

Εισαγωγή στο εργαστήριο κλόουν

Γεια σας, είμαι η Louise Peacock, και είμαι επικεφαλής του Τμήματος Θεάτρου στο Πανεπιστήμιο De Montfort στην Αγγλία, και στο πλαίσιο του προγράμματος δημιουργικότητας, ένα από τα εργαστήρια που οργανώνω εστιάζει στον κλόουν. Τώρα, γιατί μπορεί να σας είναι χρήσιμος ο κλόουν; Δεν είναι ότι θέλω απαραίτητα να σας μετατρέψω σε κλόουν, αν και πάντα πιστεύω ότι αυτό είναι καλό, αλλά μάλλον ότι ο κλόουν μας δίνει πρόσβαση σε συγκεκριμένες δεξιότητες που μπορεί να σας φανούν χρήσιμες. Και μερικές από αυτές τις δεξιότητες είναι η αύξηση της ικανότητάς μας να είμαστε αυθόρμητοι και η αύξηση της ικανότητάς μας να αντιμετωπίζουμε τα πράγματα που πάνε στραβά, επειδή οι κλόουν αποτυγχάνουν τακτικά, αλλά δεν έχουν την ίδια στάση με εμάς απέναντι στην αποτυχία. Τους αρέσει να αποτυγχάνουν, χαίρονται όταν αποτυγχάνουν. Και αν λίγη από αυτή την άνεση με την αποτυχία μπορεί να περάσει και σε εσάς, τότε νομίζω ότι αυτό θα ήταν πολύ καλό. Οπότε ο κλόουν μας βοηθά να είμαστε πιο παιχνιδιάρηδες, μας βοηθά να είμαστε λίγο πιο σίγουροι και μας βοηθά να είμαστε πιο αυθόρμητοι, και όλα αυτά είναι δεξιότητες που μπορεί να σας φανούν πολύ χρήσιμες.

Για το έργο αυτό, σχεδίασα ένα εργαστήριο κλόουν, το οποίο λειτουργεί μέσα από τρεις δραστηριότητες για να σας βοηθήσει να αναπτύξετε τη δημιουργικότητά σας και την επικοινωνία σας, και ας θυμόμαστε ότι η επικοινωνία δεν είναι μόνο αυτό που λέμε, αλλά και ο τρόπος που κοιτάμε τους ανθρώπους και ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε. Πιο κάτω, θα βρείτε τα βίντεο για τις τρεις δραστηριότητες. Αυτές οι δραστηριότητες αφορούν τη σύνδεση με την εύρεση παιχνιδιών και την αντιμετώπιση της αποτυχίας μέσω της χρήσης ενός θετικού εσωτερικού μονολόγου. Μπορείτε να κάνετε αυτές τις δραστηριότητες ως μέρος μιας ομάδας ή μπορείτε να τις κάνετε μόνοι σας. Είναι τόσο εύκολες που μπορείτε να τις κάνετε πρακτικά οπουδήποτε. Θα μπορούσατε να τις κάνετε σε ένα στούντιο ή σε μια αίθουσα διδασκαλίας. Θα μπορούσατε να τις κάνετε στο σαλόνι σας. Μπορείτε να τα κάνετε σε ένα πάρκο, οπουδήποτε με λίγο χώρο θα είναι κατάλληλο για να κάνετε αυτά τα εργαστήρια.

