

Klounados dirbtuvių įvadas

Sveiki, esu Louise Peacock, esu De Montforto universiteto (Anglija) dramos katedros vedėja, o vienas iš kūrybiškumo projekto seminarų, kurį vedu, yra skirtas klounadai. Kodėl klounada gali būti jums naudinga? Ne dėl to, kad būtinai noriu paversti jus klounu, nors visada manau, kad tai yra gerai, bet veikiau dėl to, kad klounada suteikia mums prieigą prie tam tikrų įgūdžių, kurie gali būti jums naudingi. Kai kurie iš šių įgūdžių - tai mūsų gebėjimo būti spontaniškiems didinimas ir gebėjimo susidoroti su nesėkmėmis didinimas, nes klounai nuolat patiria nesėkmes, tačiau jie neturi tokio paties požiūrio į nesėkmes kaip mes. Jiems patinka patirti nesėkmę, jie džiaugiasi, kai jiems nepavyksta. Ir jei šiek tiek to komforto, kad nepavyksta, pavyks perduoti jums, manau bus labai gerai. Taigi, klounada padeda mums būti žaismingesniais, o taip pat - šiek tiek labiau pasitikėti savimi ir būti spontaniškesniais, ir visi šie įgūdžiai jums gali būti labai naudingi.

Šiam projektui sukūriau klounados seminarą, kuriame per tris veiklas padėsiu jums ugdyti savo kūrybiškumą ir bendravimą. Ir nepamirškime, kad bendravimas - tai ne tik tai, ką sakome, bet ir tai, kaip žvelgiame į žmones ir kaip elgiamės. Toliau rasite trijų veiklų vaizdo įrašus. Šiose veiklose kalbama apie bendravimą ieškant žaidimų ir apie nesėkmių įveikimą pasitelkiant pozityvų vidinį monologą. Šias veiklas galite atlikti grupėje arba jas galite atlikti vieni. Jos tokios paprastos, kad jas galite atlikti praktiškai bet kur. Jas galite atlikti studijoje arba klasėje. Galite tai daryti savo gyvenamajame kambaryje. Galite juos rengti parke, bet kur, kur yra šiek tiek erdvės, jums puikiai tiks šiems užsiėmimams rengti.

Klounados dirbtuvės - pirmoji veikla

Pateikiame pirmosios klounados dirbtuvių dalies instrukcijas. Šioje dirbtuvių dalyje daugiausia dėmesio skiriama apšilimui ir bendravimui. Jei vaidinate grupėje, galite atlikti pratimą, vadinamą "vardų žymėjimu". Atlikdami šį pratimą, išsiskirstote po erdvę, o vienas asmuo yra gaudytojas, ir tas asmuo ištiesia ranką prieš save ir eina prie ko nors taip, tarsi ketintų jį paliesti. Asmuo, prie kurio einama, gali išsigelbėti šaukdamas bet kurio kito grupės asmens vardą. Tada tas asmuo tampa gaudytoju, o pirmasis atsipalaiduoja. Paprastai, kai grupės žaidžia šį žaidimą, jos padaro daug klaidų ir daug juokiasi, o tai tikrai geras būdas apsibrasti prieš darbą. Jei žaidžiate vienas, to padaryti negalite. Tačiau galite žaisti, pavyzdžiui, su liežuvio suktinukais, bet kokius pratimus, kuriuos atlikdami galite suklysti, ir išmokyti tiesiog atsipalaiduoti ir smagiai praleisti laiką su tomis klaidomis.

Kitas pratimas, kurį galime atlikti, vadinasi "parodyti, kaip jaučiatės". Jei dirbate grupėje, atsistokite ratu ir kiekvienas asmuo turi labai aiškiai parodyti savo kūnu ir veidu, kaip jis jaučiasi. Ar jie jaučiasi laimingi, ar liūdni, ar pikti, ar nervingi. Jei dirbate vieni, šį pratimą galite atlikti prieš veidrodį, kad tiksliai matytumėte, kaip atrodo bandydami perteikti skirtingas emocijas.

Jei žaidžiate grupėje ir yra pakankamai vietos, vienas iš mano mėgstamiausių žaidimų vadinasi "Aukščiau žemės". Šiam žaidimui reikia minkšto kamuolio, pavyzdžiui, futbolo kamuolio ar paplūdimio kamuolio. Pasiskirstykite po erdvę ir tas, kuris turi kamuolį, turi visų dėmesį. Tas asmuo turi užmegzti ryšį su kitais žaidėjais, žiūrėdamas į juos. Ir tikrai žiūrėkite, ne tik žvilgtelėkite taip, kad jūsų akys vos susiliestų, bet žiūrėkite į žmogų ir leiskite sau pamatyti jį, o jam - jus. Kai kamuolį laikantis asmuo užmezga ryšį su visais kambaryje esančiais žmonėmis, jis išmeta kamuolį į orą. Dabar visa grupė stengiasi išlaikyti tą kamuolį virš žemės, spardydami jį į viršų rankomis, galvomis, keliais, kojomis. Stebėkite, kad nieko nesužeistumėte, ir stebėkite, kaip aukštai galite išlaikyti kamuolį. Kuo jis aukščiau išlieka, tuo grupė dirba vieningiau. Tai dar vienas pratimas, kuriame darysite klaidų, kamuolys nukris ant žemės ir jūs nusivilsite, bet tiesiog išmokite žaisti su malonumu ir linksmintis, net jei viskas vyksta ne visai taip, kaip norite, nes tai padės jums būti atsparesniais ir kūrybingesniais.

