

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ II

VIEWPOINTS – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΚΤΗ ΕΩΣ ΔΕΚΑΤΗ ΤΡΙΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ (Προσωπικές σημειώσεις και επιλογή αποσπασμάτων από το «Βιβλίο των Viewpoints» των Αν Μπόγκαρντ και Τίνα Λαντάου, μετάφραση: Νάντια Φώσκολου, Αθήνα, Πατάκης, 2020)

ΔΙΔΑΣΚΩΝ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΕΟΝΤΑΡΗΣ

A. Τα «δώρα» των viewpoints στον ηθοποιό.

1. ΑΠΟΣΥΜΠΙΕΣΗ: Τα viewpoints μας απαλλάσσουν από την πύση να επινοούμε μόνοι μας ιδέες, να πιεζόμαστε ψυχαναγκαστικά να δημιουργήσουμε. Μας καλούν να επιστρέψουμε με εμπιστοσύνη στον κενό χώρο και να πιστέψουμε πως κάτι υπάρχει εκεί, ανεξάρτητο από την εγωκεντρική μας φαντασία. Μας βοηθούν να εμπιστευθούμε να δημιουργηθεί κάτι από μόνο του και να πάρει χώρο πάνω στη σκηνή, να το αφήσουμε να υπάρξει. Η ανακάλυψη και η δημιουργία θα έρθει από τον φυσικό κόσμο γύρω μας.
2. ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ: Στα viewpoints δεν υπάρχει καλό ή κακό, σωστό ή λάθος: υπάρχουν όμως οι πιθανότητες και αργότερα, κατά τη διαδικασία, η επιλογή. Δεν έχει θέση η φράση: «ο δικός μου ρόλος δεν θα το έκανε αυτό»
3. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΩΝ: Με τα viewpoints εξασκείς την επίγνωση και την αντιληπτικότητα σου. Κατά συνέπεια δημιουργείς για τον εαυτό σου περισσότερες επιλογές, επομένως περισσότερη ελευθερία.
4. ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ: Τα viewpoints γίνονται ο προσωπικός μετρητής του ηθοποιού ως προς τη δύναμη, το θάρρος, τη δειλία, τις συνήθειές του, τις εμμονές του, τις ευκολίες του. Είναι και άλι η αυτεπίγνωση και η συνείδηση που δίνει αυτό το δώρο της εξέλιξης κόντρα στον κίνδυνο της στασιμότητας του ηθοποιού.
5. ΣΥΝΟΛΙΚΟΤΗΤΑ: Με τα viewpoints ο ηθοποιός εξασκεί την ικανότητα του να λαμβάνει πληροφορίες από περιοχές και πεδία τα οποία μέχρι τώρα αγνοούσε ή υποτιμούσε.

B. Ασκήσεις (Α΄ΚΥΚΛΟΣ)

1. ΑΛΜΑ

HIGH JUMPS:

Στεκόμαστε στον κύκλο, η ομάδα πηδάει μαζί, όσο πιο ψηλά μπορεί. Τα πηδήματα δεν είναι προσωπική δουλειά, αλλά απαιτούν συγχρονισμό με το σύνολο. Ο στόχος είναι να πηδήσουμε όλοι μαζί στο ίδιο τέμπο, όσο πιο ψηλά μπορούμε, με τις άκρες των ποδιών μας να φτάνουν μέχρι τα κωλομέρια. Η άσκηση επαναλαμβάνεται μέχρι όλο το γκρουπ να αποκτήσει κοινό τέμπο, ύψος, δυναμική.

2. ΤΡΕΞΙΜΟ ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ

Φτιάχνουμε έναν κύκλο πιο ανοιχτό από τον προηγούμενο. Κοιτάμε προς τα μέσα και ξεκινάμε να τρέχουμε. Ένα άτομο μπορεί να αποφασίσει να τρέξει προς το κέντρο. Τότε, όλοι θα πρέπει να τρέξουν προς το κέντρο. Μόλις συμβε΄αυτό όλοι επιστρέφουν στη θέση τους στον κύκλο, χωρίς να διακόψουν το τρέξιμο. Μετά από κάποιες επαναλήψεις, ο καθένας θα καταλάβει ότι ανά πάσα στιγμή μπορεί να συμβεί ο,τιδήποτε. Στόχος εδώ είναι τελικά να επιτευχθεί πλήρης συγχρονισμός.

3. ΔΩΔΕΚΑ/ΕΞΙ/ΤΕΣΣΕΡΑ

Αυτή η άσκηση συμπεριλαμβάνει το «ακούω» και το «απαντώ» στο στιγμιαίο συμβάν, τόσο ως άτομο, όσο και ως γκρουπ.

A. Τρέχουμε στο χώρο σε κυκλική διάταξη, στην ίδια κατεύθυνση και στην ίδια ταχύτητα. Ο χώρος μεταξύ των ατόμων θα πρέπει να είναι ισαπέχει και ο καθένας να μεριμνά ώστε αυτό να συντηρείται σταθερά μπροστά και πίσω του. Με χρήση της περιφερειακής όρασης (χαλαρή συγκέντρωση), ο καθένας είναι προσεκτικός ταυτόχρονα για το

πρόσωπο που είναι μπροστά του όπως και για το πρόσωπο που είναι πίσω του αλλά και για το σύνολο του γκρουπ.

Το γκρουπ πρέπει να βρει τρόπο να αλλάξει κατεύθυνση την ίδια στιγμή χωρίς να υπάρξει κάποια φανερή πρωτοβουλία ενός ατόμου.

Ο καθένας πρέπει να γυρίσει προς το εσωτερικό του κύκλου όταν αλλάξει η κατεύθυνση. Είναι σημαντικό, κατά τη στιγμή αλλαγής κατεύθυνσης, το γκρουπ να μην επιβραδύνει την κίνησή του. Η αλλαγή πρέπει να εκτελείται με ακρίβεια και λιτότητα.

Β. Καθώς τρέχουμε στον κύκλο, κάποιος εισάγει στο γκρουπ το άλμα. Αυτός που θα το ξεκινήσει θα πρέπει να πηδήξει πολύ ψηλά, έτσι ώστε να δώσει στους άλλους την ευκαιρία να τον ακολουθήσουν. Προσπαθούμε να πηδήξουμε μαζί, να φτάσουμε στο έδαφος μαζί και να μείνουμε σκυμμένοι στο έδαφος. Κατόπιν, όλο το γκρουπ ψάχνει τη στιγμή, το «σημάδι», ώστε να σηκωθεί και να συνεχίσει το τρέξιμο προς την αντίθετη κατεύθυνση.

Γ. Κάποιος από το γκρουπ προτείνει μια τρίτη εκδοχή: απότομο σταμάτημα. Καθώς το γκρουπ τρέχει, με το σταμάτημα του ενός σταματούν όλοι. Αυτό το γεγονός θα πρέπει να είναι ακαριαίο. Κατόπιν, με ενθουσιασμό, πρέπει το γκρουπ να αναζητά το «σημάδι» εκκίνησης και ξεκινά προς την ίδια κατεύθυνση.

Δ. Μετά από εξάσκηση, το γκρουπ μπορεί να εκτελέσει την οδηγία: 12 αλλαγές κατεύθυνσης / 6 πηδήματα / 4 σταματήματα.

4. ΚΑΤΑΔΙΩΞΗ

Πάντα στον ίδιο κύκλο. Ζητάμε από το κάθε άτομο να φανταστεί ένα λόγο για τον οποίο θέλει να πιάσει την πλάτη του ατόμου που βρίσκεται μπροστά του. Έπειτα θα πρέπει να βρει έναν αντίστοιχο λόγο για να μην πιαστεί από τον από πίσω του. Όλοι θα πρέπει να είναι έτοιμοι με το «go» του παρατηρητή, να μπουν ακαριαία σ' αυτή τη συνθήκη και με το επόμενο «go» του παρατηρητή, να ξαναβγούν. Μετά το τέλος κάθε προσπάθειας, το γκρουπ αλλάζει κατεύθυνση. Κάθε συνθήκη ανάμεσα στα δύο «go» δεν πρέπει να διαρκεί πάνω από δέκα δευτερόλεπτα.

5. ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΟΡΑΣΗ

- Ύστερα από τις προηγούμενες ασκήσεις οι οποίες απαιτούσαν πολύ έντονη ενεργειακή συμμετοχή, ο καθένας προχωρά ελεύθερα στο χώρο, αφήνοντας τον εαυτό του να έχει μόνο την εμπειρία της παρουσίας και τίποτε άλλο. Η παρουσία έχει να κάνει με την κάθε στιγμή ενδιαφέροντος. Το ενδιαφέρον είναι κάτι το οποίο δεν μπορεί να είναι ψέμα ή να δείχνεται. Ο καθένας θα πρέπει να χρησιμοποιεί το soft focus, τη χαλαρή συγκέντρωση, με σκοπό να εξελίξει την επίγνωση, συνείδηση, αντιληπτικότητα, σε σχέση με το υπόλοιπο γκρουπ αλλά και το χώρο.
- Κατόπιν, κάθε άτομο επιλέγει από το χώρο έναν συμπαίκτη και τον παρατηρεί χωρίς να αφήσει στον συμπαίκτη του να καταλάβει από ποιον παρατηρείται. Αυτός που παρατηρεί, το κάνει χρησιμοποιώντας την περιφερειακή όραση και φροντίζει να μην αφήνει τον παρατηρούμενο να βγει από τα όρια της περιφερειακής του όρασης.
- Αφήνει τις πληροφορίες να έρθουν με τη soft focus, σημειώνει το χρώμα των ρούχων του, το δέρμα, το σχήμα του, το τέμπο του βαδίσματός του.
- Παρατηρεί τις στιγμές που χάνει το ενδιαφέρον του, τις στιγμές που δεν αφήνει την πληροφορία να μπει μέσα του. Πρέπει να προσπαθεί να είναι παρών στο καινούργιο που ανά πάσα στιγμή έρχεται.
- Ύστερα από ένα λεπτό ζητάμε από τον καθένα να εγκαταλείψει το πρόσωπο που παρατηρεί και να βρει ένα καινούργιο. Τώρα θα πρέπει να εντοπίσει τις διαφορές ανάμεσα στα δύο άτομα (χρώμα, σχήμα, τέμπο κλπ).
- Ύστερα από ένα λεπτό ζητάμε να προστεθεί στο ήδη υπάρχον άτομο, άλλο ένα προς παρατήρηση. Τώρα ο καθένας έχει να παρατηρεί δύο άτομα. Προσοχή! Και τα δύο άτομα πρέπει να παραμένουν στην περιφερειακή του όραση όλη την ώρα (γι'αυτό χρειάζεται πρώτα να δοθεί χώρος και για τα δύο άτομα μέσα στο μυαλό).
- Στη συνέχεια, να προστεθεί και τρίτος, και μετά τέταρτος και αν γίνεται και πέμπτος.
- Ύστερα, ζητάμε να επιστρέψουμε στη συνθήκη όπου ο καθένας προχωρά μόνος του με παρουσία και στιγμές ενδιαφέροντος.
- Τέλος, ζητάμε από τον καθένα να επιλέξει ένα νέο άτομο για να παρατηρεί και μετά ο κάθε ένας θα πρέπει να έρθει όσο

πιο κοντά γίνεται στο άτομο που έχει επιλέξει (συνήθως σχηματίζονται δύο γκρουπάκια). Ζητάμε να κλείσουν τα μάτια και τους υπενθυμίζουμε ότι μπορούν να δεχτούν πολλές πληροφορίες χωρίς να χρησιμοποιούν την όρασή τους. (ήχος, μυρωδιά, αίσθηση κρύου/ζεστού). Ζητάμε να λάβουν πληροφορίες με όλες τους τις αισθήσεις.

- Μετά από δύο λεπτά, ζητάμε να ανοίξουν τα μάτια. Χωρίς η όραση να «καπελώσει» τις άλλες αισθήσεις, σιγά σιγά χωρίζονται, απομακρύνονται και αρχίζουν να βαδίζουν αργά στο χώρο, παίρνοντας μαζί τους όλες τις αισθήσεις οι οποίες μένουν ανοιχτές.

A. Θεωρητική εισαγωγή στις Ασκήσεις Β'ΚΥΚΛΟΥ

SOFT FOCUS, ΔΙΕΥΡΥΜΕΝΗ ΑΚΟΗ, ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

1. SOFT FOCUS

Soft focus: θα μπορούσαμε να μεταφράσουμε τον όρο ως: χαλαρή σγκέντρωση.

