

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η ΟΜΑΔΑ

Το πρώτο βήμα για οποιαδήποτε θεατρική έκφραση σχεδιάζεται είναι η γνωριμία των μελών της ομάδας και η ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης μεταξύ τους. Ακόμη και σε περιπτώσεις που τα μέλη μιας ομάδας γνωρίζονται εκ των προτέρων, η εκ νέου σύστασή της ως συσσωμάτωση ατόμων που επιδιώκει έναν θεατρικό σκοπό απαιτεί ειδική μέριμνα και πολλές φορές βασίζεται στην πλάκα και στο γέλιο.

Οι παρακάτω ασκήσεις-παιχνίδια εμπεριέχουν, τις περισσότερες φορές, το αστείο (ή μπορούν να καταλήξουν σε αστεία αποτελέσματα), αλλά βοηθούν και στην ενεργοποίηση των δημιουργικών αντανακλαστικών της ομάδας, καθώς και στην “αποβολή” όλων εκείνων των ζητημάτων που άπτονται της καθημερινότητας και δεν έχουν καμία σχέση με τη δημιουργική στιγμή της ομάδας. Αξίζει, επίσης, να σημειωθεί ότι οι περισσότερες από αυτές τις ασκήσεις και τα παιχνίδια χρησιμοποιούνται και από επαγγελματικούς θιάσους για την ενεργοποίηση, τη γνωριμία και την ανάπτυξη των σχέσεων μεταξύ των ηθοποιών.

1.1 Γνωριμία και δημιουργία της ομάδας

1.1.1 Ο κύκλος με τα ονόματα

Είναι σύνηθες η πρόβα ή το μάθημα θεάτρου να ξεκινάει με τη γνωριμία της ομάδας είτε μεταξύ των μελών της είτε με τον εμψυχωτή. Ο “κύκλος με τα ονόματα” συναντάται σε πολλές παραλλαγές που βοηθούν όχι μόνο στην γνωριμία, αλλά και σε μια πρώτη επαφή του εμψυχωτή με τις ιδιαίτερες

ανάγκες της συγκεκριμένης ομάδας (π.χ. περισσότερο και λιγότερο “ανοιχτοί” συμμετέχοντες). Σημειώνουμε ενδεικτικά:

- Οι συμμετέχοντες και ο εμψυχωτής σχηματίζουν όρθιοι έναν κύκλο. Ξεκινώντας από τον πρώτο αριστερά από τον εμψυχωτή, κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του, αφού επαναλάβει με τη σειρά όλα τα ονόματα που έχουν ειπωθεί πριν. Έτσι ο εμψυχωτής, πριν πει το όνομά του, καλείται να επαναλάβει όλα τα προηγούμενα ονόματα.
- Οι συμμετέχοντες και ο εμψυχωτής σχηματίζουν έναν κύκλο. Ξεκινώντας από τον πρώτο αριστερά από τον εμψυχωτή, κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του και κάτι που του αρέσει (π.χ. “είμαι ο/η... και μου αρέσουν τα μακαρόνια”, “είμαι ο/η... και μου αρέσουν τα αυτοκίνητα” κ.ο.κ.).
- Οι συμμετέχοντες και ο εμψυχωτής σχηματίζουν έναν κύκλο. Ξεκινώντας από τον πρώτο αριστερά από τον εμψυχωτή, κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του και το συνοδεύει με μία κίνηση. Η ομάδα επαναλαμβάνει τρεις φορές το όνομα και την κίνηση, κάθε φορά με πιο δυνατή φωνή.
- Οι συμμετέχοντες και ο εμψυχωτής σχηματίζουν έναν κύκλο. Ξεκινώντας από τον πρώτο αριστερά από τον εμψυχωτή, κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του και με κάποιες κινήσεις (παντομίμα) πρέπει να δείξει τι επάγγελμα έχει διαλέξει για το μέλλον. Η υπόλοιπη ομάδα πρέπει να μαντέψει τι ακριβώς δείχνει ο καθένας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Άπειρες διαφορετικές παραλλαγές του “κύκλου ονομάτων” μπορούν να “εφευρεθούν” από τον εμψυχωτή ανάλογα με το δυναμικό της ομάδας στην οποία απευθύνεται ή με το συγκεκριμένο θέμα που καλείται να δουλέψει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Οι παραπάνω παραλλαγές (και όποιες άλλες “εφευρεθούν”) δεν είναι αλληλοαποκλειόμενες. Αντίθετα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλες (και άλλες) είτε την ίδια ημέρα είτε διαφορετική.

1.1.2 Όλοι όσοι...

Το “όλοι όσοι...” πέρα από τη γνωριμία της ομάδας είτε μεταξύ των μελών της με τον εμψυχωτή, βοηθάει στη δημιουργία ενός μικρού “χάους”, κατάλληλου ώστε η όλη διαδικασία να μοιάζει με παιχνίδι.

Ο εμψυχωτής δίνει 5 δευτερόλεπτα μέσα στα οποία καλεί τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες με κοινά χαρακτηριστικά:

- Όλοι όσοι φορούν το ίδιο χρώμα κάλτσας πρέπει σε 5 δευτερόλεπτα να πιαστούν χέρι-χέρι, σχηματίζοντας έναν κύκλο.
- Όλοι όσοι φορούν το ίδιο χρώμα μπλούζα πρέπει σε 5 δευτερόλεπτα να κάθονται μαζί.
- Όλοι όσοι έχουν το ίδιο χρώμα μαλλιών, πρέπει σε 5 δευτερόλεπτα να έχουν αγκαλιαστεί.
- Όλοι όσοι είναι ίδιο ζώδιο πρέπει σε 5 δευτερόλεπτα να έχουν κάνει μία σειρά.
- Όλοι όσοι... κ.ο.κ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Άπειρες διαφορετικές παραλλαγές του “όλοι όσοι...” μπορούν να “εφευρεθούν” από τον εμπυχωτή, ανάλογα με το δυναμικό της ομάδας στην οποία απευθύνεται ή με το συγκεκριμένο θέμα που καλείται να δουλέψει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Οι παραπάνω παραλλαγές (και όποιες άλλες “εφευρεθούν”) είναι συνεχόμενες. Όσο πιο ευφάνταστη είναι κάθε φορά η συνθήκη και όσο πιο γρήγορες οι εναλλαγές, τόσο πιο διασκεδαστικό γίνεται το αποτέλεσμα για τους συμμετέχοντες. Καλό είναι, λοιπόν, οι εμπυχωτές να έχουν από πριν έτοιμα μερικά “όλοι όσοι...”.