Kitas pratimas vadinasi "jeik ir prisijunk", ir būtent tai turite padaryti. Jei dirbate grupėje, visi, išskyrus vieną asmenį, sudaro auditoriją. Tas vienas asmuo palieka erdvę, išeina pro duris, jei yra durys, kuriomis galite pasinaudoti, kitu atveju nosisukite nuo auditorijos, o tada arba grįžkite pro duris, arba atsisukite atgal į auditoriją, jeikite ir pabandykite iš tikrųjų užmegzti ryšį su trimis ar keturiais žmonėmis auditorijoje. Būkite kuo konkretesni. Neblaškykite žvilgsnio, bet iš tikrųjų sutelkite dėmesį į konkrečius žmones. Kai tai padarysite, galite išeiti, o tada grįžti ir paprašyti auditorijos pakelti rankas aukštyn, jei jie jaučia, kad su jais buvo užmegztas ryšys, ir patikrinti, kaip tiksliai tai padarėte. Ar žmonės, į kuriuos žiūrėjote, jautė, kad į juos žiūrėjote? Tai tikrai naudingas pratimas, padedantis mums iš tiesų pažvelgti į žmones, nes kartais tai padaryti gali būti sudėtinga, todėl kuo daugiau praktikuojame, tuo lengviau.

Kitame šio pratimo etape, jei galite rasti tokią klouno nosį, kaip ši, kuri tiesiog užsideda ant nosies, galite naudoti nosį. Jei nosies neturite, galite naudoti šiek tiek raudonų veido dažų arba galbūt šiek tiek lūpų dažų, kad pakeistumėte nosies spalvą. Išbandykite tą patį pratimą, kurį ką tik atlikote, tačiau šį kartą užsidėkite raudoną nosį arba nudažykite savo nosį. Pažiūrėkite, ar jaučiatės kitaip, ir pasikalbėkite su auditorija apie tai, kaip ji kitaip reaguoja į jus, kai atrodo šiek tiek panašesnis į klouną.

Antroji klounados dirbtuvių veikla

Antroji klounados dirbtuvių dalis vadinasi "Žaidimų ieškojimas ir išvaizdos svarba", ir mes atliksime keletą nedidelių pratimų šiems įgūdžiams lavinti. Pirma, įžvelkite žaidimus drabužiuose, kuriuos dėvite. Dažnai tiesiog nesusimąstome apie tai, ką dėvime, tačiau klounus labai jaudina viskas gyvenime, todėl jei turite ką nors su užtrauktuku, galbūt užtrauktuke yra žaidimas. Jei turite kišenes, galbūt kišenėse yra žaidimų. Jei turite ką nors su gobtuvu, galbūt čia rasite žaidimą. Šiuos žaidimus galite kurti savarankiškai arba galite juos kurti dirbdami su partneriu, dalydamiesi žaidimais vienas su kitu ir rodydami jiems, ką radote.

Jei norite pratęsti šį žaidimą, galite pradėti ieškoti žaidimų, kuriuos galėtumėte rasti maišelyje. Tam ypač tinka krepšiai per petį arba kuprinės, nes jie turi dirželius ir paprastai turi kišenes, todėl juose yra

daugybė dalykų, su kuriais gali žaisti į klouną panašus asmuo. Ir vėlgi, juos galite atlikti patys arba pasidalyti su partneriu.

Padirbėję poromis, galite pasirinkti vieną iš šių dviejų pratimų, o jei dirbate su didele grupe, galite juos atsinešti ir parodyti visai grupei. Ir tai padės jums išsiugdyti pasitikėjimą dalytis medžiaga, nes dirbsite tik su vienu žmogumi, o paskui su daugiau žmonių. Žaidimų galite rasti ir atsitiktiniuose daiktuose. Taigi, toks paprastas daiktas kaip virtuvinis šaukštas ar kempinė gali atverti jūsų kūrybiškumą ir paskatinti jus žaismingiau mąstyti apie tai, ką galima padaryti su paprastais, kasdieniais daiktais.

Trečioji klounados dirbtuvių veikla

Trečiojo klounados seminaro skyriaus pratybose daugiausia dėmesio skiriama nesėkmei ir vidiniam monologui, o šie du dalykai puikiai dera tarpusavyje. Norėdami praktikuoti nesėkmę, galite išbandyti pratimą, vadinamą "suklupimu". Nesuklupkite iš tikro, nenoriu, kad susižeistumėte, bet yra pratimas, vadinamas "klouno laikrodžiu". Taigi klounas vaikšto ratu ir tam tikroje rato vietoje suklumpa. Jis reaguoja į suklypimą, tada vėl eina ratu ir suklumpa lygiai tame pačiame taške. Vėl pažvelkite į grindis, pažvelkite į žiūrovus, parodykite jiems, kaip jaučiatės dėl šios kelionės. Trečią kartą klounas yra šiek tiek gudresnis, supranta, kur yra pavojus, sustoja, sugalvoja planą ir strategiją, kaip nesuklypti, nesvarbu, kokia ji būtų, tiesiog būkite kūrybingi, ir tada klounas atrodo labai patenkintas savimi, kad išvengė suklypimo, tačiau vėl suklumpa dviem ar trimis žingsniais toliau rate.

Kad subalansuotų nesėkmes, klounai sukūrė vadinamąjį vidinį teigiamą monologą, kuris daugumai mūsų tikrai nepažįstamas. Jums reikia apie viską galvoti pozityviai. Taigi, jei suklydote, pagalvokite: "Aš tiesiog geriausias tokių klaidų darytojas". Jei visada numetate daiktus, pradėkite sau sakyti, kad jūs tiesiog esate žmogus, mokantis geriausiai numesti daiktus. Užuoat girdėję neigiamą balsą savo galvoje, pakeiskite šias mintis į pozityvias, ir pamatysite, kad tai daro didžiulę įtaką jūsų pasitikėjimui savimi ir gebėjimui bendrauti su kitais žmonėmis.