Πρόκειται για τη φυσική κατάσταση κατά την οποία αφήνουμε τα μάτια χαλαρά και ήρεμα έτσι ώστε να μπορούμε να δούμε ένα ή και πολλά πράγματα με μία ματιά. Το υπόλοιπο σώμα μένει χαλαρό στο να ακούει και να λαμβάνει πληροφορίες με έναν νέο – περισσότερο αισθητηριακό και λιγότερο νοητικό – τρόπο.

Έχουμε μάθει να έχουμε έναν αντικειμενικό σκοπό, να ορίζουμε ότι θέλουμε κάτι και μετά να αναζητούμε και να βρίσκουμε τον τρόπο για να φτάσουμε σ'αυτόν. Ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούμε τα μάτια μας στην καθημερινή ζωή είναι το να ψάχνουμε να ικανοποιήσουμε τις ειδικές, προσωπικές μας επιθυμίες. π.χ. όταν πεινάμε, το μόνο που βλέπουμε είναι οι φούρνοι.

Με τα viewpoints εξασκούμαστε στο να βλέπουμε τριγύρω τους άλλους ανθρώπους χωρίς ειδικές επιθυμίες, χωρίς επιθυμία. Η soft focus επιτρέπει στον κόσμο να μπει μέσα μας. Μας βοηθά να μάθουμε να μην πηγαίνουμε εμείς προς αυτό που θέλουμε. Μας βοηθά να ακυρώσουμε τη συνήθεια του να κατευθυνόμαστε προς το σημείο εστίασης. Μας μαθαίνει να αφήνουμε την πληροφορία να έρχεται προς εμάς. Το καινούργιο εισβάλλει στην αισθαντικότητά μας όταν εμείς είμαστε πιο μαλακοί, παραχωρώντας σε όλες τις αισθήσεις ίδια ποιότητα και αξία.

«Όταν δεν μπορείς να δεις

*τι συμβαίνει
 μην κοιτάς πιο πολύ και επίμονα
 χαλάρωσε και κοίτα ευγενικά
 με το εσωτερικό σου μάτι»
 Lao Tzu*

2. ΔΙΕΥΡΥΜΕΝΗ ΑΚΟΗ

Με τα viewpoints μαθαίνουμε να ακούμε με όλο μας το σώμα. Όταν έχουμε την εμπειρία να ακούμε με όλο μας το σώμα, τότε συνειδητοποιούμε πόσο σπάνια μας συμβαίνει αυτό στην πραγματικότητα.

Η συνθήκη του «ακούω», εμπεριέχει όλο μας το σώμα σε σχέση με οτιδήποτε μεταβάλλεται στον κόσμο γύρω μας.

Προσοχή! Αν καθώς εξασκούμαστε στα viewpoints ψάχνουμε διαρκώς για προμελετημένα και προαποφασισμένα αποτελέσματα, τότε πολλά συμβάντα που λαμβάνουν χώρα έξω από αυτά που έχουμε προαποφασίσει, δεν θα καταφέρουμε να τα αναγνωρίσουμε και θα περάσουν από δίπλα μας χωρίς να τα αντιληφθούμε.

«Ακούω» σημαίνει ακούω με όλο μου το σώμα δίχως να σχηματίζω μια ιδέα στο μυαλό μου για το αποτέλεσμα. Πως επιτυγχάνεται αυτό; Όταν συμβαίνει κάτι στο δωμάτιο, ο καθένας που είναι παρών μπορεί να αντιδράσει / ανταποκριθεί άμεσα και ακαριαία σ'αυτό που συνέβη, παρακάμπτοντας τον μπροστινό λοβό του μυαλού του και αφήνοντας την πρωτοβουλία στο ένστικτο και την διαίσθησή του.

3. ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Η αυξανόμενη επίγνωση αφορά τη σχέση μας με τους άλλους, το χρόνο, το χώρο.

Οι σχετικές ασκήσεις μας εκπαιδεύουν στο να είμαστε μαζί – στο χώρο και το χρόνο. π.χ όταν τρέχουμε στον κύκλο προσπαθούμε να διατηρούμε μεταξύ μας ίσες αποστάσεις= αυτό προυποθέτει επίγνωση χώρου. ή όταν πηδάμε όλοι μαζί και πρέπει να προσγειωθούμε στον ίδιο χρόνο= αυτό προυποθέτει επίγνωση χρόνου.

Μαθαίνουμε επίσης πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζουμε ανά πάσα στιγμή που βρίσκονται οι άλλοι, τι κάνουν και πότε το κάνουν

Ο ηθοποιός καλείται να διαχειριστεί δύο πόλους εμπειρίας και ενέργειας: feedforward – feedback

Στο feedforward η ενέργεια είναι στραμμένη προς τα έξω, κάτι που είναι απαραίτητο για την προώθηση της δράσης.

Στο feedback διαχειρίζεσαι την πληροφορία και την απήχυσή της. Αυτά τα λαμβάνεις ως το αποτέλεσμα της ενέργειας.

Στο θέατρο, ως θεατές, ταυτιζόμαστε περισσότερο με το feedback

B. ΑΣΚΗΣΕΙΣ Β'ΚΥΚΛΟΥ

ΤΕΜΠΟ

Όταν δουλεύεις με το τέμπο, η προσοχή δεν εστιάζεται στο τι πράξη θα κάνεις αλλά στο πόσο αργά ή γρήγορα θα εκτελεστεί. Εδώ η μέριμνα αφορά την ταχύτητα. Μπορούμε να επιλέξουμε οποιαδήποτε ενέργεια (εκτείνω το χέρι μου, γυρίζω το κεφάλι μου) και να τη δοκιμάσουμε σε διαφορετικά τέμπο.

1. ΒΑΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΤΕΜΠΟ

α. διαλέγουμε μια ενέργεια με αρχή και τέλος

β. την επαναλαμβάνουμε αρκετές φορές και σιγουρευόμαστε ότι η φόρμα της είναι ακριβής και επαναλαμβανόμενη

γ. την παρουσιάζουμε σε μέτριο τέμπο

δ. την παρουσιάζουμε σε γρήγορο τέμπο

ε. την παρουσιάζουμε σε αργό τέμπο.

Παρατηρούμε ότι αλλάζοντας τέμπο, η άσκηση διαφοροποιεί την ποιότητα και τη σημασία της αρχικής φυσικής ενέργειας

Παράδειγμα: κάθωμαι σ'ένα τραπέζι-το χέρι μου ακουμπά στο πόδι μου-απλώνω το χέρι και το βάζω στο τραπέζι. Τι προκαλεί η διαφοροποίηση στο τέμπο της κίνησης σ'εμένα; στους άλλους;

Ο ηθοποιός θα πρέπει να εξασκείται σε ολοένα και πιο γρήγορο ρυθμό, ώστε πάνω στη σκηνή η ενέργεια αυτή να μπορεί να παραχθεί πιο αβίαστα και ευκολότερα, όποτε και αν χρειαστεί.

2. ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΟ ΤΕΜΠΟ

Αυτή η άσκηση βοηθά στο να αναπτυχθεί η αντιληπτικότητα, η επίγνωση για τις ακραίες εκδοχές στο τέμπο, δημιουργώντας συνθήκες που μπορεί κανονικά να μην τις αντιλαμβανόμαστε. Μπορεί επίσης να καλλιεργήσει τη δυνατότητα άμεσης μετάβασης από το ένα ακραίο τέμπο στο αντίθετό του.

Το γκρουπ στέκεται σε κύκλο, σε απόσταση ενός χεριού ο ένας από τον άλλον

Το γκρουπ μπαίνει σε κατάσταση soft focus.

-α. ο καθένας ρίχνει το βάρος του από το ένα πόδι στο άλλο σε δικό του τέμπο αρχικά. Σιγά σιγά επέρχεται συντονισμός.

-β. λυγίζει το ένα γόνατο παρασύροντας και το άλλο πόδι και έτσι αρχίζει ένα περπάτημα, πάντα στον κύκλο, με μεσαίο τέμπο.

-γ. αναπνέουμε σωστά, χαλαρή συγκέντρωση, περιφερειακή όραση. Επιταχύνουμε σε ένα αργό τρέξιμο. Έχουμε επίγνωση που βρισκόμαστε στο χώρο, νιώθουμε το πάτωμα, ξέρουμε ποιοι είναι γύρω μας και πού.

-δ. ο παρατηρητής χτυπά τα χέρια και από το μεσαίο τέμπο πάμε στο αργό.

χτύπος=μεσαίο

χτύπος=αργό

χτύπος=μεσαίο

χτύπος=γρήγορο

χτύπος=μεσαίο

Βεβαιώνομαι ότι παραμένω στον κύκλο και οι αποστάσεις είναι σωστές.

-ε. προσθέτω ένα τέμπο ακόμα: πολύ αργό

χτύπος=αργό

χτύπος=πολύ αργό (μερικές φορές)

-στ. προσθέτω ένα τέμπο ακόμα: πολύ γρήγορο

χτύπος=γρήγορο

χτύπος=πολύ γρήγορο (μερικές φορές)

προσοχή! όταν βρίσκομαι στην εναλλαγή γρήγορου και πολύ γρήγορου ρυθμού προσπαθώ να παραμένω ήρεμος= εσωτερικά αργός. Αυτό μπορεί να γίνεται εναλλακτικά και με τον αργό ρυθμό έτσι ώστε να ικανοποιείται διαδοχικά η συνθήκη:

fast on the outside

slow on the inside

-αλλαγή-

slow on the outside

fast on the inside

Η δεύτερη εκδοχή μας εξασκεί στο να μη μειώνουμε την ενέργεια όταν μειώνουμε το τέμπο.

3. ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΔΙΚΤΥΟ

(πρώτα θα προηγηθεί μία προ-άσκηση ώστε να εξοικειωθούμε με την τοπογραφία του ΔΙΚΤΥΟΥ)

Το γκρουπ τρέχει μέσα στον κύκλο σε μεσαίο τέμπο.

ΧΤΥΠΟΣ-αλλάζουν κατεύθυνση και συνεχίζουν να τρέχουν

ΧΤΥΠΟΣ-το γκρουπ φεύγει συγχρονισμένα από τον κύκλο και δημιουργεί μια καινούργια τοπογραφία:

ΕΥΘΕΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΚΑΘΕΤΑ. ΑΠΟΚΛΕΙΟΝΤΑΙ ΟΙ ΔΙΑΓΩΝΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΜΠΥΛΕΣ.

ΧΤΥΠΟΣ-το γκρουπ κινείται οπουδήποτε πάνω στις γραμμές, δεν χρειάζεται να βρίσκονται κοντά σε άλλους, ο καθένας μπορεί να διευρύνει το διάγραμμα προς κάθε κατεύθυνση.

Συγκεντρωνόμαστε στο τέμπο φέρνοντας τον εαυτό μας σε κατάσταση χαλαρής συγκέντρωσης, εφαρμόζουμε παράλληλα τις πέντε εικόνες. Πόσο γρήγορα πάμε; Αλλάζουμε τέμπο κατά βούληση. Ακολουθούμε την επιθυμία μας. Προσθέτουμε τα πέντε διαφορετικά τέμπο. Τι μπορούμε να κάνουμε για να ξαφνιάσουμε; Πότε βαριόμαστε; ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕ.

Σε δεύτερη φάση προσθέτουμε την παράμετρο της ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ

Το ΤΕΜΠΟ μας συγκεντρώνει στο πόσο γρήγορα κάνω μία ενέργεια.

Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ μας ζητά να έχουμε επίγνωση του πόση ώρα στεκόμαστε σ'αυτή την ενέργεια. Αυτό βοηθά τον ηθοποιό να μάθει να αισθάνεται το πότε πρέπει να ενεργήσει πάνω στη σκηνή (δηλαδή πόσο να περιμένει πριν το κάνει!) ή πότε κάτι απ'αυτό που κάνει αρχίζει να καίγεται και να πεθαίνει.

Διαλέγουμε μία ενέργεια που παραμένει η ίδια.

Περπατάμε σε δίκτυο χρησιμοποιώντας τα διαφορετικά τέμπο.

Συγκεντρωνόμαστε όχι στο τι κάνουμε αλλά στο πόση είναι η διάρκεια αυτού που κάνουμε.

Άσκηση 4. ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΕΜΠΟ-ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Το γκρουπ κινείται σε δίκτυο με αλλαγές στο τέμπο.