1.1.3 Μπείτε στη σειρά

Παρόμοιο με το προηγούμενο παιχνίδι, κατά το οποίο ο εμπυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν σε 15 δευτερόλεπτα μία σειρά ανάλογα με το ύψος τους (από τον/την ψηλότερο/η ή το αντίστροφο), ανάλογα με το νούμερο παπουτσιού που φορούν (από το μεγαλύτερο στο μικρότερο ή το ανάποδο), ανάλογα με τις αποχρώσεις των μαλλιών τους (από το πιο σκούρο στο πιο ανοιχτό ή το αντίθετο) κ.ο.κ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ Το “μπείτε στη σειρά” γίνεται πιο διασκεδαστικό αν ο εμπυχωτής αφαιρέσει τον λόγο από την ομάδα και οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν τη σωστή σειρά στη σιωπή. Οι συμμετέχοντες, έτσι, καλούνται να “μετρηθούν” σωματικά.

1.1.4 Ο γιατρός

Ο εμπυχωτής ή η ομάδα ορίζει έναν “γιατρό” που θα βγει από την αίθουσα ή θα

κλείσει τα μάτια του. Η υπόλοιπη ομάδα πιάνεται σε έναν κύκλο και “μπλέκεται”, χωρίς να αφήσει τα χέρια. Όταν φωνάξουν τον “γιατρό”, αυτός πρέπει μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (30 δευτερόλεπτα) να “ξεμπλέξει” την ομάδα, χωρίς να “σπάσει” τα ενωμένα χέρια.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Εάν πρόκειται για πολύ μεγάλη ομάδα, μπορεί να οριστούν δύο γιατροί ή να παραταθεί ο χρόνος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Η ομάδα, ενόσω την ξεμπλέκει ο “γιατρός”, μπορεί να ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση, ώστε να τον “αγχώσει” περισσότερο.

1.1.5 Πάρτε θέση

Ο εμψυχωτής χωρίζει νοητά τον χώρο σε 10 βαθμίδες: η μία άκρη του χώρου είναι το 1, που δηλώνει την απόλυτη διαφωνία, ενώ η άλλη άκρη του χώρου είναι το 10, που δηλώνει την απόλυτη συμφωνία. Ενδιάμεσα υπάρχουν και όλα τα υπόλοιπα νούμερα.

Ξεκινώντας από απλές προτάσεις και λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και τα χαρακτηριστικά της ομάδας, ο εμψυχωτής εκφράζει θέσεις, καλώντας τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν στο χώρο ανάλογα με το αν και κατά πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με αυτήν τη θέση: αν συμφωνούν απόλυτα, τρέχουν στο 10, αν συμφωνούν λιγότερο, στο 9 ή στο 8 κ.ο.κ., ενώ αν διαφωνούν απόλυτα, πηγαίνουν στο 1, στο 2 ή στο 3 κ.ο.κ. Έτσι, με κάθε θέση που εκφράζεται αποτυπώνεται στον χώρο η ανθρωπογεωγραφία της ομάδας.

Οι προτάσεις, σε μικρές ηλικίες συμμετεχόντων, μπορεί να είναι θέσεις όπως: “μου αρέσει το παγωτό” ή “το σχολείο είναι ευχάριστο”, αλλά σε μεγαλύτερες ηλικίες μπορεί να αφορούν και κοινωνικά θέματα ευρύτερου ενδιαφέροντος που προξενούν τριβές και διαφωνίες, όπως π.χ. η θρησκεία, τα ναρκωτικά, το προσφυγικό ζήτημα, η νομική αναγνώριση των ομόφυλων ζευγαριών, η άμβλωση κ.α. Είναι καλό το να αποφεύγονται αυτά τα θέματα στις μικρότερες ηλικίες, όχι γιατί δεν μπορούμε να συζητήσουμε μαζί τους, αλλά γιατί είναι πολύ πιθανόν να μην έχουν άποψη ή γνώση επί του θέματος.

Η εξέλιξη της άσκησης συνοδεύεται από ένα άτυπο “debate”: όποιος από τους συμμετέχοντες θέλει, μπορεί να εξηγήσει τη θέση που κατέλαβε στο χώρο και να προσπαθήσει να πείσει τους υπόλοιπους να έρθουν εκεί (και, φυσικά, να ακούσει τις απαντήσεις ή αντιρρήσεις τους και, ενδεχομένως, να μετακινηθεί αυτός).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ Το ίδιο παιχνίδι-άσκηση παίζεται και με καρέκλα στο κέντρο ενός

νοητού κύκλου και ομόκεντρους κύκλους γύρω του. Όποιος κάθεται στην καρέκλα, εκφράζει τη θέση, οπότε, όσο πιο κοντά στην καρέκλα (στο κέντρο των κύκλων) στέκεται κάποιος, τόσο πιο πολύ συμφωνεί με τη θέση που εκφράστηκε και όσο πιο μακριά στέκεται, τόσο διαφωνεί. Ο οποιοσδήποτε μπορεί να κάτσει στην καρέκλα και μπορεί να ισχύσει και εδώ το “debate”, στο οποίο ο καθένας προσπαθεί να πείσει τους άλλους να έρθουν στη θέση που βρίσκεται.

1.1.6 Πού θα είμαι σε 10 χρόνια;

Πρόκειται για ένα παρόμοιο παιχνίδι με το προηγούμενο, κατά το οποίο η καρέκλα που βρίσκεται στο κέντρο συμβολίζει, εδώ, την πόλη στην οποία βρίσκονται οι συμμετέχοντες. Ο εμψυχωτής επισημαίνει τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα σε σχέση με την καρέκλα και καλεί τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν στον χώρο, ανάλογα με το που φαντάζονται ότι θα βρίσκονται σε δέκα χρόνια. Αφού όλοι πάρουν θέση, ο εμψυχωτής μπορεί να τους ρωτήσει πού βρίσκονται και τι θα κάνουν εκεί που τοποθετήθηκαν. Σε πιο εξελιγμένες ομάδες, ο καθένας, με το σήμα του εμψυχωτή, μπορεί να το παραστήσει (παντομίμα) και οι υπόλοιποι να μαντέψουν και το πού βρίσκεται και το τι φαντάζεται ή ελπίζει ότι θα κάνει εκεί.

