

Θεατρικές ασκήσεις-παιχνίδια-τεχνικές

Νίκος Γκόβας

govasn@gmail.com

επιλεγμένες από το βιβλίο

«για ένα νεανικό δημιουργικό θέατρο: ασκήσεις, παιχνίδια, τεχνικές»
εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ (2001)

Περπατάμε!

I) *Περπάτημα χωρίς στόχο*: Ο εμπυχωτής ενθαρρύνει τα μέλη της ομάδας να περπατούν χαλαρά στο χώρο αλλάζοντας συνεχώς κατευθύνσεις. Δεν σχηματίζουν κύκλο! Δεν ακουμπούν κανέναν. Αν ακουμπήσουν κάποιον, θα συνεχίσουν να περπατούν κολλημένοι. Αυξάνουν λίγο την ταχύτητα του βαδίσματος προσπαθώντας πάντα να αποφύγουν τις συγκρούσεις. Δεν μιλούν! Αλλάζουν τρόπο βαδίσματος -μεγάλα βήματα, κουτσά βήματα, βήματα προς τα πίσω, βήματα σε λάσπη, σε νερό, παράξενα βαδίσματα. Ενώ εξακολουθούν να βαδίζουν, κάποιος να προτείνει ένα παράξενο βάδισμα και οι υπόλοιποι να το υιοθετήσουν για λίγο. Με το ΣΤΟΠ του εμπυχωτή όλοι παγώνουν και με το ΠΑΜΕ, ξεκινούν πάλι. Η άσκηση γίνεται πιο διασκεδαστική αν με το ΣΤΟΠ η ομάδα τρέχει και με το ΠΑΜΕ παγώνει!

Εναλλακτικά, με το ΣΤΟΠ του εμπυχωτή (που προφανώς βρίσκει τα σώματα σε διάφορα σχήματα και ασταθείς ισορροπίες ή σημεία δυναμικής ισορροπίας) καθένας κοιτάει γύρω του τους άλλους, διαλέγει έναν και με το ΚΛΑΠ (παλαμάκια) 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 άλλο αντικείμενο. Εναλλακτικά, μπορεί ο εμπυχωτής να χρησιμοποιήσει 1ο κλαπ για στοπ, 2ο κλαπ για τη στροφή του κεφαλιού και εστίαση του βλέμματος σε κάποιο αντικείμενο και 3ο κλαπ για την κίνηση προς αυτό (η άσκηση αυτή είναι γνωστή κι 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 νέο, ένα δυσάρεστο νέο, σαν μέσα από λάσπες, στον πάγο, σε άμμο, στη θάλασσα, με κλειστά μάτια, με την όσφρηση κ.λ.π. Εναλλακτικά, καθένας περπατά στο χώρο μόνος του, αλλά με πρόθεση να επηρεάσει το περπάτημα κάποιου άλλου. Όταν δηλαδή δύο μέλη της ομάδας συναντηθούν, μπορούν να περπατήσουν μαζί, να φράξουν το δρόμο, να φτιάξουν σχήμα με τα σώματά τους ή να προχωρήσουν σε αυτοσχεδιασμούς. Παρόμοια παιχνίδια με περπατήματα μπορούν να γίνουν και κατά την είσοδο σ' ένα χώρο π.χ. καθένας μπαίνει στο δωμάτιο ή κάποιο άλλο χώρο έχοντας στο μυαλό του κάτι που η υπόλοιπη ομάδα θα μαντέψει. Τούτο μπορεί να είναι το είδος του χώρου (π.χ. σε μπαρ ή σε εκκλησία) ή μια κατάσταση (π.χ. μετά το φόνο ή μετά το γάμο) κ.ο.κ.

III. *Με οδηγό ένα μέλος του σώματος*: Για παράδειγμα, σαν να σε τραβούν από τη μύτη, από τους ώμους, από τις φτέρνες κ.λ.π. Μερικοί μπορεί να παρατηρούν τους υπόλοιπους προσπαθώντας να μαντέψουν από ποιο μέλος του σώματος τους «τραβάει το νήμα».

(Εξέλιξη στο παιχνίδι αυτό θα βρούμε στις ασκήσεις Commedia στην ενότητα *σωματική έκφραση*.)

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

Κλείστε τις τρύπες

Όλοι περπατούν φροντίζοντας να μην αφήνουν κανένα σημείο του χώρου (σκηνή, δωμάτιο κ.λ.π.) άδειο. Ο εμπυχωτής σταματάει τη δράση με το ΣΤΟΠ και κάνει διορθώσεις ώστε όλος ο χώρος να είναι πάντα καλυμμένος. Η οδηγία που μπορεί να δίνεται 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 και στις ασκήσεις συνεργασίας και «συνενοχής» που περιγράφονται παρακάτω.*

Με μια καρέκλα λιγότερη

Μήλα – Αχλάδια – Μπανάνες – Φρουτοσαλάτα

Όλοι κάθονται σε καρέκλες που σχηματίζουν κύκλο. Στη μέση όρθιος ο εμπυχωτής δίνει εναλλάξ σε κάθε μέλος της ομάδας το όνομα μήλο ή αχλάδι ή μπανάνα. Κατόπιν φωνάζει ένα από τα φρούτα. Όσοι ακούσουν το «όνομά» τους οφείλουν να σηκωθούν και να αναζητήσουν μια άλλη καρέκλα. Όποιος μένει στη μέση συνεχίζει καλώντας ένα άλλο φρούτο. Φωνάζοντας 'Φρουτοσαλάτα', όλοι αλλάζουν.»

«Όλοι όσοι...»

Προχωρώντας το παιχνίδι της «φρουτοσαλάτας», αυτός που είναι στη μέση μπορεί να λέει «όλοι όσοι...» προσθέτοντας ένα χαρακτηριστικό που να σχετίζεται με τον ίδιο, πχ. «όλοι όσοι ήρθαν με λεωφορείο» ή «όλοι όσοι λατρεύουν τη Rock μουσική», ή «όλοι όσοι είναι ερωτευμένοι» κ.λ.π.

- *Σημαντικός όρος του παιχνιδιού: Αυτός που από το κέντρο του κύκλου θα πει το “όλοι όσοι...” οφείλει να αναφέρει κάτι που να είναι αλήθεια και για τον ίδιο. Προφανώς τα καλέσματα μπορεί να γίνουν πολύ προσωπικά και με χιούμορ, ώστε να αποκαλυφθούν λεπτομέρειες που δεν ξέραμε για ανθρώπους που ζουν δίπλα μας.*

Οι μουσικές καρέκλες

Με τη συνοδεία μουσικής ή ενός τραγουδιού όλοι τρέχουν γύρω από ένα κύκλο με καρέκλες. Οι καρέκλες είναι κατά μία λιγότερες σε αριθμό από τους συμμετέχοντες. Μόλις η μουσική σταματήσει, όλοι προσπαθούν να βρουν κάθισμα. Όποιος μένει όρθιος βάζει πάλι τη μουσική και το παιχνίδι ξαναρχίζει.

Αγαπάς τους γείτονες σου;

Η ομάδα κάθεται σε καρέκλες σε κύκλο. Ένας στέκεται όρθιος στο κέντρο και ρωτάει κάποιον: «αγαπάς τους γείτονές σου;». Αυτός μπορεί να απαντήσει α) «Όχι δεν τους αγαπάω» οπότε οι δύο που κάθονται δεξιά κι αριστερά του προσπαθούν να αλλάξουν καρέκλες ενώ αυτός που είναι στο κέντρο προσπαθεί να βρει καρέκλα να καθίσει. Όποιος μένει όρθιος ξαναρχίζει το παιχνίδι, ή β) «αγαπάω τους γείτονές μου αλλά δεν αγαπάω όσους» και προσθέτει κάτι που αφορά κάποια άλλα μέλη της ομάδας π.χ. «... όσους φοράνε άσπρη μπλούζα» Όσοι φοράνε άσπρη μπλούζα σηκώνονται για να αλλάξουν καρέκλα κ.λ.π.

Παραλλαγές: Όλα σχεδόν τα παραπάνω παιχνίδια μπορούν να παιχτούν και με όρους ως προς το τρόπο βαδίσματος-τρεξίματος που πρέπει όλοι να υιοθετήσουν στη προσπάθειά τους να βρουν μια καρέκλα για να κάτσουν π.χ. να πάνε μπουσουλώντας ή στα γόνατα ή δυο-δυο πιασμένοι από το χέρι, τους ώμους, τα πόδια ή δύο-δύο τραγουδώντας ένα τραγούδι ή απαγγέλλοντας ένα γνωστό μονόλογο, σε αργή κίνηση κ.ά. Είναι φανερό ότι έτσι τα παιχνίδια αυτά προεκτείνονται σε ασκήσεις φωνής, σωματικής έκφρασης, συγκέντρωσης προσοχής, στοχοθεσίας και άλλων θεατρικών στοιχείων που συναντάμε στη ενότητα «χαρακτήρες».

- *Περισσότερα παιχνίδια με μια καρέκλα λιγότερη υπάρχουν και στην ενότητα παιχνίδια επικοινωνίας.*

Φύγε & Προστάτεψε (ή Μπόμπες & Ασπίδες)

Το παιχνίδι αυτό (γνωστό και σαν *Μπόμπες & Ασπίδες*) είναι παρόμοιο με το παιχνίδι «ίσες αποστάσεις». Όλοι απλώνονται στο χώρο και καθένας διαλέγει μυστικά κάποιον από τον οποίο πρέπει να φεύγει γιατί είναι «βόμβα». Ταυτόχρονα, και επίσης μυστικά, 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 το παιχνίδι ξεκινάει. Ο εμπυχωτής μπορεί να «ελέγχει» το παιχνίδι (π.χ. μετρώντας 5, 4, ... 1, 0, οπότε όλοι παγώνουν) και να ρωτάει καθένα από ποιόν έφευγε και ποιος τον προστατεύε.

Κάνε ότι κάνω...παρά μια!

Η ομάδα στέκεται σε κύκλο ή μετωπικά με τον εμπυχωτή ώστε να τον βλέπουν όλοι. Αυτός κάνει μια απλή κίνηση, π.χ. χτυπάει το πόδι του στο πάτωμα, οι υπόλοιποι πρέπει αμέσως να μιμηθούν την κίνηση. Συνεχίζει με άλλη κίνηση και η ομάδα αμέσως την μιμείται κ.ο.κ. Αφού αυτό κρατήσει λίγη ώρα, ο εμπυχωτής λέει ότι θα κάνει μια σειρά απλών κινήσεων αλλά η ομάδα θα πρέπει να επαναλαμβάνει την δεύτερη, δηλαδή θα αφήνει μία, π.χ. ο εμπυχωτής χτυπάει το πόδι, η ομάδα δεν κάνει τίποτα, ο εμπυχωτής σηκώνει το χέρι, η ομάδα χτυπάει το πόδι, ο εμπυχωτής 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 την δεύτερη κίνηση, όταν κάνει την τρίτη κίνηση η ομάδα κάνει την πρώτη, όταν κάνει την τέταρτη η ομάδα κάνει την δεύτερη κ.ο.κ. Μπορεί να δυσκολέψει ακόμα περισσότερο η άσκηση αν προστεθεί και μια λέξη που η ομάδα θα πρέπει να επαναλαμβάνει μαζί με τις κινήσεις!

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

Περιστροφές - Τεντώματα - Πτώσεις - Επαφές

I) Όλοι όρθιοι και σε χαλαρή στάση περιστρέφουν το κεφάλι με σταθερούς, αργούς ρυθμούς (σε 4 ή 8 χρόνους). Με τον ίδιο τρόπο περιστρέφουν ώμους, αγκώνες, παλάμες, μέση, γοφούς, γόνατα, πέλματα. Για να είναι πιο διασκεδαστικό, ο εμπυχωτής μπορεί να ζητάει 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 χαιρείται μπροστά σε ένα ωραίο φαγητό κ.λ.π.

II) Τα μέλη της ομάδας βαδίζουν επιτόπου, σηκώνοντας τις φτέρνες και τα χέρια ψηλά. Τεντώνουν τα άκρα, ισορροπούν και κάνουν επιλεγμένες απλές ασκήσεις της Hatha Yoga όπως «το ξύπνημα της γάτας», «ο χαιρετισμός του ήλιου» κ.ά.