Ζητούμενο τώρα είναι να λαμβάνουμε υπ'όψη μας και τους άλλους, να παρατηρούμε πόσο γρήγορα αλλάζουν το τέμπο και την κατεύθυνσή τους

ΠΡΟΣΟΧΗ! Αυτό που συμβαίνει συχνά σ'αυτή την άσκηση είναι να χρησιμοποιούμε τη μέση οδό, το μέσο όρο στις διάρκειες, να αλλάζουμε δηλαδή τέμπο έτσι ώστε να νιώθουμε άνετα, να κινούνται δηλαδή όλα στα πλαίσια μιας κανονικότητας, ενός μέσου όρου. Δεν κρατάμε δηλαδή κάτι για πάρα πολλή ώρα ούτε αλλάζουμε κάτι πάρα πολύ γρήγορα.

Τώρα λοιπόν η μέριμνά μας πρέπει να εστιαστεί περισσότερο στη ΔΙΑΡΚΕΙΑ. Μένουμε στο τέμπο περισσότερο χρόνο απ'αυτόν που μας κάνει να αισθανόμαστε άνετα, ή λιγότερο. Παρατηρούμε πόσο χρόνο μένουμε σε κάθε τέμπο και προσπαθούμε να ξαφνιάζουμε τον εαυτό μας και να ξεβουλευόμαστε από αυτό που μας κάνει να αισθανόμαστε άνετα.
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ ΠΕΝΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΔΙΑΡΚΕΙΕΣ:
 πολύ μικρή – μικρή – μεσαία – μεγάλη – πολύ μεγάλη. Παίζουμε με αυτές όπως κάναμε αντίστοιχα και με το τέμπο.

Προσθέτουμε νέες παραμέτρους στην άσκηση:

- μέχρι τώρα έχουμε αλλαγή τέμπο και διάρκειας
- προσθέτουμε δυνατότητα αλλαγής κατεύθυνσης (εμπρός-πίσω-πλαγίως)
- προσθέτουμε δυνατότητα αλλαγής επιπέδων: στα ακροδάχτυλα, όσο πιο ψηλά γίνεται, μπουσουλώντας ή γλιστρώντας όσο πιο χαμηλά γίνεται.
- προσθέτουμε σταματήματα και ξεκινήματα.
- τώρα κρατάμε αποκλειστικά το πολύ γρήγορο τέμπο και την ακινησία (θυμόμαστε εδώ το γρήγορα έξω-αργά μέσα και αργά έξω-γρήγορα μέσα) Εδώ προσοχή! να μην προσχεδιάζουμε τα σταματήματα και τα ξεκινήματα! Φροντίζουμε να εκπλήσσουμε διαρκώς τον εαυτό μας.

ΑΣΚΗΣΗ 5: ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΡΙΣΗ

Δουλεύουμε πάλι με τα σταματήματα και τα ξεκινήματα. Δεν ξεχνάμε ποτέ την χαλαρή συγκέντρωση και τις πέντε εικόνες.

Αρχίζουμε να φεύγουμε από τη μέριμνα για το τέμπο και τη διάρκεια τα οποία θα πρέπει να διατηρούνται ως αποτέλεσμα της εξάσκησης και όχι μέσα από προσπάθεια. Η προσοχή μας πέφτει σ'αυτό που θα ονομάσουμε κιναισθητική απόκριση.

Κιναισθητική απόκριση: είναι η αυθόρμητη, φυσική αντίδραση σ'αυτό που συμβαίνει έξω από σένα.

Προσοχή μας τώρα είναι στα σώματα των άλλων στο χώρο.

ΑΦΗΝΟΥΜΕ ΤΑ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΞΕΚΙΝΗΜΑΤΑ ΝΑ ΚΑΘΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. Αφήνουμε δηλαδή το βάρος της απόφασης του να μετακινηθούμε ή να σταματήσουμε, να προέρχεται από το πόσο οι άλλοι επιδρούν πάνω μας όταν π.χ. μας προσπερνούν, στέκονται δίπλα μας, ή ξεκινούν μπροστά μας.

Τώρα πια, ο ρυθμός και η διάρκεια θα είναι απάντηση σ'αυτό που μας συμβαίνει από τους άλλους

**«Μην κινείσαι αν δεν υπάρχει λόγος να κινηθείς. Η επιθυμία σου για ποικιλία δεν είναι λόγος»
Μπέρτολτ Μπρεχτ.**

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΚΡΙΣΙΜΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΔΟΥΛΕΙΑΣ ΜΕ ΤΑ VIEWPOINTS

Έχει έρθει η ώρα που θα πρέπει να καταφέρουμε να μην αποφασίζουμε εμείς τι είναι καλό ή κακό, σωστό ή λάθος αλλά **να χρησιμοποιούμε, να εκμεταλλευόμαστε τα πάντα, κάθε συμβάν.**

USE EVERYTHING

Αν κάποιος τρέχει δίπλα σου, χρησιμοποίησέ το.

Αν το γκρουπ πάει σε αργό ρυθμό, χρησιμοποίησέ το.

Άφησε τα πάντα να σε αλλάξουν.

Αν είσαι ανοιχτός (χαλαρή συγκέντρωση, πέντε εικόνες), και ακούς με όλο σου το σώμα, τότε, με τη χαλαρή συγκέντρωση θα δεις τον κόσμο και το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να λαμβάνεις πληροφορίες, να αντιδράς, να απαντάς. Δε χρειάζεται πια να «εφευρίσκεις» τίποτα.

ΜΗΝ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΣΑΙ ΠΟΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΣΟΥ Σ'ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΓΥΡΩ ΣΟΥ.

ΑΣΚΗΣΗ 6: ΜΙΜΗΣΗ

Σ'αυτή την άσκηση θα αφήσουμε να καθοριστεί το πότε κινούμαστε (δηλ. η κιναισθητική απόκριση), το τέμπο και η διάρκεια, από την ΜΙΜΗΣΗ.

Μέχρι τώρα είχαμε στο μυαλό μας το τέμπο, την κιναισθητική απόκριση και τη διάρκεια. Τώρα, όλες μας οι κινήσεις σ'αυτά τα τρία επίπεδα, θα πρέπει να καθορίζονται με βάση τι επαναλαμβάνουμε, τι μιμούμαστε από κάποιον άλλον. Αυτό περιλαμβάνει τη διαδρομή του, την κατεύθυνσή του, το τέμπο του, τα σταματήματα και τα ξεκινήματά του.

Μπορεί να επιλέξουμε κάποιον που βρίσκεται μακριά μας ή κοντά μας.

Σε δεύτερη φάση η επανάληψη αφορά 2 άτομα: από τον ένα π.χ παίρνουμε την κατεύθυνση και από τον άλλο το τέμπο.

Τώρα ανακυκλώνουμε και συνθέτουμε κινήσεις που υπήρξαν νωρίτερα στην άσκηση, συμβάντα που προηγήθηκαν. Αφήνουμε ελεύθερο τον εαυτό μας να παρασυρθεί, αφηνόμαστε μέσα στο δίκτυο, μεταξύ των άλλων σωμάτων. Επαναλαμβάνουμε οτιδήποτε βλέπουμε ή ακούμε με τη χαλαρή συγκέντρωση χωρίς προσδοκία αποτελέσματος. Ακόμα και

πράγματα που συμβαίνουν πίσω μας, έτσι ώστε να χρησιμοποιούμε κινήσεις που λαμβάνουν χώρα σε όλες τις μεριές μας, όχι μόνο μπροστά μας.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ Β' ΚΥΚΛΟΥ / (συνέχεια): Ο ΧΩΡΟΣ

Εισαγωγή σχέσεων απόστασης στο δίκτυο.

1. Το γκρουπ κινείται στο δίκτυο με χαλαρή συγκέντρωση. Αφήνουμε τη διαίσθηση να μας παρασύρει. Αυτό κρατά για δύο λεπτά ή μέχρι το γκρουπ να νιώσει ελεύθερο και φυσικό. Σ'εκείνο το σημείο ο παρατηρητής κάνει CLAP FOR STOP. Ακινήσια.
2. Ο παρατηρητής ζητά από τα μέλη του γκρουπ να παρατηρήσουν την απόσταση που τα χωρίζει από τους υπόλοιπους. Η διάταξη που προκύπτει από την παρατήρηση είναι η SPATIAL RELATIONSHIP την οποία στη συνέχεια θα πρέπει να διαχειριστούμε.
3. Παρατηρούμε πάλι ότι προκύπτουν οι «μέσοι όροι». Συνήθως χειριζόμαστε το χώρο «στο ενδιάμεσο», χωρίς ακραίες εκδοχές και υπερβολές έτσι ώστε να νιώθουμε άνεση και ασφάλεια. Βλέπουμε και εδώ ότι οι αποστάσεις είναι συνήθως από ένα έως τρία μέτρα. Αυτή είναι και η μέση απόσταση που διατηρούμε με τους άλλους τις περισσότερες στιγμές στη ζωή μας. Αυτές είναι και οι αποστάσεις ασφαλείας. Όταν όμως αυξάνουμε ή μειώνουμε την απόσταση αυτή, τότε επιτρέπουμε να δημιουργηθεί δυναμική, γεγονός, σχέση, συμβάν.
4. Με το ΧΤΥΠΗΜΑ του παρατηρητή, το γκρουπ κινείται στο χώρο. Αυτή τη φορά η προσοχή εστιάζεται στο χώρο και τις αποστάσεις. Αφήνουμε τον εαυτό μας να παίρνει αποφάσεις για πολύ κοντινές ή πολύ μακρινές αποστάσεις από τους άλλους. Λειτουργούμε αυθόρμητα. Αλλάζουμε με την αλλαγή των άλλων γύρω μας.
5. ΧΤΥΠΟΣ-ΣΤΟΠ από τον παρατηρητή. Παρατηρούμε πως η SPATIAL RELATIONSHIP του γκρουπ έχει αλλάξει, είναι πιο ενδιαφέρουσα, πιο δυναμική. Όταν ενδιαφερόμαστε για το χώρο, ο χώρος γίνεται ενδιαφέρων.
6. Τώρα δοκιμάζουμε προοδευτικά να ενσωματώσουμε τις προηγούμενες ασκήσεις και να επιχειρήσουμε μια σύνθεση:

δουλεύουμε με πολύ γρήγορο και πολύ αργό τέμπο, με σταματήματα και ξεκινήματα, με ποικίλες διάρκειες, δουλεύουμε με επίπεδα και αποστάσεις.

Δοκιμάζουμε διάφορους συνδυασμούς που φαίνεται να βοηθούν το γκρουπ.

B. ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ

Παράβαση του δικτύου.

1. Αλλάζουμε τη συνθήκη της κίνησης: κύκλοι-γραμμές. Δουλεύουμε σε αγκύλες ή διαγωνίους. Αλλάζουμε, από κύκλο σε ζιγκ-ζαγκ και σε διαγώνιο. Στη φαντασία μας το πάτωμα θα πρέπει να πάψει να είναι επίπεδο και να μεταμορφωθεί σε ένα πολυποίκιλο έδαφος με κλίσεις, ανηφόρες, κατηφόρες, ανωμαλίες και εμπόδια. Ο ίδιος ο ηθοποιός θα πρέπει να εφεύρει τα ύψη, τις ανάλλαγες, το βάθος κλπ. Γι'αυτό το λόγο διατηρούμε την οδηγία των επιπέδων.
2. Ζωγραφίζουμε στο πάτωμα. Άσε το δίκτυο να διαλυθεί, να λιώσει κάτω από τα πόδια σου. Φαντάσου μια καινούργια τοπογραφία που δημιουργείς εσύ. (Ο καθένας ίσως είναι ανάγκη να βγαίνει λίγο απ'έξω, να παρατηρεί το σύνολο και να επιστρέφει στο προσωπικό του focus. Φαντάσου ότι τα πέλματά σου από κάτω έχουν κόκκινη μπογιά και τώρα βάψε το πάτωμα. Δημιούργησε ποικίλα τοπογραφικά δίκτυα καθώς το βάφεις. Δούλεψε με διαρκή γλιστρίματα σε συνθέσεις.
3. Παίξε με την κλίμακα. Αν π.χ. δουλεύεις με μικρούς κύκλους, απλώσέ τους σε όλο το χώρο. Αν απλώνεις τα σχήματά σου σε όλο το δάπεδο, δούλεψέ τα σε εκδοχή μινιατούρας.
4. Άρχισε να αλλάζεις μοτίβα.
5. Τέμπο. Παρατήρησε πόσο γρήγορα ή πόσο αργά περνάς από το ένα μοτίβο στο άλλο.