1.1.7 Η χορωδία

Ο εμψυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν όρθιοι έναν κύκλο. Κατόπιν, τους εξηγεί “από πού παράγεται ο ήχος στο σώμα”: όταν μιλάμε χαμηλόφωνα αυτό προέρχεται από τα πόδια, όταν μιλάμε κανονικά, από το στήθος και όταν μιλάμε δυνατά, από το κεφάλι. Οι συμμετέχοντες καλούνται, λοιπόν, να πουν το όνομά τους με βάση τις οδηγίες του εμψυχωτή που στέκεται στο κέντρο του κύκλου: μπορεί να δείξει τα πόδια του πρώτου και αυτός να πει το όνομά του σιγανά, ενώ μπορεί να δείξει το κεφάλι του αμέσως επόμενου και αυτός να πει το όνομά του φωναχτά κ.ο.κ. Καλό είναι, επίσης, να “μπλέκεται” η σειρά. Έχει, έτσι, δημιουργηθεί μια μικρή “χορωδία” από ονόματα.

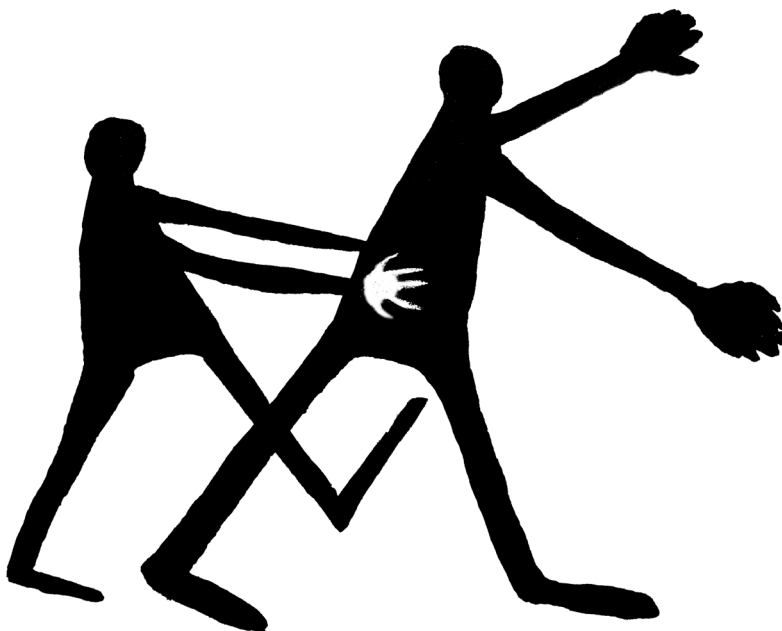
ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Το παιχνίδι βασίζεται στην ταχύτητα των εναλλαγών και στην έκπληξη των συμμετεχόντων. Το συνηθέστερο “λάθος” που γίνεται (και προξενεί γέλιο) είναι ότι ο επόμενος συμμετέχων εντοπίζει σωστά την πηγή του ήχου, αλλά λέει το προηγούμενο όνομα!

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Σταδιακά, το ρόλο του μαέστρου μπορεί να αναλάβει και κάποιος από τους συμμετέχοντες. Επίσης, μπορεί το όνομα να αντικατασταθεί από μια άλλη συνθήκη (λέξη-φράση).

1.1.8 Στο χαρτί

Ο εμπυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να γράψουν σε ένα χαρτί κάτι που αγαπούν (π.χ. το μέρος που πηγαίνουν διακοπές, ένα αγαπημένο φαγητό κτλ.) και κάτι που “μισούν” (π.χ. το χειρότερό τους φαγητό, το διαγώνισμα στο σχολείο κτλ.). Κατόπιν, τα χαρτιά ανακατεύονται και ο καθένας ανοίγει το χαρτί κάποιου άλλου. Ολόκληρη η ομάδα προσπαθεί να ανακαλύψει/μαντέψει σε ποιον ανήκει το χαρτί. Το παιχνίδι-άσκηση μπορεί να συνοδεύεται και από συζήτηση (π.χ. γιατί αγαπάει κάποιος κάτι και γιατί “μισεί” κάτι άλλο).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ Η άσκηση με το χαρτί έχει πολλές παραλλαγές: οι συμμετέχοντες μπορεί να κληθούν να γράψουν από μια παιδική τους ανάμνηση μέχρι το τι (πιστεύουν ότι) τους ενώνει ή τους διαχωρίζει από δύο άτομα της ομάδας (π.χ. έχω μαύρα μαλλιά όπως ο τάδε, ενώ ο δείνα έχει ξανθά κ.ο.κ.).



1.1.9 Φρουτοσαλάτα

Πρόκειται για ένα παιχνίδι παρόμοιο με τις μουσικές καρέκλες που διασκεδάζει πολύ και ιδιαίτερα τις ομάδες με συμμετέχοντες μικρής ηλικίας. Ο εμπυχωτής τοποθετεί καρέκλες σε κύκλο ή στον χώρο και καλεί τους συμμετέχοντες να καθίσουν. Κατόπιν τους χωρίζει σε ομάδες φρούτων και λαχανικών. Μόλις πει κάποιο φρούτο ή λαχανικό, όσοι ανήκουν σε αυτή την ομάδα, σηκώνονται και τρέχουν να αλλάξουν θέση μεταξύ τους, ενώ ο εμπυχωτής στο μεταξύ, βγάζει μία καρέκλα. Όποιος δεν προλάβει να κάτσει, λέει το επόμενο φρούτο ή λαχανικό κ.ο.κ. Με το άκουσμα “φρουτοσαλάτα” όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να αλλάξουν θέση.

1.2 Προθέρμανση και συγκέντρωση

Οι ασκήσεις προθέρμανσης και συγκέντρωσης της ομάδας χρησιμεύουν στην ενεργοποίηση και στην εισαγωγή της στη διαδικασία με όσο το δυνατόν πιο “ανώδυνο” και παιχνιδιάρικο τρόπο. Είναι χρήσιμο να αποτελούν την έναρξη κάθε συνάντησης. Χρησιμεύουν, εξίσου, και στη διάγνωση από μέρους του εμπυχωτή των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών κάθε μέλους της ομάδας (π.χ. λιγότερο ή περισσότερο συγκεντρωμένο μέλος).

1.2.1 Πιάστε τη λεκάνη

Ο εμπυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ζευγάρια και να σταθούν ο ένας μπροστά από τον άλλον. Έπειτα, αυτός που βρίσκεται πίσω, βάζει τα χέρια του στα κοκαλάκια της λεκάνης του μπροστινού του και τον κρατάει σφιχτά. Ο μπροστινός ξεκινάει να περπατάει και συμπαρασύρει και τον πίσω, που όμως αντιστέκεται. Όταν ολοκληρωθεί η άσκηση, οι συμμετέχοντες αλλάζουν θέση.

