

PRIMII PAȘI ÎN ARTA ACTORULUI

- Curs Practic -

Marius Gîlea



UNATC PRESS



u n a t c

universitatea națională
de artă teatrală
și cinematografică
„I.L.Caragiale”

Marius Gîlea

PRIMII PAȘI ÎN ARTA ACTORULUI

**CURS PRACTIC
ANUL I, SEMESTRUL I**

UNATC Press

2017

Primii pași în arta actorului

Curs practic

Anul I, Semestrul I

Carte publicată în cadrul proiectului

UNATC JUNIOR

Proiect implementat de Master Pedagogie Teatrală UNATC,

Finanțat de MEN, prin FSS 2017

Coordonatori: Lect. univ. dr. Bogdana Darie

Drd. Romina Sehlanec

Drd. Andreea Jicman

Master Pedagogie Teatrală Victor Bădoi

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GÎLEA, MARIUS

Primii pași în arta actorului : curs practic / Marius Gîlea. -

București : U.N.A.T.C. Press, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8757-23-0

792

Coperta: *Julie Tech*

Tipografie: *Print & Grafic*

Motto: *„N-o să știm niciodată dacă un profesor este bun pentru că are studenți buni, sau dacă studenții sunt buni pentru că au un profesor bun”, vorbă din bătrâni.*

Cuprins

Prefață.....	7
Disciplina	10
Anul 1 – semestrul 1	17
Încheiere	118
Bibliografie	119

Prefață

Într-un interviu pentru Observatorul Cultural, pianista Mihaela Ursuleasa, o mare personalitate a vieții muzicale mondiale, stinsă din viață prea timpuriu, din păcate, declara cu tristețe:

„Prima mea profesoară, doamna Stela Drăgulin de la Brașov, mi-a dat ocazia unei fantastice experiențe de scenă, de concert. În schimb însă, mi-a asfixiat personalitatea, a ridicat pianista, dar aproape a distrus eul, omul din mine. Iată greșeli care ar trebui evitate, căci pot avea efecte distrugătoare pentru întreaga viață, pentru întreaga carieră viitoare a copilului. Un copil nu trebuie să fie forțat, nu trebuie să fie exploatat și împins mereu și mereu înainte, cu orice preț, pentru reușită și glorie. Unui copil talentat un profesor bun îi dezvoltă și îi susține pasiunea pentru muzică și înțelegerea pentru arta sunetelor. Căci acel copil va deveni artistul care, obligatoriu, va trebui să se descurce mai târziu singur în viață”¹.

Îmi încep cursul cu această tristă declarație în speranța că nu voi cădea în păcatul în care a căzut profesoara de pian de mai sus și cu speranța că voi putea da aripi tinerilor care au nevoie de sprijin la început de drum. Nu spun că tinerii artiști trebuie lăsați în voia sorții ca astfel să se dezvolte sau că nu trebuie să depună un efort susținut pentru a deveni personalități artistice, dar eu, ca îndrumător, trebuie să am puterea să rămân în umbră, să fiu destul de discret și personalitatea mea artistică să nu devină un baraj, nici chiar un

¹ <http://stirileprotv.ro/stiri/actualitate/mihaela-ursuleasa-interviu-in-2009-despre-prima-sa-profesoara-aproape-a-distrus-eul-omul-din-mine.html>.

model puternic pentru ei. Noi vrem să creăm personalități și nu personulități!

De obicei, un curs didactic ar trebui să fie redactat într-un limbaj academic, de specialitate. Eu m-am hotărât să nu fac acest lucru din mai multe motive. În primul rând, meseria noastră este una vocațională prin excelență, așa că se adresează celor care simt că au o chemare către ea. Fiind o artă a cuvântului rostit, a acțiunii și mai puțin a cuvântului scris sau a aprofundării teoretice, am decis să mă folosesc de ajutorul cuvintelor uzuale, pe care le utilizăm în viața de zi cu zi. Alt argument în acest sens ar fi nivelul viitorilor actori care, din păcate, devine tot mai concret, mai lipsit de poezie sau de plăcerea lecturii. De curând am fost membru al comisiei de admitere la examenul de licență pentru admiterea la Universitatea Națională de Artă Teatrală și Cinematografică „I. L. Caragiale” București. Am fost și membru al comisiei care a corectat lucrările scrise și al comisiei care a testat aptitudinile artistice ale candidaților. Sincer să vă spun am fost de-a dreptul șocat de ce am citit și ce am auzit. Peste cincizeci la sută dintre candidați nu știau cum se citește prenumele lui Mozart, respectiv Wolfgang. De la americanescul „Uolfgheng” s-a ajuns la performanța de „Uolhang”, de ziceam că-i chinez. La Cézanne ce să mai spunem... aproape nimeni nu auzise de „himeră”, așa că m-aș hazarda să intru în himerele cuvintelor academice și încâlcite. Ar mai fi o „scuză” care mă îndeamnă să nu fiu prea oficial în această incursiune în predarea artei actorului. Eu nu sunt o persoană care să vorbească lejer și mult timp pe o anumită temă. Sunt concis. Spun ce am de spus, verific dacă am fost înțeles și apoi trecem la lucru efectiv. Așadar nici în scris nu mă voi dezice de felul meu de a fi. Sincer mă cam sperie faptul că s-ar putea să nu respect numărul de pagini, necesar pentru o lucrare de acest gen. Dar, cum arta e vie, la fel și această lucrare va prinde contur și va evolua din aproape în aproape.

Am aproape cincizeci de ani. De ce ar mai fi necesar un astfel de curs? Și mai ales cui? În primul rând mie. Pentru că mă va obliga să-mi ordonez materia, să respect anumite jaloane prin care trebuie să treacă viitorul actor, să nu mai trebuiască din trei în trei an, la fiecare nouă generație să caut frenetic jocuri, texte, idei, regulamente etc. Deci această lucrare, va fi, glumind, o muncă egoistă, de care sper să profite și alții.

