

για ένα
νεανικό
δημιουργικό θέατρο

Νίκος Γκόβας

α σ κ ή σ ε ι ς
π α ι χ ν ί δ ι α
τ ε χ ν ι κ έ ς

ένα πρακτικό βοήθημα
για εμπυχωτές
θεατρικών ομάδων
και εκπαιδευτικούς

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 

Περιεχόμενα – Ευρετήριο

Βιογραφικό του συγγραφέα	16
Αντί προλόγου	17
Εισαγωγή: Δημιουργικότητα και αυτοσχεδιασμός	19
1. Παιχνίδια για ζέσταμα και ενεργοποίηση	21
<i>Κίνηση</i>	23
Περπατάμε!	23
Κλείστε τις τρύπες!	24
Σε ομάδες των δύο, των τριών, των τεσσάρων	24
Ίσες αποστάσεις	24
Φύγε και προστάτεψε! (ή Μπόμπες και ασπίδες)	24
Το ποντικάκι	25
Το τρέμουλο	25
Κάνε ότι κάνω... παρά μία!	25
Παλεύεις;	26
Ο εξωγήινος	26
Υπόγραψε με το σώμα σου	26
Περιστροφές – Τεντώματα – Πτώσεις – Επαφές	26
Τα πιάτα	28
Το ξύπνημα του Πινόκιο	28
Τέντωσε την κλωστή	28
Βγες μπροστά να φαίνεσαι!	28
<i>Με μια καρτέκλα λιγότερη</i>	29
Μήλα – Αχλάδια – Μπανάνες – Φρουτοσαλάτα	29
Όλοι όσοι... ..	29
Οι μουσικές καρτέκλες	29
Αγαπάς τους γείτονές σου;	29
<i>Κυνηγητό – Αντιμέτωποι στη γραμμή</i>	30
Η ελευθερία είναι κάτω από τα πόδια σου!	30
Κυνηγητό και έκρηξη!	30
Πάρ' του το μαντίλι	31
Παραλύοντας	31
Το κυνήγι της γάτας και του ποντικού	31
Κυνηγητό τυφλών	31
Φίδια – Φύκια	31
Ποντίκια – Γάτοι – Ελέφαντες	31
Επάγγελμα; – Μάντεψε!	32
<i>Μίμηση – Στερεότυπα – Υπερβολή</i>	32
Οι χαρακτηριστικοί τύποι	32
Στο εστιατόριο	32

Τα αταίριαστα	33
Το οσοστόπ	33
Ο ταλαιπωρημένος ταξιδιώτης στο ξενοδοχείο	33
<i>Μνήμη και αισθήσεις</i>	33
Παρατηρώ και θυμάμαι	33
Θυμήσου... – Συγκέντρωση της σκέψης	34
Το ρολόι της ημέρας	34
Κοίταξε να δεις!	34
Άκουσε να μάθεις!	35
Κυνηγός και θήραμα – Στα τυφλά	35
Γεύσεις και οσμές	36
Η αφή	36
Με δεμένα μάτια	36
<i>Φαντασία</i>	36
Μεταμορφώσεις	36
Ταξίδι με τη φαντασία – «Σαν μύγα στον τοίχο»	36
Φαντασία και τυφλή εμπιστοσύνη	37
Φαντασία και αντικείμενα	37
Από το πραγματικό στο φανταστικό	37
Η μισοτελειωμένη ιστορία	38
Το αναπάντεχο γεγονός	38
Ο αόρατος συνεργάτης και ο φανταστικός χώρος	38
Το μαγικό κουτί	38
Σχεδίασε τη φωτογραφία	39
<i>Η φωνή</i>	39
Αναπνοές – ήχοι	39
Χρωματισμοί – Τόνοι – Ηχεία	40
Μπουμ-τσίκκα-ρόκα	40
Η κολόνα της φωνής	41
Συνομιλία με το... «α»	41
<i>Χαλάρωμα – εκτόνωση</i>	41
Αμνηχανία	41
Ομαδικό μασάζ	41
Η μαριονέτα	42
Το παιχνίδι του γέλιου	42
Αν μ' αγαπάς... χαμογέλα μου, γλυκέ μου!	42
Να πούμε ένα τραγούδι	42
2. Παιχνίδια γνωριμίας	43
<i>Το χεράκι σας, παρακαλώ!</i>	45
<i>Το ονοματάκι σας;</i>	45
Σαν βότσαλο στη λίμνη!	45
Παρουσίαση του άλλου	45
Όνομα με κίνηση	46
Όνομα με επίθετο	46
Όνομα-μπόμπα	46
Το κουβάρι	46
Στείλε τον σε άλλον!	46

Φώναξέ με!	47
Παρουσιάστείτε!	47
Απονομή των Όσκαρ	47
Όποιος προλάβει να πει τ' όνομά του!	47
<i>Βρες τη θέση σου</i>	48
<i>Ό,τι μας ενώνει – Ό,τι μας χωρίζει!</i>	48
Τι κοινό έχουμε	48
Τι νομίζω για τους άλλους	48
Όσα θα 'θελα να μάθω	49
<i>Η καλή σου η κουβέντα</i>	49
<i>Πούλα τον στον πλειστηριασμό</i>	49
<i>Παιδικές αναμνήσεις</i>	50
Τι μου ταιριάζει	50
Η ιστορία του ονόματός μου	50
3. Παιχνίδια εμπιστοσύνης και συνεργασίας	51
<i>Σωτηρία στην αγκάλη σου!</i>	53
<i>Ο κόμπος</i>	53
<i>Σχήματα και κόμποι</i>	53
<i>Παλεύω για να μη νικήσω</i>	54
<i>Πιάσ' τον, πέφτει!</i>	54
<i>Οδήγησε τον τυφλό</i>	54
Απόκτηση εμπιστοσύνης	54
Αγώνες τυφλών	55
Χορεύοντας στα τυφλά	55
<i>Βρες το ταίρι σου</i>	55
Ένας ήχος μάς ενώνει!	55
Ένα χρώμα μάς ενώνει!	56
<i>Αντιγράφοντας τους άλλους!</i>	56
«Όλοι ν' αντιγράψουμε τον...»	56
Παίζοντας με τη φανταστική μπάλα	56
«Εμπρός όλοι να...»	56
<i>Μ' ένα σφίξιμο στο χέρι!</i>	57
<i>Η αξία της συνεργασίας</i>	57
Το παιχνίδι με το «Όχι», το «Ναι, αλλά...», το «Ναι και...»	57
Άκουσε και πες το	57
<i>Αποδοχή ή μπλοκάρισμα;</i>	58
Το τηλεφώνημα	58
Στο μπαρ	58
<i>Βοήθεια!</i>	59
<i>Τι έχει το μαγικό κουτί;</i>	59
<i>Κάτσε στα γόνατά μου</i>	59
4. Παιχνίδια επικοινωνίας και συνενοχής	61
<i>Με τις μπάλες του τένις</i>	63
<i>Και λίγο παραπάνω!</i>	64
<i>Ποιος με κοιτάει;</i>	64
<i>Αλλαγή με μια ματιά</i>	64

