

Inleiding Clownworkshop

Hallo, ik ben Louise Peacock, en ik ben hoofd drama aan de De Montfort Universiteit in Engeland, en als onderdeel van het creativiteitsproject is een van de workshops die ik geef gericht op clownerie. Waarom is clownerie nuttig voor jou? Het is niet zo dat ik je in een clown wil veranderen, hoewel ik altijd denk dat dat goed is, maar eerder dat clownerie ons toegang geeft tot bepaalde vaardigheden die voor jou nuttig kunnen zijn. En sommige van die vaardigheden zijn het vergroten van ons vermogen om spontaan te zijn, en het vergroten van ons vermogen om te gaan met dingen die fout gaan, want clowns falen regelmatig, maar ze hebben niet dezelfde houding als wij tegenover falen. Ze falen graag, ze zijn blij als ze falen. En als een beetje van dat comfort met falen op jou kan overslaan, dan denk ik dat dat heel goed zou zijn. Dus clownerie helpt ons om speelser te zijn, het helpt ons om een beetje meer zelfvertrouwen te hebben, en het helpt ons om spontaner te zijn, en dat zijn allemaal vaardigheden die je goed van pas kunnen komen.

Voor dit project heb ik een workshop clownerie ontworpen, met drie activiteiten om je te helpen je creativiteit en je communicatie te ontwikkelen, en laten we niet vergeten dat communicatie niet alleen is wat we zeggen, maar ook de manier waarop we naar mensen kijken en hoe we ons gedragen. Verderop vind je de video's voor de drie activiteiten. Deze activiteiten gaan over verbinden met het vinden van spelletjes en over omgaan met falen door een positieve interne monoloog te gebruiken. Je kunt deze activiteiten doen in een groep of alleen. Ze zijn zo gemakkelijk uit te voeren dat je ze praktisch overal kunt doen. Je kunt ze doen in een studio of een klaslokaal. Je kunt ze in je woonkamer doen. Je kunt ze in een park doen, overal waar een beetje ruimte is kun je deze workshops doen.

Clownworkshop - Activiteit één

Hier zijn de instructies voor het eerste deel van de clown workshop. Dit deel van de workshop richt zich op het opwarmen en verbinden. Als je in een groep speelt, kun je een oefening doen die 'name tag' heet. Bij deze oefening verspreiden jullie je over de ruimte, en één persoon is het of de vanger, en die persoon strekt zijn arm voor zich uit, en loopt naar iemand toe alsof hij diegene gaat aanraken. De persoon naar wie gelopen wordt kan zichzelf redden door de naam van een andere persoon in de groep te roepen. Die persoon wordt dan de vanger, en de eerste persoon ontspant zich. Wanneer groepen dit spel spelen, maken ze gewoonlijk veel fouten en wordt er veel gelachen. Als je alleen speelt, kun je dat niet doen. Wat je wel kunt doen is, bijvoorbeeld, spelen met tongbrekers, elke soort oefening waarbij je fouten kunt maken, en leren je te ontspannen in die fouten en er plezier in te hebben.

De volgende oefening die we kunnen doen heet "laten zien hoe je je voelt". Als je in een groep werkt, ga je in een cirkel staan en moet iedereen duidelijk laten zien, met behulp van zijn lichaam en gezicht, hoe hij zich voelt. Of ze blij, verdrietig, boos of nerveus zijn. Als je alleen werkt, kun je deze oefening

voor een spiegel doen, zodat je precies kunt zien hoe je eruitziet als je de verschillende emoties probeert uit te beelden.

Als je met een groep speelt en er is genoeg ruimte, dan is een van mijn favoriete spelletjes **Keepy Uppies**. Om dit spel te spelen heb je een softbal nodig, zoals een voetbal of een strandbal. Verspreid je over de ruimte en wie de bal heeft, heeft ieders aandacht. Die persoon moet dan contact maken met alle andere spelers door naar hen te kijken. En echt kijken, niet alleen een blik werpen zodat je ogen nauwelijks contact maken, maar de persoon aankijken en jezelf toestaan hen te zien en zij jou. Wanneer de persoon die de bal vasthoudt contact heeft gemaakt met iedereen in de kamer, gooit hij de bal in de lucht. Nu probeert de hele groep die bal van de grond te houden door hem omhoog te slaan met hun handen, hun hoofd, hun knieën, hun voeten. Kijk uit dat je niemand pijn doet en tel terwijl je gaat en kijk hoe hoog je kunt tellen. Hoe hoger je gaat, hoe beter de groep verbonden is. Het is een andere oefening waarbij je fouten zult maken, de bal op de grond zult vallen en je teleurgesteld zult zijn, maar leer gewoon om met plezier te spelen en plezier te hebben, zelfs als alles niet precies gaat zoals je wilt, want dat zal je helpen om veerkrachtiger te zijn en dat zal je helpen om creatiever te zijn.