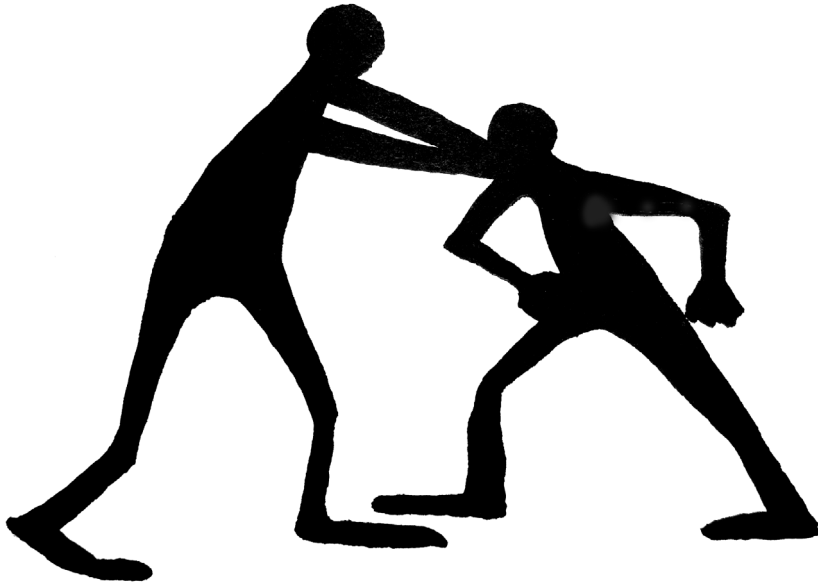
ΣΗΜΕΙΩΣΗ Η λεκάνη αποτελεί το κέντρο του σώματος. Για να κατορθώσει να περπατήσει αυτός που βρίσκεται μπροστά, τραβώντας και αυτόν που βρίσκεται πίσω, ασκεί δύναμη με όλο το σώμα του και συνεπώς, “ζεσταίνεται” ολόκληρος.

1.2.2 Τράβα-Σπρώξε

Παρόμοια με την προηγούμενη άσκηση, στην οποία ο εμπυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ζευγάρια. Στη συνέχεια, τους ορίζει είτε ότι θα σπρώχνουν (push) είτε ότι θα τραβούν ο ένας τον άλλον, προκειμένου να τον αναγκάσουν να πάει προς την κατεύθυνση που επιθυμούν. Προσοχή: όπως και στην προηγούμενη άσκηση, ο ένας μόνο σπρώχνει ή τραβάει, ενώ ο άλλος προσπαθεί να περπατήσει.

Εδώ, το σπρώξιμο γίνεται από τους ώμους, στους οποίους, αυτός που σπρώχνει, τοποθετεί τα δύο του χέρια. Το τράβηγμα, αντίθετα γίνεται μόνο από τη λεκάνη, όπως στην προηγούμενη άσκηση, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι κανένας δε θα τραυματιστεί (αν ίσχυαν και εδώ οι ώμοι, κάποιος από τους δύο θα παρέσερνε τον άλλον και θα έπεφταν).

Η εξέλιξη αυτής της άσκησης είναι το "push and pull" στον χώρο, όπου ο καθένας μόνος του φαντάζεται ότι "δέχεται" μια αντίθετη δύναμη από τον χώρο.



1.2.3 Γάτα και ποντίκι

Ένας από τους συμμετέχοντες ορίζεται ως η γάτα και ένας άλλος ως το ποντίκι. Η γάτα κυνηγάει το ποντίκι και αν το πιάσει, αλλάζουν θέσεις. Όλοι οι υπόλοιποι συμμετέχοντες πιάνονται “αγκαζέ” σε τριάδες (σαν φωλιές), όπου το ποντίκι, εφόσον πιαστεί και αυτό, μπορεί να γλιτώσει.

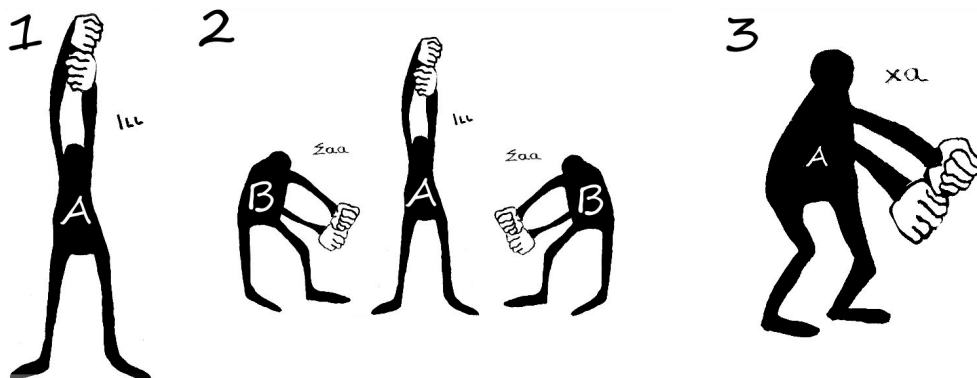
Όταν, όμως, το ποντίκι πιαστεί “αγκαζέ” σε μία φωλιά (αυτοί, δηλαδή, που είναι “μέσα” στη φωλιά γίνονται τέσσερις), αυτός που βρίσκεται πιασμένος “αγκαζέ” στην άλλη άκρη γίνεται, αυτομάτως, ποντίκι στη θέση του (η φωλιά, δηλαδή, “χωράει” πάντα μόνο τρεις). Ευνόητο είναι ότι κανείς δεν μπορεί να “βγει” από τη φωλιά, ώστε να τον κυνηγήσει η γάτα, αν δε βρίσκεται στην άκρη της φωλιάς και δεν πιαστεί “αγκαζέ” στην άλλη άκρη το ποντίκι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ Πρόκειται για μία από τις πλέον διασκεδαστικές εκδοχές τού ποιος “βγαίνει” από τη φωλιά, είναι και αυτό μέρος της διασκέδασης.

1.2.4 Ο σαμουράι

Ο εμπυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να φτιάξουν έναν κύκλο. Από εδώ και πέρα θα γίνουν σαμουράι. Όλοι πρέπει να “πιάσουν” με τα δύο χέρια το μεγάλο, φανταστικό σπαθί τους που φτάνει μέχρι τα πόδια τους.