Εργαστήριο κλόουν - Δραστηριότητα πρώτη

Ακολουθούν οι οδηγίες για την πρώτη ενότητα του εργαστηρίου κλόουν. Αυτό το τμήμα του εργαστηρίου επικεντρώνεται στην προθέρμανση και τη σύνδεση. Αν παίζετε ως μέρος μιας ομάδας, μπορείτε να κάνετε μια άσκηση που ονομάζεται "ετικέτα ονόματος". Σε αυτή την άσκηση, απλώνετε γύρω από το χώρο και ένα άτομο είναι αυτό ή ο catcher, και αυτό το άτομο απλώνει το χέρι του μπροστά του και προχωράει προς κάποιον σαν να πρόκειται να τον αγγίξει. Το άτομο προς το οποίο περπατάει μπορεί να σωθεί φωνάζοντας το όνομα οποιουδήποτε άλλου ατόμου στην ομάδα. Αυτό το άτομο γίνεται τότε ο πιάνων και το πρώτο άτομο χαλαρώνει. Συνήθως, όταν οι ομάδες παίζουν αυτό το παιχνίδι, κάνουν πολλά λάθη και υπάρχει πολύ γέλιο και αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να προθερμανθείτε σε αυτό το είδος εργασίας. Αν παίζετε μόνοι σας, δεν μπορείτε να το κάνετε αυτό. Αυτό που θα μπορούσατε να κάνετε είναι, για παράδειγμα, να παίξετε με γλωσσοδέτες, κάθε είδους άσκηση

που μπορεί να σας κάνει να κάνετε λάθη, και να μάθετε να χαλαρώνετε μέσα σε αυτά τα λάθη και να διασκεδάσετε με αυτά.

Η επόμενη άσκηση που μπορούμε να κάνουμε ονομάζεται "δείχνοντας πώς αισθάνεστε". Αν εργάζεστε σε μια ομάδα, σταθείτε σε έναν κύκλο και κάθε άτομο πρέπει να δείξει πολύ καθαρά, χρησιμοποιώντας το σώμα και το πρόσωπό του, πώς αισθάνεται. Είτε αισθάνεται χαρούμενος, είτε λυπημένος, είτε θυμωμένος, είτε νευρικός. Αν εργάζεστε μόνοι σας, μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση μπροστά σε έναν καθρέφτη, ώστε να μπορείτε να δείτε ακριβώς πώς φαίνεστε όταν προσπαθείτε να αποδώσετε τα διάφορα συναισθήματα.

Αν παίζετε ως μέρος μιας ομάδας και υπάρχει αρκετός χώρος, ένα από τα αγαπημένα μου παιχνίδια ονομάζεται **Keepy Uppies** και για να παίξετε αυτό το παιχνίδι, χρειάζεστε μια μπάλα softball, όπως μια μπάλα ποδοσφαίρου ή μια μπάλα παραλίας. Απλωθείτε στον χώρο και όποιος έχει την μπάλα έχει την προσοχή όλων. Αυτό το άτομο πρέπει στη συνέχεια να συνδεθεί με όλους τους άλλους παίκτες κοιτάζοντάς τους. Και πραγματικά να τους κοιτάξετε, μην ρίχνετε απλώς μια ματιά έτσι ώστε τα μάτια σας μόλις και μετά βίας να έρθουν σε επαφή, αλλά κοιτάζτε το άτομο και επιτρέψτε στον εαυτό σας να το δει και σε εκείνο να σας δει. Όταν το άτομο που κρατάει τη μπάλα έχει συνδεθεί με όλους στο δωμάτιο, πετάει τη μπάλα στον αέρα. Τώρα όλη η ομάδα προσπαθεί να κρατήσει αυτή τη μπάλα μακριά από το έδαφος χτυπώντας την προς τα πάνω με τα χέρια τους, το κεφάλι τους, τα γόνατα, τα πόδια τους. Προσέξτε να μην χτυπήσετε κανέναν και μετρήστε καθώς πηγαίνετε και δείτε πόσο ψηλά μπορείτε να μετρήσετε. Όσο πιο ψηλά πάτε, τόσο καλύτερα συνδεδεμένη είναι η ομάδα. Είναι άλλη μια άσκηση όπου θα κάνετε λάθη, η μπάλα θα πέσει στο έδαφος και θα απογοητευτείτε, αλλά απλά μάθετε να παίζετε με ευχαρίστηση και να διασκεδάσετε, ακόμα και αν δεν πάνε όλα ακριβώς όπως θέλετε, γιατί αυτό θα σας βοηθήσει να είστε πιο ανθεκτικοί και αυτό θα σας βοηθήσει να είστε πιο δημιουργικοί.