ΣΙΛΟΥΕΤΤΕΣ

1. Γραμμές: ο καθένας στέκεται κάπου στο χώρο μόνος, κάνει focus στο σώμα του, ξεκινώντας φυσικά από χαλαρή συγκέντρωση. Σκέψου ότι το σώμα σου ήδη φτιάχνει ένα σχήμα στο χώρο. Ξεκίνα να δημιουργείς καινούργια σχήματα με το να κινείς μέρη του σώματός σου. Συγκεντρώσου πρώτα σε σχήματα που είναι γραμμές ή αγκύλες. Κάνε μόνο σχήματα που είναι γραμμές, γωνίες,

- αγκύλες και κάνε και συνδυασμούς. Χρησιμοποίησε εκτός από χέρια και πόδια, γόνατα, γλώσσα. Συνέχισε με προσοχή στην καθαρότητα. Πόσο εύκολο είναι να διαβαστεί το σχήμα σου απ'έξω;
2. Αγκύλες: τώρα δημιούργησε κυκλικά σχήματα. Κάθε σχήμα θα πρέπει να αποτελείται από κυκλικές γραμμές και άκρες. Πρόσεξε τη διαφοροποίηση που γεννιέται στα συναισθήματα με τον κύκλο αντί για τη γωνία π.χ.
 3. Συνδυασμός: συνδύασε τις γραμμές με τις αγκύλες σε διαφορετικά σημεία του σώματός σου: ένα με γραμμή-ένα με αγκύλη. Δημιούργησε αντιθέσεις και εντάσεις με τα πολλαπλά σχήματά σου.
 4. Ρευστότητα/αυθορμητισμός: Παρατήρησε το πώς περνάς από τη μία κίνηση στην άλλη. Προσπάθησε να διατηρήσεις την κίνησή σου ρευστή, το ένα σχήμα να υποδέχεται το άλλο, έτσι ώστε το ένα σχήμα να εμπειριέχει το άλλο. Άσε το σχήμα να σε οδηγήσει εκείνο, αντί να το οδηγείς εσύ. Έπειτα άλλαξε τέμπο, παρατήρησε το πώς ο διαφορετικός ρυθμός θα σε οδηγήσει σε διαφορετικά σχήματα. Άσε την ποικιλία των ρυθμών να σε οδηγήσει στον αυθορμητισμό. Σημείωση: ο γρήγορος ρυθμός βοηθά στο να μην προετοιμάζεις το σχήμα σου.
 5. Τράβελιγκ: με το σχήμα που έχεις, διάσχισε όλο το δωμάτιο. Άσε το ίδιο το σχήμα να δημιουργήσει έναν καινούργιο, ίσως παράξενο τρόπο να ταξιδεύεις στο χώρο. Όσο προσπερνάς το χώρο άστον να ενσωματωθεί. Βρες καινούργιους τρόπους να ταξιδεύεις.
 6. ΟΙ ΑΛΛΟΙ: Όσο ταξιδεύεις με το σχήμα σου, έχει επικοινωνία με τα σχήματα των άλλων. Άσε το σχήμα σου να γλιστρήσει στα άλλα και να δημιουργηθούν νέα σχήματα με δύο ή τρία άτομα μαζί. ΠΡΟΣΟΧΗ: στο σημείο αυτό η κυρίαρχη τάση του γκρουπ είναι να δημιουργήσει «εσωτερικά» σχήματα που δημιουργούν κλειστά κυκλώματα ή «ατμόσφαιρες» ή σώματα που γλιστράν στο πάτωμα. Γι'αυτό είναι καλύτερο τα σώματα να παραμένουν όρθια, ώστε να δημιουργούν ένα πιο ευκολοεπηρέαστο πλήθος. χωρίς ευανάγνωστο στόχο. Ενθαρρύνουμε τους ηθοποιούς να δουλεύουν με έναν ή δύο ακόμα και να δημιουργούν καθαρά, δυνατά, περιγραφικά σχήματα που η ενέργειά τους να είναι στραμμένη προς τα έξω και όχι προς τα μέσα.
 7. Ταξιδεύοντας με τους άλλους: με το σχήμα που έχει φτιαχτεί, ταξιδέψτε στο χώρο και αφήστε το σχήμα να μεταλλαχθεί. Όταν στο δρόμο σου βρεις άλλους, ενσωματώσου στα καινούργια σχήματα. Στο καινούργιο σχήμα ψάξε τον εαυτό σου σε καινούργια στάση, σε

καινούργιο σχήμα χωρίς να το σχεδιάζεις. Άσε τα πράγματα να συμβούν. Ξάφνιασε τον εαυτό σου και τους συμπαίκτες σου.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ Β' ΚΥΚΛΟΥ / Η ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΑ

Χειρονομίες συμπεριφοράς – χειρονομίες εκφραστικές

Οι χειρονομίες συμπεριφοράς είναι αυτές που ανήκουν στην καθημερινή ζωή μας, είναι μέρος της ανθρώπινης συμπεριφοράς όπως την ξέρουμε και την παρατηρούμε γύρω μας.

Οι εκφραστικές χειρονομίες είναι αυτές που ανήκουν στον εσωτερικό μας κόσμο, εκφράζουν συναισθήματα ή έννοιες που δεν δηλώνουν άμεσα ένα νόημα.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι χειρονομίες συμπεριφοράς είναι καθημερινές ενώ οι εκφραστικές χειρονομίες είναι ποιητικές.

ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΕΣ ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΕΣ

1. Ξεκινάμε με τη σκέψη μας όχι στο σχήμα αλλά στην εκφραστική χειρονομία. Αρχικά δουλεύουμε με αυτό που υπάρχει πίσω από τις κινήσεις (αίσθημα, σκέψη, ιδέα) και την πορεία της κίνησης: αρχή-μέση-τέλος. Με την χειρονομία που επιλέγουμε εκφράζουμε κάποιο συναίσθημα ή κάποια ιδέα.

A. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: κάνουμε για παράδειγμα μία χειρονομία που δηλώνει ευτυχία ή θυμό ή φόβο ή ντροπή. Κινούμαστε μ'αυτήν στο χώρο, την επαναλαμβάνουμε, τη βελτιώνουμε, την αφήνουμε να αναπτυχθεί.

B. ΙΔΕΑ: εκφράζουμε π.χ. την ιδέα της ελευθερίας σε μια κίνηση ή την ιδέα της δικαιοσύνης, του πολέμου, του χάους, του κόσμου, της ισορροπίας.

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΟΥΜΕ ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΕΦΗΣΥΧΑΖΟΥΝ. Χρησιμοποιούμε τα σημεία του σώματός μας που δεν συνηθίζουμε να βάζουμε σε λειτουργία. Δοκιμάζουμε π.χ. να κάνουμε μια εκφραστική χειρονομία πρώτα με τα δαχτυλάκια, έπειτα με τη φτέρνα, ύστερα με όλο το πόδι, ύστερα με τον αστράγαλο κλπ.

ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Ξεκινάμε από οποιαδήποτε προηγούμενη εκφραστική χειρονομία και την μετατρέπουμε σε χειρονομία συμπεριφοράς.

Αυτό σημαίνει ότι η χειρονομία του αφηρημένου μεταμορφώνεται σε κάτι συγκεκριμένο το οποίο μπορεί να δει κανείς στο δρόμο, σε ένα δημόσιο χώρο κλπ. Εκτελούμε με ταχύτητα χωρίς να προετοιμάζουμε με το μυαλό αυτό που πρόκειται να κάνουμε. Η διαδικασία αυτή, αν κρατήσει τον αυθορμητισμό της μπορεί να οδηγήσει σε κλισέ και στερεότυπα. Αυτό είναι ζητούμενο. Είναι σημαντικό να ξεκινάμε απ'αυτό που είμαστε, το κοινότοπο, ώστε αργότερα να περάσουμε στο τι θα μπορούσαμε να είμαστε και πώς θα μπορούσαμε να σκεφτόμαστε

2. ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ: Δημιουργούμε χειρονομίες δίνοντας πληροφορίες για το ανθρώπινο σώμα και τη φυσική του υγεία. Αυτό περιλαμβάνει: τραύματα, ουλές, αδυναμία πράξης, αναπηρίες αλλά και τα αντίθετά τους. Χρησιμοποιούμε εκφράσεις υγείας και αρρώστιας οι οποίες σιγά σιγά μπορούν να συνδυαστούν με αντιδράσεις σύμφωνα με τις καιρικές συνθήκες. (π.χ. βγάζω ένα χέρι έξω να νιώσω τη βροχή, το χιόνι, τον αέρα, έχω ρίγος, κλπ)
3. ΕΠΟΧΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΙ: Δημιουργούμε χειρονομίες που παραπέμπουν σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο και κουλτούρα π.χ. προϊστορία, αρχαίος κόσμος, μεσαίωνας, μπελ επόκ κλπ ή περιοχές π.χ. αφρική, γαλλία, αμερική , πίνδος, κρήτη κλπ. Παρατηρούμε αν κάποια περίοδος ή κουλτούρα παράγει σχήματα ή διαφορετικά τέμπο. ΠΡΟΣΟΧΗ: ΕΔΩ ΤΗΝ ΟΔΗΓΙΑ ΔΙΝΕΙ Ο ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ.
4. ΙΔΙΟΣΥΓΚΡΑΣΙΕΣ: Δημιουργούμε χειρονομίες που αποκαλύπτουν συνήθειες, ιδιοτροπίες, εκκεντρικότητες του κάθε ατόμου
5. ΥΦΟΣ ΚΑΙ ΣΤΙΛ: Χειρονομίες που έχουν σχέση με ένα ορισμένο στιλ έκφρασης: π.χ γουέστερν, τσίρκο, μελόδραμα, κομέντια ντελ άρτε, χοντρή φάρσα, βωβός κινηματογράφος κλπ. ΠΡΟΣΟΧΗ: ΕΔΩ ΤΗΝ ΟΔΗΓΙΑ ΔΙΝΕΙ Ο ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ.
6. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΣΥΜΦΡΑΖΟΜΕΝΑ: Δημιουργούμε χειρονομίες που παράγουν σύνθετες έννοιες: «να σας διασκεδάσω» ή «προειδοποιήσω» ή «σιωπήσω» κλπ. **A.** Δουλεύουμε χειρονομίες που από πίσω τους υπονοείται κάποια φράση ή λέξη. Καθώς τις εκτελούμε μπορούμε να εκφράσουμε και τον αντίστοιχο λόγο: «έλα εδώ», «γεια σου», «φτάνει», «θα σε γαμήσω» κοκ. **B.** Παίζουμε με την ίδια λέξη ή φράση και με την ποικιλία της ανάλογα με το σε ποιον απευθύνεται, π.χ «γεια σου» ή «καλημέρα» ή «τι κάνεις;» σε κάποιον που ξέρω ή δεν ξέρω, συμπαθώ ή αντιπαθώ κλπ. **C.** Σε επόμενη φάση χρησιμοποιούμε ολόκληρες φράσεις από το κείμενο που δουλεύουμε π.χ. ΑΜΛΕΤ.

Σε αυτή τη φάση δουλειάς θα πρέπει να είμαστε σε θέση να συνδυάζουμε και τα 8 από τα 9 συνολικά viewpoints. Αν συμβεί αυτό, ο καθένας θα μπορεί να κάνει διαρκώς ένα προσωπικό τεστ μια μέθοδο όπου θα συνδυάζει όλα τα εργαλεία και θα κατανοεί τις δυνάμεις και τις αδυναμίες του, τις ευκολίες και τις δυσκολίες του, τις συνήθειες και όσα αποφεύγει.

ΤΑ 9 VIEWPOINTS είναι:

1. ΤΕΜΠΟ
2. ΔΙΑΡΚΕΙΑ
3. ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΡΙΣΗ
4. ΜΙΜΗΣΗ
5. ΑΠΟΣΤΑΣΗ - ΕΠΙΠΕΔΑ
6. ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ
7. ΣΙΛΟΥΕΤΤΕΣ
8. ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΕΣ
9. ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ

ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΚΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

1. ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΟΥ

Συγκεντρωνόμαστε στην αρχιτεκτονική του δωματίου. Συνήθως τοποθετούμε τον εαυτό μας σε ένα χώρο σε σχέση με το εμβαδόν του και τους όγκους: τοίχος, αντικείμενα κλπ και στεκόμαστε ή καθόμαστε κοντά ή μακριά τους, κοντά ή μακριά σε γωνίες, στο κέντρο κλπ.

