, ποιο το κάτω-κείμενο κ.α. Ποιος ο επιμέρους στόχος κάθε σκηνής, κάθε εικόνας, κάθε ατάκας και ποιος είναι ο υπέρ-στόχος. Σημαντικό είναι να μπαίνουν δυνατοί και αντικρουόμενοι στόχοι, οι οποίοι θα προκαλέσουν τη κίνηση και τα συναισθήματα.

- *«Πώς»:* Η στρατηγική ή η τακτική που θα ακολουθήσει για να πετύχει τους στόχους του.

το αδιάσπαστο ταξίδι του ρόλου και το νήμα που ενώνει: Ο ηθοποιός αναλύει τα κύρια / κομβικά σημεία απ' όπου περνάει ο χαρακτήρας του στο έργο. Βρίσκει δηλαδή το ταξίδι του ρόλου. Μετά θα σπάσει το ταξίδι αυτό σε μικρές επι μέρους ενότητες -«στιγμές ή χάντρες»- όπου κάθε μια θα έχει το στόχο της ο οποίος υπηρετείται από το κάτω-κείμενο. Ο ηθοποιός πρέπει να βρει πώς θα ενώσει τα επιμέρους σε μια ομαλή, αδιάκοπη ροή, σαν το νήμα που ενώνει τις χάντρες, για να υπηρετήσουν το όλο. Βέβαια, κάθε στιγμή πρέπει να γίνεται έλεγχος αν τα επι μέρους υπηρετούν τον υπερ-στόχο του χαρακτήρα. Πρέπει να προσέξει ότι χαρακτήρας είναι κάποιος που θέλει κάτι και όχι αν κουτσαίνει ή έχει άλλα ιδιαίτερα εξωτερικά χαρακτηριστικά. Ένας χαρακτήρας έχει κοινωνική θέση, ηλικία, φύλο, φυλή, προφορά, ρούχα, χώρα, συνήθειες, οικογενειακό παρελθόν, λόγο, ομιλία, εμφάνιση, χρόνο, τόπο κ.λ.π. Ομοίως αδιάκοπο πρέπει να είναι και το ταξίδι της δράσης. Κάθε κίνηση έχει λόγο για τον οποίο γίνεται και κινητοποιείται από το στόχο, δηλαδή το τι θέλω του ηθοποιού.

- *Ο εμπυχωτής μπορεί να φέρει μια σκηνή από ένα σύγχρονο κατά προτίμηση έργο και η ομάδα να προσπαθήσει να εντοπίσει αυτές τις «δοσμένες συνθήκες». Μερικές ασκήσεις – τεχνικές που βοηθούν σ' αυτή έρευνα είναι η «ανακριτική καρέκλα», η «αναλογία», ο «καταγισμός ιδεών», ο «διάδρομος των σκέψεων» κ.α.*

το μαγικό εάν και η φαντασία: ο ηθοποιός εξασκείται στο να συμπεριφέρεται «σαν να» είναι ο χαρακτήρας που υποδύεται, π.χ σαν να είναι ο Οιδίποδας τη στιγμή της ανακάλυψης του τρομερού μυστικού. Θα βρεί δηλαδή τι θα έκανε εάν ήταν πραγματικά ο χαρακτήρας και εάν ήταν οι συνθήκες αληθινές. Προφανώς δεν χρειάζεται να είναι ο χαρακτήρας για να τον υποδυθεί. Αρκεί να τον ζει μέσα από το «μαγικό εάν». Ανακαλύπτει την εσωτερική αλήθεια του χαρακτήρα, βρίσκει εκείνα τα στοιχεία που τον βοηθούν να ζήσει τη «φανταστική ζωή» του πριν και από το ξεκίνημα του έργου. Βρίσκει την προϊστορία, τα κρυφά κίνητρα, τη ζωή ανάμεσα στις ατάκες, ό,τι δε λέγεται. Κινητοποιεί αισθήματα. Ανακαλύπτει την εσωτερική ζωή του χαρακτήρα. Προσπαθεί να αποφύγει νατουραλιστικές μανιέρες ή στιλιζάρισμα και να ανακαλύψει την αλήθεια του χαρακτήρα δοκιμάζοντας να παίξει το υποσυνείδητο, όπως αυτό εμφανίζεται π.χ. στα όνειρα, όπου έχουμε αποσύνδεση χώρου ή χρόνου κ.ά. Μπορεί να ασκηθεί παίζοντας, ατομικά ή ομαδικά, ένα όνειρο του χαρακτήρα κ. ά