Η επόμενη άσκηση ονομάζεται "μπείτε και συνδεθείτε" και αυτό ακριβώς πρέπει να κάνετε. Έτσι, αν εργάζεστε ως μέρος μιας ομάδας, όλοι εκτός από ένα άτομο αποτελούν κοινό. Το ένα άτομο φεύγει από το χώρο, βγαίνει έξω από μια πόρτα, αν υπάρχει πόρτα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, αλλιώς απομακρύνεται από το κοινό, και στη συνέχεια είτε επιστρέφει από την πόρτα είτε επιστρέφει προς το κοινό και μπαίνει μέσα και προσπαθεί να συνδεθεί πραγματικά με τρία ή τέσσερα άτομα στο κοινό. Να είστε όσο πιο συγκεκριμένοι μπορείτε. Μην ρίχνετε το βλέμμα σας άγρια, αλλά επικεντρωθείτε πραγματικά σε συγκεκριμένους ανθρώπους που θα κοιτάξετε. Όταν το κάνετε αυτό, μπορείτε να φύγετε και στη συνέχεια να επιστρέψετε και να ζητήσετε από το κοινό να σηκώσει το χέρι του αν ένιωσε ότι συνδέθηκε μαζί του και να ελέγξει πόσο ακριβής ήσασταν. Αισθάνθηκαν οι άνθρωποι που κοιτάξατε ότι τους κοιτάξατε; Αυτή είναι μια πολύ χρήσιμη άσκηση για να μας βοηθήσει να κοιτάξουμε πραγματικά τους ανθρώπους, επειδή μερικές φορές αυτό μπορεί να είναι δύσκολο πράγμα και έτσι όσο περισσότερο το εξασκούμε, τόσο πιο εύκολο γίνεται.

Στο επόμενο στάδιο αυτής της άσκησης, αν μπορείτε να βρείτε μια μύτη κλόουν όπως αυτή εδώ, η οποία απλά κάθεται στη μύτη σας έτσι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια μύτη. Αν δεν έχετε μύτη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λίγη κόκκινη μπογιά προσώπου ή ίσως λίγο κραγιόν για να αλλάξετε το χρώμα της μύτης σας. Δοκιμάστε την ίδια άσκηση που μόλις κάνατε, αλλά αυτή τη φορά φορώντας μύτη ή με τη μύτη σας βαμμένη. Δείτε αν αισθάνεστε διαφορετικά και μιλήστε με το κοινό για το πώς αντιδρούν διαφορετικά απέναντί σας όταν μοιάζετε λίγο περισσότερο με κλόουν.

Εργαστήριο κλόουν Δραστηριότητα δύο

Η δεύτερη ενότητα του εργαστηρίου κλόουν ονομάζεται "Η εύρεση των παιχνιδιών και η σημασία της εμφάνισης" και θα κάνουμε μια σειρά από μικρές ασκήσεις για να αναπτύξουμε αυτές τις δεξιότητες. Πρώτον, βρείτε τα παιχνίδια στα ρούχα που φοράτε. Συχνά, απλά δεν σκεφτόμαστε τι φοράμε, αλλά οι κλόουν ενθουσιάζονται με τα πάντα στη ζωή και έτσι αν έχετε κάτι με φερμουάρ, ίσως υπάρχει ένα παιχνίδι στο φερμουάρ. Αν έχετε τσέπες, ίσως υπάρχουν παιχνίδια στις τσέπες. Αν έχετε κάτι με κουκούλα, ίσως μπορείτε να βρείτε ένα παιχνίδι για να παίξετε. Μπορείτε να τα αναπτύξετε αυτά μόνοι σας, ή μπορείτε να τα αναπτύξετε δουλεύοντας με έναν συνεργάτη, και να μοιραστείτε τα παιχνίδια μεταξύ σας και να τους δείξετε τι βρήκατε.