Și acum LA DRUM!

Disciplina!

Cam dur început pentru un curs. Din start cu disciplina. Da. Este necesar ca pentru desfășurarea unui curs în care studentul să poată evolua, în care să se poată defini ca viitor artist să avem anumite reguli de disciplină, pe care să le respectăm. Toți. Inclusiv profesorii.

Aș începe cu câteva reguli minime de disciplină în ceea ce privește cadrele didactice. Cred că un profesor bun face tot ce poate să creeze un cadru propice pentru ca studenții să fie creativi, liberi și inovatori. Pentru aceasta, cred că se impune de la început ca un cadru didactic să nu întârzie la cursuri, să vină pregătit pentru ziua respectivă, dar să nu dea dovadă de obtuzitate. Aici aș dezvolta puțin subiectul. Avem de a face cu oameni liberi, sensibili, viitori artiști. Dacă profesorul nu dă dovadă de diplomație, de libertate în gândire, de „relaxare” a eului personal, dacă nu poate accepta idei noi, dacă rămâne blocat în metoda sa de a preda arta actorului (indiferent care este aceasta) are toate șansele să „producă” serii de actori care nu gândesc scenic, care recurg la aceleași soluții, care nu caută să-și definească drumul lor individual. Da, profesorul trebuie să fie deschis la nou. Avem în fața noastră ființe unice, care gândesc diferit, care acționează, care se mișcă diferit, care reacționează la stimuli diferiți. Deci cadrul în care se desfășoară cursul de arta actorului ar trebui să fie unul relaxat, dar organizat, nu debandadă, dar nici armată. Sub imperiul stresului se pot obține rezultate spectaculoase, dar care nu durează, sunt momente episodice. Nu putem vorbi de o bază sănătoasă și solidă.

RĂBDAREA! Este una dintre cele mai bune „arme” pe care un profesor o deține. Cred că una dintre cele mai folositoare reguli în

procesul de educație este să nu câștigi timp, ci, din contră, să pierzi timp. Dacă ai răbdarea necesară pentru ca studentul să descopere ce are de făcut sau ce drum trebuie să urmeze sau ce monolog interior ar trebui să aibă, atunci rezultatele pot fi neașteptate. Răbdarea poate da încredere studenților care sunt la început de drum, care fac primii pași în ale artei actorului. Insist asupra acestui aspect, pentru că profesorul de actorie este el însuși un artist, de cele mai multe ori actor sau regizor. Deci și el este obișnuit să acționeze, să treacă la fapte. Ori aici nu e vorba de așa ceva. Profesorul trebuie să fie, cum frumos spunea domnul Radu Penciulescu, cam ce este pământul pentru avion. Este locul de unde decolează și unde aterizează avionul. În aer, în schimb, studentul trebuie să zboare singur. Aripile să fie ale lui, nu ale profesorului. Mulți dintre noi (profesorii de actorie) ar fi bine dacă ne-am „da peste mâini” și am avea puțină răbdare să vedem dacă și ce descoperă studenții. Poate pare bizar că am introdus răbdarea profesorului la capitolul disciplină. Dar, după părerea mea, răbdarea ține tot de o disciplină interioară, care se poate educa.

Aș mai insista și asupra altui aspect și anume discursul profesorului. Se întâmplă, destul de des, chiar foarte des, ca discursul profesorului de actorie să fie prea stufos. Nu spun că nu trebuie să îți expui ideile sau metoda sau gândurile sau chiar să faci paralele prin care să te faci înțeles sau chiar să ridici nivelul intelectual al studenților. Dar totul trebuie să aibă limită. De multe ori se pierde ideea de la care a pornit discursul, se diluează informația, se ajunge să obosească atât profesorul, cât și studentul în discuții uneori sterile. Măsură în toate. Cred că e mai bine să vorbească studentul mai mult și profesorul mai puțin. Trebuie ca tânărul să înțeleagă ce trebuie să înțeleagă și să se treacă la treabă.

Alt aspect, care uneori lipsește profesorilor din școala noastră, este încrederea în studenți. Vorbesc de încredere reală, în

care să-ți asumi și anumite riscuri. Riscul de nu fi un examen reușit sau chiar de a rata un examen. Riscul de a avea senzația că pierzi timpul, ceea ce nu e adevărat. Riscul de a avea senzația că pierzi respectul studenților, ceea ce iarăși nu e adevărat. Ar trebui să gândim pe termen lung. Ce dorim noi? Cel puțin eu îmi doresc ca studentul să poată câștiga deprinderea de a gândi singur (de a gândi din punct de vedere actoricesc, nu trebuie să uităm că actoria este un mod de a gândi, o să revin asupra acestui aspect în capitolele viitoare). Viitorul actor nu învață în școală roluri (să fie Romeo sau Zița), ci ar trebui să învețe cum să desfacă un text, cum să-l lucreze etc. și toate astea se pot obține numai dacă el are încredere în propriile forțe, numai dacă i-a fost sădită această încredere încă de la începutul școlii. El trebuie să greșească, altfel nu știe ce să nu facă. Trebuie să greșească, pentru că altfel nu va evolua, se va complăce într-un mediu sigur, ferit de greșeli, dar și de descoperiri.