III) Ο εμπυχωτής ζητάει από την ομάδα να ανακαλύψει διάφορους τρόπους για να πέσει κανείς στο έδαφος χωρίς να χτυπήσει. Δοκιμάζονται εύκολα καθίσματα, σηκώματα π.χ. από όρθια στάση ακουμπάμε το δεξί μας χέρι στο πάτωμα και περιστρεφόμενοι, καθόμαστε. Μετά το ίδιο με το αριστερό χέρι. Κατόπιν σταυρώνουμε τα πόδια στη θέση του καθίσματος για να ολοκληρώσουμε την κυκλική κίνηση. Δοκιμάζονται πτώσεις από καρέκλα, τραπέζι κ.ά.

IV) Απλές ασκήσεις «επαφής»

α) *Με αντικείμενα*: π.χ. καθένας κινείται γύρω από μια καρέκλα ή ένα μπαλόνι, προσπαθώντας να έχει πάντα τη μεγαλύτερη δυνατή επαφή με αυτά. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με την επιφάνεια ενός τοίχου.

β) *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. οι ώμοι, τα μέτωπα κ.λ.π. *Παραλλαγες*: Το ζευγάρι ξεκινάει με κολλημένα 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» με τον Β να 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.

γ) *Βαρελάκια*: Όλοι ξαπλώνουν ανάσκελα, με τα σώματα παράλληλα. Ο τελευταίος στη σειρά αρχίζει να κυλιέται πάνω στα σώματα των άλλων μέχρι να φτάσει στην αρχή.

Ακολουθεί ο επόμενος

- *Χαλαρά, μαλακά και κανένας δεν παθαίνει τίποτα. Χαρείτε το!*

ν) *Στάλομ κινήσεων*: Γίνονται συνδυασμοί των παραπάνω περιστροφών, τεντωμάτων, πτώσεων, επαφών κ.λ.π. Ο εμπυχωτής ζητάει από όλους να συνδυάσουν τα παραπάνω δημιουργώντας μια μικρή προσωπική 'χορογραφία'. Καθένας επιλέγει και δοκιμάζει μια σειρά κινήσεων (πτώσεις, περιστροφές κ.ά.). Σε πρώτη φάση μετά από καθεμιά 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 η αρχή, το τέλος και η καθαρότητα της κάθε επιμέρους κίνησης, τότε μπορεί το πέρασμα από τη μία στην άλλη να γίνεται (μαλακά ή απότομα) χωρίς το ΣΤΟΠ.

- *Τα παραπάνω είναι καλό να συνοδεύονται από μουσική. Μετά από αρκετή εξάσκηση στο στάλομ, τα μέλη της ομάδας αποκτούν ένα ρεπερτόριο κινήσεων που μπορεί να αποτελέσει τη βάση για ομαδικούς κινησιολογικούς αυτοσχεδιασμούς και χορογραφίες. Βλέπε και παρακάτω στη ενότητα της 'σωματικής έκφρασης' στα επίπεδα και στους χώρους κίνησης.*

- *Διασκεδάστε το!*

Τ' ονοματάκι σας;

Η ομάδα είναι σε κύκλο.

Ξαν βότσαλο στη λίμνη!: Όλοι λένε τα ονόματά τους. Επειδή την πρώτη φορά συνήθως τα ονόματα 'τρέχουν' γρήγορα, ο εμπυχωτής ζητάει να επαναλάβουν λέγοντας τ' όνομά τους αργά και καθαρά παρομοιάζοντάς το με πέτρα που πέφτει στη λίμνη και δημιουργεί ομόκεντρους κύκλους. Ο επόμενος θα πει το όνομά του μόνο όταν οι κύκλοι φτάσουν σ' αυτόν.

Παρουσίαση του άλλου: Καθένας λέει το όνομα του διπλανού του με μια μεγαλόπρεπη έως υπερβολική κίνηση σαν να παρουσιάζει τον πιο σημαντικό άνθρωπο του κόσμου.

Όνομα με κίνηση: Όλοι λένε το όνομά τους συνοδεύοντάς το ταυτόχρονα με μια κίνηση. Αμέσως οι υπόλοιποι οφείλουν να επαναλάβουν ομαδικά το όνομα που ακούστηκε και την κίνηση που έγινε. Εξελίσσοντας το παιχνίδι μπορεί ο εμπυχωτής να ζητήσει να συνοδεύεται το όνομα και η κίνηση με ένα συναίσθημα, π.χ. Νίκος χαρούμενος (χοροπηδάει πάνω κάτω). Κατόπιν μπορεί να επαναληφτεί η άσκηση χωρίς το όνομα αλλά μόνο τη κίνηση. Τέλος, όποιος θέλει μπορεί να κάνει ένα βήμα μέσα στο κύκλο και οι υπόλοιποι πρέπει να θυμηθούν τ' όνομά και τη κίνησή του.

Όνομα με επίθετο: Με τη σειρά θα συστηθούν όλοι, προτάσσοντας ένα επίθετο που αρχίζει με το ίδιο γράμμα με τ' όνομά τους, π.χ. Γοητευτικός Γιώργος, Έξυπνη Ελένη, κ.λ.π. Οι υπόλοιποι επαναλαμβάνουν ομαδικά. Μια άλλη παραλλαγή είναι εκείνη που όταν κάποιος λέει το όνομά του οι υπόλοιποι στην ομάδα πρέπει να του πουν τρία θετικά επίθετα που να αρχίζουν με το ίδιο γράμμα του ονόματός του. Κατόπιν αυτός θα διελέξει ένα από τρία (με όποιο κριτήριο θέλει!) και θα επαναλάβει το όνομά του με αυτό. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με ονόματα ζώων ή αντικείμενα π.χ. Ελένη – ελευθερία, Γιώργος – γάτα, Νίκος – νικητής

κ.ο.κ. Εναλλακτικά μπορεί καθένας να λέει κάτι που του αρέσει π.χ. «Με λένε Λευτέρη και μ' αρέσουν τα γλυκά». Οι υπόλοιποι επαναλαμβάνουν ομαδικά.

Όνομα-μπόμπα: Ο Α πετάει στον Β μια μπάλα (ή μια φανταστική μπάλα), που υποτίθεται ότι είναι μια μπόμπα φωνάζοντας ταυτόχρονα το όνομα του Β. Ο Β αμέσως, για να γλιτώσει την έκρηξη στα χέρια του, πρέπει να πετάξει την μπόμπα σε κάποιον άλλο φωνάζοντας το όνομα του άλλου. Χάνει και βγαίνει από το παιχνίδι όποιος καθυστερήσει ή όποιος πει λάθος όνομα.

Το κουβάρι!: Η μπάλα του παραπάνω παιχνιδιού μπορεί να είναι από νήμα. Ο Α κρατώντας την άκρη του νήματος πετάει την μπάλα λέγοντας το όνομα του Β. Με τον ίδιο τρόπο ο Β πετάει στον Γ κρατώντας το νήμα κ.ο.κ. Στο τέλος έχει φτιαχτεί ένας «ιστός αράχνης», που μπορεί να είναι η αρχή για μια νέα δραστηριότητα!.

Στείλε τον σε άλλον!: Ο Α προχωρά προς τον Β κοιτάζοντάς τον στα μάτια. Στα μισά της διαδρομής, ο Α φωνάζει το όνομα κάποιου άλλου, του Γ. Ο Β οφείλει να προχωρήσει προς τον Γ και στα μισά της διαδρομής να φωνάζει το όνομα ενός Δ προς τον οποίο θα ξεκινήσει ο Γ κ.ο.κ. Δηλαδή μιλάει όποιος κινείται και καλεί το όνομα κάποιου άλλου εκτός αυτού προς τον οποίο κατευθύνεται. Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει αργά, με μεγάλη συγκέντρωση και ηρεμία ώστε να βρεθεί ο σωστός ρυθμός που θα επιτρέψει την ομαλή ροή ώστε αυτός που κινείται να μη φτάνει σε θέση που δεν έχει ακόμα αδειάσει.

Φώναξέ με!: Ο Α κινείται προς τον Β απειλητικά! Ο Β για να γλιτώσει ζητάει με τα μάτια βοήθεια από κάποιον άλλο στο κύκλο ελπίζοντας ότι κάποιος θα θυμηθεί το όνομά του, θα τον φωνάξει και θα τον γλιτώσει. Όταν συμβεί αυτό, τότε ο Β αρχίζει να προχωράει απειλητικά προς αυτόν που τον φώναξε κ.ο.κ

- Τα περισσότερα από τα παιχνίδια αυτά παίζονται με ταχύτητα και αρκετή παντομίμα (όπως η 'μπόμπα')! Είναι καλά για ζέσταμα, συγκέντρωση προσοχής, αλλά και ενεργοποίηση της ομάδας σε διάφορες στιγμές μιας πρόβας.

Σωτηρία στην αγκάλη σου!

Ένας «κυνηγός» κυνηγάει τους άλλους. Όποιον ακουμπά γίνεται εκείνος «κυνηγός». Ο μόνος τόπος όπου ένα «θήραμα» είναι ασφαλές είναι όταν βρίσκεται στην αγκαλιά ενός άλλου. Απαγορεύεται τα θηράματα να μένουν αγκαλιασμένα πάνω από 4 δευτερόλεπτα. Παραλλαγή: Το «θήραμα» γλυτώνει από τον «κυνηγό» όταν είναι αγκαλιασμένο με κάποιον άλλον και δεν ακουμπάει στο έδαφος. Ο ένας από τους δυο αγκαλιασμένους δηλαδή, βρίσκεται στον αέρα!

Οδήγησε τον Τυφλό

Απόκτηση εμπιστοσύνης

α) Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη, ο Α οδηγεί τον Β, που έχει τα μάτια κλειστά. Ο Α είναι πάντα πίσω από τον Β και με τα χέρια στη πλάτη τον μετακινεί απαλά στο δωμάτιο. Μπορεί να υπάρξει μια συμφωνία για τη στροφή δεξιά, αριστερά, το στοπ, κ.λπ. Εναλλακτικά, ο Α μπορεί να κρατάει τον Β από το μπράτσο.

β) Όταν ο «τυφλός» αισθανθεί ασφαλής, ο εμπυχωτής μπορεί να φωνάξει ΣΤΟΠ και να ζητήσει από τον «οδηγό» να απομακρυνθεί μαλακά και να βρει έναν άλλο «τυφλό» να οδηγήσει. Η διαδικασία της αλλαγής «οδηγών» μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές.

Παραλλαγή: Ο εμπυχωτής καθορίζει ένα φανταστικό χώρο, π.χ. σ' ένα εγκαταλειμμένο νερόμυλο, στον οποίο θα κινηθεί ένα ζευγάρι. Ο Α έχει τα μάτια κλειστά και ο Β τον οδηγεί. Καθώς προχωρούν χέρι-χέρι, ο Β περιγράφει τι βλέπει και ο Α συμπληρώνει με όσα ακούει, μυρίζει κ.λπ. Όλα αυτά από τη φαντασία τους..

- Σε αυτή τη παραλλαγή η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν άσκηση φαντασίας.

Βρες το ταίρι σου

Ένας ήχος μας ενώνει!

Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη. Συμφωνούν για έναν κοινό, χαρακτηριστικό ήχο, π.χ. σφύριγμα πουλιού, μελωδία κ.λ.π., ο οποίος θα είναι ο τρόπος αναγνώρισής τους. Κλείνουν όλοι τα μάτια και απλώνονται στο χώρο. Κατόπιν προσπαθούν με τη βοήθεια του ήχου τους να βρουν το ταίρι τους. Περιμένουν μέχρι να βρεθούν όλοι.

Κάτσε στα γόνατά μου

Η ομάδα μπαίνει σε κύκλο τόσο κοντά, ώστε να ακουμπούν οι ώμοι. Όλοι κάνουν στροφή δεξιά και μετά ένα μικρό βήμα προς το εσωτερικό του κύκλου. Κατόπιν πιάνουν τον μπροστινό τους από τη μέση και με το σύνθημα του εμπυχωτή, όλοι λυγίζουν ταυτόχρονα τα γόνατα, ώστε να κάτσουν στα γόνατα εκείνου που βρίσκεται πίσω τους. Όταν πετύχει αυτό –σπάνια με την πρώτη προσπάθεια- τα χέρια ενώνονται στο κέντρο του κύκλου, οπότε μπορεί να ακουστεί ένα ομαδικό σύνθημα, καθώς όλοι πετάγονται προς τα έξω.