Όταν ο σαμουράι θέλει να επιτεθεί, σηκώνει το σπαθί με όλο το σώμα, και λέει δυνατά: “Ιι”.



Την ώρα που επιτίθεται όμως, αφήνει την κοιλιά του εκτεθειμένη και έτσι, οι δύο διπλανοί του τον “κόβουν” με το δικό τους σπαθί, λέγοντας: “Σαα”.

Τότε ο σαμουράι “πεθαίνει” και υποδεικνύει με το “σπαθί” του τον επόμενο στον κύκλο σαμουράι που θα επιτεθεί, λέγοντας: “Χα”.

Ο σαμουράι που υποδείχθηκε ξεκινάει τη δική του επίθεση, λέγοντας “Ιι”, οι διπλανοί του τον “κόβουν”, λέγοντας “Σαα” και αυτός, “πεθαίνοντας” υποδεικνύει τον επόμενο, λέγοντας “Χα” κ.ο.κ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Το τελικό αποτέλεσμα εξαρτάται πολύ από τον ρυθμό. Αυτό που πρέπει να ακούγεται από την ομάδα που παίζει τον σαμουράι είναι ένα συνεχές: “Ι-σα-χα, Ι-σα-χα, ...”.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Είναι άσκηση για προθέρμανση, καθώς για την επίθεση (“Ιι”), το “κόψιμο” (“Σαα”) και την υπόδειξη του επόμενου (“Χα”) πρέπει να συμμετέχει



ολόκληρο το σώμα (το φανταστικό σπαθί είναι βαρύ και τεράστιο). Προσοχή: τα πόδια όλων πρέπει να είναι, όσο το δυνατόν, πιο “κολλημένα” στο έδαφος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 3 Σε καμία περίπτωση οι συμμετέχοντες, ειδικά αυτοί που “κόβουν” τον σαμουράι, δεν τον ακουμπούν. Τα χέρια του καθενός υποδεικνύουν τη λαβή του μεγάλου σπαθιού, οπότε η φανταστική λάμα του είναι αυτή που ακουμπάει την κοιλιά του σαμουράι. Καλό είναι ο κύκλος να είναι όσο το δυνατόν πιο ανοιχτός.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 4 Πολλές φορές, επικρατεί σύγχυση αναφορικά με τον ποιον υποδεικνύει ο σαμουράι “πεθαίνοντας”, προκειμένου να συνεχίσει το παιχνίδι. Εδώ θα πρέπει να γίνει ξεκάθαρο ότι εφόσον συμμετέχει ολόκληρο το σώμα στην κίνηση (και όχι μόνο τα χέρια), δε θα δημιουργηθεί καμία σύγχυση. Την “ευθύνη” του συνεχούς ρυθμού, λοιπόν, φέρει τόσο αυτός που δέχεται την υπόδειξη να είναι ο επόμενος σαμουράι, όσο όμως και αυτός που την κάνει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 5 Σε παραλλαγή, στο παιχνίδι μπορεί να “βγαίνει” όποιος δεν κρατάει ρυθμό ή αργεί να αντιδράσει (είτε από τους διπλανούς που “κόβουν” τον σαμουράι είτε από αυτόν που υποδεικνύεται να συνεχίσει το παιχνίδι). Έτσι, στο τέλος, θα μείνουν δύο (αφού μέχρι τρεις παίζεται ακόμη το παιχνίδι) “ανώτατοι σαμουράι” για εκείνη την ημέρα.

1.2.5 Μπλουλουλου...

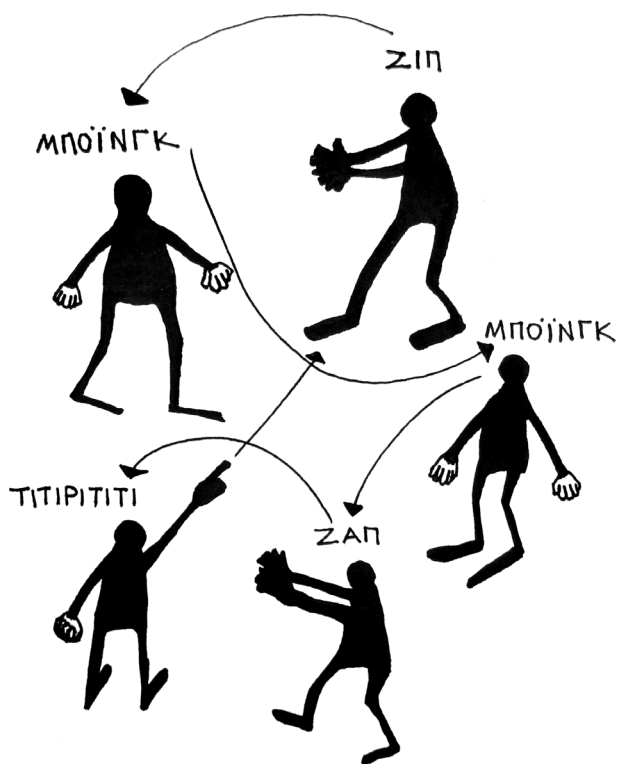
Ο εμψυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να φτιάξουν έναν κύκλο. Έπειτα, σε κάποιον από αυτούς, στέλνει με ένα παλαμάκι κατεύθυνσης (ένα παλαμάκι που φεύγει προς τα “έξω”, βλ. εικόνα) ένα “ΒΖΟΥΝΓΚ” (το λέει). Αυτός που το παραλαμβάνει κουνάει όλο του το σώμα, με τα χέρια δίπλα στο κεφάλι, λέγοντας αδιάκοπα “ΜΠΛΟΥΛΟΥΛΟΥ...”. Η κίνηση μεταδίδεται σε όλο το σώμα που συμμετέχει με τέτοιον τρόπο, σαν να το διαπερνάει ρεύμα ή νερό.

Αυτοί που βρίσκονται αριστερά και δεξιά από αυτόν που “κάνει” και λέει “ΜΠΛΟΥΛΟΥΛΟΥ...” “κολλάνε” την ίδια στιγμή, δίπλα του, ο αριστερά σηκώνοντας δίπλα στο κεφάλι του το αριστερό χέρι και ο δεξιά σηκώνοντας το δεξί και συμμετέχουν στην κίνηση και στο λόγο. Έχουμε, έτσι, ένα σχήμα τριών ανθρώπων που φαίνεται σαν να τους διαπερνάει ρεύμα ή νερό και λένε “ΜΠΛΟΥΛΟΥΛΟΥ...”