Desigur, tot la capitolul disciplină, aș adăuga și reguli mai simple, legate chiar de bunul simț. Nu mi-a plăcut niciodată faptul că unii profesori sau studenți mănâncă în timp ce alți colegi de-ai lor lucrează. Tot timpul mă gândesc că poate și cei care lucrează ar mânca sau poate le e foame sau poate se gândesc că profesorul e mai atent la mărul sau sendvișul pe care-l mănâncă decât la ceea ce lucrează el. Pentru mâncare există pauze. Pauzele trebuie respectate. Atât numărul lor, cât și durata lor. Din fericire, fumatul s-a interzis în clădire. Nu vă puteți imagina cât de fericit sunt. Telefoanele mobile sunt o nenorocire pentru teatru. Fraza aceasta am auzit-o de la domnul Radu Penciulescu. Mare dreptate are. Sunt o nenorocire nu numai pentru teatru sau pentru clasele de arta actorului, ci și pentru actul artistic în general (se aud telefoane sunând în sălile de concerte la muzică clasică sau chiar și la slujbele din biserică). Telefonul mobil ne distrage atenția atât profesorilor, cât și studenților. De aceea, ideal, ar fi ca folosirea lor să fie permisă numai la terminarea

cursului sau în pauză. Singurul moment în care telefonul ne este de un real ajutor este atunci când studenții nu știu sensul unui cuvânt și datorită magicului Google, află despre ce e vorba. În rest: jocuri și mesaje. Paraziți pentru procesul de creație și învățământ.

Un profesor ar trebui să fie echidistant în ceea ce privește tratarea studenților. Nu face bine nimănui dacă un student este avantajat sau simpatizat în fața altor studenți. Nici reversul nu e de dorit, adică să fie dezavantajat sau persecutat. Nu se creează o atmosferă calmă și normală. Este destul de dificil să rămâi echidistant față de toți studenții. Repet: lucrăm cu oameni vii, cu personalități, dar putem face eforturi să nu ne implicăm prea tare emoțional.

După cum bine se știe, actoria este o meserie sau, mai bine spus, o artă colectivă. Foarte rar ai parte de spectacole gen oneman (sau woman) show. De aici intervin o mulțime de lucruri pozitive, dar și multe neajunsuri. Cele pozitive sunt că vei fi mereu înconjurat de oameni, că ești obligat să comunici și deci să te dezvolți ca om și multe altele despre care voi scrie la alte capitole. Dezavantajele ar fi ceva de genul: depinzi și de alții ca să studiezi, ca să înveți, ca să lucrezi. Și când spun că depinzi mă refer strict, în primul rând, la prezența fizică a partenerului sau a partenerilor. Punctualitatea este absolut necesară pentru ca teatrul să trăiască. De aceea încă din primele zile de școală trebuie definite clar niște reguli legate de punctualitate. Normal se ține prezența, în condica pe care ne-o oferă cu generozitate școala, iar la un anumit număr de întârzieri sau de absențe tânărul viitor actor să fie avertizat, iar mai apoi să nu fie primit în examen sau chiar exmatriculat. E trist că trebuie să scriu despre așa ceva, dar sunt multe cazuri care mă obligă să fac asta. Cei care suferă de pe urma întârzierilor și a absențelor sunt colegii, partenerii de scenă. Cumva trebuie responsabilizați și cei mai leneși. De cele mai multe ori, în afară de condică, se ajunge de comun acord

la diferite pedepse care se aplică celor certați cu punctualitatea sau seriozitatea. Multe dintre idei le vin chiar studenților, care se supun de bună voie regulamentului impus. Exemple de pedepse: pentru fiecare minut întârziat, cel care întârzie plătește un leu. La zece minute întârziate – zece lei. Bani se pun la comun, iar la sfârșitul anului clasa va decide ce va face cu ei. Alt exemplu, cine întârzie nu lucrează în ziua respectivă, iar dacă se repetă nu lucrează (cu profesorul) toată săptămână și dacă iarăși se întâmplă partenerul lui are dreptul să lucreze cu altcineva, iar întârziatul recidivist trebuie să-și dea examenul cu altcineva, cineva care e de acord să lucreze cu el. Alt exemplu: câte minute ai întârziat atâtea flotări să faci. Etc. Cel mai bine ar fi să inoculăm simțul punctualității dacă putem spune așa.

Este nevoie atât de prezența fizică a studentului în clasă, dar și de cea „imaterială”. E greu să lucrezi cu cineva care se gândește la excursii, să zicem. Tot prin disciplină și răbdare se poate ”readuce” spiritul tânărilor la locul unde ar trebui să fie, adică în sala de curs.

Sala de curs este locul unde studenții își desfășoară o mare parte a zilei. De aceea, trebuie să fie curată, cursanții să poată sta întinși pe jos, iar temperatura să fie una plăcută. De curățenia și îngrijirea sălii ar fi bine să se ocupe tot studenții. Să facă curat cu rândul și zilnic. Asta le impune să respecte munca, locul și o atmosferă colegială.

Poate sună cam vulgar, dar tot la capitolul disciplină aș vorbi puțin și despre igiena personală a studenților. Nimeni nu vrea să lucreze cu cineva care miroase urât sau dă senzația de nespălat. De asemenea, hainele trebuie să fie, chiar dacă sunt de sport sau de mișcare, în condiție bună. Să nu uităm că un actor trebuie să știe să poarte de la haine de cerșetor la frac.

Recuzita trebuie păstrată și îngrijită de către toți studenții. Responsabilizarea face parte din procesul de învățământ. Mai târziu,

când vor păși în teatrele profesioniste sau în trupe de teatru alternativ, sau non convențional sau independente de orice, vor ști să se gospodărească singuri.

Tot la capitolul disciplină aș introduce și limbajul folosit între ei. În mod firesc ar trebui să comunice într-un limbaj normal, respectuos, fără a deveni neadevărat, dar lucrurile, chiar dacă sunt critici sau reproșuri, se pot face civilizată, constructiv.