- *Ωραίος τρόπος για να κλείσει ένα μάθημα με μια αίσθηση ομαδικότητας και εμπιστοσύνης.*

Με τις μπάλες του τένις

α) Σε κύκλο κάποιος πετάει μια μπάλα του τένις προς κάποιον άλλο του οποίου φωνάζει πρώτα το όνομα. Επιδιώκεται η επαφή με τα μάτια, η επικοινωνία και η χαρά στην «αποτυχία» κάθε φορά που η μπάλα πέφτει κάτω. Όταν η ομάδα καταφέρει να εξοικειωθεί και να αυξήσει τη δεκτικότητα και τη συνεργασίας της, μπαίνει και δεύτερη μπάλα στο παιχνίδι.

β) Παίζοντας με ένα μπαλάκι στην αρχή, ο εμπυχωτής ζητάει η κίνηση του «αποστολέα» να συμπεριλάβει τώρα όλο το σώμα του. Ενθαρρύνονται τα μέλη της ομάδας να έχουν πιο πλαστικές κινήσεις και να χρησιμοποιηθούν διάφοροι τρόποι για να φτάσει ένα μπαλάκι σε κάποιον άλλο, π.χ. κυλώντας στο πάτωμα, κάνοντας μεγάλη καμπύλη, πίσω από τη πλάτη, κ.λ.π. Σε λίγο εισάγεται δεύτερο, τρίτο, τέταρτο μπαλάκι κ.λ.π.

γ) Ο κύκλος σπάει και όλοι αρχίζουν να κινούνται στο χώρο, καθώς οι μπάλες συνεχίζουν να αλλάζουν χέρια. Οι «πάσες» τώρα γίνονται πιο πολύπλοκες – από μακριά, από πολύ κοντά, πίσω από την πλάτη, κάτω από τα πόδια κ.λ.π., αλλά πάντα με πνεύμα συνεργασίας και ευχαρίστησης. Τονίζεται ότι το καλό παιχνίδι γίνεται όταν παίζουμε «μαζί» και όχι «εναντίον».

δ) Σε λίγο μπορεί να εισαχθεί και μια κατάσταση με την οποία η μπάλα θα αλλάζει χέρια, π.χ. συνωμοτικά, με χαρά, χορεύοντας, τραγουδώντας ένα τραγούδι κ.ά.

ε) Το μπαλάκι πετιέται σαν να λέμε κάτι στον απέναντι, π.χ. ένα συναίσθημα, και επειδή το συναίσθημα δεν «παίζεται» βάζουμε μια πρόταση π.χ. «ωραίο το σκουλαρίκι σου» ή «θέλω να πάμε βόλτα το απόγευμα». Η πρόταση λέγεται από «μέσα». Όχι δυνατά. Δεν χρειάζεται ο άλλος να καταλαβαίνει. Όχι παντομίμα, ούτε ανοιγόκλεισμα χειλιών για να καταλάβει ο άλλος. Στη συνέχεια βγαίνει το μπαλάκι. Συνεχίζεται το «πέταγμα» συνοδευόμενο από μια πρόταση όπως παραπάνω. Δεν ζητάμε να καταλάβει ο άλλος αλλά να εκφράσουμε με τη κίνηση του σώματος την φράση που λέμε (από μέσα μας) και το συναίσθημα που αυτή κουβαλάει.

Αλλαγή με μια ματιά

Όπως και στα παιχνίδια με μια καρέκλα λιγότερη π.χ. «φρουτοσαλάτα» (βλέπε στα παιχνίδια για ζέσταμα) η άσκηση αυτή ξεκινάει με τα μέλη της ομάδας σε καρέκλες και τον εμπυχωτή όρθιο στο κέντρο του κύκλου. Χωρίς να μιλάει κανείς, αλλάζουν θέση με κάποιον απέναντι, αφού πριν έχει γίνει συνεννόηση με τα μάτια. Σημαντικό είναι να μην κάθονται

παραπάνω από μερικά δευτερόλεπτα, να παροτρύνονται να παίζουν και να χαίρονται το «λάθος». Μετά από μερικές προσπάθειες, ο εμπυχωτής μπορεί να συζητήσει λίγο με τους παίκτες θέματα όπως «πότε γίνεται σωστά η επικοινωνία», ή «πώς πρόδωσε κάποιος τη σιωπηλή συμφωνία» κ.λ.π. Εναλλακτικά, όπως και σε όλα τα παιχνίδια «με μια καρέκλα λιγότερη», σε κάθε καρέκλα βρίσκονται δύο παίκτες που οφείλουν να κινηθούν μαζί, δεμένοι σαν ένας, ή σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού κάθε παίκτης να λει ένα κείμενο ή ένα τραγούδι, ή οι αλλαγές θέσεων να γίνονται σε «αργή κίνηση».

Παραλλαγή I: Όλοι έχουν τα κεφάλια κάτω (κοιτούν το πάτωμα). Με το σύνθημα του εμπυχωτή π.χ. «πάνω τα κεφάλια», σηκώνουν τα κεφάλια για να συναντήσουν τη ματιά κάποιου άλλου. Αν αυτό συμβεί με τη πρώτη προσπάθεια (δεν ψάχνουν) αλλάζουν θέσεις στο κύκλο (ή εναλλακτικά βγαίνουν από το παιχνίδι)

Παραλλαγή II: Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη και ο Α οδηγεί τον Β στο χώρο χρησιμοποιώντας μόνο τη ματιά του (χωρίς λόγο, ήχο ή σωματική επαφή)

Ο Καθρέφτης

Καθρέφτης «αντικριστός»

Η ομάδα είναι σε ζεύγη, αντικριστά, σε μικρή απόσταση. Ο Α αρχίζει μια αργή κίνηση και ο Β ακολουθεί σαν να είναι ο καθρέφτης του. Οι κινήσεις του Α είναι αργές, ώστε να προλαβαίνει ο Β, και συνεχίζονται ομαλά η μία μετά την άλλη χωρίς να σταματούν για σκέψη ή σχόλια. Σε λίγο, με εντολή του εμπυχωτή, ο Β θα γίνει «οδηγός» και θα ακολουθεί ο Α. Κατόπιν θα αλλάζει ο «οδηγός» χωρίς καμμία εντολή ή συνεννόηση. Σε προχωρημένες ομάδες η άσκηση γίνεται και με περισσότερα από δύο άτομα και οδηγείται σε μικρές «χορογραφίες».

Εξέλιξη: Ο Α μπορεί να εκφράζει ένα συναίσθημα. Ο Β, σαν καθρέφτης του, προσπαθεί να το αναπαράγει, αναγνωρίζει, μαντέψει κ.λ.π.

• *Πρόκειται για σημαντικές ασκήσεις επικοινωνίας, παρατηρητικότητας, ρυθμού, συνενοχής. Οι παίκτες φτάνουν σε τέτοιο επίπεδο συνεργασίας ώστε να μην καταλαβαίνουν οι θεατές ποιος οδηγεί κάθε φορά. Δοκιμάστε την άσκηση με μουσική!*

Με τα καλάμια

α) Η ομάδα είναι σε ζεύγη. Κάθε ζευγάρι χρησιμοποιεί ένα καλάμι γύρω στο ενάμισι μέτρο, συγκρατώντας το μεταξύ τους πιέζοντας καθένας μια άκρη του καλάμιου με το δάχτυλο του. Κινούνται και οι δύο, χωρίς να πέσει το καλάμι, σε μια μικρή «χορογραφία», προσπαθώντας να επικοινωνούν και στέλνουν την ενέργεια τους μέσα από το καλάμι. Στην άσκηση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και κείμενο. Καθώς εξελίσσεται ο διάλογος ανάμεσα στους ήρωες, δοκιμάζονται διάφοροι τρόποι για περάσει ο λόγος και η ενέργεια από τον ένα στον άλλο. Δοκιμάστε π.χ. μια σκηνή με σύγκρουση δυο χαρακτήρων (π.χ. Άμλετ και Οφηλία)

β) Η παραπάνω άσκηση μπορεί να εξελιχθεί και τα ζευγάρια να γίνουν τριάδες και τετράδες, πεντάδες κλπ. Στο τέλος η ομάδα θα γίνει ένα σύμπλεγμα.

γ) Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει με τα καλάμια στερεωμένα στο κεφάλι, στο στήθος ή στην κοιλιά. Το σώμα παίρνει κάθε φορά άλλες στάσεις, αλλάζει το κέντρο βάρους δημιουργώντας διαφορετικά σχήματα και εκφράζοντας έτσι τελείως διαφορετικά πράγματα κάθε φορά

δ) Στην επόμενη φάση ο εμπυχωτής μπορεί να αφαιρέσει τα καλάμια και τα μέλη της ομάδας να συνεχίσουν να κινούνται «σαν να» αυτά να υπήρχαν ακόμα. Προφανώς διατηρούνται οι αποστάσεις και η μεταξύ τους ενέργεια συνεχίζει να ρέει.

Ένας μόνο τη φορά

Το «ένας τη φορά» εξασκεί την ομάδα στο να αφήνει χώρο ο ένας στον άλλο για δημιουργία. Πρόκειται για ασκήσεις όπου ένας μόνο δρα κάθε φορά. Θα πρέπει να σταματήσει για να μπει στη δράση ο επόμενος, π.χ. ο Α μπαίνει στο χώρο και αρχίζει μια οποιαδήποτε δράση. Όταν «παγώσει», μπαίνει ο Β για να δράσει όσο θέλει. Ο Α θα κινηθεί πάλι μόλις «παγώσει» ο Β κ.ο.κ. Η δράση μπορεί να είναι σωματική ή λεκτική.

Η άσκηση αυτή είναι πολύ χρήσιμη στους εμψυχωτές όταν καθοδηγούν αυτοσχεδιασμούς όπου π.χ., ένας μόνο πρέπει να κινείται κάθε φορά ή ένας μόνο να δρα ή να μιλά κ.λ.π. Προφανώς η συμφωνία μπορεί να αλλάξει, π.χ. μόνο δύο μένουν στη δράση, οπότε μόλις μπαίνει τρίτος, ο πρώτος πρέπει να «παγώσει» ή να φύγει.

Η ομάδα μπορεί να φτιάξει δικές της ασκήσεις και να εξασκηθεί στο «ένας μόνο τη φορά». Μερικές τέτοιες απλές ασκήσεις είναι:

Μπείτε στο κενό!: Η ομάδα σχηματίζει δύο παράλληλες γραμμές αντικριστά. Χωρίς κανένα σύνθημα, κάποιος πρέπει να μπει στον ενδιάμεσο χώρο. Αν μπουν δύο μαζί, πρέπει να γυρίσουν πίσω. Η άσκηση τελειώνει όταν όλοι έχουν μπει μέσα.

Το μέτρημα: Η ομάδα μετράει φωναχτά. Ένας-ενας ανεβάζει την αρίθμηση προσθέτοντας τον επόμενο αριθμό προσπαθώντας να μην συμπέσει με κάποιον άλλο. Επειδή μία μόνο φωνή (αριθμός) πρέπει να ακούγεται κάθε φορά, όταν δύο συμπέσουν, η αρίθμηση αρχίζει από την αρχή. Καθένας που λέει έναν αριθμό κάθεται για να συνεχίσουν οι υπόλοιποι

- *Σημαντική άσκηση προσοχής, ομαδικότητας και αυτοελέγχου.*

Στο εργαστήριο του Γλύπτη

Κάποιος καλείται να μείνει ακίνητος σαν «άγαλμα» σε μια «εξωκαθημερινή» στάση. Ένας άλλος, ο «Γλύπτης», καλείται να «διορθώσει» τη στάση ή την έκφραση του αγάλματος κάνοντας μικρές μετατροπές. Ο Γλύπτης μπορεί να σηκώσει και κάποιον άλλον για να συμπληρώσει το έργο του. Η υπόλοιπη ομάδα προτείνει τίτλο για το γλυπτό. Τέλος, ο Γλύπτης ανακοινώνει τον δικό του τίτλο.

- *Αν όλοι διστάζουν να πάρουν μια στάση πέρα από αυτή που συνηθίζουν, μπορεί να δοκιμαστεί η μέθοδος: «τρέξιμο και Στοπ».*

Με αφορμή ένα συγκεκριμένο τύπο ή αντικείμενο: Ο Γλύπτης μπορεί να φτιάχνει το έργο του έχοντας στο μυαλό του ένα συγκεκριμένο τύπο, π.χ. τον δάσκαλο, έναν γέρο, τον οδηγό ενός λεωφορείου ή ένα δέντρο κ.λ.π.