Όταν αποφασίσει ο κεντρικός του σχήματος, μεταβιβάζει με ένα “ΒΖΟΥΝΓΚ” (παλαμάκι και λόγος), το “ΜΠΛΟΥΛΟΥΛΟΥ...” σε κάποιον άλλον. Οι δύο

διπλανοί, αυτομάτως “κολλάνε” κ.ο.κ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ Σε αυτό το παιχνίδι ο ρυθμός βρίσκεται στα χέρια της κεντρικής φιγούρας του σχήματος που κάνει “ΜΠΛΟΥΛΟΥΛΟΥ...” Μπορεί να το κρατήσει για ένα δευτερόλεπτο ή για ένα λεπτό. Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι “ενεργοποιημένοι”, ώστε να τους δοθεί, ανά πάσα στιγμή, το “ΜΠΛΟΥΛΟΥΛΟΥ...”



1.2.6 Ζιζ-Ζαπ-Μπόινγκ-Τιτιριτιτι

Πρόκειται για ένα από τα πλέον γνωστά και αστεία παιχνίδια προθέρμανσης που στηρίζεται (όπως και τα υπόλοιπα) στον ρυθμό και στην εγρήγορση των συμμετεχόντων.

Ο εμπυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να φτιάξουν έναν κύκλο. Με ένα παλαμάκι κατεύθυνσης, “δίνει” στον πρώτο δεξιά του ένα “ΖΙΠ” (το λέει). Αυτός,

επίσης με ένα παλαμάκι κατεύθυνσης “δίνει” το “ΖΙΠ” στον επόμενο κ.ο.κ.

Κάποιος, όμως, μπορεί να θέλει να αλλάξει τη φορά του κύκλου: σε αυτή την περίπτωση, “δίνει”, με ένα παλαμάκι κατεύθυνσης, σε αυτόν που βρίσκεται αριστερά του ένα “ΖΑΠ”. Αυτός συνεχίζει σε ανάποδη φορά με ένα “ΖΙΠ” κ.ο.κ. Μπορεί, επίσης, να αλλάξει ξανά τη φορά και να επιστρέψει στην προηγούμενη με ένα “ΖΑΠ”.

Υπάρχει, επίσης, το “ΜΠΟΪΝΓΚ”: αυτός που δέχεται ένα “ΖΙΠ” ή ένα “ΖΑΠ” το “παραλαμβάνει” με το στήθος του και το μεταβιβάζει όπου θέλει (ακόμη και απέναντι στον κύκλο) με ένα “ΜΠΟΪΝΓΚ” σαν να το πετάει με το στήθος του. Παρόμοιο είναι και το “ΤΙΤΙΡΙΤΙΤΙ”, στο οποίο αυτός που παραλαμβάνει το “ΖΙΠ”, το “ΖΑΠ” ή το “ΜΠΟΪΝΓΚ”, με ένα δάχτυλο κατεύθυνσης (ένα δάχτυλο που δείχνει), παρακάμπτει μερικούς στον κύκλο, “δίνοντας” (και λέγοντας) “ΤΙΤΙΡΙΤΙΤΙ”. Αυτός που το “παραλαμβάνει” μπορεί να συνεχίσει με “ΖΙΠ”, με “ΖΑΠ”, με “ΜΠΟΪΝΓΚ” ή και με ένα καινούριο “ΤΙΤΙΡΙΤΙΤΙ”.

1.2.7 Ένα-δύο-τρία κίνηση

Ορισμένα παιχνίδια-ασκήσεις θα ήταν καλό να ονομαστούν “παιχνίδια-κλειδιά”: πρόκειται για παιχνίδια που, σε οποιαδήποτε κατάσταση κι αν βρίσκεται η ομάδα (π.χ. κούραση, κακή διάθεση κτλ), λειτουργούν ως “κλειδιά” για τη συνέχεια, αφού πάντα οι συμμετέχοντες επιθυμούν να τα παίξουν. Ένα τέτοιο “παιχνίδι-κλειδί” είναι και το “1,2,3 ΚΙΝΗΣΗ”.

Εδώ, ο εμψυχωτής αντιστοιχεί σε κάθε αριθμό μία κίνηση. “Όταν λέω 1, όλοι πρέπει να πηδούν ψηλά. Όταν λέω 2, όλοι κάθονται στα γόνατα. Όταν λέω 3, όλοι βάζουν το χέρι στο κεφάλι. Όταν λέω 4, όλοι χτυπούν παλαμάκια. Όταν λέω 5, όλοι κάνουν μία στροφή γύρω τους κ.ο.κ.”.

Αφού κάνει μία επανάληψη, με τα νούμερα μόνο, στη σωστή σειρά, μία ανάποδη επανάληψη και μία μπερδεμένη, το παιχνίδι ξεκινάει. Ο εμψυχωτής λέει αριθμούς, φροντίζοντας να αλλάξει ρυθμό, να τους ανακατεύει, να βρίσκει τρόπους να μπερδευτούν οι συμμετέχοντες και αυτοί που κάθονται απέναντί του πρέπει να κάνουν τη συγκεκριμένη κίνηση που έχει συμφωνηθεί. Όποιος κάνει λάθος, βγαίνει από το παιχνίδι. Αυτός που θα μείνει τελευταίος, θα γίνει εμψυχωτής στη θέση του εμψυχωτή (θα λέει τους αριθμούς στον επόμενο γύρο) και έτσι, το παιχνίδι θα ξεκινήσει από την αρχή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Συνετό είναι σε κάθε γύρο να προστίθενται και αριθμοί-κίνηση ανάλογα και με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ομάδας. Μια ομάδα π.χ. μικρών παιδιών, δεν μπορεί να συγκρατήσει εύκολα και γρήγορα πάνω από

πέντε αριθμούς-κινήσεις. Στον επόμενο γύρο, μπορεί να προστεθεί το 6 και το 7 κ.ο.κ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Δεν υπάρχουν περιορισμοί στο πόσοι αριθμοί-κινήσεις μπορούν να προστεθούν. Μία ομάδα μπορεί να φτάσει μέχρι και τους είκοσι ή και παραπάνω, αρκεί να θυμάται την αντιστοιχία αριθμών και κίνησης ο εμπυχωτής.