<i>Κλέψε το ταίρι του άλλου!</i>	65
<i>Ο καθρέφτης</i>	65
Καθρέφτης «αντικριστός»	65
Καθρέφτης «παράλληλος»	65
Καθρέφτης «ομαδικός»	65
<i>Μια μπάλα αέρα ανάμεσά μας</i>	66
<i>Η ύπνωση</i>	66
<i>Με τα καλάμια</i>	66
<i>Ισορροπίες</i>	67
<i>Το τζάμι ηχομόνωσης</i>	67
<i>Σε άγνωστη γλώσσα</i>	68
<i>Όλοι μαζί ή ένας ένας</i>	68
Μαζί σταματάμε – μαζί ξεκινάμε	68
Ένας μόνο σταματημένος	68
Ένας μόνο κινείται	68
Σαν ένας άνθρωπος	68
«Ένα, δύο, τρία, χα!»	69
Μετρώντας φωναχτά και από μέσα	69
<i>Κάνε πάσα το καλάμι!</i>	69
<i>Ένας μόνο τη φορά</i>	69
Μπείτε στο κενό!	70
Το μέτρημα	70
<i>Ενώνοντας τα σώματα με έναν ήχο</i>	70
<i>Ο δολοφόνος (ή «Το ληγμένο γιαούρτι»)</i>	70
5. Βρίσκοντας τους ρυθμούς μας	73
<i>Από τον προσωπικό στον ομαδικό ρυθμό</i>	75
<i>Διατηρώντας τον ομαδικό ρυθμό</i>	75
<i>Ρυθμός – Όνομα – Σημείο ακινησίας</i>	75
<i>Αυτοσχεδιάζοντας ρυθμούς</i>	76
<i>Χτυπηματάκια χέρια – πόδια</i>	76
<i>Χτύπημα στους όρθιους</i>	77
<i>Ο τροχός με τα χέρια</i>	77
<i>Στείλε ένα «κλαπ» ολόγυρα!</i>	78
<i>«Ζουμ» – «Ζιπ» – «Μπονγκ»!</i>	78
<i>«Όνομα – κλιπ – κλαπ»</i>	78
Ένα-δύο-τρία	78
<i>Η κολοκυθιά</i>	79
<i>Οι ήχοι και οι ρυθμοί μιας άγνωστης γλώσσας</i>	79
<i>Ρυθμός στο σώμα</i>	79
<i>Βρες τη μελωδία!</i>	80
6. Δυναμικές εικόνες	81
<i>Στο εργαστήριο του Γλύπτη</i>	83
Με αφορμή ένα συγκεκριμένο τύπο ή αντικείμενο	83
Με αφορμή ένα συναίσθημα ή μια μνήμη	83
Με αφορμή έναν ήχο ή μια μουσική	83
Μια ιστορία ανάμεσα στο δημιουργό και στο έργο του	83

<i>Σχήματα με τα σώματα ΣΤΟΠ-ΚΛΑΠ-ΔΡΑΣΗ!</i>	84
<i>Σειρά από δυναμικές εικόνες</i>	85
<i>Σύνθεση «αγαλμάτων»</i>	85
<i>Το βιβλίο των κόμικς</i>	85
<i>Το πάγωμα της εικόνας</i>	86
<i>Στρατιωτάκια ακούνητα</i>	87
<i>Πάρ' του τα κλειδιά!</i>	88
<i>Δυναμικές εικόνες και πρωταγωνιστές</i>	88
7. Σωματική έκφραση	91
<i>Από αργή σε γρήγορη κίνηση</i>	93
<i>Ο αστροναύτης</i>	93
<i>Ο άνθρωπος-μπαλόني</i>	93
<i>Η πεταλούδα στο φως</i>	93
<i>Από την «κουκκίδα» στο «μπαλόني»</i>	93
<i>Μιμική και έκφραση</i>	94
<i>Παίζω – γίνομαι το αντικείμενο</i>	94
<i>Τα στοιχεία της φύσης</i>	94
<i>Τα επίπεδα και οι χώροι κίνησης</i>	95
<i>Τα επίπεδα κίνησης</i>	95
<i>Οι χώροι κίνησης</i>	95
<i>Τα επτά επίπεδα έντασης</i>	96
<i>Το σωστό μέγεθος</i>	98
<i>Εσωτερικεύοντας την κίνηση</i>	98
<i>Μάσκα και μεταμορφώσεις</i>	98
<i>Μάσκα που περιορίζει</i>	99
<i>Μάσκα που βλέπεις</i>	99
<i>Μάσκα που δε βλέπεις</i>	99
<i>Αντικείμενο και μεταμόρφωση</i>	100
<i>Το πρόσωπο-μάσκα</i>	100
<i>Συνάντηση στο δυνατό σημείο</i>	101
<i>Η μύτη του κλόουν</i>	101
<i>Τελετές και ρυθμοί</i>	101
<i>Προσπάθεια και δράση</i>	102
<i>Αντίγραψε – Ανάπτυξε – Εξέλιξε</i>	102
<i>Η σκυταλοδρομία και η χιονοστιβάδα</i>	102
<i>Μια μικρή κίνηση</i>	102
<i>Πού πάει το πιάνο;</i>	103
<i>Τι κάνεις;</i>	103
<i>Ο δάσκαλος και ο μαθητής</i>	104
<i>Με αφορμή μια φωτογραφία</i>	104
<i>Ορίζοντας το σκηνικό χώρο και την κατάσταση</i>	104
<i>Δράση – Αντίδραση</i>	105
<i>Παίζοντας με τη «θέση ισχύος» – το Status</i>	105
<i>Το Status και η γλώσσα του σώματος</i>	105
<i>Το στενό πεζοδρόμιο</i>	106
<i>Μάντεψε το Status</i>	106
<i>Ο Κύριος και ο Υπηρέτης</i>	107