Vorbitul neîntrebat, mare meteahnă! Se poate corecta, prin exerciții care demonstrează, în câteva clipe, că vorbitul – fără a fi întrebat sau chiar fără a fi ascultat – obosește și este total inefficient. Din fericire, spre deosebire de alte școli (mă refer chiar la liceu, școală generală etc.), studenții de la actorie sunt la această clasă pentru că și-au dorit-o foarte mult. Deci interesul lor este să învețe și să lucreze. Trebuie profitat de lucrul acesta, mai ales în anul întâi, când nu au colaborări prin alte teatre sau filmări. Un exercițiu simplu, care dovedește ineficiența vorbirii inutile este următorul: rogi toată clasa să privească atent cum sunt așezate obiectele în clasă. Apoi, studenții trebuie să aranjeze absolut toate lucrurile (inclusiv scaune, mese, haine, coș de gunoi, cuier etc.) în oglindă. Adică, dacă au fost cinci scaune pe peretele de la geam, să spunem, vor trebui să fie cinci scaune pe peretele cu ușa etc. Se pot face fotografii pentru exactitate. Nu se mai dă nici o altă indicație decât că timpul contează, totul este cronometrat. De regulă, este o hărmălaie de nedescris, toți vor să dea senzația că sunt harnici sau chiar sunt harnici, dar și neglijenți. Se ciocnesc și își dau indicații unii altora. Exercițiul se termină când absolut toată lumea este de acord că totul este în oglindă. Se oprește cronometrul și se comunică timpul. Apoi sunt rugați să pună din nou totul în oglindă, de data asta dacă erau cinci scaune pe peretele cu ușa vor trebui să fie cinci scaune pe peretele alăturat (deci nu va fi poziția inițială). Acum va interveni și următoarea regulă: vorbitul interzis. Când spunem vorbitul interzis

înseamnă niciun cuvânt, nici măcar vorbitul cu „mâinile” (adică indicații date prin semne sau prin mimica feței etc.) Tot ce au de făcut este să fie atenți unii la ceilalți și să acționeze în conformitate cu necesitățile clipei. Evident că timpul va fi unul mai bun decât anteriorul. Din mai multe motive: sunt mai atenți, nu se mai bruschează, micile vedete încetează să mai dea indicații, care mai mult încurcă etc. și, evident, deja au mai multă experiență în mutatul obiectelor, dar asta nu trebuie să o afle. Cu exerciții de genul acesta, care demonstrează rapid când ești mai eficient, ajutăm cursanții să conștientizeze binefacerile atenției și a non vorbitului aiurea. Desigur reflexele se păstrează, nu vom avea o clasă liniștită decât (cu noroc) după câteva săptămâni.

Anul 1 – Semestrul 1

Admiterea este un examen complex, care cuprinde mai multe etape. Etapa I este eliminatorie (probele se notează cu admis/respins), iar proba 1 (admis/respins) – constă din recitarea unor poezii din repertoriul candidatului (la alegerea candidatului sau a comisiei), testarea calităților ritmice, vocale și de coordonare, o povestire la alegerea candidatului, de spus practic. Proba a doua este proba scrisă (admis/respins). Candidații admiși la cele două probe din etapa I-a vor susține în paralel ateliere (teste consultative). Atelierele se desfășoară pe parcursul a patru zile: 1. Atelier de mijloace 2. Atelier de improvizație 3. Atelier de jocuri 4. Atelier de interviu. Etapa a II-a constă dintr-o probă unică (se notează cu note de la 1 la 10). Este vorba despre lectură la prima vedere (text la propunerea comisiei) și un monolog (la alegerea candidatului comic sau dramatic). De asemenea, la cererea comisiei se poate relua recitarea poeziilor sau povestirea sau cântecul din prima probă.

Așadar, e un examen destul de lung, se desfășoară pe parcursul a mai multor zile, iar candidații lucrează efectiv în cadrul atelierelor. Gustă, ca să spun așa, puțin din ceea ce se va întâmpla în facultate. Dar cu toate acestea, unii dintre tinerii viitori artiști cred că școala de actorie e un fel de rampă de lansare către minunata lume a vedetelor, sau a lumii filmului sau a artei scenice. Deja se visează un mic DiCaprio Leonardo sau Streep Merryll.

Pentru majoritatea dintre ei este un adevărat șoc atunci când văd că primele luni din procesul devenirii unui viitor actor sunt dedicate unor jocuri, mai mult sau mai puțin complicate, nici vorbă

de texte, iar tot ce se întâmplă pare că nu are nici o legătură cu arta actorului. Nimic mai greșit.

Primele luni de școală sunt cruciale pentru viitorul actor. Este perioada în care descoperă și se descoperă. E perioada de revenire la o așa zisă normalitate. E perioada în care reînvățăm să gândim cu propriul nostru creier, e perioada în care încercăm să fim noi înșine în situația în care ești expus, în care ești centrul atenției, când ești pe scenă.

Am avut ocazia să predau arta actorului la profesori din învățământul preuniversitar. Pornind de la grădiniță până la liceu. Profesori de toate vârstele, de la debutanți până la cei ajunși în pragul pensionării. Profesori de istorie, matematică, geografie, sport și așa mai departe. Din păcate, doar o foarte mică parte dintre ei fac această nobilă meserie din vocație, din plăcere sau din dragoste pentru copii. Marea majoritate consideră că ei zilnic se duc la o luptă. O luptă purtată efectiv între ei și elevi. Chiar de la grădiniță se inoculează această idee nocivă. Evident că toată lumea se apără și atacă cum știe și cum poate în această luptă. Profesorii devin răi, stresați și stresanți. Elevii devin din ce în ce mai agresivi și nepăsători. Rezultatul este dezastruos. Nu intru în detalii, pentru că nu este aici locul pentru așa ceva. Ce doresc să remarc este faptul că datorită acestei stări de fapt, foștii elevi care vin spre școala noastră vin cu un bagaj de îndoctrinare și de indiferență destul de bogat. Primele luni de jocuri, de discuții, de viziuni și de lecturi sunt ca o gură de aer pentru mulți dintre ei.

Scopul jocurilor, pe care le voi descrie ceva mai jos, este ca studentul să se elibereze de balastul acumulat în viață, să încerce să gândească liber, lipsit de prejudecăți dacă se poate. Nu e ușor. Chiar și noi, profesorii de actorie avem prejudecăți de care ne este aproape imposibil să scăpăm, dar, sper, facem eforturi să devenim și noi liberi.

