

## Σειρά ασκήσεων για τον χώρο

Και αυτή η σειρά ασκεί όλες τις αισθήσεις, συμπεριλαμβανόμενης και της όρασης.

### 1. Χωρίς καθόλου κενό χώρο στην αίθουσα

Χωρίς να αφήνουν καθόλου κενό χώρο στην αίθουσα, οι ηθοποιοί πρέπει να βαδίζουν γρήγορα (χωρίς να τρέχουν) προσέχοντας, ώστε το σώμα τους να ισαπέχει λίγο ως πολύ από τα σώματα άλλων των υπολοίπων, που είναι διάσπαρτοι στην αίθουσα.

α) Από καιρού εις καιρόν ο σκηνοθέτης λέει «Στοπ!» και όλοι πρέπει να σταματούν, κάνοντας ό,τι μπορούν, για να μην υπάρχει καθόλου ακάλυπτος χώρος στην επιφάνεια της αίθουσας.

Κανείς δεν μπορεί να σταματήσει πριν το «Στοπ!». Αν κάποιος βλέπει κενό χώρο, πηγαίνει και τον καλύπτει με το σώμα του, αλλά δεν μπορεί να μείνει για ώρα εκεί έτσι· δευτερόλεπτα αργότερα, ο χώρος αδειάζει πάλι, μόνο που έρχεται κάποιος άλλος να τον γεμίσει, χωρίς να μπορεί να σταματήσει ούτε αυτός εκεί...

β) Αντί να πει «Στοπ!», ο σκηνοθέτης λέει έναν αριθμό και τότε όλοι σχηματίζουν ομάδες με τον αντίστοιχο αριθμό μελών, δηλ. τριμελείς αν πει 3, πενταμελείς αν πει 5, οκταμελείς αν πει 8 κ.λπ. Κάθε ομάδα πρέπει να ισαπέχει από τις άλλες, με στόχο πάντα να μην υπάρχουν κενοί χώροι στην αίθουσα.

γ) Ο σκηνοθέτης εκφωνεί έναν αριθμό και ένα γεωμετρικό σχήμα, και οι ηθοποιοί οργανώνονται σε αντίστοιχο αριθμό ομάδων και κάθε μία σχηματίζει το γεωμετρικό σχήμα που τους έχει υποδειχθεί: τέσσερις κύκλοι, τρεις ρόμβοι, πέντε τρίγωνα κ.λπ.

δ) Ο σκηνοθέτης λέει έναν αριθμό και ένα μέρος του ανθρώπινου σώματος. Αν πει, για παράδειγμα, τρεις μύτες και επτά πόδια, τότε πρέπει να αγγιχτούν τρεις μύτες και επτά πόδια. Ολόκληρος ο χώρος της αίθουσας καταλαμβάνεται από ομάδες που πρέπει να ισαπέχουν, όπως και στις προηγούμενες ασκήσεις.

ε) Ο σκηνοθέτης λέει ένα χρώμα και παράλληλα ένα μέρος του σώματος ή ένα είδος ρουχισμού: έτσι, για παράδειγμα, οι ηθοποιοί θα πρέπει να ενωθούν σχηματίζοντας ομάδες με βάση το χρώμα που έχουν τα πουκάμισα,

τα μαλλιά ή τα μάτια τους και να σιγουρευτούν πως οι ομάδες τους είναι ομοιόμορφα κατανομημένες στον χώρο.

ζ) Οι ηθοποιοί κάνουν αργό τροχάδην (*τροχάδην* σημαίνει πως κάποιες στιγμές βρίσκονται στον αέρα και τα δύο πόδια, ενώ στο *βάδην* πάντα ένα πόδι είναι στο έδαφος). Από καιρού εις καιρόν ο σκηνοθέτης λέει «Κολλήστε!», και αμέσως οι ηθοποιοί ενώνονται (κολλάνε) σε ομάδες τριών, πέντε ή περισσότερων συμμετεχόντων, χωρίς να σταματούν να τρέχουν. Στη συνέχεια ο σκηνοθέτης λέει «Χωρίστε!» και χωρίζουν. Ο σκηνοθέτης λέει «Στοπ!» και όλοι σταματούν εκεί που βρίσκονται, με το ένα πόδι να ακουμπάει στο έδαφος. Το άλλο πόδι και τα δυο χέρια προσπαθούν να αγγίξουν τρεις διαφορετικούς συναδέλφους. Το αποτέλεσμα είναι ένας ιστός αράχνης.