Το γλυκό – αλλαγή Status	107
Το πάρτι	108
<i>Δημιούργησε έναν τύπο από ένα εξωτερικό κίνητρο</i>	108
Φορώντας ένα ξένο ρούχο	108
Με αφορμή αντικείμενα	109
Με αφορμή μια κίνηση	109
Η καρέκλα του... θείου	110
<i>Με αφορμή μια στάση του σώματος</i>	110
Μια ιστορία με κολλημένους!	110
Κάθομαι – στέκομαι – σκύβω	111
8. Παίζοντας με τις λέξεις	113
<i>Αυτόματος λόγος</i>	115
Αιφνιδιάζοντας με μια φράση ή έναν τόπο	115
Ταυτόχρονες συνομιλίες	116
«Αποδώ ο διάσημος ειδικός στο...»	116
<i>Λόγια, λόγια, λόγια!</i>	116
'Ό,τι έρθει στο μυαλό	116
Φτιάχνοντας μια ομαδική ιστορία	117
Μέχρι να πεις τη λέξη μου	117
Αγώνας δρόμου για μια φράση	117
Σκυταλοδρομία φράσεων	118
Παίζοντας με ακρωνύμια	118
Συνομιλία με τα γράμματα της αλφαβήτου	118
Με ένα ρήμα – ουσιαστικό – επίθετο	118
Ρητά και λαϊκές σοφίες	118
Συμπλήρωσε την ιστορία	119
Μουσική και στίχος	119
<i>Παράγοντας λόγο</i>	120
Πες το στον Τυφλό	120
Στην Αίθουσα Τύπου	120
Πέντε λεπτά διάσημος!	120
Μέρες τηλεόρασης και ραδιοφώνου	121
Ερώτηση στην ερώτηση – Επανάλαβε τα λόγια – Οι προσβολές!	122
Αναζητώντας μια καλύτερη ζωή	123
9. Παιχνίδια με τους χαρακτήρες	125
<i>Το κατά Στανισλάβσκι...</i>	127
Οι δοσμένες συνθήκες	127
Το αδιάσπαστο ταξίδι του ρόλου και το νήμα που ενώνει	127
Το «μαγικό εάν» και η φαντασία	128
Η συναισθηματική μνήμη και οι προσωπικές εμπειρίες	128
Ο κύκλος της προσοχής	129
Η προετοιμασία και η σωματική άσκηση	129
<i>Το κατά Μπρεχτ...</i>	129
Οι συνθήκες που αλλάζουν	130
Η αποστασιοποίηση – μη ταύτιση (Verfremdungseffekt)	130
Τα διακριτά σημεία αλλαγής	131

Οι οδηγίες του συγγραφέα και του κειμένου	131
Ο διάδρομος των εσωτερικών φωνών (ή διάδρομος της συνείδησης)	132
Κατ' αναλογία!	132
Το flashback και η παράλληλη δράση	133
Απ' το τέλος!	133
Εγώ και το παιδικό μου δωμάτιο – Η συναισθηματική μνήμη	133
Συγκέντρωση προσοχής	134
Ταυτόχρονες ενέργειες	134
Καθώς απομακρύνεσαι!	134
Στο ένα πόδι!	134
Πες τα γεγονότα	134
Σε τρίτο πρόσωπο και παρελθόντα χρόνο – «Και είπε αυτός...»	135
Το βιογραφικό	136
Το οικογενειακό άλμπουμ	136
Ρόλος-στον-τοίχο	137
Τα ενεργητικά ρήματα: «θέλω να...»	137
Πρωινό για τρεις – το υπο-κείμενο	138
Λίγα λόγια – πολλή δράση	139
Η προσωπική μαρτυρία και η αντιστροφή των ρόλων	140
Φανερά λόγια – Κρυφές σκέψεις	140
Εξωτερικεύοντας την «εσωτερική φωνή»	140
Η ανίχνευση σκέψης	140
Η ανακριτική καρέκλα	141
Δοκιμή με διάφορες συναισθηματικές καταστάσεις	141
Πες το με μία λέξη!	142
Δυναμική παύση – Η κραυγή	142
Πριν και μετά την κραυγή	142
Η δραματική ένταση	143
Μια στιγμή έντασης	143
Η πατάτα που καίει – αυξανόμενη ένταση	143
Η δημόσια εκτέλεση	144
Το δραματικό κέντρο προσοχής (Dramatic Focus)	144
Οι δύο Σαμουράι	144
Η τηλεοπτική διαφήμιση	145
Δοκιμάζοντας στιλ και είδη	145
Συγγραφείς – Ηθοποιοί – Σκηνοθέτες	147
10. Παχνίδια ρόλων	149
Ο δάσκαλος-σε-ρόλο	151
Ο καταϊγισμός ιδεών ή Ιδεοθύελλα	151
Πάρε θέση	152
Θέατρο Εικόνων & Εκφραστικοί πίνακες (Image Theatre)	152
Τεχνικές Forum Theatre	153
Αντιπαράθεση απόψεων (Debate) – Time out – Αντικατάσταση	154
Πρωταγωνιστής – Ανταγωνιστής	155
Τα διλήμματα	157
Τσακωμός στην αυλή	157
Οι αντίπαλοι	158