Αν θέλετε να επεκτείνετε αυτό το παιχνίδι, μπορείτε να αρχίσετε να εξετάζετε ίσως τα παιχνίδια που θα μπορούσατε να βρείτε με μια τσάντα. Οι τσάντες ώμου ή τα σακίδια πλάτης είναι ιδιαίτερα καλά γι' αυτό, επειδή έχουν ιμάντες και συνήθως έχουν τσέπες και έτσι υπάρχουν πολλά για ένα άτομο σαν κλόουν για να παίξει. Και για άλλη μια φορά, μπορείτε να τα κάνετε αυτά μόνοι σας ή μπορείτε να τα μοιραστείτε με έναν σύντροφο

Αφού εργαστείτε σε ζευγάρια, μπορείτε να επιλέξετε μία από αυτές τις δύο ασκήσεις και αν εργάζεστε με μια μεγάλη ομάδα, μπορείτε να τις φέρετε πίσω για να τις δείξετε σε όλη την ομάδα. Και αυτό θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε αυτοπεποίθηση στο να μοιράζεστε υλικό, επειδή θα δουλεύετε μόνο με ένα άτομο και στη συνέχεια με περισσότερα άτομα. Μπορείτε επίσης να βρείτε παιχνίδια σε τυχαία αντικείμενα. Έτσι, κάτι τόσο απλό όσο ένα κουτάλι κουζίνας ή ένα σφουγγάρι μπορεί να ανοίξει τη δημιουργικότητά σας και να σας κάνει να σκεφτείτε με πιο παιχνιδιάρικο τρόπο τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε με απλά, καθημερινά αντικείμενα.

Εργαστήριο κλόουν Δραστηριότητα τρία

Οι ασκήσεις στην τρίτη ενότητα του εργαστηρίου κλόουν επικεντρώνονται στην αποτυχία και στον εσωτερικό μονόλογο, και αυτά τα δύο πράγματα ταιριάζουν πολύ καλά μεταξύ τους. Για να εξασκηθείτε στην αποτυχία, μπορείτε να δοκιμάσετε μια άσκηση που ονομάζεται "σκοντάφτοντας". Μην σκοντάψετε πραγματικά, δεν θέλω να χτυπήσετε τον εαυτό σας, αλλά υπάρχει μια άσκηση που ονομάζεται 'ρολόι του κλόουν'. Ο κλόουν λοιπόν περπατάει γύρω από τον κύκλο και σε κάποιο σημείο του κύκλου σκοντάφτει. Αντιδρούν στο σκόντο, μετά γυρίζουν ξανά γύρω από τον κύκλο και σκοντάφτουν στο ίδιο ακριβώς σημείο. Και πάλι, κοιτάξτε το πάτωμα, κοιτάξτε το κοινό, δείξτε τους πώς αισθάνεστε για αυτό το ταξίδι. Την τρίτη φορά, ο κλόουν είναι λίγο πιο έξυπνος, και συνειδητοποιεί πού βρίσκεται ο κίνδυνος, σταματά, σκέφτεται ένα σχέδιο και μια στρατηγική για να μην σκοντάψει, δεν έχει σημασία τι είναι αυτό, απλά να είναι δημιουργικός, και τότε ο κλόουν δείχνει πολύ ευχαριστημένος με τον εαυτό του που απέφυγε το σκόντο, μόνο και μόνο για να σκοντάψει ξανά, δύο ή τρία βήματα πιο πέρα.

Για να εξισορροπήσουν την αποτυχία, οι κλόουν ανέπτυξαν κάτι που ονομάζεται εσωτερικός θετικός μονόλογος και αυτό είναι πραγματικά άγνωστο για τους περισσότερους από εμάς. Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να σκέφτεστε θετικά για τα πάντα. Έτσι, αν κάνετε ένα λάθος, σκέφτεστε "είμαι απλά ο καλύτερος στο να κάνω αυτού του είδους τα λάθη". Αν σας πέφτουν πάντα πράγματα, αρχίστε να λέτε στον εαυτό σας ότι είστε απλά ο καλύτερος άνθρωπος στο να σας πέφτουν πράγματα. Αντί να ακούτε μια αρνητική φωνή στο κεφάλι σας, αλλάξτε αυτές τις σκέψεις σε θετικές, και θα διαπιστώσετε ότι αυτό έχει τεράστιο αντίκτυπο στην αυτοπεποίθησή σας και στην ικανότητά σας να επικοινωνείτε με άλλους ανθρώπους.