### 3.4 ΒΛΕΠΩ Ο,ΤΙ ΚΟΙΤΑΖΩ

Υπάρχουν τουλάχιστον τρεις βασικές σειρές ασκήσεων (χωρίς να αποκλείονται πιθανόν κάποιες άλλες), οι οποίες μας βοηθούν να δούμε αυτό που κοιτάζουμε: η σειρά με τους καθρέφτες, η σειρά με τα γλυπτά ή τα προπλάσματα, η σειρά με τις μαριονέτες. Οι τρεις πρώτες σειρές, ειδικότερα, αποτελούν μέρος του οπλοστασίου του Θεάτρου-Εικόνα, ενώ είναι επίσης σημαντικές και δημιουργικές ως μέρος της μεθόδου ανάπτυξης προτύπων για το Θέατρο-Φόρουμ.

Οι ασκήσεις αναπτύσσουν την ικανότητα παρατήρησης μέσω του οπτικού διαλόγου μεταξύ δύο ή και περισσότερων ατόμων. Προφανώς η παράλληλη χρήση της λεκτικής επικοινωνίας είναι απαγορευμένη. Το Θέατρο-Εικόνα προσπαθεί να αναπτύξει την οπτική γλώσσα και η εισαγωγή οποιασδήποτε άλλης γλώσσας (όπως της λεκτικής επικοινωνίας) δεν δημιουργεί απλώς σύγχυση στη «γλώσσα» που θέλουμε να αναπτύξουμε, αλλά και την επικαλύπτει. Θα πρέπει επίσης να αποφεύγονται οι προφανείς συμβολικές χειρονομίες (οκ, ναι, όχι κ.λπ.), διότι αντιστοιχούν ακριβώς στις λέξεις τις οποίες υποκαθιστούν.

Η σιωπή με την οποία θα πρέπει να εκτελούνται αυτές οι ασκήσεις μπορεί εκ πρώτης όψεως να είναι άβολη, εκνευριστική, μέχρι και κουραστική. Όσο μεγαλύτερη όμως είναι η συγκέντρωση των συμμετεχόντων, τόσο μεγαλύτερο θα είναι το ενδιαφέρον τους και τόσο πιο πλούσιοι θα είναι οι διάλογοί τους.

Οι ασκήσεις μπορούν να εκτελούνται ξεχωριστά και η καθεμία έχει τη δική της ιδιαίτερη λειτουργία και εφαρμογή. Όταν όμως εκτελούνται σε σειρές διαδοχικών ασκήσεων, οι συμμετέχοντες δέχονται ερεθίσματα όχι μόνον από κάθε άσκηση ξεχωριστά, αλλά και από τη μετάβαση από τη μία άσκηση στην άλλη. Η ίδια η μετάβαση είναι μία άσκηση και, σε ορισμένες περιπτώσεις, αποδεικνύεται πιο γόνιμη ακόμη και από τις ίδιες τις ασκήσεις μεταξύ των οποίων παρεμβάλλεται. Αυτό είναι ιδιαιτέρως αληθινό στις *τρεις αλλαγές*, στο στάδιο με αριθμό 8, στις ασκήσεις με τον καθρέφτη.

## Σειρά διαδοχικών ασκήσεων με τον καθρέφτη

Κάθε στάδιο αυτής της σειράς ασκήσεων μπορεί να διαρκέσει δύο, τρία ή και περισσότερα λεπτά, ανάλογα με τον βαθμό εμπλοκής των συμμετεχόντων, το ενδιαφέρον τους, τη σύμφοιά τους και τους στόχους εργασίας. Το σημαντικό είναι να επιδεικνύουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη σχολαστικότητα, προσοχή στη λεπτομέρεια, ακρίβεια και εκφραστικότητα.

215

### 1. Ο απλός καθρέφτης

Δύο σειρές συμμετεχόντων, με τον καθένα από αυτούς να κοιτάζει στα μάτια με προσήλωση το άτομο που είναι απέναντί του. Τα άτομα της σειράς Α ορίζονται ως υποκείμενα και αυτά της σειράς Β ως τα κατοπτρικά είδωλά τους. Η άσκηση αρχίζει και κάθε υποκείμενο ξεκινά μια σειρά σωματικών κινήσεων και αλλαγών εκφράσεων του προσώπου σε αργό ρυθμό, οι οποίες θα πρέπει να αναπαράγονται με κάθε λεπτομέρεια από το είδωλο που βρίσκεται απέναντί τους.