Ξεκινάμε παρατηρώντας τα πόδια μας πάνω στο έδαφος: υπάρχει κάποιο τέιπ ή οτιδήποτε άλλο εκεί που στεκόμαστε; Παρατηρούμε τους τοίχους, πόσο κοντά ή μακριά στεκόμαστε από αυτούς. Πόσο φως έχει το δωμάτιο. Παρατηρούμε πού ακριβώς βρισκόμαστε και **αφήνουμε την αρχιτεκτονική να μας δώσει το ερέθισμα για την επόμενη κίνηση. «Χορεύουμε» με το δωμάτιο, το αφήνουμε να μας πει αυτό το ίδιο τι θα κάνουμε,** πού θα πάμε, πώς θα κινηθούμε, το αφήνουμε να καθορίσει τα 9 viewpoints μας!

2. ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΜΑΖΕΣ

Αφήνουμε τις διαφορετικές μάζες των ποικίλων αντικειμένων με το δικό τους σχήμα να μας δώσουν την κίνηση. «Χορεύουμε» με το σχήμα της

καρέκλας. Περπατάμε προς τον τοίχο. Πηδάμε πάνω ή περνάμε κάτω από αντικείμενα.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΤΟΥ ΓΚΡΟΥΠ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΟΥΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ

3. ΥΛΙΚΑ – ΥΦΗ

Συγκεντρωνόμαστε στην υφή των αντικειμένων και όχι στο σχήμα τον όγκο ή το βάρος τους. Από τι είναι φτιαγμένο το κάθε τι; Μέταλλο, ξύλο, ζεστό, κρύο κλπ. (ΕΔΩ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΗΓΗΘΕΙ ΩΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ Η ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΑ ΚΡΥΜΕΝΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ). Άσε το υλικό και την υφή του να σε πληροφορήσει για το τέμπλο, το σχήμα ή τη χειρονομία σου. Κινήσου στο δωμάτιο και άσε τον «χορό» σου να αλλάζει ανάλογα με το υλικό που πιάνεις.

4. ΦΩΣ

«Χορεύουμε» με το φως που υπάρχει στο δωμάτιο, δουλεύουμε με το πού βρίσκεται το παράθυρο, πού ακουμπά το φως, που είναι η πηγή του, οι εντάσεις του, δημιουργούμε σκιές, απομακρυνόμαστε – πλησιάζουμε κλπ.

5. ΧΡΩΜΑ

«Χορεύουμε με τα χρώματα που υπάρχουν στο δωμάτιο ή στα ρούχα των συμπαικτών. Ίσως κάποιο χρώμα ή κάποια σχέση χρωμάτων να φτιάξει το μοτίβο για τον καθένα και να προτείνει με την κίνησή του μια «ιστορία». Δουλεύουμε με ευερέθιστη κιναισθητική απόκριση στα χρώματα που υπάρχουν γύρω μας.

6. ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

«Χορεύουμε» με τα πιο μικρά αντικείμενα του χώρου. Βρίσκουμε αντικείμενα που να μπορούν να μετακινηθούν, να ταξιδέψουν μέσα στο δωμάτιο. Τα μετακινούμε, αναπτύσσουμε μαζί τους μια σχέση. Τα αφήνουμε να μας αλλάξουν, να γίνουν εμπόδια ή βοηθοί. Παίζουμε μ'αυτά. Τα μετατρέπουμε σε κάτι άλλο. Αξιοποιούμε το αντικείμενο με βάση τις τραχειές ποιότητές του και όχι τη χρησιμότητα ή τις συμβατικές λειτουργίες του. Το αφήνουμε να μας δυσκολέψει.

Σε δεύτερη φάση, αρχίζουμε να χρησιμοποιούμε τα αντικείμενα που χρησιμοποιούν και οι άλλοι γύρω μας. Δεν κλεινόμαστε στον εαυτό μας

και μόνο στη δική μας δραστηριότητα. Περνάμε με πλαστικότητα από τη μία δράση στην άλλη.

7. ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

Τώρα αρχίζουμε να δουλεύουμε και με όλα τα προηγούμενα στοιχεία αλλά από μακρινή απόσταση.

8. ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΧΩΡΟ

Μέχρι στιγμής δουλεύουμε σε μία οριοθετημένη περιοχή, την περιοχή πρόβας. Τώρα απλωνόμαστε σε όλο το χώρο και δουλεύουμε όλα τα προηγούμενα στοιχεία. Όχι μόνο εκεί που έχουμε συμφωνήσει ότι είναι η σκηνή αλλά, σπάζοντας τον τέταρτο τοίχο, πηγαίνουμε πίσω ή κάτω από τα τραπέζια, στα σκαλοπάτια, πίσω από πόρτες, στο δρόμο, στα σκοτάδια, στα σκουπίδια κλπ.

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ VIEWPOINTS

Τώρα δουλεύουμε με όλα τα VIEWPOINTS χρησιμοποιώντας όλο το χώρο, για 15 λεπτά. Μετά στοπ. Ζητάμε από την ομάδα να παρατηρήσει πού βρίσκεται, να αναπνεύσει, να νιώσει την ενέργεια γύρω της, να ξαναφέρει στο μυαλό της όλα τα VIEWPOINTS.

«Κλείστε τα μάτια. Νιώστε όλες τις αισθήσεις που υπάρχουν γύρω σας: μυρωδιά, ενέργεια, ήχους. Αναγνωρίστε πόσο κυριαρχεί η αίσθηση της όρασης και ταυτόχρονα σκεφθείτε πόσες πιο πολλές πληροφορίες υπάρχουν μέσα σας για τη σχέση με το σώμα σας και το χώρο, όταν δεν βασίζονται αποκλειστικά στην όραση και την εικόνα. Και τώρα ξαπλώστε και κοιμηθείτε».

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ ΣΤΑ 9 VIEWPOINTS

1. Η ομάδα κινείται στο χώρο με ποικιλία τέμπο. Εστιάζουμε στο ζήτημα της απόστασης. Σημειώνω τότε ξεκινά να συμβαίνει κάτι. Δουλεύω με μεγάλες αποστάσεις. Όταν αποφασίσω να πάω κοντά, ακουμπάω τον άλλο, τον μυρίζω, ακούω το σώμα του. Μετά πηγαίνω όσο πιο μακριά γίνεται, νιώθω την ένταση, την αναπτύσσω, μολύνω το χώρο με την ένταση αυτή.
2. Φαντάζομαι τον εαυτό μου σαν κουκίδα στο χώρο. Η ομάδα φτιάχνει αποκλειστικά γραμμές. Έπειτα ζητάμε από κάποιον να

κινηθεί οπουδήποτε αλλού και να σταματήσει. Οι άλλοι θα πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να μεταφερθούν σε μια καινούργια θέση η οποία δημιουργεί μία καινούργια γραμμή με καινούργιο μήκος ή κατεύθυνση. Η ίδια άσκηση με παραλλαγή: το ζητούμενο είναι να δημιουργηθεί σμήνος.

3. Κίνηση στο χώρο με όλα τα viewpoints ανοιχτά. Ζητάμε να δουλέψουν 1 εναντίον όλων και κάνουμε παραλλαγές στα νούμερα: 2 – όλοι, 3-όλοι μισοί-μισοί κλπ.
4. Κίνηση στο χώρο επιμέρους γκρουπ των τριών + ένας τέταρτος που περιγράφει τι συμβαίνει
5. Κίνηση στο χώρο όλης της ομάδας με αφήγηση όλου του έργου από τα ενδιαφερόμενα πρόσωπα – ρόλους .
6. ΓΛΥΠΤΟ: Μεγάλος κύκλος. Ένας πηγαίνει στο κέντρο, δημιουργεί και κρατά παγωμένο ένα σχήμα. Ένας άλλος πηγαίνει στο κέντρο και προσθέτει ένα δικό του σχήμα. Μετά ένας τρίτος κ.ο.κ. Ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων, επιλέγουμε 2,3,ή 4 να μένουν πάντα εκτός γλυπτού για να βλέπουν την εξέλιξη. Παρατηρούμε και σημειώνουμε: τις αντιθέσεις, αν και τότε συμβαίνουν. Τις επαναλήψεις, αν και τότε συμβαίνουν. Παρατηρούμε επίσης πότε τα σχήματα αποκτούν δύναμη: «Το γλυπτό περιέχει την απόλυτα απλή τέχνη του βαθουλώματος και της προεξοχής» Ροντέν. (ένα «έξω» για κάθε «μέσα»). Στο τέλος επιστρέφουν όλοι στον κύκλο.
7. ΓΛΥΠΤΟ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ. Μόνο με δύο σώματα. Το τρίτο μπαίνει, το δεύτερο βγαίνει κ.ο.κ.
8. ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ. Συγκεντρώνεται όλη η ομάδα στο κέντρο της αίθουσας. Ζητάμε να κοιτάξουν γύρω τους σα να πρόκειται για σκηνή και να βρουν ένα ειδικό κομμάτι αρχιτεκτονικής που να τους εμπνεύσει μία κίνηση. Ζητάμε από έναν εθελοντή να πάει στο επιλεγμένο κομμάτι και να παρουσιάσει μία επαναλαμβανόμενη κίνηση σε σχέση με αυτό. Ζητάμε από ένα δεύτερο άτομο να τον συνοδέψει. Αφήνουμε τους δύο να αναπτύξουν την κίνησή τους για λίγο και μετά τους επαναφέρουμε στην ομάδα. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο και με τους υπόλοιπους (στην άσκηση αυτή είναι σημαντικό να οδηγηθεί η ομάδα μακριά από τη φλυαρία και το προφανές. Θα πρέπει να κινούνται χωρίς να ξέρουν γιατί, να παρουσιάζουν μια δράση χωρίς να ξέρουν τι είναι αυτό. Αυτή η άσκηση είναι πολύ χρήσιμη για τους ηθοποιούς ώστε να εξασκήσουν την φαντασία και τον αυθορμητισμό. Όταν ξέρουμε τι είναι η πόρτα και τι μπορεί να κάνει, περιορίζουμε και τους εαυτούς μας και τις δυνατότητες της πόρτας. Όταν είμαστε ανοιχτοί στο μέγεθος, στην υφή, στο σχήμα, η πόρτα μπορεί να γίνει ο,τιδήποτε, να δούμε τα πράγματα με

καινούργιο τρόπο, να έχουμε την εμπειρία του δωματίου σα να το βλέπουμε για πρώτη φορά, να ξαφνιάσουμε τον εαυτό μας και να δούμε τις δυνατότητές μας, το περιβάλλον μας και την τέχνη μας.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΩΣ ΤΩΡΑ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΕ ΤΑ viewpoints.

Το πρόβλημα που συνήθως προκύπτει όταν δουλεύουμε τα viewpoints είναι πως ενώ από τη μία, στόχος είναι ο ηθοποιός να απελευθερωθεί από τη σκέψη και τη λογική του λειτουργώντας με το σώμα και τη διαίσθηση, από την άλλη του δίνουμε διαρκώς εντολές οι οποίες απαιτούν σκέψη. Ο παρατηρητής δίνει συνεχώς οδηγίες και ο ηθοποιός είναι αδύνατον να μη σκέφτεται. Αυτό είναι φυσιολογικό και αναπόφευκτο. Όταν εξασκούμαστε στα viewpoints, γινόμαστε πιο συνειδητά ευερέθιστοι. Στην αρχή όμως, αυτή η ευερεθιστικότητα είναι περισσότερο εγωκεντρική. Σιγά σιγά με την πρακτική εξάσκηση και την επιμονή, η ευερεθιστικότητα θα αρχίσει να ανοίγει προς τα έξω. Το να είσαι διαρκώς παρών και να έχεις επίγνωση τι ακριβώς συμβαίνει γύρω και έξω από εσένα, στο τέλος θα είναι εφικτό να το καταφέρει ο ηθοποιός χωρίς προσπάθεια και σκέψη. Αυτό θα γίνει ο τρόπος του να υπάρχουν και να προσλαμβάνεις τον κόσμο. Σκοπός των viewpoints είναι να βγεις από την περιοχή ασφαλείας σου όπου τα πράγματα είναι ασφαλή, αναμενόμενα, άνετα, να βγεις από την ευθεία οδό. Σπρώχνοντας τους εαυτούς μας στα όρια του ρυθμού, της απόστασης και της μορφής, προς στιγμή εξοικειωνόμαστε με τα άκρα και έτσι θα μπορούμε πιο εύκολα να τα ανασύρουμε από μέσα μας όταν τα χρειαζόμαστε στη δουλειά μας: το εκφραστικό βεληνεκές του καλλιτέχνη διευρύνεται. Για άλλη μια φορά η εκπαίδευση βοηθά τον ηθοποιό να διευρύνει τις δυνατότητές του και τις επιλογές του. Στο τέλος θα επιστρέψει πάλι σε ένα πεδίο λεπτών αποχρώσεων και λεπτοδουλειάς. Αλλά τότε οι ενδιάμεσοι τόνοι του γκρι δεν θα είναι προϊόν συμβιβασμού, φόβου και ατολμίας, θα είναι άποψη. Για την πρώτη φάση της δουλειάς λοιπόν, ζητούμενο είναι να βουτήξει ο ηθοποιός στην αντίθεση άσπρο-μαύρο και να τη βιώσει στα άκρα της. Να είναι ξεκάθαρος, σαφής, τολμηρός και ριζοσπάστης.