<i>Ο Κώστας και το πάρτι</i>	159
<i>Ο κλέφτης</i>	159
<i>Ποιον διαλέγεις;</i>	160
<i>Ο αποχωρισμός</i>	160
<i>Σε στρατόπεδο προσφύγων</i>	161
<i>Ένα απλό σχέδιο</i>	162
<i>Οι εθελοντές</i>	163
<i>Ο πρόσφυγας</i>	164
<i>Η απαγόρευση</i>	166
<i>Το ατύχημα</i>	166
<i>Με αφορμή μια διάσημη ομιλία</i>	167
<i>Το «πλήθος» και ο «διαφορετικός»</i>	167
<i>Η δολοφονία του αλλοδαπού</i>	169
<i>Οι μάγισσες</i>	172
11. Ασκώντας τη δημιουργικότητα	175
<i>Αντικείμενα και μεταμορφώσεις</i>	177
<i>Με άλλη χρήση</i>	177
<i>Το παπούτσι για όλες τις δουλειές</i>	177
<i>Το αγαπημένο μου αντικείμενο</i>	177
<i>Το έμβλημα</i>	178
<i>Ιστορίες λόγου – Ιστορίες σώματος</i>	178
<i>Αλληλοσυμπλήρωμα</i>	178
<i>Ταιριάζοντας την ιστορία με κίνηση και μουσική</i>	179
<i>Με αφορμή εισόδους και εξόδους</i>	180
<i>Μονόλογοι – Διάλογοι</i>	181
<i>Αφήγηση και ταυτόχρονη αναπαράσταση</i>	183
<i>Αφήγηση – Αυτοσχεδιασμός – Εικονογράφηση</i>	184
<i>Η μηχανή του μέλλοντος</i>	184
<i>Τα σώματα ως σκηνικά αντικείμενα</i>	184
<i>Δημιουργώντας ένα νέο χαρακτήρα</i>	185
<i>Ζωντανεύοντας μια λεζάντα / τίτλους εφημερίδας</i>	186
<i>Κάνε το στα γρήγορα!</i>	187
<i>Το clip και το trailer μιας ταινίας</i>	187
<i>Θέατρο μισού λεπτού</i>	187
<i>Τηλεοπτική διαφήμιση</i>	187
<i>Παραλλαγή σε μια γνωστή ιστορία</i>	188
<i>Ιστορίες για Δράκουλες</i>	188
<i>Έργα μυστηρίου</i>	188
<i>Μάντειψε το έργο</i>	188
<i>Το ντοκιμαντέρ</i>	189
<i>Μελόδραμα</i>	189
<i>Από το τραγικό στο κωμικό</i>	189
<i>Στην γκαλερί μοντέρνας τέχνης</i>	190
<i>Τα πειστήρια του εγκλήματος</i>	190
<i>Το αντικείμενο, η πράξη και ο τύπος</i>	191
<i>Η πρώτη επαφή</i>	191
<i>Το Κέντρο Πληροφοριών</i>	191

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

Στο Γραφείο Ευρέσεως Εργασίας / στο Ταμείο Ανεργίας κτλ.	192
<i>Το δραματικό περιβάλλον, η σχέση, η σύγκρουση, η ένταση, η λύση</i>	192
<i>Από τη φωτογραφία στο κείμενο</i>	193
<i>Η δημιουργική σύνθεση</i>	195
Τεχνικές – Περιορισμοί – Σύνδεσμοι	195
Πάνω σε ένα μύθο ή ιστορία	197
Περιεχόμενο, αφήγηση, μορφή, ανατροφοδότηση, δομή	198
Παράρτημα: Για έναν καλό θεατή	199
<i>Η λέξη και οι χρήσεις</i>	201
<i>Το μανιφέστο</i>	201
<i>Ορισμοί</i>	201
<i>Οι άνθρωποι του θεάτρου</i>	202
<i>Πάω στο θέατρο για να...</i>	202
<i>Τι ταιριάζει στο κοινό</i>	203
<i>Άνθρωποι και ερμηνείες</i>	203
<i>Προσδοκίες και εμπειρίες</i>	204
<i>Διαφορές στο είδος, στο στίλ, στην περίοδο</i>	204
<i>Αξιολογώντας μια επίσκεψη στο θέατρο</i>	205
<i>Σχόλια, κριτικές και κριτικοί</i>	206
<i>Μελετώντας έργα</i>	206
Βιβλιογραφία	209

1. Παιχνίδια για ζέσταμα και ενεργοποίηση

Το ζέσταμα είναι απαραίτητο στο ξεκίνημα κάθε θεατρικού μαθήματος, πρόβας ή παράστασης. Βοηθάει στην προετοιμασία του σώματος και της φωνής, στη συγκέντρωση της προσοχής και την ενεργοποίηση της φαντασίας, της μνήμης και των αισθήσεων. Τα παιχνίδια αυτά δημιουργούν κέφι, ανεβάζουν την ενέργεια της ομάδας και μπορεί να αποτελέσουν σημαντικά εργαλεία παραγωγής ιδεών, να κινητοποιήσουν τη δημιουργική φαντασία ή να γίνουν αφετηρία για κάποιο αυτοσχεδιασμό. Έτσι μόνο συμβατικά τα λέμε ζέσταμα, αφού μπορεί να εξελιχθούν σε ασκήσεις με περισσότερες δραστηριότητες και τελικά να οδηγήσουν στη δημιουργία μιας ολόκληρης σκηνής. Πολλές φορές τέτοιες απλές ασκήσεις ή σύντομα παιχνίδια χρησιμοποιούνται και μέσα στην κύρια διαδικασία του μαθήματος με στόχο τη χαλάρωση ή την εκτόνωση μιας έντασης. Αρκετές από τις ασκήσεις που συνήθως παρουσιάζονται ως ζέσταμα είναι κατάλληλες και για το κλείσιμο και την αποφόρτιση ενός θεατρικού μαθήματος, κάτι που συνήθως από αμέλεια δε γίνεται.



Κίνηση

■ Περπατάμε!