Με αφορμή ένα συναίσθημα ή μια μνήμη: Ο Γλύπτης μπορεί να φτιάχνει το έργο του έχοντας στο μυαλό του ένα συναίσθημα π.χ. λύπη, χαρά, θυμός, πείνα, προσφυγιά κ.λ.π. Οι υπόλοιποι καλούνται να αναγνωρίσουν το συναίσθημα. Ο εμψυχωτής και η ομάδα μπορεί να έχουν ένα κατάλογο με συναισθήματα από όπου θα διαλέγουν οι Γλύπτες. Επίσης μπορεί να συζητηθούν για λίγο παιδικές μνήμες, π.χ. η πρώτη ημέρα στο σχολείο, μια εκδρομή κ.ά., και σε μικρές ομάδες να αναπαρασταθούν επιλεγμένες στιγμές από τέτοιες αναμνήσεις.

Με αφορμή έναν ήχο ή μια μουσική: Με τον ίδιο τρόπο μπορεί ένας ήχος ή μια μουσική να είναι το κίνητρο για τον Γλύπτη. Πάλι οι υπόλοιποι θα κληθούν να μαντέψουν το είδος του ήχου ή της μουσικής.

Μια ιστορία ανάμεσα στον δημιουργό και στο έργο του: Μπορεί να αναπτυχθεί μια ιστορία ανάμεσα στον γλύπτη και στο γλυπτό, όπως η γνωστή περίπτωση όπου αυτός ερωτεύεται το έργο του και τελικά γίνεται και ο ίδιος άγαλμα ή η περίπτωση όπου όλα τα αγάλματα ζωντανεύουν στη φαντασία του γλύπτη και χορεύουν κ.λ.π.

- *Τέτοιες ιστορίες μπορεί να φτιάξει πολλές ο εμψυχωτής ή να δανειστεί από ταινίες του Τσάπλιν και του βωβού κινηματογράφου.*

Σειρά από δυναμικές εικόνες

I) Σύνθεση «αγαλμάτων»

α) Κάποιος μπαίνει στον χώρο και παίρνει μια στάση. Μετά μπαίνει και κάποιος άλλος για να συμπληρώνει την εικόνα, παίρνοντας μια στάση κοντά ή μακριά, ακουμπώντας ή όχι τον πρώτο. Κατόπιν, ένας τρίτος συμπληρώνει την εικόνα.

- Τα παραπάνω γίνονται χωρίς κανείς να σχολιάζει, να υποδεικνύει ή να εξηγεί τις προθέσεις του.

β) Η υπόλοιπη ομάδα συζητά τη σύνθεση που προέκυψε, π.χ. ποιοι είναι, πού είναι, τι σχέση έχουν, τι έχει συμβεί λίγο πριν, τι θα συμβεί μετά κ.λ.π. Με αυτή τη μέθοδο μπορεί επίσης να φτιαχτεί μια σειρά από διαδοχικές εικόνες –ταμπλό- που να διηγούνται μια ιστορία ή μια κατάσταση που θα εισηγηθεί ο εμπυχωτής, π.χ. «ανθρώπινα δικαιώματα».

- Το σημαντικό είναι ότι όλοι μπορούν να συνεισφέρουν στο χτίσιμο μιας μικρής ιστορίας χωρίς να ξέρουν τι είχε ο προηγούμενος στο μυαλό του.

γ) Από μια πιο έμπειρη ομάδα θα ζητάγαμε τα αγάλματα να ζωντανέψουν και να «παίξουν» τη συνέχεια της ιστορίας που εισηγήθηκαν οι παρατηρητές.

Εξέλιξη I: Η άσκηση αυτή μπορεί να επεκταθεί ώστε όλα τα μέλη της ομάδας να πάρουν τελικά μέρος στη σύνθεση, φτιάχνοντας πιθανώς μια ιστορία. Η αρχική κατάσταση μπορεί να δοθεί από αυτόν που μπαίνει πρώτος και οι άλλοι πρέπει να καταλάβουν το Τι και το Πού και να αντιδράσουν γρήγορα και θετικά π.χ. ο Α λέει: «Εσύ, Νίκο, δέχεσαι τη Μαρία για...», σπότε οι άλλοι μπαίνουν αμέσως και φτιάχνουν π.χ. τη σκηνή ενός γάμου. Ο εμπυχωτής μπορεί να παγώσει την εικόνα και να ρωτήσει τους παρευρισκόμενους (με άγγιγμα στον ώμο) για το ποιος είναι, γιατί βρίσκεται εκεί κ.λ.π.

Εξέλιξη II: Μια πιο δύσκολη εξέλιξη της άσκησης θα ήταν από το σημείο που ολοκληρώθηκε η εικόνα, να αρχίσουν οι χαρακτήρες να μιλούν αυτοσχεδιάζοντας με μικρές προφανείς φράσεις, ανάλογα με τη θέση που βρίσκονται αυτοί και οι διπλανοί χαρακτήρες.

- Ενισχύεται η αποδοχή στις προτάσεις του άλλου και η εξέλιξη

II) Το βιβλίο των κόμιξ: Πρόκειται για μια σειρά δυναμικών εικόνων που διηγούνται μια ιστορία όπως σε ένα βιβλίο κόμιξ με βινιέτες και κάψουλες διαλόγων. Σε κάθε τέτοια παγωμένη εικόνα συμμετέχουν όλα τα μέλη της ομάδας σαν χαρακτήρες και θα πρέπει να συνεισφέρουν με μια σύντομη φράση, π.χ. η ομάδα μπορεί να διαλέξει να κάνει σε κόμιξ μια γνωστή ιστορία όπως η ζωή της Ιφιγένειας. Μπορεί να αποφασίσει ότι θα υπάρξουν 4 εικόνες: α) η στιγμή που κάποιος αγγελιοφόρος φέρνει στη μικρή πριγκίπισσα που παίζει με τις φίλες της στις Μυκήνες την είδηση ότι θα παντρευτεί, β) η στιγμή στην Αυλίδα όπου η Ιφιγένεια καταλαβαίνει ότι ο πατέρας της την προορίζει για κάτι τελείως διαφορετικό από γάμο, γ) η στιγμή που στο ναό στη Ταυρίδα μαθαίνει ότι έφτασαν κάποιοι ξένοι από την Ελλάδα και δ) η στιγμή πάνω στο καράβι που φτάνει στην Αρτέμιδα Αττικής.

Κάθε τέτοια δυναμική εικόνα θα δουλεύεται χωριστά και θα κρατιέται για περίπου για 5 δευτερόλεπτα. Κατόπιν η ομάδα θα βρει ένα τρόπο για να περνάει από την πρώτη εικόνα στην δεύτερη κ.ο.κ. ίσως με *αργή κίνηση* ή αντίθετα με *απότομη και γρήγορη αλλαγή*.

Άλλη αφετηρία μπορεί να είναι και μια απλή καθημερινή σκηνή π.χ. ένας καυγάς στην αυλή του σχολείου, ή μια σύγκρουση μάνας και κόρης που πρώτα δοκιμάζεται νατουραλιστικά και μετά μπορεί να μετατραπεί σε ένα «βιβλίο κόμιξ».

Παράδειγμα Όνειρα και Φόβοι: Μια πολύ καλή αφετηρία, κυρίως για εφήβους, είναι να ζητήσουμε από την ομάδα να γράψουν φόβους και όνειρά τους (σε ομάδες τω τεσσάρων, σύντομα, χωρίς ανάλυση). Κατόπιν ο εμπυχωτής ζητάει να τα βάλουν σε σειρά δηλαδή το χειρότερο φόβο και το ωραιότερο όνειρο. Διαλέγονται τα δύο πρώτα όνειρα και οι δύο πρώτοι φόβοι και φτιάχνονται δυναμικές εικόνες. Κατόπιν ζητείται να συγχωνευτούν οι εικόνες, να βρεθεί τρόπος δηλαδή να κινηθεί η ομάδα από τη μία στην άλλη.

- *Ο εμπυχωτής μπορεί να φέρει αρκετά τέτοια παραδείγματα, ώστε η ομάδα να εξασκηθεί σε βαθμό που να μπορεί να συνθέτει τέτοιες εικόνες μαζί με άλλες μορφές και τεχνικές θεάτρου σε μια προσπάθεια πρωτογενούς δημιουργίας*

Τα 7 επίπεδα έντασης

Ο εμπυχωτής πρέπει να εξηγήσει τα 7 «επίπεδα έντασης» που μπορεί να έχει ένα σώμα. Το επίπεδο 1, γνωστό με το όνομα *Κατατονικό*, είναι αυτό όπου με δυσκολία ο ηθοποιός κρατάει όρθιο το σώμα του. Καμία μυϊκή ένταση. Το επίπεδο 7 είναι εκείνο με τη μέγιστη ένταση στο σώμα. Σε αυτό το επίπεδο όλοι οι μύες είναι σφιγμένοι, όλα τα νεύρα τεταμένα. Είναι γνωστό σαν *Τραγικό*. Τα ενδιάμεσα στάδια περνούν από το επίπεδο 2, γνωστό σαν *Καλιφόρνια*, όπου ο ηθοποιός έχει τόση ενέργεια, ώστε μόλις μπορεί να περπατήσει, είναι σωματικά χαλαρός, άνετος, βαριεστημένος, το επίπεδο 3 γνωστό σαν *Ουδέτερο* όπου οι μύες του σώματος παράγουν έργο, αλλά χωρίς να είναι καθόλου σφιγμένοι, το επίπεδο 4 όπου το σώμα βρίσκεται σε *Επιφυλακή* για κάτι που θα συμβεί (βιαστικοί, γρήγοροι στις αντιδράσεις), το επίπεδο 5 όπου υπάρχει *Ένταση* στο σώμα (γνωστό και ως *μελόδραμα*) δηλαδή αντιδρούμε υπερβολικά, περπατάμε με αποφασιστικότητα, με μεγάλα γρήγορα βήματα, και το επίπεδο 6, γνωστό σαν *Πάθος* με υπερβολικές εκδηλώσεις χαράς ή λύπης.

Έχουμε λοιπόν:

1. Κατατονικό
2. Καλιφόρνια
3. Ουδέτερο
4. Επιφυλακή
5. Ένταση
6. Πάθος
7. Τραγικό

I) Στην αρχή καλό είναι η ομάδα να εξασκηθεί στην κλίμακα αυτή με το σώμα. Να προσπαθήσει δηλαδή να παρουσιάσει καθένας και τα 7 επίπεδα με το σώμα του μόνο.

Κατόπιν μπορεί να χρησιμοποιηθεί και λόγος. Επιλέγεται μια απλή λέξη ή μικρή φράση και ο καθένας προσπαθεί να την περάσει και από τα 7 επίπεδα.

II) Η ομάδα ξεκινάει από την άκρη του δωματίου και προχωράει προς τον απέναντι τοίχο ανεβάζοντας τα επίπεδα έντασης κάθε 2-3 βήματα. Ο εμπυχωτής μπορεί να κατευθύνει με οδηγίες την πορεία αυτή, να παγώνει τη κίνηση, να ζητάει διορθώσεις κ.λ.π. Μπορεί επίσης η αυξανόμενη αυτή ενέργεια να απευθύνεται κάπου, π.χ. σε ένα γαρίφαλο στον απέναντι τοίχο. Καθώς δηλαδή πλησιάζει κάποιος προς το λουλούδι, η επιθυμία του σταδιακά μεγαλώνει (με ήχους και κίνηση) μέχρι που φτάνει σε κορύφωση. Σε αυτή τη διαδικασία μπορεί επίσης να προστεθεί και ήχος.

Κατόπιν μπορεί να ακολουθηθεί η αντίστροφη πορεία από το 7 προς το 1.

III) Εναλλακτικά, μπορεί ο εμπυχωτής να ζητήσει από 7 μέλη της ομάδας να σταθούν δίπλα δίπλα, ακίνητοι, υιοθετώντας καθένας και ένα διαφορετικό επίπεδο έντασης. Σε προχωρημένες ομάδες από αυτό το σημείο μπορεί να εξελιχθεί ένας αυτοσχεδιασμός με αυτά τα 7 διαφορετικά σώματα.

IV) Ορίζονται στον χώρο 7 περιοχές-θέσεις που αντιστοιχούν στα 7 επίπεδα. Η ομάδα χωρίζεται σε τριάδες. Η κάθε τριάδα παίρνει θέση σε μια από τις περιοχές αυτές και με το σύνθημα του εμπυχωτή αρχίζει να συνομιλεί πάνω σε προεπιλεγμένο θέμα, π.χ τον καιρό. Η ένταση της συζήτησης είναι ανάλογη με την περιοχή που βρίσκεται η ομάδα. Με την εντολή «Αλλαγή» του εμπυχωτή, οι ομάδες αλλάζουν θέση και προσαρμόζουν τώρα τη συζήτησή τους στο νέο επίπεδο. Η περιστροφή αυτή των ομάδων συνεχίζεται μέχρι να περάσουν όλοι από όλες τις θέσεις.

