

«Μέθοδοι τεχνικής προετοιμασίας του ηθοποιού»

Σημειώσεις 8ωρου σεμιναρίου «**το σώμα που ακούει**»

Δεκέμβριος 2018

Μέρα 1^η

Εξερεύνηση ενεργειακών κέντρων – όργανα

Καρδιά

- Παιχνίδι σε ζευγάρια όπου ο ένας partner έχει στα χέρια του την καρδιά του άλλου και την κινεί στο χώρο ενώ το υπόλοιπο σώμα ακολουθεί. Τα μάτια του οδηγούμενου είναι κλειστά. Τα χέρια του οδηγού δεν χάνουν τη σύνδεση με τη δική του καρδιά. (χέρια που φροντίζουν, θεραπεύουν)

Το στοιχείο του ενεργειακού αυτού κέντρου είναι ο αέρας, το αρχέτυπο ο θεραπευτής και δαίμονας το πένθος.

- Παρατήρηση των χεριών του partner ως τα πιο ερωτεύσιμα το κόσμου. Λεπτομέρειες, ιδιαιτερότητες, σχήμα, υφή, όψη. Ακολουθεί ατομική διερεύνηση όπου , διευρύνοντας το συναίσθημα αυτό, αφήνουμε το σώμα να κινηθεί με την καρδιά οδηγό (η οποία έχει πια δική της βούληση) στο πάτωμα, στους τοίχους, αργά ή γρήγορα έχοντας συναίσθηση των υπολοίπων καρδιών που « χορεύουν» στο χώρο. Τα χέρια γίνονται ιδιαίτερα ευαίσθητα, γίνονται εργαλεία για να νιώσεις, να δεχθείς.

- Τίθεται νέος στόχος: ανέβασμα παλμών σε 5'
- Παύση σε ζευγάρια που ακούν αγκαλιασμένα

Ηλιακό πλέγμα

- Παρατήρηση της περιοχής και των οργάνων της άνω κοιλίας μέσα από την κίνηση (rotating, crossing, releasing, compressing)

Στοιχείο φωτιά, αρχέτυπο ήρωας, δαίμονας ντροπή

Ελεύθερος συνειρμός

- Ατομικό ταξίδι με στόχο το άνοιγμα και την ελευθερία .Το σώμα και το πρόσωπο ξεκινούν έναν διάλογο που μοιάζει να μην τελειώνει ποτέ. Αρχικά το ένα οδηγεί το άλλο. Στην πορεία όμως συμβαδίζουν σε έναν παράδοξο grotesque χορό.

Εισαγωγή στο flocking

- Σε ζευγάρια περπάτημα με κοινή ταχύτητα και κατεύθυνση
- Αλλαγές partner που σταδιακά πυκνώνουν (μονάδα, δυάδα, τριάδα)
- Εμπλουτισμός κινησιολογικού υλικού (αλλαγές επιπέδων, χειρονομίες)

- Συντονισμός συνόλου

Η μίμηση δεν είναι πια αυστηρή ως προς τη φόρμα. Ο συντονισμός τώρα μπορεί να αφορά την ταχύτητα, επιμέρους αντιγραφή, παραλλαγή, μίμηση με χρονοκαθυστερίση.

2^η απόπειρα

- Συντονισμός συνόλου με δυνατότητα δημιουργίας υποομάδων , με κινησιολογικές ιδέες από την προηγηθείσα μελέτη (όργανα, ενεργειακά κέντρα, ελεύθερος συνειρμός)

« τρελό μασάζ»

- Όλοι σε έναν. Πληθώρα ερεθισμάτων με μαλάξεις, manipulation, τσιμπήματα, και ό,τι προκύπτει ανάλογα με το χώρο που παρέχει το κάθε σώμα. Η ιδέα του παιδιού, που παίζει και ανακαλύπτει, μας συντροφεύει.!

Μέρα 2^η

Οστά

Σπονδυλική στήλη

- Σε ζευγάρια ψηλάφηση και κατέβασμα (rolling down).
Διερεύνηση σπόνδυλο- σπόνδυλο από τη βάση του κρανίου

μέχρι το ιερό οστό με στόχο την επιμήκυνση , τη διεύρυνση γενικότερα. Ανέβασμα και αλλαγή ρόλων. Ο δέκτης έχει τα μάτια κλειστά .

- Ατομικό ταξίδι με τα μάτια κλειστά παρατηρώντας την αναπνοή και την κίνηση που αυτή μεταδίδει στην σπονδυλική στήλη. Η διερεύνηση οδηγείται με σταδιακά αυξανόμενο εύρος της κίνησης και καταλήγει σε εστίαση στην αλληλεξάρτηση των τριών μεγάλων δοχείων : κεφάλι, θώρακας, λεκάνη.
- Εστίαση στο ιερό οστό και στον κόκκυγα. Μια νοητή ουρά κάνει την εμφάνισή της και η εικόνα (image/ imagination) αυτή οδηγεί την κίνηση.