I. *Περπάτημα χωρίς στόχο:* Ο εμπυκωτής ενθαρρύνει τα μέλη της ομάδας να περπατούν χαλαρά στο χώρο αλλάζοντας συνεχώς κατευθύνσεις. Δε σχηματίζουν κύκλο και δεν ακουμπούν κανέναν. Αν ακουμπήσουν κάποιον, θα συνεχίσουν να περπατούν κολλημένοι μαζί του. Περπατούν λίγο πιο γρήγορα, προσπαθώντας διαρκώς να αποφύγουν τις συγκρούσεις. Δε μιλούν. Αλλάζουν τρόπο βαδίσματος – μεγάλα βήματα, βήματα προς τα πίσω, βήματα σε λάσπη, σε νερό, κουτσό, παράξενα βαδίσματα. Ενώ εξακολουθούν να περπατούν, κάποιος προτείνει ένα παράξενο βάδισμα και οι υπόλοιποι το υιοθετούν για λίγο. Με το ΣΤΟΠ του εμπυκωτή όλοι παγώνουν και με το ΠΑΜΕ ξεκινούν πάλι. Η άσκηση γίνεται πιο διασκεδαστική αν με το ΣΤΟΠ η ομάδα κινείται και με το ΠΑΜΕ παγώνει.

Εναλλακτικά με το ΣΤΟΠ του εμπυκωτή (ενώ τα σώματα προφανώς βρίσκονται σε διάφορες στάσεις ασταθούς ή δυναμικής ισορροπίας), καθένας κοιτάει τους άλλους γύρω του, διαλέγει έναν και με το ΚΛΑΠ (παλαμάκια) του εμπυκωτή 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 κάποιο άλλο αντικείμενο. Εναλλακτικά μπορεί ο εμπυκωτής να χρησιμοποιήσει ένα πρώτο ΚΛΑΠ για ΣΤΟΠ, ένα δεύτερο ΚΛΑΠ για να στρίψουν το κεφάλι και να εστιάσουν το βλέμμα σε κάποιο αντικείμενο και ένα τρίτο ΚΛΑΠ για να κινηθούν προς αυτό. (Η άσκηση αυτή είναι γνωστή και 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 ή ένα δυσάρεστο νέο, σαν μέσα από λάσπες, στον πάγο, σε άμμο, στη θάλασσα, με κλειστά μάτια, με την όσφρηση κτλ. Εναλλακτικά καθένας περπατά στο χώρο

- *Ο εμπυκωτής με αφορμή τις παραπάνω ασκήσεις εξηγεί ότι κινούμαστε από μια φυσική ανάγκη, με ένα σκοπό, μια ξαφνική ιδέα ή επειδή έχει αλλάξει ένα συναίσθημα ή μια κατάσταση.*

μόνος του, αλλά με την πρόθεση να επηρεάσει το περπάτημα κάποιου άλλου. Όταν δηλαδή δύο μέλη της ομάδας συναντηθούν, μπορούν να περπατήσουν μαζί, να φράξει ο ένας το δρόμο του άλλου, να φτιάξουν κάποιο σχήμα με τα σώματά τους ή να προχωρήσουν σε αυτο-σχεδιασμούς. Παρόμοια παιχνίδια με διάφορα είδη περπατήματος μπορούν να γίνουν και κατά την είσοδο σε ένα χώρο, π.χ. κάποιος μπαίνει στο δωμάτιο ή σε έναν άλλο χώρο έχοντας στο μυαλό του κάτι που η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει να μαντέψει. Αυτό μπορεί να αφορά το είδος του χώρου (π.χ. μπαίνει σε μπαρ ή σε εκκλησία) ή μια κατάσταση (π.χ. μετά το φόνο ή μετά το γάμο) κ.ο.κ.

III. *Περπάτημα με οδηγό ένα μέλος του σώματος*: Για παράδειγμα, σαν να σε τραβούν από τη μύτη, από τους ώμους, από τις φτέρνες κτλ. Μερικοί μπορεί να παρατηρούν τους υπόλοιπους προσπαθώντας να μαντέψουν από ποιο μέλος του σώματος τους «τραβάει το νήμα». (Εξέλιξη του παιχνιδιού αυτού θα βρούμε σε ασκήσεις της ενότητας «Σωματική έκφραση».)

■ Κλείστε τις τρύπες!

Όλοι περπατούν φροντίζοντας να μην αφήνουν κανένα σημείο του χώρου (σκηνή, δωμάτιο κτλ.) άδειο. Ο εμπυκωτής σταματάει τη δράση με το ΣΤΟΠ και κάνει διορθώσεις, έτσι ώστε όλος ο χώρος να είναι πάντα καλυμμένος. Η οδηγία που μπορεί να δοθεί 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 να γίνουν και οι ασκήσεις συνεργασίας και συνενοχής που περιγράφονται παρακάτω.*

■ Σε ομάδες των δύο, των τριών, των τεσσάρων...

Ξεκινάμε όπως με μια άσκηση τρεξίματος, π.χ. όπως στην άσκηση «Κλείστε τις τρύπες!», και με το ΣΤΟΠ του εμπυκωτή πρέπει να δημιουργούνται, ανάλογα με την οδηγία που έχει δώσει, ομάδες των δύο, των τριών ή των τεσσάρων ατόμων ή όλη η ομάδα να γίνεται μια αγκαλιά.

■ Ίσες αποστάσεις

Καθένας περπατά στο χώρο φροντίζοντας να διατηρεί πάντα ίση απόσταση από δύο 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 των άλλων δύο κτλ.

■ Φύγε και προστάτεψε (ή Μπόμπες και ασπίδες)

Το παιχνίδι αυτό (γνωστό και σαν «Μπόμπες και ασπίδες») είναι παρόμοιο με το παιχνίδι «Ίσες αποστάσεις». Όλοι διασκορπίζονται στο χώρο και καθένας διαλέγει κρυφά κάποιον από τον οποίο πρέπει να

ξεφεύγει γιατί είναι «βόμβα». Ταυτόχρονα, επίσης κρυφά, 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, ξεκινάει το παιχνίδι. Ο εμπυκωτής μπορεί να «ελέγχει» το παιχνίδι –π.χ. μετρώντας 5, 4 ..., 1, 0, οπότε όλοι παγώνουν– και τότε να ρωτήσει καθέναν από ποιον ξέφευγε και ποιος τον προστάτευε.