V) Στο ασανσέρ: Ο εμπυχωτής βάζει τρεις σε ένα φανταστικό ασανσέρ. Στην αρχή καθένας έχει διαλέξει ένα επίπεδο έντασης με το οποίο θα μπει. Στη πορεία κάτι θα γίνει (π.χ. διακοπή ρεύματος, είσοδος νέου προσώπου, κόβεται το σύρμα κ.λ.π) και πρέπει το επίπεδο να αλλάξει (προς τα επάνω ή προς τα κάτω).

VI) Καθένας διαλέγει μια απλή δραστηριότητα και την εκτελεί σε επτά φάσεις. Ο εμπυχωτής μπορεί να προτείνει δραστηριότητες από κάποιο έργο ή κινήσεις χαρακτηριστικών τύπων π.χ ο Αρλεκίνος: α) Εκτελεί την δραστηριότητα, β) Ακούει έναν ήχο, κοιτάει προς το σημείο που νομίζει ότι προήλθε χωρίς να διακόψει τη δραστηριότητα, γ) Ακούει ξανά τον ήχο, σταματάει, κοιτάει παραξενεμένα και μετά συνεχίζει, δ) Ακούει τον ήχο, σταματάει, ψάχνει να βρει από πού ακούστηκε ο ήχος, είναι ανήσυχος αλλά επιστρέφει στη δραστηριότητά του κοιτώντας τον χώρο καχύποπτα, ε) Ακούει τον ήχο, σταματάει και γυρνάει απότομα προς το σημείο που ακούστηκε. Τρέχει γρήγορα προς το σημείο που νομίζει ότι προήλθε, δεν το βρίσκει, συνεχίζει την δραστηριότητα με πιο γρήγορο ρυθμό κ.ο.κ.

- Τα επίπεδα αυτά έφτασαν σε εμάς από τον *Jaques le Coq*. Είναι φανερό ότι τόσο η κλίμακα 1-7 όσο και οι ονομασίες είναι σχετικές. Άλλοι δάσκαλοι θεάτρου δίνουν διαφορετικές ονομασίες στα επίπεδα (π.χ. ο νυσταλέος, ο άνετος, ο ζωηρός, ο ενθουσιώδης, ο παρανοϊκός, κ.λ.π)

Δάσκαλος-σε-Ρόλο

Πρόκειται για μια πολύ χρήσιμη τεχνική όπου ο εμπυχωτής-δάσκαλος συμμετέχει σε έναν αυτοσχεδιασμό υποδύμενος κάποιο προσεκτικά επιλεγμένο πρόσωπο ώστε να έχει την δυνατότητα να παρεμβαίνει και να προωθεί τη δράση, να θέτει τα ερωτήματα και να κατευθύνει την ομάδα χωρίς να χρειάζεται να διακόψει.

Ένα κλασικό και πολύ απλό μοντέλο για αφετηρία μερικών παιχνιδιών-αυτοσχεδιασμών είναι εκείνο του «δάσκαλος-μαθητής». Με το «δάσκαλος» εννοούμε αυτόν που «ξέρει» ή που είναι σε θέση ισχύος και με το «μαθητής» εννοούμε αυτόν που είναι σε αδύναμη θέση π.χ. ένας αστυνομικός σταματάει έναν οδηγό που έτρεχε πολύ, ή ένας υπάλληλος ξενοδοχείου δίνει εξηγήσεις σε έναν νέο πελάτη κ.λ.π..

Προφανώς έμπειροι εμπυχωτές με καλά σχεδιασμένα παιχνίδια ρόλων μπορούν να προσθέτουν στοιχεία στην εξέλιξη του δράματος, να αμφισβητούν στερεότυπα, να ενθαρρύνουν, να βάζουν νέα ερωτήματα, να στηρίζουν το κόσμο του φανταστικού που δημιουργείται σε τέτοιες περιπτώσεις (π.χ για τις ανάγκες του παιχνιδιού ένα τραπέζι «είναι» καταφύγιο) κ.α.

Παράλληλα, όταν ο εμπυχωτής είναι σε ρόλο με π.χ. υψηλό status τότε μια ομάδα νέων ηθοποιών ή μαθητών ξεπερνά ευκολότερα την αδράνεια ή την παθητικότητά τους. Όταν ο εμπυχωτής χρησιμοποιεί χαμηλό status στο ρόλο του, τότε η ομάδα ενδυναμώνει την αυτοπεποίθησή της ενώ συγκροτείται καλλίτερα σαν ομάδα όταν ο εμπυχωτής παίζει με ισοδύναμο status προς όλους.

Ο καταιγισμός ιδεών ή ιδεοθύελλα

Ο εμπυχωτής ζητάει από τη ομάδα να καταθέσει με τρόπο άμεσο ό,τι σκέφτονται πάνω σε ένα θέμα που απασχολεί το έργο, μια σκηνή του ή έναν ήρωα. Όλοι λένε αυτό που τους έρχεται στο μυαλό χωρίς σχόλια. Το ίδιο μπορεί να συσχετίζεται με συναισθήματα, τόπους, ανθρώπους, να είναι κατά αναλογία ή κατά αντίθεση κ.λ.π. Στο καταιγισμό ιδεών καλό είναι κάποιος να κρατά σημειώσεις. Μετά οι σημειώσεις αυτές ταξινομούνται ως προς τα ρούχα, τα χρώματα, τα σχήματα, τους τόπους, τα αισθήματα κ.λ.π. Σημαντικό εδώ είναι ή άμεση αντίδραση του καθενός και η απουσία οποιουδήποτε σχόλιου ή κριτικής σε ό,τι καθένας καταθέτει. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο στην αρχή της έρευνας -σαν σημείο εκκίνησης-

όσο και για την ανάπτυξη ενός χαρακτήρα. Καταιγισμός ιδεών μπορεί να γίνει και με το σώμα (χωρίς λόγια).

Πάρε θέση

Καθένας τοποθετείται σε σχέση με τους άλλους και με βάση τις απόψεις του παίρνοντας μια θέση (ή περπατώντας) μέσα στο χώρο. Προηγουμένως έχει οριστεί ότι π.χ. ο ένας τοίχος ορίζει την απόλυτη συμφωνία με το θέμα και ο άλλος την απόλυτη διαφωνία. Η γνωστή από τα παιχνίδια γνωριμίας άσκηση «Βρες τη θέση σου» μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για να πάρει καθένας θέση πάνω σε μια σειρά θέματα, π.χ. στη θανατική καταδίκη ή στη προτίμηση της ξένης μουσικής ή στη σύγκρουση Αντιγόνης-Κρέοντα κ.λ.π.

Παραλλαγή Η άδεια καρέκλα: Ο εμπυχωτής βάζει μια άδεια καρέκλα στη μέση του δωματίου και μετά κάνει μια δήλωση π.χ. ο Αγαμέμνων έκανε καλά που είπε ψέματα στην Ιφιγένεια. Τα μέλη της ομάδας τοποθετούνται κοντά ή μακριά από την καρέκλα ανάλογα με το πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με αυτή τη δήλωση. Σχηματίζεται έτσι ένα ...ανθρωπογράφημα στο χώρο.

Εξωτερικεύοντας την «εσωτερική φωνή»

Επιλέγεται ένας μικρός διάλογος από ένα κείμενο. Δύο άτομα κάθονται σε καρέκλες και διαβάζουν. Δύο άλλοι όρθιοι πίσω τους, οι «εσωτερικές φωνές» τους, εξωτερικεύουν όσα θα ήθελε να πει ή σκέφτεται ο χαρακτήρας που κάθεται.

Η ανίχνευση σκέψης

Καθένας προκαλείται να γνωστοποιήσει τις ενδόμυχες σκέψεις του. Ο εμπυχωτής μπορεί να παγώσει έναν αυτοσχεδιασμό και ν' ακουμπήσει έναν ηθοποιό (γνωστό και ως «άγγιγμα στον ώμο»), ο οποίος θα αντιδράσει «σε ρόλο» απαντώντας σε ερωτήσεις όπως «πώς αισθάνεσαι;», «τι σκέφτεσαι;» κ.λ.π. Η ανίχνευση σκέψης μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε μια σειρά *δυναμικών εικόνων* και βοηθά στη ενίσχυση του χαρακτήρα αλλά και στην καλλίτερη κατανόηση της γενικότερης κατάστασης μιας σκηνής. Εναλλακτικά, μπορεί ο ίδιος ο χαρακτήρας, χωρίς άγγιγμα, να λέει το κείμενο του και αμέσως επαναλαμβάνει και τις σκέψεις που κανονικά δεν θα έλεγε.

Η ανακριτική καρέκλα

Ο εμπυχωτής βάζει στο κέντρο της σκηνής μια καρέκλα, όπου κάθεται ο «ανακρινόμενος» χαρακτήρας. Η ομάδα τον ανακρίνει με ερωτήσεις σε πρώτο πρόσωπο για γεγονότα, καταστάσεις ή συναισθήματα που υπάρχουν μέσα στο κείμενο το οποίο επεξεργάζεται, π.χ. πώς σε λένε, πόσων χρονών είσαι, είσαι παντρεμένος, αγαπάς τη μητέρα σου, γιατί πήγες λουλούδια στον αντίζηλό σου κ.λ.π. Οι ερωτήσεις μπορεί να αναφέρονται και σε γεγονότα που δεν υπάρχουν στο κείμενο, αλλά βοηθούν ώστε ο ηθοποιός να αναπτύξει το χαρακτήρα που φτιάχνει. Μπορεί να γίνουν επίσης ερωτήσεις με τους «ανακριτές» να υιοθετούν τους ρόλους που έχουν στο έργο ή σε ρόλο δημοσιογράφου που παίρνει συνέντευξη κ.ά.

Η *ανακριτική καρέκλα* βοηθά να συγκεντρωθούν νέα στοιχεία, να ξεκαθαρίσουν καταστάσεις και συναισθήματα, να αναπτυχθεί και εμπλουτιστεί ο περιβάλλον κόσμος του χαρακτήρα κ.ά. Προφανώς ο ερωτώμενος πρέπει να τις δέχεται και να απαντά «σε ρόλο». Όσο πιο επιδέξιες είναι οι ερωτήσεις της ομάδας τόσο περισσότερο εμπλουτίζεται ο χαρακτήρας και αναδεικνύονται οι συνθήκες του έργου -«δοσμένες ή μη».

Θέατρο Εικόνων & Εκφραστικοί πίνακες (Image Theatre)

Το «θέατρο εικόνων» είναι μια προσεκτική και ιδιαίτερη χρήση των δυναμικών εικόνων και χρησιμοποιήθηκε από τον Αουγκούστο Μποάλ σαν τεχνική για έρευνα, κατάθεση απόψεων και προτάσεις για ξεπέρασμα εμποδίων. Ο ίδιος ο Μποάλ προέκτεινε το «θέατρο εικόνων» στο «θέατρο φόρουμ» (forum theatre) κατά το οποίο δίνεται η δυνατότητα στο θεατή/κοινό να παρεμβαίνει στα δρώμενα ή στη σκηνή (συχνά και σε κανονική παράσταση), να παίρνει τη θέση κάποιου χαρακτήρα (συνήθως του «πρωταγωνιστή») και να προτείνει λύσεις σε κάποιο κοινωνικό πρόβλημα.

I) Μια απλή μορφή Θεάτρου Εικόνων είναι η σωματοποίηση μιας λέξης - έννοιας. Η ομάδα στέκεται σε κύκλο και ο εμπυχωτής λέει π.χ. κολύμπι. Αμέσως και χωρίς πολύ σκέψη, όλοι πρέπει να δώσουν με το σώμα τους την εικόνα που έχουν για το κολύμπι. Κατόπιν ο επόμενος φωνάζει μια άλλη λέξη κ.ο.κ. Ευρισκόμενοι σε κύκλο μπορούν όλοι να βλέπουν τις διαφορετικές εκδοχές που δίνονται. Στην αρχή, συνήθως, τα μέλη της ομάδας καταφεύγουν σε μιμική ή σε μια εξωτερική περιγραφή. Ο εμπυχωτής τονίζει ότι αντί της εξωτερικής περιγραφής-αναπαράστασης της έννοιας, ενδιαφέρον έχει να εκφραστεί σωματικά ό,τι αυτή συμβολίζει ή σημαίνει για τον καθένα π.χ. τι μνήμη, συναισθήματα ή συνειρμούς προκαλεί. Το κολύμπι π.χ. για κάποιον μπορεί να θυμίζει μια τραυματική εμπειρία και να προκαλεί τρόμο.