Primele întâlniri din anul întâi sunt destinate cunoașterii. Sunt zilele în care facem cunoștință. Studenții între ei. Profesorii cu studenții. Studenții cu profesorii. Ne descoperim, puțin câte puțin. Uneori studenții sunt rugați să reia ceva din repertoriul de la examenul de admitere. Sincer, nu cred că e necesar așa ceva. După părerea mea, se creează diferențe încă din start. Vrând nevrând se vor face ierarhii, care, de cele mai multe ori, nu sunt reale. Ideal ar fi ca startul să fie din punctul zero pentru toată lumea. Domnul profesor Florin Zamfirescu spunea că cel care intră primul pe listă la admitere nu e de invidiat, deoarece restul colegilor lui se uită la el cu oarecare invidie și îl „vânează” să vadă de ce a fost considerat așa de bun. Cred că are dreptate. Așadar, pentru început, fără clasificări sau ierarhii. Ele vor veni în mod firesc pe parcursul procesului de învățământ. Dar chiar și atunci nu trebuie exagerate, cel puțin nu din partea cadrelor didactice.

Să revenim la primele zile. „Să ne cunoaștem”. Deoarece numărul de studenți este foarte mare, iar timpul pe care îl avem la dispoziție este destul de zgârcit cu noi, mie îmi place să trecem la fapte repede. Închegarea colectivului se poate face și prin jocuri de genul: „chibritul”, „de ce te-aș reține”, „povestea numelui”, „bursa numelor”, „ce-aș fi dacă aș fi”, „mie îmi place”, „mie nu-mi place”, „help”, „minciună sau adevăr”.

1 – „Chibritul”

Este un joc foarte simplu. Necesită puțină recuzită. Adică: o cutie de chibrituri și un pahar cu puțină apă în el. Fiecare student trebuie să aprindă un chibrit, să-l țină în mână și în timpul în care arde să povestească ce dorește despre el, despre viața lui, despre ce crede el că trebuie ceilalți să afle despre el, exercițiul se termină când se aruncă chibritul ars în paharul cu apă. Deși pare foarte ușor, acest

exercițiul se dovedește a fi eficient din mai multe puncte de vedere. Te obligă să fii atent în cel puțin două locuri: la ce spui și la chibrit. Flacăra chibritului induce o atmosferă de suspans, de limită a timpului, de asemenea, faptul că ești în centrul atenției, că ceilalți sunt realmente curioși să afle detalii despre tine, induc o stare emoțională neașteptată. În același timp, acest exercițiu este unul alert, în care buna dispoziție nu lipsește. Acest lucru duce din start la o atmosferă degajată, lipsită de stres inutil.

2 – „De ce te-aș reține”

Este pasul imediat următor. Fiecare student, pe rând, trebuie să spună trei motive pentru care ceilalți să-l rețină. De exemplu: mie îmi place să pescuiesc, eu am o colecție foarte mare de pantofi, nu știu să merg pe trotinetă, etc. Tot cu acest exercițiu introduc și primele noțiuni de frazare logică a unui text. Cine spune că o trebuie să termini un gând sau o idee cu intonația în sus sau în jos obligatoriu se înșală. Uneori trebuie intonația să urce alături să coboare (în înălțime mă refer), depinde de logica textului. De exemplu la Shakespeare frazele sunt mai lungi și, dacă vrei să se înțeleagă ideea trebuie avut în vedere că prea multe puncte (intonație coborâtoare) fragmentează totul, devenind obositor și greu de urmărit. Revenind la exercițiul propus îi rog pe studenți să spună cele trei lucruri pentru care i-am reține cu ajutorul a trei fraze, care trebuie să se termine când doresc ei și asta cu ajutorul intonației. De exemplu: dacă spune „îmi place să înot” și intonația finală se duce în jos înseamnă că a terminat ce a avut de spus și acesta este primul lucru pentru care ar trebui reținut. Dacă spune „îmi place să înot” și intonația finală se duce în sus, înseamnă că a pus virgulă, deci mai urmează să adauge ceva (poate ceva de genul „dimineața devreme”). Exercițiul pare simplu, dar de multe ori avem surpriza să constatăm că frazăm fără

să gândim logic, că textul ne duce unde vrea el, nu unde ar trebui sau unde am dori noi. E un prim pas. E o deprindere care trebuie cultivată de la început. În anii mai mari se pierde mult timp pentru decifrarea și rostirea logică a unui text. Ne putem antrena de la început.

3 – „Povestea numelui”

Este un joc prin care fiecare participant trebuie să povestească, timp de un minut sau maxim două care e povestea numelui și sau a prenumelui lor. Dacă nu știe atunci trebuie să spună dacă îi place numele lui sau dacă nu-i place și de ce, sau cum i-ar plăcea să-l cheme și de ce și cum ar vrea să fie numit de colegii și profesorii lui. Prin acest exercițiu studenții se obișnuiesc să țină un mini discurs în fața celorlalți pe o temă pe care o cunosc, care le este familiară. La finalul poveștilor, prin testare, vedem cine a reținut toate numele. În felul acesta se vor reține numele repede și lejer.

4 – „Bursa numelor”

Este numele unui joc de destindere, dar și de cunoaștere totodată. De multe ori vezi pe cineva și îți zici: „cu siguranță îl cheamă Marcel, are față de Marcel”. De cele mai multe ori te înșeli, dar dacă faci acest exercițiu, înseamnă că îți place să studiezi oamenii, să vezi ce îți inspiră. Tot la fel și jocul nostru. Studenții sunt invitați să-și studieze colegii și să vadă ce nume le inspiră. Și ca totul să devină mai dinamic câte un student este invitat în fața tuturor și exact ca la bursă ceilalți sunt invitați să de nume și apoi prenume celui în cauză. Sunt alese primele trei nume care vin din public, după care prin supunere la vot se va alege în mod democratic, dintre cele trei propuneri numele și prenumele studentului „cobai”. Toți vor trece

prin această „încercare”. De multe ori numele cel nou se potrivește mai bine decât cel real, spre deliciul tuturor. E un alt mod de a ne cunoaște.