De volgende oefening heet 'binnenlopen en verbinden' en dat is precies wat je moet doen. Dus als je met een groep werkt, vormt iedereen behalve één persoon een publiek. Die ene persoon verlaat de ruimte, gaat door een deur naar buiten als er een deur is die je kunt gebruiken, draait anders weg van het publiek, en komt dan terug door de deur of draait terug naar het publiek en komt naar binnen en probeert echt contact te maken met drie of vier mensen in het publiek. Wees zo specifiek mogelijk. Werp je blik niet in het wilde weg, maar richt je echt op bepaalde mensen om naar te kijken. Als je dat gedaan hebt, kun je weggaan en dan terugkomen en het publiek vragen hun hand op te steken als ze zich verbonden voelden met jou en te controleren hoe nauwkeurig je was. Voelden de mensen naar wie je keek zich bekeken? Dit is echt een nuttige oefening om ons te helpen echt naar mensen te kijken, want soms kan dat een uitdaging zijn.

De volgende fase van die oefening, als je een clownsneus kunt vinden zoals deze, die gewoon zo op je neus zit, kun je een neus gebruiken. Als je geen neus hebt, kun je een beetje rode schmink gebruiken, of misschien een beetje lippenstift om de kleur van je neus te veranderen. Probeer dezelfde oefening die je net deed, maar nu met een neus op of met een geverfde neus. Kijk of het anders aanvoelt en praat met het publiek over hoe ze anders op je reageren als je er wat meer als een clown uitziet.

Clowning Workshop Activiteit Twee

Het tweede deel van de workshop clownerie heet 'De spelletjes vinden en het belang van het uiterlijk', en we gaan een aantal kleine oefeningen doen om deze vaardigheden te ontwikkelen. Ten eerste, zoek de spelletjes in de kleren die je draagt. Vaak denken we gewoon niet na over wat ze dragen, maar clowns raken erg opgewonden over alles in het leven en dus als je iets hebt met een rits, zit er misschien een spel in de rits. Als je zakken hebt, zitten daar misschien spelletjes in. Als je iets hebt met

een capuchon, kun je misschien een spel vinden om te spelen. Je kunt ze alleen ontwikkelen, of samen met een partner, en de spelletjes met elkaar delen en laten zien wat je hebt gevonden.

Als je dat spel wilt uitbreiden, kun je gaan kijken naar misschien de spelletjes die je bij een tas kunt vinden. Schoudertassen of rugzakken zijn hier bijzonder goed voor, omdat ze riemen hebben, en ze hebben meestal zakken en dus is er genoeg voor een clownachtig persoon om mee te spelen. En nogmaals, je kunt ze alleen doen of je kunt ze delen met een partner.

Als je eenmaal als tweetallen hebt gewerkt, kun je een van die twee oefeningen kiezen en als je met een grote groep werkt, kun je ze meenemen om aan de hele groep te laten zien. En dit zal je helpen vertrouwen te ontwikkelen in het delen van materiaal omdat je eerst met één persoon werkt en daarna met meer mensen. Je kunt ook spelletjes vinden in willekeurige voorwerpen. Zo kan iets simpels als een keukenlepel of een spons je creativiteit openen en je op een speelsere manier laten nadenken over de dingen die je met eenvoudige, alledaagse voorwerpen kunt doen.

Clownsworkshop Activiteit drie

De oefeningen in het derde deel van de workshop clownerie gaan over falen en interne monoloog, en die twee dingen passen heel goed bij elkaar. Om het falen te oefenen, kun je een oefening proberen die 'struikelen' heet. Niet echt struikelen, ik wil niet dat je je bezeert, maar er is een oefening die de 'clownsklok' heet. Dus de clown loopt rond de cirkel, en op een bepaald punt in de cirkel, struikelt hij of zij. Ze reageren op de struikeling, gaan dan opnieuw de cirkel rond en struikelen op precies hetzelfde punt. Nogmaals, kijk naar de vloer, kijk naar het publiek, laat zien wat je van deze struikeling vindt. De derde keer is de clown een beetje slimmer, en beseft hij waar het gevaar is, stopt hij, bedenkt hij een plan en een strategie om niet te struikelen, het maakt niet uit wat dat is, wees gewoon creatief, en dan kijkt de clown heel blij met zichzelf omdat hij de struikeling heeft vermeden, om twee of drie stappen verder weer te struikelen.

Om het falen te compenseren, ontwikkelden clowns iets dat een interne positieve monoloog wordt genoemd, en dit is voor de meesten van ons echt onbekend. Wat je moet doen is positief denken over alles. Dus, als je een fout maakt, denk je 'ik ben gewoon de beste in het maken van dit soort fouten'. Als je altijd dingen laat vallen, begin dan tegen jezelf te zeggen dat je gewoon de beste bent in het laten vallen van dingen. In plaats van een negatief stemmetje in je hoofd te horen, schakel je die gedachten om naar positief, en je zult merken dat het een enorme impact heeft op je zelfvertrouwen en je vermogen om met andere mensen te communiceren.