■ Το ποντικάκι

Η ομάδα σχηματίζει κύκλο. Ο πρώτος δίνει στον διπλανό του ένα φανταστικό ποντίκι. Αυτός το δίνει στον επόμενο κ.ο.κ. Την πρώτη φορά το ποντίκι κυκλοφορεί από χέρι σε χέρι. Κατόπιν το ποντίκι κάνει πρώτα μια διαδρομή πάνω στο σώμα πριν περάσει στον επόμενο. Τα σώματα πρέπει να αντιδρούν σαν να περπατάει πάνω τους ένα ποντίκι!

- Το αποτέλεσμα είναι διασκεδαστικό και βοηθάει να σπάσει ο πάγος.

■ Το τρέμουλο

Πρόκειται για ένα διασκεδαστικό τρόπο για να ζεσταθούν τα διάφορα μέλη του σώματος. Η ομάδα σχηματίζει κύκλο και κάποιο μέρος του σώματος του πρώτου αρχίζει να τρέμει, π.χ. τρέμει το πέλμα του. Θα ψάξει με το βλέμμα να βρει κάποιον άλλο και θα του μεταφέρει την κίνηση. Αυτός θα την υιοθετήσει για λίγο και θα μεταφέρει το τρέμουλο σε κάποιο άλλο μέλος του σώματός του, μέχρι να τη μεταφέρει σε κάποιον τρίτο κ.ο.κ.

■ Κάνε ό,τι κάνω... παρά μία!

Η ομάδα σχηματίζει κύκλο ή στέκεται απέναντι από τον εμπυκωτή ώστε να τον βλέπουν όλοι. Αυτός κάνει μία απλή κίνηση, π.χ. χτυπάει το πόδι του στο πάτωμα. Οι υπόλοιποι πρέπει αμέσως να μιμηθούν την κίνηση. Συνεχίζει με μια άλλη κίνηση και η ομάδα αμέσως τη μιμείται κ.ο.κ. Αφού αυτό συνεχιστεί για λίγη ώρα, ο εμπυκωτής λέει ότι θα κάνει μια σειρά απλών κινήσεων, αλλά η ομάδα θα πρέπει να επαναλαμβάνει τη δεύτερη, δηλαδή θα αφήνει μία. Για παράδειγμα, ο εμπυκωτής χτυπάει το πόδι, η ομάδα δεν κάνει τίποτα, ο εμπυκωτής σηκώνει το χέρι, η ομάδα χτυπάει το πόδι, ο εμπυκωτής χτυπάει παλαμάκια, η ομάδα σηκώνει το χέρι κ.ο.κ. Αργότερα μπορεί να τους ζητήσει να αφήνουν δύο κινήσεις, δηλαδή όταν κάνει την πρώτη κίνηση, η ομάδα δεν κάνει τίποτα, το ίδιο όταν κάνει και τη δεύτερη κίνηση. Όταν κάνει την τρίτη κίνηση, η ομάδα κάνει την πρώτη, όταν κάνει την τέταρτη, η ομάδα κάνει τη δεύτερη κ.ο.κ. Μπορεί η άσκηση να δυσκολέψει ακόμα περισσότερο αν προστεθεί και μία λέξη που η ομάδα θα πρέπει να επαναλαμβάνει μαζί με τις κινήσεις.

- Άσκηση κατάλληλη τόσο για ζέσταμα όσο και για συγκέντρωση της προσοχής. Μπορεί να φαίνεται δύσκολη, αλλά είναι διασκεδαστική. Δοκιμάστε με υπομονή.

■ Παλεύεις;

Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη. Τα μέλη κάθε ζεύγους παλεύουν μεταξύ τους χωρίς να αγγίζονται. Μπορούν να παλεύουν με ήχους και φωνές. Ο ένας δηλαδή «χτυπάει» με έναν ήχο ή μια φωνή και ο άλλος αντιδρά σαν να δέχτηκε το χτύπημα.

■ Ο εξωγήινος

Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη. Ο Α προσπαθεί να εκπαιδεύσει τον Β –που είναι εξωγήινος και βρέθηκε στη Γη μετά τη συντριβή του σκάφους του– να αναπνέει, να περπατά, να τρώει με τα δικά μας σκεύη και γενικά προσπαθεί να τον εξοικειώσει με άλλες παράξενες και δύσκολες γι' αυτόν συνήθειες. Είναι φανερό ότι ο εξωγήινος δεν ξέρει ούτε τη γλώσσα ούτε τα αντικείμενα και τη χρήση τους. Είναι όμως πρόθυμος, περιέργος, δεκτικός και νοήμων. Δεν αντιμετωπίζεται δηλαδή σαν κλίθιος.

■ Υπόγραψε με το σώμα σου

Κάθε μέλος της ομάδας σχηματίζει στον αέρα με το δάχτυλό του το όνομά του. Επαναλαμβάνει το ίδιο με κάποιο άλλο μέλος του σώματος, π.χ. με όλο το χέρι, με τον ώμο, μόνο με τα δάχτυλα των ποδιών κ.ά. Μετά σχηματίζει τα γράμματα του ονόματός του με όλο του το σώμα.

Εξέλιξη: Καθένας περπατά σχηματίζοντας τα γράμματα του ονόματός του. Γίνεται διαφορετική κίνηση για κάθε γράμμα, π.χ. πηδηματάκια για το Λ, γλίστρημα για το Σ κτλ., που οδηγούν σε μια μικρή χορογραφία-παρουσίαση κάθε ονόματος. Στην παρουσίαση μπορεί να προστεθεί και ήχος.

Παραλλαγή: Η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες των 6-7 ατόμων. Κάθε ομάδα διαλέγει ένα όνομα ή μία λέξη με τόσα γράμματα όσα τα μέλη της. Κατόπιν καθένας διαλέγει να παρουσιάσει με το σώμα του ένα γράμμα. Τα σώματα μπαίνουν στη σειρά και παρουσιάζονται στους υπόλοιπους, οι οποίοι προσπαθούν να μαντέψουν το όνομα ή τη λέξη.