5 – „Ce-aș fi dacă aș fi”

După cum ne spune și numele este o autoevaluare cu ajutorul comparațiilor. Ce-aș fi dacă aș fi o mașină? Evident ne-ar plăcea să fim BMW sau Mercedes. Dar nu suntem decât un Matiz. Ideea e nu ce ne-ar plăcea să fim, ci ceea ce simțim că suntem cu adevărat. Exemple de comparații: ce-aș fi dacă aș fi animal, sau plantă, sau sentiment, sau țară, sau gen de muzică, sau oraș, sau film, sau piesă dintr-o mașină, sau anotimp etc. Cu ajutorul acestui exercițiu ne cercetăm interiorul și putem arunca o privire destul de obiectivă asupra noastră.

6 – „Ce-ar fi dacă ar fi”

Evident este varianta în care ceilalți ne analizează. Ce-ar fi George dacă ar fi băutură? Putem afla multe lucruri despre noi înșine sau mai bine zis despre cum suntem percepuți de către ceilalți. Vedem care e prima impresie pe care o lăsăm. Încă nu ne cunoaștem prea bine, deci recurgem la prima impresie. O variantă ar fi ca un student să iasă din clasă, toți ceilalți să rămână înăuntru și să aleagă un coleg despre care e vorba. Cel care intră în sală, prin întrebări de genul ce-ar fi dacă ar fi... trebuie să ghicească despre cine e vorba. Dacă nu ghicește din trei încercări primește o pedeapsă. De obicei pedepsele sunt ceva de genul să facă 10 flotări sau alte exerciții fizice care îl vor ajuta la menținerea unui tonus muscular sănătos.

7 – „Mie îmi place”

Este un joc foarte amuzant și antrenant. Fiecare student trebuie să stea pe scaun, în cerc (cu fața spre interior) și unul dintre ei în mijlocul cercului în picioare. Deci, va fi un student care nu are scaun. Cel din centru trebuie să spună un lucru care-i place. Ceva de genul: îmi place să ascult muzică, sau îmi place să călătoresc, sau îmi place berea etc. Toți cei cărora le place să asculte muzică, să călătorească etc. trebuie să schimbe locurile între ei, dar nu au voie să se așeze pe scaunul vecin. Dacă nu îți place să asculți muzică, nu schimbi scaunul. Trebuie atras atenția asupra a două lucruri: cel care vorbește trebuie să rostească tare și clar ce are de spus. De asemenea, trebuie avut grijă la accidentele care pot interveni. Se întâmplă uneori ca din pricina vitezei și a elanului cu care se reped participanții spre scaune să se răstoarne cu scaunul pe spate sau să se nimerească doi pe același scaun și să cadă. Acest exercițiu este ca o bombă energetică. Este o explozie de râs și voie bună. De asemenea, ajungi să îți cunoști partenerii și să vezi ce afinități ai cu ceilalți.

8 – „Mie nu-mi place”

Este asemănător cu cel de mai sus, dar ce trebuie să rostească cel din centru e ce nu-i place, de exemplu: nu-mi place să se strige la mine, nu-mi place să mi se facă reproșuri, etc.

9 - O altă variantă a jocului este „Scaunul muzical”

Este un scaun în minus, de data aceasta scaunele sunt așezate cu fața spre exteriorul cercului, și toată lumea cântă un cântec (ceva mai complicat, poate ceva de Wolfgang), la bătaia din palme a conducătorului de joc. Se oprește cântecul și toți se așază pe scaun.

Evident că fiind un scaun în minus, un student va rămâne în picioare și va ieși din joc. Se poate complica cu o mini pedeapsă de genul: cine rămâne în picioare trebuie să spună o poezie sau să cânte un cântec și apoi iese.

10 - „Minciună sau adevăr”

Este un exercițiu care se poate face și la începutul cursului, sau mai către mijlocul semestrului, când se trece la texte. Depinde de profesor, de grupă și de necesitățile ei. cum se desfășoară jocul? Se vor pune pe masă un număr dublu de cărți de joc (sau bilețele scrise de mână cu numere de la 1 la 10, dacă sunt zece studenți sau 20 dacă sunt douăzeci de studenți, etc). E important să fie de două ori aceeași carte sau același număr, dar de culori diferite, de exemplu negru și roșu. Apoi, trebuie ca fiecare student să tragă câte o carte sau bilețel (care sunt cu fața în jos, ca la loterie). Dacă se extrage o carte roșie, atunci trebuie să spună (studentul care a tras-o) o minciună, dacă e neagră, atunci trebuie să spună un adevăr. Dacă scriem bilețele de mână, se poate scrie pe ele minciună sau adevăr (ceva de genul „3 minciună”, sau „3 adevăr”).

După ce au tras cărți sau bilețele toți studenții se explică ce trebuie să facă în continuare. Conform biletului tras trebuie să povestească o întâmplare din viața lui când i-a fost rușine. Dacă numărul este mic, unu sau doi studentul trebuie să povestească un moment din viața lui când i-a fost rușine mai puțin, dacă numărul este mare atunci întâmplarea trebuie să fie una „grozavă”, una în care s-a simțit cu adevărat rușinat.

Evident dacă scrie pe bilet minciună, sau dacă este de culoarea roșie, trebuie să spună o minciună, iar dacă scrie adevăr trebuie să povestească o întâmplare adevărată.

Ceilalți studenți trebuie să-și noteze ce culoare cred că are

cartea sau dacă e minciună sau adevăr și numărul cărții sau al biletului. Studentul care povestește trebuie să o facă în așa fel încât ceilalți să ghicească numărul pe care îl are cartea de joc sau biletul lui, dar să nu ghicească culoarea, dacă e minciună sau adevăr. Se vor număra câți au ghicit numărul și câți s-au înșelat asupra veridicității poveștii și se adună punctele. La final cel care are cele mai multe puncte câștigă.