Τα viewpoints παρέχουν ένα προσωπικό τεστ για τον κάθε ηθοποιό. Καταδεικνύουν τα όρια και τις δυνατότητές του. Ενθαρρύνει τον καθένα και την ομάδα να παρατηρήσει τις κλίσεις του και όσα αποφεύγει, τα μέρη του σώματος που είναι κρυμμένα ή τραυματισμένα, την ατολμία. Ο καθρέφτης μπορεί να γίνει τόσο μεγάλος και καθαρός που να μας τρομάξει. Η επίγνωση όμως που προκύπτει από το κλείσιμο στον εαυτό

μας είναι φυλακή. Η επίγνωση που προκύπτει από τον καθρέφτη του έξω είναι ελευθερία.

Η πιο πολύτιμη και εσωτερική ποιότητα των viewpoints είναι να είσαι ανοιχτός σ'αυτό που λαμβάνει χώρα μέσα στην ομάδα και όχι σ'αυτό που θα ήλπιζες να συμβεί. Άκου-λάβε-απάντησε-χρησιμοποίησέ το. Επίσης, αυτός που οδηγεί τα viewpoints θα πρέπει να είναι ανοιχτός στο τι ανάγκη έχει το γκρουπ και να διαμορφώνει ανάλογα τις ασκήσεις αλλάζοντας κάποιες και επαναλαμβάνοντας κάποιες άλλες.

ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΑ ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ VIEWPOINTS ΔΙΝΟΥΜΕ ΠΙΟ ΛΕΠΤΕΣ ΑΠΟΧΡΩΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. ΤΟ ΜΕΤΡΗΜΑ:

α. Κίνηση σε δίκτυο με κοινό τέμπο. Είναι η γνωστή άσκηση του μετρήματος σε εκδοχή με κίνηση.

β. Περπάτημα σε δίκτυο με σοφτ φόκους. Προσοχή στο τέμπο. Όλοι πρέπει να περπατάνε στην ίδια ταχύτητα. Όταν επιτευχθεί αυτό, ο καθένας αρχίζει να επιταχύνει, πάντα σε σχέση με τα άλλα άτομα της ομάδας. Στη συνέχεια η ομάδα πρέπει να φτάσει σε σημείο να τρέχει. Όταν η επιτάχυνση φτάσει στο ανώτερο σημείο, τότε η ομάδα πρέπει να αρχίσει να επιβραδύνει σιγά σιγά ώσπου να φτάσει να σταματήσει συγχρονισμένα. Προσοχή! η στιγμή που τα σώματα θα σταματήσουν, η εσωτερική ενέργεια θα πρέπει να επιταχυνθεί.

γ. Ύστερα από κάποια λεπτά ακινησίας το γκρουπ προσπαθεί ν'αρχίσει να περπατά ξανά με ακρίβεια και σε κοινό ρυθμό.

2. ΟΙ ΠΟΡΤΕΣ

Το γκρουπ συνεχίζει να περπατά σε δίκτυο με σοφτ φόκους και μέριμνα για το τέμπο. Τώρα προστίθεται και η επίγνωση για το χώρο. Έχουμε να διαχειριστούμε πέντε επιλογές οι οποίες περιλαμβάνουν τη ροή. Θα χρησιμοποιούμε μία τη φορά. Οι προηγούμενες επιλογές θα παραμένουν στο παιχνίδι κάθε φορά που προστίθεται μία. Αυτό, μέχρι να ολοκληρωθούν και οι πέντε επιλογές. Πριν αρχίσουμε να προσθέτουμε επιλογές θα πρέπει να αφήνουμε το γκρουπ κάποια λεπτά να έχει ολοκληρώσει τη διερεύνησή του στη φάση που βρίσκεται.

α. Περπατάς ευθεία στο χώρο που δημιουργείται ανάμεσα σε 2 άτομα. Φαντάσου ότι ο χώρος αυτός είναι η πόρτα για να περάσεις απέναντι.

Συνέχισε να περπατάς στο χώρο και να περνάς όλες τις ιδεατές πόρτες που εμφανίζονται γύρω σου. Επειδή διαρκώς θα εμφανίζεται και μια καινούργια πόρτα, πρέπει να παρατηρείς ότι κινείσαι σε μη αναμενόμενες κατευθύνσεις.

β. Άλλαξε τέμπο. Το τέμπο αλλάζει σε σχέση με το τέμπο των άλλων και τη δράση του περάσματος μέσα από τις πόρτες.

γ. Πρόσθεσε τη δυνατότητα της ακινησίας. Όπως και πριν, τα στοπ σου εμπνέονται από εξωτερικά γεγονότα. Μέσα στην ακινησία λοιπόν υπάρχει ενέργεια και επαγρύπνηση.

δ. Ακολουθα κάποιον. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στο να δημιουργούνται γραμμές.

ε. Όπως έχεις τη δυνατότητα να περνάς τις πόρτες, τώρα μπορείς να αλλάξεις κατεύθυνση, να φεύγεις από κάποιον που έρχεται πολύ κοντά σου.

ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΟΙ 5 ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΥΝΥΠΑΡΧΟΥΝ. ΑΣΕ ΤΟ ΓΚΡΟΥΠ ΝΑ ΒΡΕΙ ΜΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΡΟΗ. ΥΣΤΕΡΑ ΖΗΤΑ ΤΟΥΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΝ ΜΙΑ ΔΙΑΓΩΝΙΑ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΚΑΘΩΣ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝ ΤΙΣ 5 ΕΠΙΛΟΓΕΣ. ΑΣΕ ΤΟ ΓΚΡΟΥΠ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΕΣΑ Σ'ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΓΩΝΙΑ ΓΡΑΜΜΗ.

στ. Άνοιξε πάλι την άσκηση σε όλο το χώρο. Ύστερα από λίγο θα είναι εκεί πιθανές ποικίλες επιλογές: το γκρουπ τώρα θα πρέπει να αρχίσει να νοιάζεται για διαφορετικές γραμμές μέσα στο χώρο, π.χ. : 1. κάθετη γραμμή στη σκηνή, κάποιιοι θα κοιτάνε προς τα κάτω, κάποιιοι προς τα επάνω. Όλοι πρέπει να είναι ενήμεροι για το ποιος κοιτάει πού, ώστε να αλλάζουν ρόλους. 2. κάθετη γραμμή στη σκηνή, συνεχίζουν τις 5 επιλογές και σιγά σιγά καταλήγουν να κοιτάζουν όλοι προς τα κάτω και προχωρούν προς την μπροστινή άκρη της σκηνής. Η άσκηση καταλήγει όταν όλοι σταματήσουν σε γραμμή, στην άκρη της σκηνής να κοιτάζουν το κοινό.

Η άσκηση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε παράσταση. Είναι καλό, τα μέλη της ομάδας να χωρίζονται σε γκρουπ και να παρακολουθεί ο ένας τον άλλον.

3. Η ΛΩΡΙΔΑ

Πέντε έως επτά μέλη στέκονται σε οριζόντια γραμμή από τα αριστερά στα δεξιά, ισαπέχοντας. Ο χώρος μπροστά στον καθένα είναι μία λωρίδα σαν διάδρομος κολύμβησης. Κοιτούν προς την κατεύθυνση των θεατών.

Είναι ακίνητοι και προσεκτικοί, κοιτάζουν ο ένας τον άλλο. πριν αρχίσουν να κινούνται θα πρέπει να έχουν υπ'όψη τους τους εξής περιορισμούς.

- κάθε πρόσωπο θα πρέπει να παραμείνει στη λωρίδα του, το μήκος της είναι περίπου 15 μέτρα. Μπορεί να περπατά προς τα εμπρός και προς τα πίσω μέσα στη λωρίδα.
- η κίνηση περιορίζεται αυστηρά σε 5 επιλογές: περπατάω, τρέχω, πηδάω, μένω ακίνητος, κατεβαίνω/πέφτω.
- έχω επίγνωση των άλλων συμπαικτών μου στις λωρίδες τους, τι κάνω, αντιδρώ σ'αυτό.
- κάνω επιλογές στο να συγκεντρώνομαι σε συγκεκριμένα viewpoints: κιναισθητική απόκριση, απόσταση, μίμηση, τέμπο, διάρκεια. (δεν χρησιμοποιούμε τοπογραφία/αρχιτεκτονική, χειρονομία, σιλουέτες).
- η τοπογραφία είναι ήδη δεδομένη από την ύπαρξη των λωρίδων. Σ'αυτό το σημείο ο καθένας χρησιμοποιεί διαισθητικά τα viewpoints, δεν υπάρχει χρόνος να σκεφθεί συγκεκριμένα.

Ξεκινάμε: η κίνηση ξεκινά ως απόκριση στην κίνηση κάποιου άλλου. (έστω και μηδαμινή. Για να τη διακρίνεις πρέπει να είσαι συγκεντρωμένος και να ακούς. Δουλεύεις με βλέμμα χαλαρής συγκέντρωσης, δεν χρειάζεται να κοιτάξεις. Δεν υπάρχει οδηγός και ακόλουθοι, αυτά μπλέκονται. Δεν χρειάζεται να πιεστεί κάποιος για να κινηθεί, μπορεί να κάθεται ακίνητος για πολλά λεπτά, αν δεν βρήκε την αφορμή για να κινηθεί. Σκοπός της άσκησης είναι να ακούμε και όχι να δημιουργήσουμε συμβάν.

Εμπιστεύσου την απλότητα στην κίνηση. Το σώμα ακούει, βλέπει, χωρίς να κοιτάζει.

4. ΑΣΚΗΣΗ «ΑΝΟΙΧΤΑ VIEWPOINTS»

Τώρα οι συμμετέχοντες είναι έτοιμοι να δοκιμάσουν τα «ανοιχτά viewpoints», την ελεύθερη εκδοχή τους. Ο χώρος δράσης μπορεί να είναι το δίκτυο ή οι λωρίδες. Οι συμπαικτές θα πρέπει να έχουν ενεργοποιημένες στο έπακρο: ακοή, γενναιοδωρία, τεχνική. Βρες τον τρόπο να ξεκινήσεις τον αυτοσχεδιασμό.

α. Τοπογραφία: αυτή θα πρέπει να είναι η πρώτη μέριμνα στα ανοιχτά viewpoints. Ο καθένας θα πρέπει να επιλέξει από που θέλει να ξεκινήσει σε σχέση με τους άλλους και το χώρο. Ο χώρος είναι ολόκληρο το δωμάτιο ή η σκηνή. Ξεκίνα από ακινησία.

β. Ο ένας ακούει τον άλλο στο δωμάτιο με όλο του το σώμα. Μη βιάζεσαι να κάνεις κάτι να συμβεί. Η ποιότητα της ακοής είναι που δημιουργεί τη συνθήκη για να πάρει κάτι χώρο.

γ. Σε χειρονομίες όπως δείχνω, χαιρετώ κλπ, μπορείς να μιμηθείς, να κολλήσεις, να ολοκληρώσεις και μετά να εφεύρεις καινούργιες, ενδεχομένως και μέσα από την επανάληψη ή την αλλαγή τέμπε των παλιών.

δ. Οδήγησε το γκρουπ στο να είναι καθένας ξεχωριστά και όλοι μαζί πιο λιτοί. Δεν χρειάζεται επίσης να αγωνίζονται όλοι για κάτι κοινό αλλά μπορούν να δημιουργηθούν 2 ή 3 υπο-ομάδες μέσα στο γκρουπ.

ε. οι βασικές συμβουλές: μην σκέφτεσαι τόσο πολύ, συγκέντρωση, διασκέδασέ το, εμπιστεύσου τους άλλους.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΓΚΡΟΥΠ

Ασκηση 1. ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ

Χωρίζουμε το γκρουπ σε ομάδες σκυταλοδρομίας: 2, 3, 4, των τριών ή καλύτερα των τεσσάρων. Κάθε ομάδα τοποθετείται σε μία λωρίδα, ο ένας πίσω από τον άλλον.