II) Ο εμπυχωτής μπορεί να ζητήσει από 3 άτομα να εκφράσουν (σωματικά) την θέση τους για ένα θέμα, π.χ. πορνεία, ως εξής: Οι τρεις στέκονται όρθιοι στη σειρά και με την πλάτη γυρισμένη προς τη υπόλοιπη ομάδα - το «κοινό». Πρώτα στρέφεται ο Α προς το κοινό και παίρνει τη στάση με την οποία εκφράζει τη θέση του για ο θέμα. Οι άλλοι δύο δεν τον βλέπουν. Μόλις τελειώσει γυρίζει πίσω, στέκεται με τη πλάτη πάντα γυρισμένη και είναι η σειρά του Β να παρουσιάσει τη γνώμη του για το θέμα. Μόλις αυτό γίνει, επιστρέφει για να παρουσιάσει και ο Γ. Με αυτό τον τρόπο έχουμε μια «ατομική» παρουσίαση τριών ανεξαρτήτων γνωμών για το θέμα. Κατόπιν η διαδικασία επαναλαμβάνεται με τη διαφορά ότι τώρα οι τρεις είναι γυρισμένοι μπροστά ώστε να βλέπουν τους συμπαίχτες τους. Επίσης τώρα ο Α παραμένει ακίνητος μέχρι να προσθέσει ο Β και μετά ο Γ τις δικές τους στάσεις. Κατ' αυτό τον τρόπο το κοινό έχει μια «ομαδική» άποψη για το θέμα. Τέλος η διαδικασία επαναλαμβάνεται με τη διαφορά ότι ο Β θα διαφοροποιήσει λίγο τη στάση του λαμβάνοντας υπόψη τον Α και ομοίως ο Γ θα τοποθετηθεί λαμβάνοντας υπόψη τους Α και Β που έχουν προηγηθεί. Στη επόμενη φάση, ο εμπυχωτής μπορεί να ζητήσει από τους θεατές να επέμβουν και να τροποποιήσουν την «συλλογική εικόνα», να πάρουν μέρος ή να αντικαταστήσουν κάποιον.

Με παρόμοιο τρόπο μπορεί να αναπτυχθούν οι «ατομικές» και οι «συλλογικές» απόψεις, γνώμες ή πεποιθήσεις της ομάδας για μια σειρά κοινωνικά θέματα, π.χ. «η θέση της γυναίκας στη κοινωνία», «ο πόλεμος», «οι μετανάστες», «οι μάγισσες» κ.λπ και να χρησιμοποιηθούν στην διαδικασία μελέτης θεατρικών έργων π.χ. «οι μάγισσες» στην περίπτωση που μελετάμε σκηνές από τον Μάκμπεθ.

- *Παραλλαγές των ασκήσεων της ενότητας «δυναμικές εικόνες & σωματική έκφραση» μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο Θέατρο Εικόνων το οποίο παρουσιάζεται από τον Αουγκούστο Μποάλ σαν ένα στάδιο πριν το Forum Theatre (βλέπε παρακάτω).*

Το «πλήθος» και ο «διαφορετικός»

α) Επιλέγεται μια κατάσταση όπου κάποιος είναι σε μειονεκτική θέση σε σχέση με το σύνολο, π.χ. κάποιου οι πολιτικές ή θρησκευτικές πεποιθήσεις διώκονται στη χώρα που ζει, ή ένα πλούσιο παιδί ζει σε μια γειτονιά με πολύ χαμηλότερο βιοτικό επίπεδο, ή ένα παιδί αναγκάζεται να πάει σχολείο σε μια άλλη χώρα κ.ά.

β) Ο εμπυχωτής οργανώνει αυτοσχεδιασμούς για το πώς αντιδρά «αυτός» απέναντι στους «πολλούς» και πώς οι «πολλοί» απέναντι σε «αυτόν».

γ) Ακολουθεί συζήτηση για το χαρακτήρα «αυτού», π.χ είναι σκληρός, αντιστέκεται, προσπαθεί να ενταχθεί κ.λ.π., και της «κοινωνίας» π.χ. ανεκτική, βάζει εμπόδια, βοηθάει κ.λ.π.

δ) Αυτοσχεδιάζονται σκηνές όπου «αυτός» βρίσκει ένα συμπαραστάτη-υποστηρικτή μέσα στο «πλήθος». Πώς εκδηλώνεται αυτή η βοήθεια; Πώς αντιδρούν οι υπόλοιποι από το πλήθος προς τον «υποστηρικτή»;

ε) Γίνεται συζήτηση για τις πιέσεις που δέχτηκαν οι χαρακτήρες. Τι είδους ήταν οι πιέσεις αυτές και από τι ανθρώπους προέρχονται συνήθως.

Παραλλαγή I: α) Χρήσιμο είναι να έχουν προηγηθεί σαν ζέσταμα κάποιες ασκήσεις «συνενοχής» π.χ. μαζί σταματάμε - μαζί ξεκινάμε. Κατόπιν ο εμπυχωτής βάζει την ομάδα στην κατάσταση «πλήθους» με τη μέθοδο της αφήγησης και της ταυτόχρονης αναπαράστασης ή απλά δίνοντας τίτλους. Η ομάδα δρα με μικρή κίνηση, ήχους και ελάχιστο λόγο. Όταν η ιστορία ή οι εικόνες προχωρήσουν, ο εμπυχωτής μπορεί να παγώσει τη δράση με ένα ΣΤΟΠ και να προσθέσει πληροφορίες ρωτώντας τους ήρωες της ιστορίας «Ποιος» και «Τι». Μερικές σκηνές «πλήθους» μπορεί να είναι π.χ. θεατές σε ποδοσφαιρικό αγώνα, περιμένοντας στη στάση μια βροχερή ημέρα, το κοινό ενός κινηματογραφικού έργου τρόμου, μια διαδήλωση, παραμονή Πρωτοχρονιάς, περιμένοντας τον αγαπημένο τραγουδιστή, δημοσιογράφοι έξω από το γραφείο τύπου, μια ομαδική εκτέλεση (θύματα ή θεατές), η ουρά για ένα συσσίτιο, παρακολουθώντας κάποιον που ετοιμάζεται να πηδήξει από μια ταράτσα κ. ά.

Ο εμπυχωτής μπορεί να κρατήσει τις σκηνές αυτές όσο η ενέργεια τους είναι υψηλή. Μπορεί ακόμα, ακουμπώντας κάποιον, να ορίσει ένα χαρακτήρα «πρωταγωνιστή» ώστε να αναπτυχθεί ένας σύντομος διάλογος (σε πραγματική ή φανταστική γλώσσα). Έτσι οι υπόλοιποι θα συγκεντρώνουν την προσοχή τους. Κατόπιν μπορεί να ζητήσει να σκεφτούν όλοι κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου μέσα στο πλήθος π.χ. ποιος είμαι, πόσων χρονών, τι δουλειά κάνω, γιατί είμαι εδώ σήμερα κ.λ.π.

β) Μπορεί να φτιαχτεί ένα σενάριο που να φανερώνει πώς ήρθε ο κάθε τύπος στο χώρο και μετά να γίνει η σκηνή του «πλήθους». Το σενάριο με αυτόν που ετοιμάζεται να αυτοκτονήσει πηδώντας από τη ταράτσα είναι το πιο ... δημοφιλές και οι σκηνές που θα γίνουν μπορεί να περιλαμβάνουν π.χ. τους συγγενείς να μιλάνε για αυτόν, την είδηση να βγαίνει στη τηλεόραση, τους γιατρούς στο νοσοκομείο, τον αυτόχειρα να γράφει ή διαβάζει το αποχαιρετιστήριο γράμμα, το γεγονός που τον ώθησε να πάρει την απόφαση, τους ρεπόρτερ με τους γείτονες και βεβαίως το πλήθος που παρακολουθεί το συμβάν. Ενδιαφέρον σκηνοθετικά έχει βεβαίως όταν οι μικρές αυτές σκηνές δεν μπουουν στη γραμμική χρονολογική σειρά αλλά υπάρχουν flashback.

γ) Προέκταση των παραπάνω αποτελεί η παρουσία ενός «διαφορετικού» ή ενός που δεν ταιριάζει με το πλήθος ή ενός που τα πλήθος απέβαλλε, κ.λ.π. Το δραματικό ενδιαφέρον αυξάνεται όταν π.χ. το πλήθος είναι μια συναυλία rockers και εμφανίζεται ένας γιάπηγ.

Παραλλαγή II: Η ομάδα, χωρίς να κατευθύνεται από τον εμπυχωτή, σχηματίζει μερικές δικές της εικόνες «πλήθους». Οι εικόνες αυτές είναι στην αρχή στατικές (σαν φωτογραφία) ή περιλαμβάνουν μια σύντομη κίνηση. Ο εμπυχωτής ζητάει πληροφορίες για το «Ποιος» είναι ο καθένας και «Που» βρίσκεται η ομάδα. Προσπαθεί να τονίσει την ιδιαιτερότητα του καθενός μέσα στο «πλήθος». Κάποια στιγμή πρέπει να κάνει την εμφάνισή του αυτός που δεν ταιριάζει, ο «διαφορετικός». Η δραματική σύγκρουση που ακολουθεί είναι προς εξερεύνηση και ανάπτυξη.

• *Παρόλο που τα παραπάνω είναι ομαδική δουλειά και δραστηριότητα πλήθους, ο εμπυχωτής πρέπει να τονίσει την ανάγκη ανάπτυξης της ατομικότητας μέσα στο σύνολο.*

Καθένας συμμετέχει στο πλήθος, αλλά είναι ιδιαίτερος και ξεχωριστός τύπος. Χωρίς βέβαια την ύπαρξη του «διαφορετικού» δε θα υπήρχε σύγκρουση, άρα «δράμα».

- Το πρώτο μέρος της άσκησης με την κατευθυνόμενη ιστορία και τη παράλληλη δραματοποίηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ζέσταμα στην αρχή ή για στο κλείσιμο μιας πρόβας.

Παραλλαγή III: Η οικογένεια

α) Ο εμψυχωτής εξηγεί ότι όλοι ανήκουν σε μια «οικογένεια», φυσική, κοινωνική ή άλλη, π.χ. συμμορία, ποδοσφαιρική ομάδα κ.λ.π. Εκεί ο καθένας παίρνει ένα ρόλο

β) Η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες των 5-6 ατόμων και όλοι αποφασίζουν ποιο μέλος της οικογένειας θα παίξουν, π.χ. αν είναι φυσική οικογένεια: πατέρας, μητέρα, γιος κ.λ.π.

γ) Στην αρχή ο εμψυχωτής ζητάει από την οικογένεια να ποζάρει σε μια αναμνηστική φωτογραφία. Μετά τους δίνει μια κατάσταση για να αυτοσχεδιάσουν. Στην κατάσταση αυτή πρέπει να υπάρχει το στοιχείο της δραματικής σύγκρουσης π.χ. είναι Κυριακή βράδυ, η μητέρα είναι άρρωστη και η κόρη θέλει να πάει σε πάρτι.

δ) Δοκιμάζονται ακραίες καταστάσεις, όπως π.χ. μια οικογένεια έχει τα πάντα, ενώ άλλη δεν έχει τίποτα

ε) Κάποιο μέλος –ο «διαφορετικός»- αρχίζει να φεύγει από την «οικογένεια», π.χ. ακούει άλλη μουσική ή φτιάχνει δική του συμμορία κ.λ.π.

Αφήγηση και ταυτόχρονη αναπαράσταση

Είναι η περίπτωση του κατευθυνόμενου αυτοσχεδιασμού. Ο εμψυχωτής βάζει την ομάδα στην κατάσταση «πλήθους» καθώς αφηγείται μια ιστορία π.χ περιγράφει έναν ποδοσφαιρικό αγώνα ή περιγράφει μια αεροπορική πτήση που παρουσιάζει πρόβλημα, μια εκλογική συγκέντρωση, μια διαδήλωση, μια δημόσια εκτέλεση κ.ά. Η ομάδα αρχίζει παράλληλα με την αφήγηση να δραματοποιεί την ιστορία. Ο εμψυχωτής κάνει παύσεις, αφήνει χώρο για αυτοσχεδιασμό, παίρνει ιδέες για την εξέλιξη της ιστορίας και παρεμβαίνει προσπαθώντας να περάσει το «πλήθος» από διάφορες δραματικές καταστάσεις, π.χ. το αεροπλάνο πέφτει στη ζούγκλα κ.λ.π. Η ομάδα δρα με κίνηση, ήχους, μιμική και ελάχιστο λόγο, ακολουθώντας την αφήγηση.