E un joc care aduce puțin a teatru, care poate deveni „periculos” dacă nu e condus bine. Scopul lui este de a povesti, de a ne cunoaște și nicidecum de a juca, de a interpreta sau de a epata. Dacă se întâmplă ceva de genul acesta, conducătorul trebuie să readucă tema în memoria jucătorilor, prin indicații scurte, nu trebuie întrerupt jocul.

E interesant de văzut la final și câți își mai amintesc poveștile spuse. Studenții realizează dacă povestea lor a rămas în memoria colegilor sau nu. Poate fi și un semnal de alarmă pentru cei care au fost uitați. De asemenea prin acest joc se dezvoltă și abilitatea studenților de a vorbi liber în fața altor oameni, abilitate pe care nu se pune accent în liceu sau în școala generală. Sunt numeroși studenți care nu au coerență când vorbesc în fața audienței. Pregătirea unui actor, așa cum se va vedea implică multe sarcini.

După ce trecem de faza primei cunoașteri, ușor, ușor intrăm în materia propriu zisă. Primul element, dacă pot spune așa ceva, pe care îl „lucrăm” este mersul. De ce mersul? Pentru că este foarte important în cariera unui actor. Mersul „civil” (voi folosi acest termen – „civil” destul de des de acum înainte, pentru a face diferența dintre viața unui actor, existența lui în cadrul acestei arte și viața cotidiană, viața de zi cu zi, în care nu suntem implicați în activități artistice). Să revenim la mers. Pe stradă mergem fără să conștientizăm ce mușchi lucrează, care sunt acționați, unde este centrul de greutate, cum se schimbă el sau unde ținem mâinile. Totul

este instinctiv, de la mama natură citire. Pe scenă se schimbă puțin datele problemei. Evident că nu inventăm un nou mod de mers, sau vreun stil. Nici vorbă, dar odată cu exercițiile, pe care le voi descrie mai jos, începem să fim conștienți de faptul că mersul este un fenomen destul de complex, care ne caracterizează, care ne poate fi aliat sau dușman. Un ochi format îți poate spune în câteva clipe, doar după cum merge cineva, dacă este începător sau nu, în ale artei actorului. Prin mers putem caracteriza un personaj, putem da sugestii dacă momentul în care se află personajul pe care îl interpretăm este obosit ori odihnit, dacă e vesel ori trist, dacă e tânăr sau bătrân, dacă e fericit sau nefericit, dacă e sănătos ori bolnav, dacă e curajos ori fricos, dacă merge la biserică ori e un destrăbălat, etc. tinerii din ziua de azi, mulți dintre ei, își petrec, ca mine în aceste clipe, mult timp în fața tastaturii (dar nu să scrie cursuri ci să comunice între ei, să asculte muzică, să se informeze și uneori chiar să se joace). Poate și din pricina asta, poate și din alte pricini, sunt tot mai puțin cei care merg la vreun sport sau la dans, deci, poate din toate aceste pricini, poate și a lenei care ne îmbrățișează tot mai strâns, mersul lor este, repet, în general, unul neglijent, defectuos, neestetic. Iată de ce consider necesar să zăbovesc puțin mai mult asupra câtorva exerciții de mers. Evident aceste exerciții nu sunt strict numai pentru mers și atât. Ele urmăresc ca scop și dezvoltarea atenției, a ritmului, a rezistenței etc.

11 - Primul exercițiu ar fi „Mișcarea Browniană”

Conform definiției găsită pe wikipedia, mișcarea browniană, numită și agitația termică, este o mișcare spontană, continuă, complet dezordonată, dependentă de temperatură, a unor particule solide aflate în suspensie într-un fluid, Robert Brown a observat fenomenul. În ce constă exercițiul? Studenții trebuie să meargă prin sală, fără să

aibă un traseu prestabilit, dar fără să se lovească, sau să se atingă. Trebuie să „umple” tot spațiul, adică să nu se aglomereze pe centru sau pe exterior, trebuie să fie „repartizați” în toată clasa. Acesta este pasul numărul unu din acest exercițiu. Deja au două sarcini sau chiar mai multe: să meargă (deocamdată fiecare cum dorește), să umple spațiul (se obișnuiesc cu termenul de a umple spațiul), să se vadă între ei (ca să nu se atingă). După ce aceste obiective au fost îndeplinite de toți intervin noi comenzi. Prima ar fi ca toți să meargă în același ritm. Sună simplu, dar nu e așa. Sigur se găsesc câțiva tineri care deja sunt oboșiți și nu se pot concentra, vor ieși din ritm sau vor încerca să-și impună ritmul lor celorlalți. Până anul trecut repetam acest exercițiu până la saturație. Și nici atunci ne reușea tot timpul. Anul trecut, un profesor de la catedra de arta actorului din Sibiu, mi-a dezvăluit că este o problemă de respirație. El a impus un ritm de respirație întregii clase iar în câteva secunde toți mergeau în același ritm, ba chiar cu același picior. Minunea nu a fost de scurtă durată. De fiecare dată când relua, exercițiul, cu ajutorul respirației, totul era perfect.

O altă atenționare pe care e necesar să fie făcută ar fi cea să nu privim în pământ! Ochii sunt ferestrele sufletului. Ei pot exprima cel mai bine ce dorești să transmiți. Este păcat să privești dușumelele, e păcat să te ascunzi. De aceea în timp ce merg, studenților li se mai pot da teme de genul: priviți în ochii partenerilor. Din când în când se dă comanda stop, ochii închiși și prin sondaj, studenții sunt întrebați ce culoare au ochii unui anumit partener. Acest exercițiu îți dezvoltă atât simțul observației cât și o mai bună antrenare a memoriei (fără să mai punem la socoteală mersul). Așadar comanda nu priviți în jos se va face auzită destul de des.