- Πρέπει να γίνονται καθαρές και μεγάλες κινήσεις.

■ Περιστροφές – Τεντώματα – Πτώσεις – Επαφές

I. Όλοι είναι όρθιοι και σε χαλαρή στάση περιστρέφουν το κεφάλι με σταθερό, αργό ρυθμό (σε 4 ή σε 8 χρόνους). Με τον ίδιο τρόπο περιστρέφουν τους ώμους, τους αγκώνες, τις παλάμες, τη μέση, τους γοφούς, τα γόνατα, τα πέλματα. Για να είναι πιο διασκεδαστική η άσκηση, ο εμπυκωτής μπορεί να ζητήσει τα διάφορα μέλη του σώματος να κάνουν κάτι συγκεκριμένο, π.χ. τα χέρια, καθώς περιστρέφονται, να γίνονται βροχή ή κύματα, τα πόδια να «χειροκροτούν» ή

- να βάζουν γκολ, τα δόντια να κολλάνε από μια τσίχλα, η μύτη να μυρίζει ένα ωραίο φαγητό κτλ.
- II. Τα μέλη της ομάδας βαδίζουν επιτόπου, στηρίζονται στις μύτες των ποδιών και σηκώνουν τα χέρια ψηλά. Τεντώνουν τα άκρα, ισορροπούν και κάνουν επιλεγμένες απλές ασκήσεις της Hatha Yoga, όπως «Το ξύπνημα της γάτας», «Ο καιρетиσμός του ήλιου» κ.ά.
- III. Ο εμπυκωτής ζητάει από την ομάδα να ανακαλύψει διάφορους τρόπους για να πέσει κανείς στο έδαφος χωρίς να χτυπήσει. Δοκιμάζονται εύκολα καθίσματα, ανορθώσεις κτλ. Για παράδειγμα, από την όρθια στάση ακουμπάμε το δεξί μας χέρι στο πάτωμα και κάνοντας μια περιστροφή, καθόμαστε. Μετά κάνουμε το ίδιο με το αριστερό χέρι. Κατόπιν σταυρώνουμε τα πόδια ενώ καθόμαστε οκλαδόν για να ολοκληρώσουμε την κυκλική κίνηση. Δοκιμάζονται πτώσεις από καρέκλα, τραπέζι κ.ά.
- IV. *Απλές ασκήσεις «επαφής»:*
- Με αντικείμενα:* Για παράδειγμα, καθένας κινείται γύρω από μία καρέκλα ή από ένα μπαλόνι, προσπαθώντας να έχει πάντα τη μεγαλύτερη δυνατή επαφή με αυτό. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με την επιφάνεια ενός τοίχου.
 - Με κάποιον άλλο:* Το ζευγάρι έχει ένα σημείο επαφής, π.χ. τις δεξιές παλάμες τους, και αρχίζουν να κινούνται γύρω από αυτό το ακίνητο, σταθερό σημείο. Κατόπιν το σημείο επαφής αλλάζει, π.χ. χρησιμοποιούνται οι ώμοι, τα μέτωπα κτλ. *Παραλλαγές:* Το ζευγάρι ξεκινάει με κολλημένα τα κεφάλια και συνεχίζει με άλλα μέλη του σώματος. Ή ο Α προβάλλει το γόνατό του και ο Β κυλάει το σώμα του γύρω από το πόδι του Α. Ή ο Α στηρίζεται στα τέσσερα, ενώ ο Β κάνει ακριβώς το ίδιο κολλημένος δίπλα του. Στη συνέχεια ο Β πρέπει να κυλήσει το σώμα του πάνω και γύρω από το σώμα του Α.
 - Βαρελάκια:* Όλοι ξαπλώνουν ανάσκελα, τα σώματά τους είναι παράλληλα. Ο τελευταίος στη σειρά αρχίζει να κυλιέται πάνω στα σώματα των άλλων, μέχρι να φτάσει στον πρώτο. Ακολουθεί ο επόμενος.
- V. *Σλάλομ κινήσεων:* Γίνονται συνδυασμοί των παραπάνω περιστροφών, τεντωμάτων, πτώσεων, επαφών κτλ. Ο εμπυκωτής ζητάει από όλους να συνδυάσουν τις προηγούμενες κινήσεις δημιουργώντας μια μικρή προσωπική χορογραφία. Καθένας επιλέγει και δοκιμάζει μια σειρά κινήσεων (πτώσεις, περιστροφές κ.ά.). Σε πρώτη φάση, μετά από κάθε τέτοια κίνηση και πριν από την επόμενη, σταματάει, διορθώνει, προσαρμόζει και συγκεκριμενοποιεί. Έχουμε δηλαδή μια εναλλαγή: κίνηση / ΣΤΟΠ / προσαρμογή / κίνηση / ΣΤΟΠ / προσαρμογή / κίνηση κ.ο.κ. Όταν αποφασιστεί πώς θα είναι η αρχή, το τέλος κάθε επιμέρους κίνησης, τότε μπορεί η μετάβαση από τη μία στην άλλη να γίνεται (μαλακά ή απότομα) χωρίς το ΣΤΟΠ.
- Χαλαρά, μαλακά και κανένας δεν παθαίνει τίποτα. Χαρείτε το!
 - Τα παραπάνω είναι καλό να γίνονται με συνοδεία μουσικής. Ύστερα από αρκετή εξάσκηση στο σλάλομ, τα μέλη της ομάδας αποκτούν ένα ρεπερτόριο κινήσεων που μπορεί να αποτελέσει τη βάση για ομαδικούς κινησιολογικούς αυτοσχεδιασμούς και χορογραφίες. Βλέπε και παρακάτω στην ενότητα «Σωματική έκφραση», στα επίπεδα και στους χώρους κίνησης. Διασκεδάστε το!