Ένα παράδειγμα: Αρχίζουμε να ανεβαίνουμε το βουνό. Γίνεται κάποιος σεισμός. Το σκαρφαλώνουμε και γίνεται ο μεγάλος σεισμός. Πέφτουν πέτρες, κατολίθωση. Σταματάει ο σεισμός. Συνεχίζουμε να σκαρφαλώνουμε και βρισκόμαστε στην κορυφή. Ξεκινάμε να κατρακυλάμε το βουνό, ξαναγίνεται σεισμός. Γύρω μας κατρακυλούν πέτρες μαζί με μας και φτάνουμε κάτω. Βλέπουμε το ποτάμι. Είναι πολύ ισχυρό. Αρχίζουμε να το περνάμε πέτρα – πέτρα. Το ρεύμα θέλει να μας παρασύρει, πιανόμαστε από τα κλαδιά και από κλαδί σε κλαδί το περνάμε. Έπειτα βλέπουμε την πεδιάδα και μετά από αυτήν την έρημο. Μπαίνουμε στην έρημο. Στην αρχή φυσάει λίγο αλλά μετά δυναμώνει. Έπειτα φυσάει υπερβολικά πολύ. Σταδιακά πιάνει ανεμοθύελλα προστατεύουμε τον εαυτό μας σκύβουμε στο έδαφος κουρνιάζουμε και περιμένουμε για το αύριο... κ.ο.κ.

- Η αφήγηση βοηθάει να αναπτυχθεί η φαντασία καθώς τα μέλη της ομάδας ακούν, προσαρμόζουν και μετά παίζουν.

- Ο εμψυχωτής μπορεί να διαλέξει περιγραφικές ιστορίες από βιβλία, διηγήματα ή να αυτοσχεδιάσει.

Σε στρατόπεδο προσφύγων

Πρόκειται για ένα παιχνίδι ρόλων

- α) Ορίζεται το *Που*, π.χ το στρατόπεδο προσφύγων / πόλεμος και με *καταιγισμό ιδεών* συζητείται τι μπορεί να σημαίνουν πρόσφυγας και πόλεμος. Μπορεί κάποιος να γράφει λέξεις σε ένα χαρτί και μετά να γίνει ένας *συσχετισμός* αυτών των λέξεων.
- β) Επιλέγονται χαρακτήρες-*Ποιος* π.χ ο Α είναι ανήλικος πρόσφυγας που έχει χάσει τους γονείς του. Ο Β είναι ενήλικας που συνόδεψε το παιδί. Ο Γ είναι δημοσιογράφος, ο Δ είναι εθελοντής κ.λ.π. Ο καθένας σκέφτεται μερικά λεπτά για το χαρακτήρα του.
- γ) Όλοι γράφουν σε ένα χαρτί τα συναισθήματά τους, καθώς μπαίνουν στο στρατόπεδο.
- *Καθένας συμμετέχει στον αυτοσχεδιασμό μόνο όταν έχει κάτι να πει, να προσθέσει. Ακούει προσεχτικά και βοηθάει να εξελιχθεί ομαλά μια ιστορία, χωρίς πίεση, αγωνία και άγχος για πρωτοτυπία*
- στ) *δάσκαλος-σε-ρόλο*: ο εμπυχωτής μπορεί να έχει ένα ρόλο για να κατευθύνει τον αυτοσχεδιασμό ή να δίνει οδηγίες στην ομάδα, π.χ. ο στρατιωτικός διοικητής του στρατοπέδου. Μπορεί να ορίσει συμβατικά μια κίνηση που τον βάζει ή βγάζει από το ρόλο του π.χ βγάζει και βάζει το πηλήκιο του, τα γυαλιά του ή κάτι άλλο. Έτσι μπορεί αυτός να ορίζει κάθε φορά το *Τι γίνεται* π.χ. Ζητάει να ακουστούν οι προσωπικές ιστορίες καθενός.
- ζ) Διερεύνηση των συναισθημάτων, κινήτρων και το παρελθόν των ηρώων της ιστορίας. Αυτό μπορεί να γίνει και με την *ανακριτική καρτέλα* π.χ. όλη η ομάδα ανακρίνει το δημοσιογράφο: τι νιώθει για την καριέρα του, τους πρόσφυγες, τις ανταποκρίσεις κ.λ.π. Η ανάκριση μπορεί να γίνει και με τους ανακριτές «σε ρόλο» π.χ. ο δημοσιογράφος ανακρίνεται από ένα παιδί που ψάχνει τους γονείς του, από το δικό του παιδί, από μια νοικοκυρά όταν γυρνά στην πατρίδα του μετά τα γεγονότα κ.λ.π.
- η) *Flashback*: Παίζονται σκηνές από το παρελθόν, π.χ. πώς αποχωρίστηκε το παιδί τους γονείς του.
- θ) *Το οικογενειακό άλμπουμ*: Με τη μέθοδο της παγωμένης εικόνας-φωτογραφίας παρουσιάζεται η ζωή κάποιου χαρακτήρα, π.χ ζωντανεύει το άλμπουμ ενός πρόσφυγα. Ο εμπυχωτής κρατάει την εικόνα για λίγα λεπτά, ρωτάει να μάθει για τα πρόσωπα της 'φωτογραφίας' και μετά τη ζωντανεύει. Παίζεται έτσι μια στιγμή από το παρελθόν του ήρωα.
- ι) *Η αντιπαράθεση*: Φέρνει αντιμέτωπους ανθρώπους με διαφορετικές απόψεις, π.χ. η ομάδα των εθελοντών που θέλει να βοηθήσει τους πρόσφυγες και οι κυβερνητικοί παράγοντες που βλέπουν ότι με τη συνεχή προσέλευση νέων προσφύγων εμφανίζονται άμεσοι κίνδυνοι για τους παρόντες.
- ια) *Το μέλλον*: Διερευνά το θέμα παίζοντας σκηνές από το μέλλον των ηρώων. Ο εμπυχωτής μπορεί να σταματάει τον αυτοσχεδιασμό για να δοθεί συμπληρωματικό υλικό που θα βοηθήσει στο παραπέρα *χτίσιμο του χαρακτήρα*, όπως φωτογραφίες εποχής, να συνταχθεί μια αίτηση για κάποιο επίδομα, να γίνει μια συνέντευξη που θα κρίνει κάτι πολύ σοβαρό κ.ά. Τέτοιο υλικό, που το ακολουθούν σύντομοι αυτοσχεδιασμοί και παιχνίδια ρόλων, είναι απαραίτητο για την εξέλιξη και τη *διατήρηση του χαρακτήρα*.
- Ένα απλό σχέδιο
- α) Ζέσταμα.
- β) Δείχνεται μια φωτογραφία από Βοσνία και η ομάδα προσπαθεί να μαντέψει τι είναι.
- γ) Αυτοσχεδιασμός «μια σκηνή χωρικών στο δρόμο 1 μήνα πριν».
- δ) Μπαίνει ο εμπυχωτής ως «στρατιώτης» (δάσκαλος-σε-ρόλο) και διώχνει τους χωρικούς.
- ε) Συζήτηση χωρικών για το ποια στάση θα κρατήσουν. Θα φύγουν; Θα μείνουν;
- στ) Εμφανίζονται οι «ελεύθεροι σκοπευτές». Σκηνή με ένα παιδί νεκρό. Αντιδράσεις.
- ζ) Ξαναμπαίνει ο στρατιώτης και τους απειλεί. Σκηνή γονείς-παιδιά.
- η) Οι χωρικοί μαζεύουν και αναχωρούν.
- *Στα Παιχνίδια Ρόλων είναι σημαντικό να παίζει ο εμπυχωτής κάποιο ρόλο, να είναι όπως λέμε «σε ρόλο». Αυτός πρέπει να βρει μια σύμβαση για να μπαίνει και να βγαίνει στο ρόλο του, ώστε να κατευθύνει την ομάδα, να προσθέτει νέα στοιχεία στο σενάριο και να βοηθά στην εξέλιξη της δράσης.*

- Προσοχή στα τρία σημαντικά στάδια: Δημιουργία – χτίσιμο – εξέλιξη ενός χαρακτήρα.

Ο πρόσφυγας

Ερέθισμα και αφηγηρία: ένα ποίημα ή ένα γνωστό τραγούδι που περιγράφει την ιστορία ενός πρόσφυγα ή μετανάστη

α) Η ομάδα διαβάζει το ποίημα και συζητά τα συναισθήματα που πηγάζουν από αυτό. Η συζήτηση μπορεί να περιλάβει κι ερωτήσεις όπως «τι φοβάται ο φυγάς;» ή «τι άφησε πίσω;» κ.ά

β) Ομάδες των 3-4 σχηματίζουν 3 «δυναμικές εικόνες» με βάση το «τι μπορεί να έχει στο μυαλό του ο πρόσφυγας π.χ. στη πρώτη στροφή». Κατόπιν σχηματίζουν 3 εικόνες με βάση τι έχει στο μυαλό του παρακάτω στο ποίημα π.χ στη σκηνή 3. Εντοπίζεται τι έχει αλλάξει

γ) Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη. Ο εμπυχωτής δίνει τις λέξεις-συναισθήματα *θυμός, αποκλεισμός, μοναξιά, φόβος, ελευθερία* (από το ποίημα ή όχι) και τους ζητάει να διαλέξουν μια από αυτές τις λέξεις και να δημιουργήσουν μια σειρά κινήσεων που να την εκφράζουν, λαμβάνοντας υπόψη τους τα στοιχεία: *χρήση χώρου, επίπεδα σκηνής, επικοινωνία με τον συμπαίκτη, επίπεδα έντασης*. Τα στοιχεία αυτά πρέπει να είναι ορατά και θα αποτελέσουν αντικείμενο συζήτησης μετά.

δ) Κατόπιν ο εμπυχωτής ζητάει από τα ζευγάρια να επαναλάβουν το ίδιο δημιουργώντας μια σειρά κινήσεων βασισμένες σε μια άλλη λέξη-συναισθήματα από τις παραπάνω. Όταν αυτό γίνει, τους ζητάει να σκεφτούνε τρόπους με τους οποίους θα «περάσουν» από την μια σειρά κινήσεων στην άλλη. Μπορούν να αλλάξουν λίγο τη σειρά των κινήσεων αλλά σημαντικό είναι όταν αυτά παρουσιαστούν στην ομάδα το κοινό θα πρέπει να μπορεί να ξεχωρίζει-αναγνωρίσει καθαρά τα δύο συναισθήματα και την αλλαγή από το ένα στο άλλο.

ε) Σε ομάδες των τεσσάρων. Κάθε ομάδα διαλέγει μια στροφή από το ποίημα, ξεχωρίζει τις λέξεις *κλειδιά* και επαναλαμβάνει με αυτές την προηγούμενη άσκηση με τη σειρά κινήσεων. Κατόπιν δοκιμάζει ολόκληρη τη στροφή ενσωματώνοντας τις κινήσεις αυτές συνδυάζοντας τις με μουσική -τραγούδι. Ερωτήματα που θα απασχολήσουν τις ομάδες θα είναι: ποια η σχέση μου με τους συμπαίχτες μου, πως μπορεί να ελιχθεί φωνητικά η σύνθεση, υπάρχουν στοιχεία έντασης, χρησιμοποιείται ο χώρος και τα επίπεδά του κ.ά.

στ) Ομαδική συζήτηση ειδικά για τα συναισθήματα: *θυμός και ανία*. Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη και ξανακάνει τη παραπάνω άσκηση με τη σειρά κινήσεων για τα δύο αυτά συναισθήματα. Δοκιμάζει μια σύνθεση η οποία αρχίζει και τελειώνει με μια επαναλαμβανόμενη κίνηση π.χ αργή ταλάντευση σώματος, χτύπημα δαχτύλων στο πάτωμα.