Κάθε ομάδα δουλεύει χωριστά από την άλλη και φτιάχνει το δικό της υλικό στη δική της λωρίδα με τον εξής τρόπο:

α. Οι Νο 1 από κάθε ομάδα ξεκινούν, τρέχουν απέναντι και δημιουργούν μια κίνηση (στροφή, πήδημα κλπ) την οποία δείχνουν στους υπόλοιπους της ομάδας τους ώστε να τη μάθουν και να την αφομοιώσουν άμεσα. Μόλις τελειώσει τρέχει πίσω και μπαίνει τελευταίος πίσω από τους άλλους της ομάδας του.

β. Όλοι οι Νο 2 τρέχουν απέναντι, επαναλαμβάνουν αυτό που έκανε ο 1 και επιστρέφουν, μετά οι 3 κ.ο.κ.

γ. Όταν το κάνουν όλοι και έχουν επιστρέψει, οι Νο 2 είναι πλέον μπροστά. Τώρα οι Νο 2 τρέχουν πάλι απέναντι και προσθέτουν κάτι στην αρχική κίνηση. Πάλι η ίδια διαδικασία με τους υπόλοιπους.

δ. Όταν γυρίσουν όλοι, οι Νο 3 έχουν βρεθεί μπροστά, τρέχουν πάλι απέναντι και προσθέτουν κάτι. Πάλι ο ίδιος κύκλος, και μετά οι 4 προσθέτουν κάτι κ.ο.κ.

ε. Τώρα έχουμε αρκετό υλικό ώστε να τεστάρουμε τη μνήμη και την ικανότητα των μελών.

Β' ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

- Η ομάδα 1 μας δείχνει τη χορογραφία της. Προσπάθεια για απόλυτο συντονισμό. Έπειτα οι ομάδες 2, 3 κλπ.
- Έπειτα ζητάμε από όλους τους Νο 1 να ανέβουν στη σκηνή χρησιμοποιώντας την τοπογραφία και την αρχιτεκτονική. Στη σκηνή βρίσκονται 4 διαφορετικοί άνθρωποι με 4 χορογραφίες. Το λεξιλόγιο του καθένος είναι η χορογραφία του, αυτό είναι το υλικό του. Πρέπει να χρησιμοποιήσουν την κιναισθητική απόκριση και η κίνησή τους να είναι απάντηση στο που βρίσκονται οι άλλοι και τότε κινούνται. Η χορογραφία θα πρέπει να εκτελεστεί από τον καθένα μόνο μία φορά και αυτό δεν θα πρέπει να γίνει μονορούφι. Θα εξαρτηθεί από το τι συμβαίνει πάνω στη σκηνή. Όποιος τελειώνει, κρατά τη θέση του μέχρι να τελειώσουν όλοι.
- Έπειτα θα πάνε οι Νο 2, οι Νο 3 κλπ. Τέλος μπορεί να γίνει μείξη των γκρουπ και πάνω στη σκηνή να βρίσκονται 7,8 ή 9 άτομα.

ΑΣΚΗΣΗ 2: Ο ΑΡΧΗΓΟΣ

- Ξεκινούν «ανοιχτά viewpoints». Σε μια δεδομένη στιγμή δίνεις «πάγωμα».
- Διάλεξε έναν για να γίνει ο αρχηγός και ζήτα από τους υπόλοιπους να πάρουν τη στάση του χωρίς να τον κοιτάζουν. Αυτοί που δεν τον βλέπουν είναι εξαρτημένοι από αυτούς που τον βλέπουν. Αν κάποιος δεν βλέπει κανέναν, θα στηριχθεί στο ένστικτό του.
- Ο αρχηγός αρχίζει και κινείται στο χώρο. Οι υπόλοιποι ακολουθούν. Όλοι θα πρέπει να προσπαθήσουν να κινηθούν στον ίδιο χρόνο, με το ίδιο σχήμα και τέμπο όπως ο αρχηγός. Θα πρέπει να μη φαίνεται ότι το γκρουπ απλά ακολουθεί τον αρχηγό, αλλά ότι όλοι παρουσιάζουν την ίδια δράση την ίδια στιγμή, σε απόλυτη συμφωνία, με απόλυτη παρουσία και αίσθηση του συνόλου. Κανείς δεν πρέπει να κοιτάζει φευγαλέα τριγύρω, μόνο προς τον οδηγό και αυτό με soft focus.
- Προσοχή στα σταματήματα. Όταν σταματά ο αρχηγός, όλοι πρέπει να σταματούν την ίδια στιγμή. Τα στοπ πρέπει να είναι καθαρά, ακριβή και συγκεκριμένα.
- Μόλις το γκρουπ προσαρμοστεί αλλάζω αρχηγό. Και μετά ξανά κ.ο.κ.

Σ'αυτή την άσκηση θα πρέπει να υπάρχει η αίσθηση ότι είναι κάθε στιγμή μια ανοιχτή παράσταση για το κοινό. Δεν πρέπει να προδίδεται ότι ακολουθούμε κάποιον, τον αρχηγό. Βελτιώνει επίσης την συνείδησή μας για τα στοπ και το πως αυτό φτάνει στο κοινό. Αν τα στοπ είναι στο

περίπου, το κοινό θα χάσει τη στιγμή. Αν είναι ακριβή και συγκεκριμένα, το κοινό θα νιώσει το συμβάν.

ΑΣΚΗΣΗ 3. Flocking – Το κοπάδι.

Παραλλαγή της προηγούμενης άσκησης. Αυτή τη φορά ο αρχηγός δεν επιτρέπεται να δει κανέναν άλλο. Όλοι ακολουθούν. Αν κάποια στιγμή ο αρχηγός δει κάποιον άλλο τον ονομάζει και γίνεται εκείνος αρχηγός.

ΠΡΟΣΟΧΗ! ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ:

- Τα χέρια ή το χέρι, διαρκώς εκτεταμένα: μια στάση η οποία σε οδηγεί σε πόζα (σε κλειδώνει)
- Να ορίζεις τη θέση των άλλων στο χώρο προσπαθώντας να κάνεις κάτι να συμβεί.
- Πιέζεις το σύνολο να δημιουργηθεί ένας προκαθορισμένος, αποφασισμένος από σένα ρυθμός με το να χτυπάς τα χέρια σου ή τα πόδια σου
- Προσκολλάσαι στο πάτωμα ακίνητος ή έρποντας δημιουργώντας ένα ακαθόριστο σχήμα.
- Μπαίνεις και βγαίνεις από το soft focus έχοντας αγωνία αν κάνεις κάτι καλά.
- Δείχνεις ότι παίρνεις μέρος ενώ στην πραγματικότητα δεν εισχωρείς ολοκληρωτικά στο γκρουπ. Περπατάς αυτόματα.
- Η ομάδα είναι σε έναν ασαφή κύκλο χωρίς να έχει την αίσθηση της τοπογραφίας.
- Την ώρα που το γκρουπ δουλεύει σε μια δράση, φεύγεις ξαφνικά απ'αυτήν για να μην είσαι στην αφάνεια, να δημιουργήσεις την ιδέα σου.

ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΙ ΠΑΝΩ ΣΤΑ VIEWPOINTS

Άσκηση 1. ΤΡΕΙΣ ΠΑΝΩ-ΔΥΟ ΚΑΤΩ

1. Πέντε άτομα στη σκηνή. Τη στιγμή που ξεκινά ο αυτοσχεδιασμός, πρέπει μόνο τρεις να είναι όρθιοι και οι άλλοι δύο στο πάτωμα. Όσο το γκρουπ συνεχίζει να κινείται, πρέπει να επιμένει σ'αυτό τον κανόνα και κάθε στιγμή να βρίσκονται τρεις όρθιοι και δύο στο πάτωμα.

2. Προστίθενται άλλα δύο άτομα και ο κανόνας γίνεται: 4 πάνω-3 κάτω. Προστίθενται και άλλα μέχρι τον ανώτερο αριθμό που είναι το 11.

Άσκηση 2. ΕΙΣΟΔΟΙ-ΕΞΟΔΟΙ.

1. Ορίζουμε μία περιοχή με εισόδους και εξόδους (πόρτες, κουρτίνες κλπ). Τα μέλη θα πρέπει να ξεκινήσουν από τον εξωτερικό χώρο, η σκηνή στην αρχή είναι άδεια. Τα μέλη μπορούν να είναι αρχικά σε διαφορετικές περιοχές του έξω χώρου: στο δρόμο, στην τουαλέτα, σε άλλο δωμάτιο κλπ. Ο αυτοσχεδιασμός αρχίζει. Έχουμε στο μυαλό μας όλα τα viewpoints. Ακούμε, εξασκούμε την ακοή μας, κάτι που τώρα είναι ακόμα πιο δύσκολο, αφού μπορεί να βρισκόμαστε σε μεγάλη απόσταση από τους άλλους. Το ερώτημα είναι πώς ξεκινάει αυτός ο αυτοσχεδιασμός. Γίνεται ακόμα πιο δύσκολο εξαιτίας του ότι κάποιος μπορεί να ξεκινήσει και να μην είναι ορατός από τους άλλους.
2. Τα μέλη ξεκινούν open viewpoints αλλά για πρώτη φορά εμπεριέχεται η συνθήκη είσοδοι-έξοδοι. Δεν υπάρχουν κανόνες για το πότε θα μπουν ή θα βγουν από τη σκηνή, το μόνο που υπάρχει είναι ότι πρέπει να είναι σε εγρήγορση και να χρησιμοποιούν όλα τα viewpoints.

Αυτός ο αυτοσχεδιασμός ανοίγει πολλές καινούργιες δυνατότητες για τα viewpoints. Ενδιαφέρουσες στιγμές μπορεί να προκύψουν καθώς κάποιος μένει μόνος στη σκηνή ή όταν ο χώρος μένει άδειος. Ή όταν όλοι μπαίνουν στο χώρο και σχηματίζουν γραμμή. Οι είσοδοι και οι έξοδοι δημιουργούν το αίσθημα ότι οτιδήποτε μπορεί να συμβεί.

Ένας ρώσος σκηνοθέτης έχει εξηγήσει τη μέθοδο του Στανισλάφσκι με δύο προτάσεις: 1. Μη γυρνάς πίσω, εκτός αν κάποιος φωνάξει το όνομά σου. 2. Αν έρθεις πάνω στη σκηνή πρέπει να έχεις έναν πολύ σημαντικό, δεσμευτικό και εξαναγκαστικό λόγο. Αν μείνεις επάνω στη σκηνή περισσότερο από αυτό που είναι πραγματικά επείγον, θα πρέπει να έχεις έναν πραγματικά ξεχωριστό λόγο.

Άσκηση 3. ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ.

1. Τέσσερα παπούτσια ορίζουν τις παραμέτρους του χώρου μέσα στον οποίο τα viewpoints θα αναπτυχθούν. Ξεκινήστε με τα παπούτσια πολύ κοντά το ένα στο άλλο, σχηματίζοντας έναν

περιορισμένο χώρο, μια γωνίτσα 2x2. Μέσα εκεί θα πρέπει οι ηθοποιοί να αυτοσχεδιάσουν.

2. Όσο προχωρά ο αυτοσχεδιασμός μετακινείτε τα παπούτσια και αυξήστε το εμβαδόν του διαθέσιμου χώρου. Μπορεί να δημιουργηθούν στενοί διάδρομοι κλπ. Αυτή η συνθήκη κάνει τις κινήσεις πιο σαφείς. Για να λειτουργήσει σωστά αυτός ο αυτοσχεδιασμός, οι ηθοποιοί πρέπει να διαχειριστούν σωστά τις αποστάσεις και την τοπογραφία.
3. Τέλος, τοποθέτησε τα παπούτσια όσο πιο μακριά γίνεται, το ένα από το άλλο.

Η άσκηση με τα παπούτσια αυξάνει την αίσθηση των περιοριστικών ορίων και του χώρου που δίνει η αρχιτεκτονική. Ενθαρρύνει τα μέλη να είναι σε εγρήγορση, να είναι υπεύθυνοι για ολόκληρη τη σκηνή και όχι μόνον για το χώρο τον οποίο καταλαμβάνουν. Αυξάνει την επίγνωση για όλο τον διαθέσιμο χώρο, τονίζει στα μέλη την πολυτέλεια του να έχεις στη διάθεσή σου ένα μεγάλο άνετο χώρο και να μην τον θεωρείς δεδομένο.