Εξερεύνηση ενεργειακών κέντρων

- Περιοχή του κόκκυγα .Βάρος, προσγείωση, γείωση σε κάθε πιθανό σημείο στήριξης στο σώμα και στο χώρο (πάτωμα, τοίχοι, έπιπλα, αντικείμενα , σώματα)

Στοιχείο Γη, αρχέτυπο Μάνα Γη, δαίμονας φόβος .Ο στιγμιαίος φόβος έχει κίνηση προς τα πίσω, πάνω, μέσα, αντίθετα της γείωσης. Ο φόβος, ο δισταγμός, η απουσία τόλμης συναντώνται και στο ξεκίνημα ή στην εξέλιξη μιας καλλιτεχνικής δημιουργίας.

Αισθήσεις

Όραση

- Ατομικό ταξίδι εξερεύνησης του χώρου με οδηγό τα μάτια. Ανακαλύπτουμε “ανατριχιαστικές λεπτομέρειες “ με κάθε πιθανό τρόπο: ανάποδα, πλάγια, με μισόκλειστα ή ορθάνοιχτα μάτια , μέσα από ένα ημιδιάφανο ρούχο, ή μέσα από τα μαλλιά, κάνοντας zoom in / out. Επιτρέπουμε στο σώμα να αλληλεπιδρά συμπεριλαμβάνοντας το χώρο σε κάθε κίνηση.

Ακοή

- Ήχοι ατομικοί(αναπνοή, κατάποση) , ήχοι του χώρου της πόλης οδηγούν το σώμα που ακολουθεί ή δεν ακολουθεί το ηχητικό τοπίο ως μια ιδιόμορφη μουσική με πλήθος ποιοτήτων και δυναμικών.

Αφή

- Σε ζευγάρια, ο ένας οδηγεί τον partner (που έχει τα μάτια κλειστά) σε τρία σημεία του χώρου όπου τον αφήνει για λίγο να εξερευνήσει με την αφή τις επιφάνειες, τα υλικά, τις υφές, τις θερμοκρασίες. Έπειτα τον αφήνει στο χώρο παρατηρώντας τον να εκφράζει με κίνηση τα ερεθίσματα που έλαβε σε ένα ολιγόλεπτο solo. Τα στιγμιαία δημιουργήματα μας εξέπληξαν θετικά!

Όραση

- Ορίσαμε τρεις στάθμες για το βλέμμα και το σώμα: μέσα/ περιφέρεια/ έξω

1. Το βλέμμα στρέφεται προς τα μέσα. Το σώμα κινείται κοντά στον κάθετο άξονα

2. Το βλέμμα εστιάζει πάνω στο σώμα ή στο χώρο σε απόσταση που ορίζεται ως περιφέρεια. Το σώμα κινείται εντός μιας νοητής σφαίρας η οποία ορίζεται από τη μέγιστη απόσταση των άνω και κάτω άκρων

3. Το βλέμμα δεν “ακουμπά” αλλά διαπερνά το χώρο, τους γύρω. Το σώμα προβάλλεται προς τα έξω και μετακινείται διαρκώς.

- Παιχνίδι με όλους τους πιθανούς συνδυασμούς

Αφή

- Σπουδή στο άγγιγμα/ manipulation. Σε ομάδες των τριών ο δέκτης έχει τα μάτια κλειστά και οι δύο τον διαπερνούν από πάνω προς τα κάτω προσεγγίζοντας α) τη σάρκα β) τα οστά γ) το δέρμα. Έπειτα αγγίζοντας, υποστηρίζοντας, οδηγώντας, προκαλώντας, του επιτρέπουν να κινηθεί κατά πως επιθυμεί αλλάζοντας τακτικά «τα πλάνα του». Η παρεμβολή αυξάνεται σταδιακά και ανάλογα με την εμπιστοσύνη που κερδίζεται σε κάθε τριάδα.

Flocking 1

- Παιχνίδι συντονισμού που συμπεριλαμβάνει τη δουλειά που έχει προηγηθεί. Αισθήσεις στο maximum, άγγιγμα με ιδιαίτερη ευαισθησία.

Flocking 2

- Απόπειρα αφήγησης “Ένας εχθρός του λαού “. Χρήση της μίμησης και απόλυτη ελευθερία στις συχνές εναλλαγές υποσυνόλων.

**Κάθε άσκηση ακολουθείται από ολιγόλεπτο feedback μεταξύ των συμμετεχόντων με διάθεση να μοιραστούν την εμπειρία τους ξεκάθαρα, αποβάλλοντας κάθε κριτική, μεταφέροντας με απλά λόγια αυτά που βίωσαν, αυτά που λειτούργησαν, χωρίς αισθητικές αναφορές. Κάτι που αποτελεί άσκηση από μόνο του.*

Βιβλιογραφία:

1. Miranda Tufnell & Chris Crickmay “Body, Space , Image : Notes Towards Improvisation and Performance” DANCE BOOKS, 1993,
2. Miranda Tufnell & Chris Crickmay “A Widening Field: Journeys in Body and Imagination” DANCE BOOKS, 2004
3. Ria Higler “Movement Research: Stories and journeys” SNDO- School for New Dance Development, 2015