ζ) Σε ζεύγη δοκιμάζεται μια σκηνή όπου δύο πρόσφυγες είναι σε διπλανά κελιά φυλακής, τους απαγορεύεται να μιλούν, παρακολουθούνται συνεχώς από κάμερες και ο ένας υποψιάζεται ότι ο άλλος έχει κακοποιηθεί από τους φύλακες. Όταν βρεθούν στη αυλή για λίγο θα προσπαθήσει να επικοινωνήσει μαζί του για να τον ρωτήσει αν είναι εντάξει. Ξέρει όμως ότι οι φύλακες παρακολουθούν τις συναντήσεις τους. Κατόπιν θα δοκιμαστεί ο αυτοσχεδιασμός προσθέτοντας στη σκηνή δύο φύλακες. Πάντα χωρίς λόγια. Αργότερα μπορεί να επαναληφθεί αυτοσχεδιασμός αλλά οι δύο πρόσφυγες θα μπορούν να μιλάνε.

η) Επιστροφή στο ποίημα και σε ομάδες των τεσσάρων σχηματίζεται μια δυναμική εικόνα που να δείχνει την πρόσφυγα με την οικογένεια του πριν φύγει από τη χώρα του. Κατόπιν μια άλλη που να δείχνει μόνο την οικογένεια του κι αυτόν κάπου χώρια. Μετά μια τρίτη εικόνα που να εκφράζει τα συναισθήματα του πρόσφυγα όντας χώρια από την οικογένειά του.

θ) Η ομάδα παρουσιάζει, με την τεχνική της χωρισμένης στα δύο σκηνής, τη σκηνή με την οικογένεια του πρόσφυγα ταυτόχρονα με τη σκηνή που αυτός βρίσκεται στο κελί του. Μπορεί να υπάρχει παράλληλη δράση, αργή κίνηση ή όποιος άλλος τρόπος για το πέρασμα από την μια σκηνή στην άλλη.

ι) Οι μέχρι τώρα σκηνές-εικόνες δηλαδή η οικογένεια, το κελί κ.λ.π. εξελίσσονται σε μια σύνθεση που θα λάβει υπόψη της: δυναμικές εικόνες, κινήσεις που εκφράζουν συναισθήματα, καθαρούς τρόπους μεταφοράς από το ένα συναίσθημα στο άλλο κι από τη μια σκηνή στην άλλη, χρήση συμβόλων, flashback, επαναλαμβανόμενες κινήσεις, φωνή-τραγούδι, χρήση χώρου και επιπέδων περιορισμένο αριθμό αντικειμένων (σκηνικά η κοστούμια)

Παραλλαγή: Ο εμπυχωτής δίνει απλά τη πληροφορία ότι ένας πρόσφυγας βρίσκεται στη φυλακή περιμένοντας μια απόφαση δικαστηρίου και κάνει απεργία πείνας. Ζητάει να γίνουν οι εξής σκηνές α) μια στιγμή στην παιδική του ηλικία, β) ο ίδιος ως πρόσφυγας στη φυλακή, γ) Τι τον έκανε να φύγει από τη χώρα του; δ) το ταξίδι προς την «νέα χώρα», ε) Πως κατέληξε στη φυλακή, στ) ένας επισκέπτης, ζ) μια κρίσιμη απόφαση κ.λ.π. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι δυναμικές εικόνες, η ανακριτική καρέκλα, ο μικρός αυτοσχεδιασμός, το «δείχνουμε τις σκέψεις», «ακούμε τις εσωτερικές φωνές», κατευθυνόμενη αφήγηση-δράση κ.ά

Η δολοφονία του αλλοδαπού

Στο παρακάτω σχέδιο το ερέθισμα θα είναι μια αληθινή ιστορία: ένας νεαρός αλλοδαπός βρέθηκε νεκρός στο κέντρο της πόλης.

Η έρευνα θα περιλαμβάνει αποκόμματα εφημερίδων (ρεπορταζ, δηλώσεις των εμπλεκόμενων), φωτογραφίες, βιντεο, μουσική, βιογραφίες, λογοτεχνικά-θεατρικά κείμενα κ.ά. Στόχος είναι να χρησιμοποιηθεί όλο το διαθέσιμο υλικό τόσο στη διερεύνηση ενός σοβαρού κοινωνικού θέματος όπως ο ρατσισμός, όσο και στη προσπάθεια μιας θεατρικής σύνθεσης. Με τη βοήθεια ασκήσεων και τεχνικών μπορεί να εξετασθούν τα γεγονότα αλλά και τα συναισθήματα της οικογένειας του νεκρού, η στάση της αστυνομίας, οι δολοφόνοι, οι πεποιθήσεις της κοινωνίας κ.ά. Έτσι μπορεί π.χ. να χρησιμοποιηθούν: «καταιγισμός ιδεών» για την ανάδειξη των πεποιθήσεων της ομάδας πάνω στο θέμα, πιθανές προσωπικές εμπειρίες, συναισθήματα κ.ά., «δυναμικές εικόνες», «flashback», για την ανίχνευση των γεγονότων, «ανίχνευση σκέψης» για να ανάδειξη των προσωπικών απόψεων και στάσεων, η «αναλογία» για διεύρυνση αλλά και εμβάθυνση στο θέμα, σκηνές από βιντεο ή τηλεόραση για παρατήρηση και ανάλυση διαφόρων μορφών ρατσισμού, αποκόμματα εφημερίδων και συνεντεύξεις για την κατανόηση της στάσης των δολοφόνων, της οικογένειας και της αστυνομίας, αναπαραγωγή (με αφαίρεση) χώρων και κινήσεων, Forum Theatre για την κατάθεση απόψεων ως προς τη δυνατότητα αποφυγής του δυσάρεστου γεγονότος, αυτοσχεδιασμοί της σκηνής του φόνου, μουσική, κοστούμια, σκηνικά αντικείμενα και φωτισμοί για τη βελτίωση του τελικού θεατρικού δρώμενου. Μια πιθανή σειρά δραστηριοτήτων μπορεί να περιλαμβάνει:

α) Ο εμπυχωτής ζητάει από τα μέλη της ομάδας (καθένα χωριστά) να θυμηθούν ένα περιστατικό ρατσισμού στο οποίο βρέθηκαν μπλεγμένοι. Κατόπιν σε ομάδες των 4-5 αφηγείται ο ένας στον άλλο την προσωπική αυτή ιστορία του. Διαλέγεται μια από τις ιστορίες που ακούστηκαν και δημιουργείται μια δυναμική εικόνα που να εστιάζει και να αναδεικνύει το πιο κρίσιμο σημείο της ιστορίας. Ακολουθεί παρουσίαση και σχολιασμός. Οι ομάδες μετά ξαναφτιάχνουν την εικόνα τους προσθέτοντας μια λέξη ή μια μικρή φράση στον κάθε χαρακτήρα. Κριτήριο για την επιλογή πρέπει να είναι η «οικονομία στο λόγο» και αν ξεκαθαρίζεται ή προστίθεται κάτι ουσιαστικό στην ιστορία που παρουσιάζει η εικόνα. Στο επόμενο στάδιο η εικόνα μπορεί να εξελιχθεί σε μια μικρή σκηνή (προστίθενται περισσότερος λόγος και κίνηση)

β) Ο εμπυχωτής ετοιμάζει την άσκηση «φέρνω καλά/άσχημα νέα»: ζητάει από τη ομάδα σε ζεύγη να αυτοσχεδιάσουν μικρές σκηνές όπου ένας μπαίνει σε ένα χώρο και μεταφέρει ένα καλό ή ένα άσχημονέο στον άλλο. Οι σκηνές αυτές καλό είναι να παιχτούν με χρονικό περιορισμό π.χ. 1 λεπτό προετοιμασία, 1 λεπτό διάρκεια. Επίσης για τον αυτοσχεδιασμό

είναι απαραίτητα κάποια δεδομένα ως προς το ποιοι, πού και πότε. Κατόπιν σε ομάδες δοκιμάζεται η σκηνή 1: τα νέα, όπου η οικογένεια του δολοφονηθέντος μαθαίνει τα νέα από κάποιον που έρχεται στο σπίτι. Ακολουθεί η σκηνή 2: στο δρόμο προς το νοσοκομείο, όπου σε ομάδες των τεσσάρων, δύο υποδύονται τους σιωπηλούς, γεμάτους αγωνία και ταραγμένους γονείς στο δρόμο προς το νοσοκομείο ενώ οι άλλοι δύο αποτελούν τις «εσωτερικές τους φωνές». Δηλαδή, όπως και στη γνωστή άσκηση, οι δύο σωματοποιούν τα συναισθήματα ενώ οι άλλοι δύο τα προβάλλουν με λόγο. Μετά μπορεί να δοκιμαστεί ως σκηνή 3: γονείς και φίλοι όπου π.χ. στο νοσοκομείο οι γονείς συναντούν τους φίλους του δολοφονηθέντος γιού τους. Η μεταξύ τους σχέση, ένταση, διαφωνίες κ.λ.π να παρασταθούν σωματικά και με ήχους αλλά χωρίς λόγο.

γ) Δουλεύοντας σε «αναλογία»: Γίνεται ένας «καταιγισμός ιδεών» με θέμα: προκαταλήψεις (τι σημαίνει, γιατί, πως, παραδείγματα κ.λ.π). Ένας καταγράφει. Διαλέγονται φράσεις από αυτές που καταγράφηκαν και τρία μέλη της ομάδας σχηματίζουν μια εικόνα, π.χ. ένας άντρας με άσπρη ρόμπα και μια γυναίκα με ένα χαρτοφύλακα στα χέρια περπατούν στην αυλή του νοσοκομείου όταν τους πλησιάζει μια μητέρα κρατώντας το άρρωστο παιδί της και απευθύνεται με αγωνία στον άντρα. Ακολουθεί συζήτηση ως προς το τι ακριβώς γίνεται, και πως βγάζουμε τα συμπεράσματά μας. Κατόπιν προσπαθούμε να δώσουμε μια ερμηνεία στη εικόνα που να αναιρεί την προκατάληψη, π.χ. ο άντρας με τη άσπρη ρόμπα είναι ο φαρμακοποιός του νοσοκομείου και η γυναίκα είναι η παιδίατρος που μόλις ετοιμάζεται να πιάσει βάρδια. Οι ανατροπές αυτές μπορεί να γίνουν και με τεχνικές «forum theatre» δηλαδή κάποιος αλλάζει την εικόνα ή μπαίνει σ' αυτή για να δώσει μια άλλη διάσταση από εκείνη που αρχικά είχε. Κατόπιν, η ομάδα χωρίζεται μικρότερες των 3-4 ατόμων και δοκιμάζονται άλλες προκαταλήψεις. Στη παρουσίαση που θα ακολουθήσει, οι υπόλοιποι θα προσπαθήσουν να μαντέψουν το χώρο, την κατάσταση, τους ήρωες. Ακολουθεί συζήτηση για τις ομοιότητες και διαφορές που παρουσιάστηκαν ανάμεσα σε αυτές τις περιπτώσεις με εκείνη του συμβάντος που μελετάει η ομάδα (ο δολοφονημένος αλλοδαπός).

δ) Η ομάδα παρακολουθεί το βίντεο (ή τις εφημερίδες) με τα ρεπορτάζ και τις περιγραφές του φόνου. Παρατηρεί και συζητάει τις διάφορες απόψεις-προκαταλήψεις που αναφέρονται. Καταγράφονται όλα όσα οι μάρτυρες αναφέρουν ως «είδα», «άκουσα», «έκανα». Ο εμπυχωτής ζητάει από τη ομάδα μια λέξη που να χαρακτηρίζει καθένα από τους μάρτυρες. Όπως και παραπάνω, με τη βοήθεια αυτών των λέξεων η ομάδα φτιάχνει δυναμικές εικόνες που παριστούν τις απόψεις, τις συμπεριφορές και τις στάσεις των διαφόρων μαρτύρων απέναντι στο συμβάν και στο νεκρό. Με παρόμοιο τρόπο μπορεί να ερευνηθούν οι στάσεις και τα κίνητρα των ενόχων (αν έχουν συλληφθεί) και της αστυνομίας κ.ά.

ε) Η ομάδα προσπαθεί να ανασυνθέσει το συμβάν συνθέτοντας τις επί μέρους σκηνές (όχι κατ' ανάγκη με γραμμική χρονολογική σειρά), προσθέτοντας μουσική, φώτα και σκηνικά αντικείμενα. (Περισσότερα για τη θεατρική σύνθεση υπάρχουν στο τέλος της ενότητας δημιουργικότητα αυτού του βιβλίου.)