1.2.8 Το σήμα που ταξιδεύει

Πέρα από την προθέρμανση και τη συγκέντρωση, με το παιχνίδι αυτό επιτυγχάνεται η “γνωριμία” των συμμετεχόντων με μία από τις βασικές αρχές του θεάτρου: τη δράση-αντίδραση. Σαν να επρόκειτο να ανταλλάξουν ατάκες, έτσι κι εδώ, οι συμμετέχοντες πρέπει να σταματήσουν να σκέφτονται και απλώς να δίνουν ό,τι παίρνουν.

Ο εμπυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να φτιάξουν έναν κύκλο. Όλοι πιάνονται χέρι-χέρι και ο εμπυχωτής τους εξηγεί ότι θα πρέπει να μεταβιβάσουν το σήμα με τα χέρια τους: όταν ο εμπυχωτής σφίξει με το δεξί του χέρι το αριστερό του πρώτου δεξιά του, αυτός με τη σειρά του πρέπει να σφίξει με το δεξί του χέρι το αριστερό του επόμενου κ.ο.κ. Το σήμα (σφίξιμο του χεριού) ταξιδεύει, έτσι, γύρω-γύρω σε ολόκληρο τον κύκλο, από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα, μέχρι να επιστρέψει στον εμπυχωτή (αυτός που βρίσκεται αριστερά του, θα του σφίξει το αριστερό χέρι).

Η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί από την ανάποδη φορά (από τα αριστερά προς τα δεξιά). Επίσης, ενδέχεται ο εμπυχωτής να “στείλει” δύο σήματα ταυτόχρονα προς διαφορετικές κατευθύνσεις: σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει να “επιστρέψουν” ένα από τη δεξιά και ένα από την αριστερή πλευρά..

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Η ιδανικότερη συνθήκη για αυτό το παιχνίδι είναι το να γίνει με κλειστά μάτια και σε απόλυτη σιωπή, έτσι, ώστε όλη η προσοχή των συμμετεχόντων να στραφεί στο σήμα που λαμβάνουν και στο πώς θα το μεταδώσουν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Το σήμα (σφίξιμο του χεριού) δεν είναι ουδέτερο. Αντίθετα, πρέπει να μεταδίδεται (και να επιστρέψει στον εμπυχωτή) με την ίδια ποιότητα που έφυγε. Μπορεί, έτσι, να είναι διπλό (διπλό σφίξιμο χεριού), δυνατό ή χαλαρό, πεταχτό ή παρατεταμένο και να επιστρέψει στον εμπυχωτή ακριβώς ίδιο, έχοντας κάνει τον γύρο του κύκλου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 3 Μόνο ο εμπυχωτής μπορεί να στέλνει σήματα, αυτός είναι ο πομπός και όλοι οι υπόλοιποι είναι δέκτες. Μια εξαιρετικά αστεία εκδοχή του παιχνιδιού είναι όταν ο εμπυχωτής επιτρέψει σε όλους να γίνουν και πομποί, να μπορούν δηλαδή να στέλνουν σήματα όποτε το επιθυμούν. Δεκάδες ή και εκατοντάδες σήματα αρχίζουν τότε να “τρέχουν” ταυτόχρονα, δημιουργώντας ένα “κομφούζιο” και μια αστεία ατμόσφαιρα.

1.2.9 “Έλα”

Ο εμπυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να φτιάξουν έναν κύκλο. Λέγοντας “έλα”, καλεί οποιονδήποτε από τον κύκλο να πάρει την θέση του στον κύκλο. Μέχρι να φτάσει (διασχίζοντας τον κύκλο), κάποιος άλλος πρέπει να καλέσει τον εμπυχωτή να πάρει τη θέση του, λέγοντας “έλα” κ.ο.κ.

Εξαιρετικά σημαντικό για το παιχνίδι είναι ότι αυτός που έχει πει “έλα”, επιλέγει με τα μάτια ποιος θα του πει “έλα”, ώστε να φύγει από τη θέση του. Αυτό σημαίνει ότι όλοι κοιτάζουν αυτόν που λέει “έλα”, ώστε να είναι έτοιμοι να τον καλέσουν με το αντίστοιχο δικό τους. Αυτός που επιλέγει (αυτός που έχει πει “έλα”), λοιπόν, πρέπει να είναι αποφασισμένος και καθαρός ως προς την επιλογή του. Ένα σύνθημα λάθος είναι το να πει κάποιος “έλα” και να κοιτάζει αυτόν που έρχεται στη θέση του. Έτσι, όμως, δε δίνει “σήμα” σε κανέναν, ώστε με τη σειρά του να τον καλέσει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Σε εξελιγμένη μορφή του παιχνιδιού, το “έλα” μπορεί να αντικατασταθεί από μια κίνηση που να το υποδηλώνει (π.χ. με τα χέρια).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Πρόκειται για ένα παιχνίδι παρόμοιο με τον ΣΑΜΟΥΡΑΪ, που στην αρχή θα γίνουν πολλά λάθη. Αυτό δεν πρέπει να απογοητεύσει την ομάδα. Κάποια στιγμή, θα διαπιστώσει ότι πρόκειται για κάτι απλό κι ας φαίνεται σύνθετο. Τέλος, για να πετύχει, πρέπει να φύγει από τη μέση η σκέψη, όπως σε όλα τα παιχνίδια.

1.2.10 Ένα-δύο-τρία με δύο

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια. Το μόνο που έχουν να κάνουν στην αρχή είναι να μετρούν αδιάκοπα και εναλλάξ “1,2,3”, επαναλαμβανόμενα και συνεχόμενα (δηλαδή, Α: “1”, Β: “2”, Α: “3”, Β: “1”, Α: “2”, Β: “3” κ.ο.κ.). Αυτό έχει ως

αποτέλεσμα αυτός που λέει το 1 κάθε φορά να είναι άλλος. Είναι πολύ σημαντικό εδώ το να οικοδομηθεί ένας σταθερός, γρήγορος ρυθμός.

Στη συνέχεια του παιχνιδιού, το 2 αντικαθίσταται μόνο με παλαμάκι (δηλαδή, αυτός στον οποίο τυχαίνει κάθε φορά να πει 2, απλά χτυπάει παλαμάκι). Βασικό και εδώ (από όπου προκύπτει και το αστείο) είναι το να επιχειρηθεί να κρατηθεί ο προηγούμενος ρυθμός.