Άσκηση 4. ΚΥΚΛΟΣ-ΚΟΠΑΔΙ-ΓΡΑΜΜΗ

1. Ζήτα από 8 άτομα να ανέβουν στη σκηνή και να δημιουργήσουν ένα κύκλο. Μόλις φτιαχτεί, να γίνουν κοπάδι, ύστερα γραμμή και μετά πάλι κύκλος αλλά διαφορετικός από τον προηγούμενο, μετά πάλι γραμμή, μετά κοπάδι, κάθε φορά διαφορετικό κ.ο.κ.
2. Ύστερα από λίγα λεπτά, όταν το γκρουπ αρχίζει και λειτουργεί καλά με τις επαναλήψεις των συνθηκών αυτών, ζήτα τους να το κάνουν μόνοι τους χωρίς εντολές. Πρέπει να φτιάχνουν μαζί το σχήμα, την ίδια στιγμή.
3. Άφησε στο γκρουπ να δοκιμαστεί και να βρει πολλούς διαφορετικούς πιθανούς κύκλους, κοπάδια κλπ. Ζητούμενο είναι οι σχέσεις και τα συμβάντα να λίστρου φυσικά και ομαλά από το ένα στο άλλο.

ΓΕΝΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥΣ ΤΩΝ viewpoints ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΨΑΞΙΜΟ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ. ΧΩΡΙΣ Η ΟΜΑΔΑ ΝΑ ΜΙΛΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΙ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ ΦΤΑΝΕΙ ΣΤΑ ΖΗΤΟΥΜΕΝΑ.

Άσκηση 5. ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

1. Ξεκίνα τον αυτοσχεδιασμό με 5 άτομα.
2. Μετά από 10 λεπτά κίνηση, σταμάτα τα μέλη και ζήτα τους να επιστέψουν στις αρχικές θέσεις και να επαναλάβουν επακριβώς αυτό που έκαναν, κρατώντας το χρόνο και το χώρο με ακρίβεια στην ίδια λειτουργία.
3. Μετά από αυτά τα 10 λεπτά επανάληψης, πρόσθεσε άλλα δέκα λεπτά καινούργιου αυτοσχεδιασμού ως το τέλος του
4. Ξανασταμάτα τους και πήγαινε πάλι από την αρχή. Να επαναλάβει ο καθένας το ίδιο υλικό που έχει αλλά σε άλλη σειρά, φτιάχνοντας καινούργιο αυτοσχεδιασμό.
5. Σταμάτα ξανά. Επανάλαβε την ίδια σειρά αλλά πρόσθεσε και άλλο υλικό.

Στόχος αυτής της άσκησης αλλά και συνολικά των viewpoints, είναι να μάθεις να αποθηκεύεις με το μυαλό σου κάθε στιγμή που υπήρξε πάνω στη σκηνή, με τη δυνατότητα να το ξαναφέρεις ως κώδικα, ως λεξιλόγιο, πάνω στη σκηνή.

Άσκηση 6. ΑΡΧΗ-ΜΕΣΗ-ΤΕΛΟΣ

1. Μικρά γκρουπ (των 4). Ξεκινούν αυτοσχεδιασμό open viewpoints. Όταν κάποιος από τους συμμετέχοντες νιώσει ότι τελείωσε, φωνάζει: «ΤΕΛΟΣ».
2. Δεύτερο γκρουπ ανεβαίνει και ξεκινά. Όταν κάποιος άλλος νιώσει ότι τελείωσε, φωνάζει: «ΤΕΛΟΣ».

Επειδή η διάρκεια των αυτοσχεδιασμών και των ασκήσεων ορίζεται συνήθως από τον παρατηρητή, η άσκηση αυτή είναι σημαντική γιατί βοηθά αυτόν που είναι πάνω στη σκηνή να νιώσει την αρχή, τη μέση και το τέλος των πραγμάτων και να πάρει την ευθύνη να χειριστεί το χρόνο.

Άσκηση 1. ΒΑΡΟΣ

Εδώ, ο ιδανικός αριθμός συμμετεχόντων είναι 14-16.

1. Προχωρούν όλοι στο χώρο με soft focus.
2. Αρχίζουμε σιγά σιγά να περπατάμε προς κάποιον συμπαίκτη. Έτσι σχηματίζονται ζευγάρια. Καθ'όλη τη διάρκεια αυτής της άσκησης δεν μιλάμε.

3. Ο ένας αφήνει το βάρος του στον άλλον και ο άλλος το αποδέχεται. Το βάρος που πρέπει να αφήσεις είναι 10%. Μπορεί σε κάποια περίπτωση να χρειαστεί, δύο άτομα να σηκώσουν το 10% του άλλου.
4. Αν έχεις δεχτεί η έχεις αφήσει 10% βάρους, φύγε και συνέχισε την κίνησή σου στο χώρο. Σύντομα θα βρεθείς με κάποιον άλλο συμπαίκτη. Πάρε την απόφαση αν θα λάβεις ή αν θα δώσεις βάρος.
5. Με τον επόμενο συμπαίκτη που θα βρεις, βρες έναν καινούργιο τρόπο να λάβεις ή να δώσεις βάρος, χρησιμοποίησε καινούργια μέλη του σώματός σου, βρες διαφορετικούς τρόπους από τους συνηθισμένους.
6. Τώρα πρέπει να λάβεις ή να δώσεις 25% και να αφήσεις τα υπόλοιπα στο πάτωμα. Συμβάλλουν όλοι ώστε αυτό να γίνει σωστά. Μπορεί να χρειαστεί για ένα άτομο να βοηθήσουν 2 ή 3 άλλα άτομα. Και πάλι χωρίς να μιλάς, σιγουρέψου πως βρέθηκε λύση και ξεκίνα την αναζήτησή σου για έναν καινούργιο συμπαίκτη.
7. Ύστερα από λίγο αύξησε το βάρος σε 50%. Το μισό βάρος του καθενός πρέπει να μένει στο έδαφος (αδράνεια). Μην αγωνιάς, βρες τη ροή και τον τρόπο να κινηθείς από τη μία κατάσταση στην άλλη.
8. Έπειτα 75%.
9. Τώρα δοκίμασε με 90%. Αυτό είναι δύσκολο γιατί το 10% του βάρους πρέπει να μένει στο πάτωμα.
10. Τέλος δώσε ή σήκωσε το 100% χωρίς καθόλου βάρος στο πάτωμα. Βρες καινούργια λύση για κάθε άτομο. Άσε να σε βοηθήσουν 2-3-5 άτομα. Έπειτα κράτα όλο το βάρος στο πάτωμα.

Άσκηση 2. FEEDBACK

- Χωρίζουμε γκρουπ των τριών. Ο 1 κλείνει τα μάτια του. Οι 2 και 3 αναλαμβάνουν να τον ταξιδέψουν στο χώρο. Ζητάμε από τον 1 να δείξει απόλυτη εμπιστοσύνη στους άλλους. Δίνουμε οδηγίες για αύξηση ή μείωση βάρους και μετά για αύξηση η μείωση ταχύτητας. Στις πολύ γρήγορες εκδοχές ο 1 θα φαίνεται σα να πετάει. Το ίδιο να συμβεί μετά με τον 2 και μετά με τον 3.
- Όταν τελειώσουν όλοι τα ταξίδια κάνουν κύκλο. Ζητάμε από τον καθένα να περιγράψει μια εμπειρία από το ταξίδι του με λέξεις.
- Οι λέξεις που θα χρησιμοποιήσει ο καθένας, αποτελούν τα «κλειδιά» του feedback, δηλαδή της τροφοδότησης του εαυτού του με πληροφορίες από αυτό που συνέβη.

- Αυτή η άσκηση μαθαίνει στους συμπαίκτες την έννοια του feedback. Μαθαίνουν να είναι υπεύθυνοι όχι μόνο για την προς τα έξω ενέργεια (feedforward), δηλαδή το νοιάξιμο για το γκρουπ ή τον θεατή, τη γενναιοδωρία κλπ, αλλά το να αφήνουν τον εαυτό τους να εισπράττει, να προσλαμβάνει ενστικτωδώς την εμπειρία και τα αποτελέσματα της αίσθησης που προκύπτουν από κάθε δράση. Να γίνεται δηλαδή συνειδητά πιο ευάλωτος. Σ' αυτή την άσκηση λοιπόν ο σκοπός είναι να ανοίξουμε τις αισθήσεις, να αφεθούμε στην αίσθηση του γεγονότος, με την οποία μας εφοδιάζει το συγκεκριμένο «ταξίδι» στο χώρο.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΤΟ ΖΗΤΗΜΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΟΝΟ ΣΩΣΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ 9 VIEWPOINTS ΑΛΛΑ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΑΜΕ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΒΑΘΙΑ ΔΙΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΤΑ ΙΔΙΑ ΤΑ VIEWPOINTS ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΨΥΧΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ. ΟΙ ΗΘΟΠΟΙΟΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΡΟΥΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΟΝΤΑΙ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.

ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΕΙΔΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Υπάρχουν 4 συγκεκριμένες ποικιλίες ενέργειας διαθέσιμες κάθε στιγμή για κάθε ηθοποιό.

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ: Συνδέει τους ηθοποιούς τον έναν με τον άλλον και με τον κόσμο γύρω τους. Η τάση, όταν ξεκινάμε τα VIEWPOINTS είναι να αφηνόμαστε αργά και με μόχθο στην οριζόντια ενέργεια.

ΚΑΘΕΤΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ: Συνδέει τον ηθοποιό με τη γη και τον ουρανό. Όπως ένα δέντρο, ο άνθρωπος αποτελεί τη γραμμή που συνδέει τον ουρανό με τη γη. Η ενέργεια αυτή φτάνει κάτω στο έδαφος και πάνω στον ουρανό και ενοποιεί τον ηθοποιό με την απεραντοσύνη.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ: Άγουρη και μη επεξεργασμένη ενέργεια. Είναι απολύτως φανερό και ορατό. Φαίνεται ότι ποτέ δεν θα χάσει τη ζωτικότητά της. Όταν πρωτοξεκινάμε τα VIEWPOINTS αυτή η ενέργεια είναι η πιο ανοιχτή σε επιδράσεις.

ΕΚΛΕΠΤΥΣΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ: Ωριμη, ευαίσθητη, λεπτή και η πιο δύσκολη για να την καλλιεργήσεις. Λιγότερο φανερό στο εξωτερικό αλλά πολύ δυνατό στο εσωτερικό.

Αυτές οι ενέργειες είναι πιθανό να διαδέχονται η μία την άλλη και να αυτορυθμίζονται στο σώμα του ηθοποιού. Αυτό μπορεί να οργανωθεί και συνειδητά από τον ίδιο τον ηθοποιό και να νοηματοδοτήσει την παρουσία του. Μπορεί για παράδειγμα δύο ηθοποιοί να παίζουν μια πολύ έντονη σκηνή και να είναι κυρίαρχη η οριζόντια ενέργεια τόσο, ώστε να μην υπάρχει καθόλου η κάθετη ή η περιβάλλοντος (κοινό). Ή μπορεί κάποιος να παίζει μόνος (θεατρικός μονόλογος). Τότε η κάθετη ενέργεια είναι πολύ ισχυρή και θα πρέπει να αναζητήσει την οριζόντια ώστε να συναντηθεί με το κοινό.

Η ΜΟΥΣΙΚΗ

Η μουσική ανοίγει νέες δυνατότητες για τα viewpoints.

Η μουσική είναι εξαιρετικά ισχυρό και γοητευτικό εργαλείο στο θέατρο, είναι δελεαστική και δημιουργεί ερεθίσματα. Αν παρέμβει την κατάλληλη στιγμή, ανοίγει δρόμους στην έμπνευση, στην ενίσχυση, στην πρόκληση. Όταν αρχίζεις να γνωρίζεσαι με τη μουσική είναι σα να φέρνεις ακόμη έναν ηθοποιό στη σκηνή.

Η μονάδα ή το γκρουπ πρέπει να έρθει σε συμφωνία με μία ακόμα καλλιτεχνική έκφραση και χρειάζεται να τη ρυθμίσει και να την ενσωματώσει.

Η μουσική είναι παρτενέρ σου, είναι ένα δώρο, όπως και τα viewpoints, έτσι και η μουσική, από μόνη της οδηγεί στη διεύρυνση των πιθανοτήτων.

ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ.

Υπάρχουν δύο τρόποι να δουλέψεις με τη μουσική. Ο ένας, με ζωντανή μουσική, ο άλλος με ηχογραφημένη.