η συναισθηματική μνήμη και οι προσωπικές εμπειρίες: αν σε μια σκηνή το συναίσθημα που φαίνεται να κυριαρχεί, (ή έχει αποφασίσει ο σκηνοθέτης), είναι π.χ. η ηδονή από την εξάσκηση εξουσίας ή θυμός ή χαρά από μια μεγάλη επιτυχία κ.α, ο ηθοποιός πρέπει να ανακαλέσει προσωπικές του εμπειρίες με ανάλογα συναισθήματα ηδονής, χαράς κ.λ.π, ώστε να τα «ξαναζήσει» επί σκηνής. Για άσκηση της ομάδας ο εμπυχωτής μπορεί να χρησιμοποιήσει και εξελίξει τις ασκήσεις «μνήμη και αισθήσεις» που παρουσιάζονται στην ενότητα *παιχνίδια για ζέσταμα*. Έτσι οι ηθοποιοί μπορούν να έχουν μια τράπεζα έντονων συναισθημάτων που να τα κινητοποιούν γρήγορα σε μια σκηνή. Η εξάσκηση αυτή στη «συναισθηματική μνήμη» δεν σημαίνει βέβαια ότι ο ηθοποιός «παίζει τα συναισθήματα», αντίθετα «παίζει το στόχο» αναδεικνύοντας έτσι συναισθήματα.

ο κύκλος της προσοχής: ο ηθοποιός εξασκείται στο να συγκεντρώνει όλη την προσοχή του σε συγκεκριμένα αντικείμενα ή χώρο πάνω στη σκηνή, να «ζει» τη ζωή του χαρακτήρα εκεί, αγνοώντας το κοινό (ο τέταρτος τοίχος). Π.χ. Σε ένα εντελώς σκοτεινό δωμάτιο ανοίγει ένα μικρό φως που σχηματίζει ένα φωτεινό κύκλο σε μια μικρή περιοχή της σκηνής. Ο ηθοποιός συγκεντρώνεται σε αυτό το κύκλο και ό,τι έχει μέσα. Ο κύκλος θα μεγαλώνει αργά και θα περιλαμβάνει περισσότερα αντικείμενα ώσπου να φωτισθεί όλη η σκηνή. Παρόμοιες ασκήσεις προσοχής και παρατηρητικότητας μπορεί ο εμπυχωτής να φτιάξει και με αντικείμενα π.χ. τι θυμίζουν, πώς είναι, κ.ο.κ. Ο ηθοποιός πρέπει επίσης να εξασκηθεί να συγκεντρώνει τη προσοχή του σε κάποιον άλλο ηθοποιό-χαρακτήρα (παρόντα ή όχι), σε κάποιο αντικείμενο (πραγματικό ή φανταστικό), σε

πλήθος-χορό κ.ά. Μερικές τέτοιες ασκήσεις μπορεί να είναι και οι ασκήσεις συνεργασίας και συνενοχής που παρουσιάζονται σε άλλη ενότητα αυτού του βιβλίου.

η προετοιμασία και η σωματική εξάσκηση: Ο ηθοποιός αφιερώνει αρκετό χρόνο στην προετοιμασία του σώματος, της φωνής, της παρατηρητικότητας και της φαντασίας. Ερευνά πνευματικά, συναισθηματικά, λογοτεχνικά και, αντίθετα με όσα γενικώς αποδίδονται στον Στανισλάβσκι, και σωματικά. Άλλωστε ο ίδιος ο Στανισλάβσκι μίλησε για «σωματικές δράσεις». Ο ηθοποιός ψάχνει για το ρυθμό, τη δράση και τον σκηνικό χώρο. Μπορεί να σωματοποιήσει το κείμενο παίζοντας τη σκηνή χωρίς λόγο ή βάζοντας περιορισμούς, π.χ. να πετύχει δύο συγκεκριμένα «θέλω». Αν π.χ στο κείμενο ο χαρακτήρας ασκεί με τα λόγια του πίεση σε κάποιον, μπορεί να κάνει μια άσκηση σωματικής πίεσης: με ένα ξύλο ή με ένα καλάμι να πιέσει κάποιον. Μετά επαναλαμβάνει το ίδιο με το κείμενο, χωρίς το ξύλο, κρατώντας τη σωματική αίσθηση που είχε η πίεση με το ξύλο.

• *Όροι που σχετίζονται συνήθως με τον Στανισλάβσκι: δοσμένες συνθήκες, στόχος και υπερ-στόχος, κάτω-κείμενο, ρυθμός - τέμπο, κύκλοι προσοχής, συναισθηματική μνήμη, παρατήρηση, το αδιάσπαστο ταξίδι του ρόλου και της δράσης, στιγμές - χάντρες, ενότητες και το νήμα που ενώνει, το μαγικό εάν, ο τέταρτος τοίχος κ.ά*

Το κατά Μπρεχτ...