Το υποκείμενο δεν θα πρέπει να θεωρεί τον εαυτό του εχθρό του ειδώλου: δεν πρόκειται για ένα ανταγωνιστικό παιχνίδι με απότομες κινήσεις που το είδωλο αδυνατεί να ακολουθήσει. Αντιθέτως, πρόκειται για την αναζήτηση του τέλει συντονισμού και της μέγιστης δυνατής ακρίβειας στην αναπαραγωγή χειρονομιών και μορφασμών του υποκειμένου από μέρος του ειδώλου. Η ακρίβεια και ο συντονισμός θα πρέπει να φθάσουν σε τέτοιο επίπεδο, ώστε να μην μπορεί ένας εξωτερικός παρατηρητής να διακρίνει ποιος οδηγεί και ποιος ακολουθεί. Είναι σημαντικό οι κινήσεις να είναι αργές (για να μπορεί να τις αναπαράγει το είδωλο, ακόμη και να τις προβλέπει)

και συνεχείς. Είναι εξίσου σημαντικό να δίνεται προσοχή στις ελάχιστες λεπτομέρειες, είτε αυτές αφορούν ολόκληρο το σώμα είτε τα φυσιογνωμικά χαρακτηριστικά.

## 2. Υποκείμενο και είδωλο ανταλλάσσουν ρόλους

Μετά από μερικά λεπτά ο σκηνοθέτης ανακοινώνει ότι οι δύο σειρές θα αλλάξουν ρόλους. Στη συνέχεια δίνει το σήμα για την αλλαγή. Αυτήν ακριβώς τη στιγμή οι συμμετέχοντες ως υποκείμενα μεταμορφώνονται σε είδωλα και τα είδωλα σε υποκείμενα. Αυτό πρέπει να γίνει με ακρίβεια και χωρίς να επηρεαστεί το παραμικρό η ροή. Όταν επιτευχθεί η τελειότητα, η ίδια κίνηση που εκτελούσαν τη στιγμή της αλλαγής θα πρέπει να συνεχιστεί και να ακολουθήσει μια συνεκτική πορεία, χωρίς καμιά αίσθηση ρήξης και ασυνέχειας. Και σε αυτό το σημείο επίσης ο εξωτερικός παρατηρητής δεν θα πρέπει να είναι σε θέση να διακρίνει ότι έγινε μια αλλαγή ρόλων. Στην πραγματικότητα, αυτό συμβαίνει μόνο όταν κατακτούμε την απόλυτη τελειότητα σε ό,τι αφορά την αναπαραγωγή και τον συγχρονισμό κινήσεων και μορφασμών.

216

## 3. Και οι δύο είναι συνάμα υποκείμενα και είδωλα

Μετά από μερικά λεπτά ο σκηνοθέτης ανακοινώνει πως οι συμμετέχοντες στις δύο σειρές θα είναι ταυτόχρονα υποκείμενα και είδωλα. Μερικές στιγμές αργότερα δίνει το σήμα για να γίνει αυτό. Από τη στιγμή αυτή οι δύο συμμετέχοντες, πρόσωπο με πρόσωπο, έχουν το δικαίωμα να κάνουν όποια κίνηση επιθυμούν, αλλά και την υποχρέωση να αναπαράγουν τις κινήσεις που εκτελεί ο συνάδελφός τους. Αυτό θα πρέπει να γίνεται αβίαστα, χωρίς ο ένας να προσπαθεί να επιβληθεί στον άλλον. Είναι πολύ σημαντικό οι ηθοποιοί να νιώθουν ελεύθεροι να κάνουν όποια κίνηση θέλουν και ταυτόχρονα να αναπτύσσουν την αίσθηση αλληλεγγύης που απαιτείται για την τέλεια αναπαραγωγή των κινήσεων του συναδέλφου τους. Η ελευθερία και η αλληλεγγύη είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αβίαστη εκτέλεση της άσκησης, χωρίς κανένα αίσθημα καταπίεσης. Σε όλη αυτή τη σειρά ασκήσεων κανείς δεν θα πρέπει να κάνει κινήσεις που είναι αδύνατον να αναπαραχθούν. Η ταχύτητα δεν έχει σημασία, θα λέγαμε πως μάλλον δεν συνιστάται. Σημασία έχουν ο συντονισμός και η τελειότητα στην αναπαραγωγή.