■ Τα πιάτα

Τα πόδια είναι λυγισμένα και ανοικτά έχοντας μεγάλη βάση στήριξης, τα χέρια ανοικτά στην έκταση, με τις παλάμες σαν να κρατάνε από ένα πιάτο. Θα ακολουθήσουν κινήσεις, περπατήματα, περιστροφές, πτώσεις κτλ. χωρίς να πέσουν τα πιάτα! Ο εμπυκωτής μπορεί να ζητήσει καθένας να παίζει το ρόλο του υπηρέτη ή του Αρλεκίνου που σερβίρει ταυτόχρονα τους δύο αφέντες.

■ Το ξύπνημα του Πινόκιο

Όλοι είναι ξαπλωμένοι στο πάτωμα. Ο εμπυκωτής τους λέει ότι είναι η άψυχη κούκλα του Πινόκιο (ή κάτι αντίστοιχο). Ενώ αφηγείται αργά κάτι που βοηθάει αυτό το ξύπνημα, θα τους «ζωντανεύει» ένα ένα τα μέλη του σώματος, ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών, μέχρι να τους σηκώσει όρθιους, σαν το Πινόκιο που ξυπνά.

■ Τέντωσε την κλωστή

- α) Όλοι φαντάζονται μια κλωστή να διαπερνά τη σπονδυλική στήλη τους και να βγαίνει πάνω από το κεφάλι τους. Το σώμα, χαλαρό, τεντώνεται προς τα πάνω. Ο εμπυκωτής κάνει μια μικρή επίδειξη ενός σώματος με τεντωμένη κλωστή και ενός που η κλωστή είναι κομμένη.
- β) Κατόπιν η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη και ο Α τεντώνει τη φανταστική κλωστή του σώματός του, καθώς ο Β παρατηρεί και διορθώνει. Στη συνέχεια ο Α κινείται στο χώρο (περπατάει, κάθεται, τρέχει κτλ.) άλλοτε με τεντωμένη την κλωστή και άλλοτε με κομμένη. Ο Β ακολουθεί και διορθώνει. Εναλλάσσεται δηλαδή το καθημερινό σώμα, συνήθως παραιτημένο, με το ζωντανό σκηνικό σώμα.
- γ) Ένας άλλος τρόπος για να φανεί η διαφορά μεταξύ των δύο σωμάτων είναι η ομάδα να περπατήσει ή να τρέξει πάνω σε ένα ξύλινο πάτωμα τότε με τεντωμένη και τότε με κομμένη την κλωστή. Στη δεύτερη περίπτωση ο ήχος των βημάτων είναι βαρύς και μάλλον ενοχλητικός.

■ Βγες μπροστά να φαίνεσαι!

Ο εμπυκωτής δίνει σε όλους έναν αύξοντα αριθμό και τους ζητάει να σταθούν ο ένας κοντά στον άλλο, σαν μια σφιχτή ομάδα, με μέτωπο προς το κοινό. Στην πρώτη φάση της άσκησης ο αριθμός θα είναι το κείμενό τους. Κατόπιν ζητάει να βγαίνει μπροστά, προς το κοινό, ένας ένας με τη σειρά, ανάλογα με τους αριθμούς τους, και να αρχίσει να λέει το κείμενό του, δηλαδή τον αριθμό του, φροντίζοντας να βρίσκεται την κατάλληλη στιγμή μπροστά, ώστε το κοινό να τον βλέπει και

να τον ακούει καθαρά. Για το σκοπό αυτό κάποιος θα μπορούσε να δοκιμάσει να ανέβει σε μια καρέκλα, στην πλάτη κάποιου άλλου κτλ.

Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει κατόπιν με ένα κείμενο όπου καθένας λέει την ατάκα του φροντίζοντας πάντα να είναι σε ένα σημείο απ' όπου να φαίνεται, δηλαδή σε ένα «δυνατό σημείο» της σκηνής.

Το βιβλίο αυτό αποτελεί πρακτικό βοήθημα για όσους καθοδηγούν νεανικές θεατρικές ομάδες έχοντας στόχο ένα δημιουργικό θέατρο. Λέγοντας δημιουργικό θέατρο εννοούμε περισσότερο την ερευνητική εργασία και δημιουργική δράση κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας και προετοιμασίας της ομάδας, παρά την επίδειξη του τελικού αποτελέσματος στο ανέβασμα μιας παράστασης.

Στο βιβλίο περιλαμβάνονται παιχνίδια προετοιμασίας, παιχνίδια κινητοποίησης και ενεργοποίησης, παιχνίδια για να γνωριστούν καλύτερα τα μέλη της ομάδας, ασκήσεις για τη βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ τους, ασκήσεις δυναμικών εικόνων και σωματικής έκφρασης, ασκήσεις για την ανάπτυξη χαρακτήρων, παιχνίδια ρόλων κ.λπ. Εύκολα ο αναγνώστης θα διαπιστώσει τον πρωτεύοντα ρόλο που έχουν οι αυτοσχεδιασμοί, οι ασκήσεις σωματικής έκφρασης, καθώς και οι δραστηριότητες που έχουν στόχο την ανάπτυξη της ομαδικότητας και της συνεργασίας.

Τόσο τα απλά παιχνίδια όσο και οι πιο σύνθετες ασκήσεις και τεχνικές περιγράφονται αυτοτελώς. Ο εμπειρογνώστης ή ο δάσκαλος θεάτρου μπορεί να επιλέγει όσες του χρειάζονται κάθε φορά για να σχεδιάζει το δικό του μάθημα-εργαστήριο ανάλογα με το θέμα, το επίπεδο και τη δυναμική της ομάδας του.

Δουλεύοντας δημιουργικά και επικοινωνιακά δίνουμε την ευκαιρία στα μέλη της ομάδας να χρησιμοποιήσουν τον εαυτό τους ταυτόχρονα σαν αφετηρία και σαν αντικείμενο μελέτης. Αφήνουμε ζωτικό χώρο ώστε κάθε μέλος να εκπαιδεύεται, να εξελίσσεται, να καταθέτει και να εισπράττει απόψεις μέσα στα πλαίσια μιας συλλογικής διαδικασίας που στηρίζεται στο αξίωμα «Δεν πετάμε τίποτα».

ISBN 978-960-375-459-6



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΜ. 3459