Κατόπιν, δύο ζευγάρια ενώνονται και έχουμε τέσσερις συμμετέχοντες μαζί. Τώρα πια, θα μετρήσουν μέχρι το 5. Αφού πραγματοποιηθούν μερικοί γύροι μόνο με λόγο, ώστε να βρεθεί ο κοινός ρυθμός, οι ζυγοί αριθμοί (2 και 4) αντικαθίστανται μόνο από παλαμάκι. Δύο τετράδες ενώνονται, στη συνέχεια, φτιάχνοντας μία μικρή ομάδα των οκτώ ατόμων. Αφού μετρήσουν μερικούς γύρους μέχρι το 9, όλοι οι ζυγοί αριθμοί αντικαθίστανται με παλαμάκι. Στο τέλος, μπορεί να έχει ενωθεί ολόκληρη η ομάδα των συμμετεχόντων που μετράει και χτυπάει παλαμάκι.

Στην εξέλιξη του παιχνιδιού, μπορούν και άλλοι αριθμοί να αντικατασταθούν από διάφορες κινήσεις. Π.χ. κάθε 1, αντί να λέγεται, μπορεί να είναι μία στροφή, κάθε 3 να είναι ένα επιτόπιο πηδηματάκι κ.ο.κ. Πάντα, όμως, πρέπει να παραμένουν κάποιοι αριθμοί που θα λέγονται.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Η αρίθμηση είναι πάντα ένα νούμερο μεγαλύτερη από όσους βρίσκονται στην ομάδα: έτσι, όταν έχουμε ένα ζευγάρι, μετράει μέχρι το 3, όταν έχουμε τετράδα, μέχρι το 5, όταν έχουμε οκτώ άτομα μέχρι το 9 κ.ο.κ. Αυτό συμβαίνει, ώστε οι αριθμοί να πέφτουν, σε κάθε γύρο, σε διαφορετικό συμμετέχοντα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Το παιχνίδι βασίζεται αποκλειστικά και μόνο στον ρυθμό. Αυτός πρέπει να κρατηθεί πάση θυσία.

1.2.11 Ποιός σκότωσε τον Βασιλιά Βασίλειο;

Ο εμψυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να φτιάξουν έναν κύκλο. Κάποιος ορίζεται "Βασιλιάς Βασίλειος". Ο πρώτος δεξιά του ορίζεται "Πρίγκιπας Βασίλειος", ο επόμενος "Κόμης Βασίλειος" και ο μεθεπόμενος "Δούκας Βασίλειος". Ξεκινώντας τώρα από αριστερά του Βασιλιά, ο πρώτος είναι το "1" (ουσιαστικά, έχει τη θέση 1), ο επόμενος το "2", ο μεθεπόμενος το "3" κ.ο.κ. μέχρι να συναντήσουν τον Δούκα Βασίλειο.

Το παιχνίδι ξεκινάει από τον "1" και ακολουθεί ο εξής διάλογος:

Το παιχνίδι (περίπου σαν τον ΣΑΜΟΥΡΑΪ) στηρίζεται στη συγκέντρωση, στον ρυθμό και στην ακρίβεια, όσον αφορά τη διατύπωση ολόκληρων των φράσεων του διαλόγου. Όποιος δε θυμηθεί ποιος αριθμός είναι (σε ποια θέση βρίσκεται) και δεν απαντήσει, όποιος μπερδέψει τα λόγια του (εξού και “Βασιλιάς Βασίλειος”, ώστε να γίνεται σύγχυση με πολλά ίδια σύμφωνα) ή όποιος δεν πει ολόκληρη τη φράση (πει π.χ. μόνο “Τότε ποιος;” και όχι “Τότε ποιος σκότωσε τον Βασιλιά Βασίλειο”), χάνει και γίνεται “1” (μετακινείται στη θέση 1).

Σε αυτή την περίπτωση, όσοι βρίσκονται μέχρι αυτόν (τον αριθμό) που έχασε, μετακινούνται μία θέση (γίνονται ο επόμενος αριθμός). Για να γίνει πιο κατανοητό, ας υποθέσουμε ότι ο “7” έκανε κάποιο λάθος (π.χ. ξέχασε ότι είναι αυτός που πρέπει να απαντήσει): ο “7” μετακινείται στη θέση του “1” και το 1 γίνεται 2, το 2 γίνεται 3, το 3 γίνεται 4, το 4 γίνεται 5, το 5 γίνεται 6 και το 6 γίνεται 7. Όσοι βρίσκονται πιο πάνω από το 7 δε μετακινούνται (το 8 παραμένει 8, το 9 παραμένει 9 κ.ο.κ.).

Όπως γίνεται κατανοητό, στόχος για τον καθένα αποτελεί το να ανεβεί επίπεδο στην “κοινωνική ιεραρχία” και να γίνει ο Βασιλιάς Βασίλειος. Όσο πιο ψηλά στοχεύει, τόσο πιο πολλές είναι οι μετακινήσεις (αν π.χ. χάσει ο “Πρίγκιπας Βασίλειος” και πάει στη θέση 1, όλοι οι συμμετέχοντες, εκτός από τον Βασιλιά, θα μετακινηθούν μία θέση). Εξίσου, μπορεί να στοχοποιηθεί και ο Βασιλιάς Βασίλειος, που μπορεί κάλλιστα να έχει “σκοτώσει τον Βασιλιά Βασίλειο” (ώστε, αν χάσει, ο Πρίγκιπας γίνεται Βασιλιάς και όλοι μετακινούνται μία θέση!). Προσοχή, όμως, όσο εύκολα ανεβαίνει κάποιος, άλλο τόσο πέφτει στη θέση 1.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Το παιχνίδι στηρίζεται ακριβώς σε αυτή τη συνεχή αλλαγή θέσης και δημιουργεί ένα εξαιρετικά αστείο αποτέλεσμα: οι συμμετέχοντες διαρκώς μετακινούνται και μετρούν (από μέσα τους) από το 1, ώστε να βρουν σε ποια θέση βρίσκονται αυτή τη στιγμή, ενώ ενδέχεται ταυτοχρόνως, να πρέπει να συμμετέχουν και στο παιχνίδι (να τους έχει υποδείξει κάποιος και να πρέπει να απαντήσουν).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Στην εξέλιξή του, ο διάλογος μπορεί να γίνεται και με μια (συναισθηματική) συνθήκη: π.χ. θυμωμένη ερώτηση για το ποιος σκότωσε τον Βασιλιά Βασίλειο ή θυμωμένη άρνηση (“όχι εγώ”), λυπημένη κατάδοση αυτού που σκότωσε τον Βασιλιά Βασίλειο κ.ο.κ.

1.2.12 Τικ-Τακ

Ο εμψυχωτής καλεί τους συμμετέχοντες να φτιάξουν έναν κύκλο. Κατόπιν,