Η απλή αναπαραγωγή της πραγματικότητας δεν δίνει την αίσθηση της αλήθειας. Έμφαση δίνεται στη «θεατρικότητα» της παράστασης. Ο ηθοποιός οφείλει να περάσει-ξεπεράσει το στάδιο της «ταύτισης», να «βγει» από το ρόλο και να «προβάλλει», να «δείξει», στο κοινό τον χαρακτήρα που παίζει «σχολιάζοντάς» τον ταυτόχρονα. Οι χαρακτήρες προβάλλονται σαν κοινωνικές συμπεριφορές. Η ψυχολογία τους καθορίζεται από τις κοινωνικές συμπεριφορές. Οι χαρακτήρες κατά τον Μπρεχτ μπορούν να έχουν σημαντικές εσωτερικές αντιφάσεις, να αλλάζουν διάθεση και συμπεριφορά και να συνοδεύουν αυτές τις αλλαγές με συγκεκριμένες σωματικές κινήσεις (*gestus*) που να υποδηλώνουν κοινωνικές σχέσεις και στάσεις. π.χ η Μάνα Κουράγιο αλλάζει απότομα συμπεριφορά και διάθεση από σκηνή σε σκηνή, ενώ υιοθετεί συγκεκριμένη στάση σώματος για να υποδηλώσει τον πόνο της ή την απαξίωσή της. Η σκηνή τερματίζεται πριν φτάσει σε συναισθηματική κορύφωση, τα σύμβολα εξηγούν τη σκηνή πριν αυτή συμβεί και η ροή του έργου παρουσιάζεται κερματισμένη (με τραγούδια, προβολές, σχόλια κ.λ.π)

οι συνθήκες που αλλάζουν: Οι δοσμένες συνθήκες δεν είναι και τόσο δοσμένες αλλά μπορούν να αλλάξουν! Η ομάδα μπορεί να δοκιμάσει σε ένα σύγχρονο ρεαλιστικό έργο, π.χ. μια σκηνή του Τένεσου Ουίλιαμς, να αναζητήσει τα *ποιος, πού, πότε, τι* και μετά να τα αντικαταστήσει με

- «ποιος ισχυρίζεται ότι είναι ο χαρακτήρας»,
- «για ποιόν είναι χρήσιμα αυτά τα λόγια»,
- «τι συμβολίζει»,
- «σε τι στοχεύει και με ποιες πράξεις θα το πετύχει».

Τι αλλαγές στο παίξιμο προκύπτουν από τη σύγκριση αυτή; Μπορεί να δοκιμαστεί να παιχτεί «μπρεχτικά» ένα ρεαλιστικό έργο;

η αποστασιοποίηση -μη ταύτιση (Verfremdungseffekt) : Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη. Ο Α διηγείται με γλαφυρό τρόπο στον Β μια πραγματική ιστορία που του συνέβη. Κατόπιν ο Β θα μεταφέρει την ιστορία σε κάποιον τρίτο παριστάνοντας και σχολιάζοντας τον Α που διηγείταν την ιστορία του. Στη πραγματικότητα «δείχνει» την ιστορία στο κοινό παρά «ταυτίζεται» με τον Α. Οι ερωτήσεις που απασχολούν εδώ την ομάδα είναι «μπορεί ο θεατής να κρατιέται σε απόσταση και να βλέπει με κριτικό μάτι τα όσα συμβαίνουν;» ή «πώς θα ελαχιστοποιήσουμε την συναισθηματική φόρτιση του θεατή;» ή «πώς θα διαστειλούμε το χρόνο για να κάνουμε καθαρότερο το μήνυμα;» ή «πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τεχνικές όπως η υπερβολή, η αργή κίνηση, η προβολή εικόνων και φιλμ;» κ.α.

τα διακριτά σημεία αλλαγής: Αντίθετα με το «νήμα» του Στανισλάβσκι, που θα ενώσει ομαλά και αόρατα για το κοινό τις «χάντρες», για τον Μπρεχτ τα κομβικά σημεία στην παράσταση πρέπει να είναι καθαρά και παρουσιάσιμα. Η ομάδα μπορεί να πάρει μια σκηνή ενός έργου και να αναζητήσει τις επιμέρους ενότητες, να τις ξεχωρίσει και να φτιάξει με αυτές πολλές δυναμικές εικόνες. Οι εικόνες αυτές να δηλώνουν ξεκάθαρα διαθέσεις και στάσεις των χαρακτήρων. Αποτελούν δε πάντα τα σημεία αναφοράς αλλά και αφετηρίας για την επόμενη ενότητα κατά τη διάρκεια των δοκιμών της σκηνης.

- *Μερικοί όροι που σχετίζονται με τον Μπρεχτ: κολάζ ή μοντάζ, αποστασιοποίηση (ή παραξένισμα), gestus, μη-ταύτιση, προβολή, κατάργηση «τέταρτου τοίχου», μη γραμμικότητα, επικό θέατρο, αφήγηση κ.ά.*

- *Για κάθε ένα χωριστά από τα παραπάνω ο εμπνευστής πρέπει να φτιάξει μικρές ασκήσεις. Πολλά από τα παιχνίδια στις προηγούμενες ενότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αναδειχθούν τα παραπάνω θεατρικά στοιχεία.*