12 - „Mers prin diferite medii”

Cum ar fi dacă am merge prin apă până la genunchi? Dar până la brâu? Dar până deasupra capului? Dar dacă am fi la cinci metri adâncime? Dar dacă am merge prin sirop, dar prin miere? Dar dacă am merge pe foc? Sau pe gheață? Sau pe lună, unde suntem mai ușori? Dacă am călca numai pe șerpi veninoși? Dacă ar fi numai gândaci pe jos. Sau numai broscuțe mici (asta mi s-a întâmplat la Gura Portiței, e o senzație destul de neplăcută, să știi că niște ființe vor muri doar pentru că tu mergi, dar nu aveai cum să le ocolești, pentru că erau peste tot)?

Prin acest exercițiu se lucrează la expresivitatea corporală, la memoria afectivă sau la activarea imaginației. În plus, se introduce o întrebare esențială pentru un actor: „ce-ar fi dacă?” Uneori e o întrebare magică. Ne pune în situație instantaneu, dacă există disponibilitate la prelucrare de date, informații și probleme. Problemele pe care un actor le are de rezolvat nu sunt întotdeauna ușoare sau la îndemână. Nu poți spune că știi ce simte un om care ucide alt om. Sper! Și atunci ce-i de făcut? Decât să jucăm „teatru” să plusăm și să inventăm povești false, mai bine ne punem întrebarea: „Ce-ar fi dacă aș fi ucis un om de-adevăratalea? Ce aș simți?” și deja problema devine una personală, ai reacționa conform modului tău personal de gândire. Evident ținând cont și de situația scenică în care se desfășoară acțiunea.

O variantă a acestui joc ar fi mers cu încetinitorul (la ralanti) și apoi cu acceleratorul, sau ca atunci când dăm imaginea înapoi, sau cu stopuri dese (mișcarea frântă).

13 – „Stop – Start”

Este un joc foarte simplu. Comenzile sunt cât se poate de clare: Stop, când toată lumea trebuie să se oprească și Start, când

toată lumea trebuie să înceapă să meargă (evident păstrând ce am câștigat până acum, adică același ritm toată lumea, fără să privim în podele și să umplem tot spațiul disponibil). După ce regulile au fost înțelese de către toată lumea începe jocul. Se vor da comenzi de genul stai, sau opriți sau pe loc toată lumea. La început se vor opri mulți. Trebuie să le reamintești regulile: doar la stop te oprești. După care spui Porniți. Iarăși vor pleca o parte dintre ei. reamintești regula: pornești doar la start. Când jocul funcționează se trece la o nouă etapă.

14 – „Când spun stop te oprești, când spun start pornești, când spun sari – sari, când spun te întorci - te întorci când spun dragă – vă îmbrățișați, când spun da – zâmbiți”

E un joc energetic, care necesită atenție din partea tuturor. Principiul este exact ca la „Stop – Start”, numai că sunt mai multe comenzi. La comanda „sari” toată lumea trebuie să sară în același timp, la aterizare să se audă numai o bătaie. La comanda „te întorci” toată lumea trebuie să continue mersul, în același ritm, dar exact în sens invers de mers (la 180 de grade). La comanda „dragă” trebuie să îmbrățișezi cea mai apropiată persoană de lângă tine, dacă deja se îmbrățișează cu altcineva trebui să-ți alegi alt partener (se rămâne în această poziție până la comanda „start”). La comanda „da” toată lumea trebuie să zâmbească unul celuilalt, zâmbetul încetează la comanda „stop”. Acestea sunt comenzile. Evident că, spre surprinderea studentului în flagrant, se vor da și alte comenzi, care, în mod normal ar trebui să fie ignorate. Comenzi de genul: „vă îmbrățișați”, sau „zâmbiți” sau „mers în sens invers”, etc. Acest exercițiu, deși pare pueril ne învață să ascultăm concret și atent ce ni se spune.

Informația care ne parvine este procesată rapid și corect.

Trebuie adăugat că ritmul comenzilor nu trebuie să fie unul previzibil sau monoton. În schimb trebuie rostit clar și tare comanda.

Ce ar trebui adăugat, cu toate că nu știu dacă mai e necesar să spun asta, vorbitul între participanți este strict interzis.

După ce merge foarte bine exercițiul și în viteză mare se vor schimba comenzile între ele. De exemplu: când spun „da” te oprești, când spun „dragă” – sari, când spun „sari” – vă îmbrățișați, când spun „stop” – porniți, când spun „start” - mergeți în direcție inversă și când spun „te întorci” – zâmbiți. Important este ca profesorul să nu uite regulile. Să nu le încurce. Aceste reguli trebuie repetate de vreo trei ori apoi trecut la joacă. Se poate juca pe eliminări, cine greșește iese din joc, pentru a crește puțin miza jocului. Dar cred că mai bine se aplică pedepse de genul cine greșește face zece flotări și reintră în joc. Ideea e că toți trebuie să treacă prin el, să experimenteze puțin această nouă situație în care sunt puși. Apoi, se vor schimba, din nou comenzile, după cum consideră profesorul de clasă. Evident pot fi inventate comenzi noi. Imaginația nu trebuie uitată acasă, dimpotrivă.

Studenții intră într-o nouă lume odată cu toate aceste jocuri și este necesar ca profesorul coordonator să facă tot ce e posibil ca această nouă lume să fie atractivă, primitoare și sigură. În această perioadă nu cred că e bine să fie puși la punct violent. Acest lucru îi va inhiba, le va tăia elanul, îi va face să facă tot posibilul să nu greșească și atât, răpindu-le partea frumoasă a acestor exerciții. Ele sunt obositoare. Nu trebuie să devină și stresante. Desigur, trebuie ținut cont de regulile jocului și trebuie recompensat cel care câștigă jocul, dar nu trebuie să fie militarie. Să nu uităm că suntem într-o instituție în care se predă ARTA ACTORULUI și nu corectitudinea actorului. E necesar să fii corect, dar nu e suficient. Totul trebuie făcut cu măsură.

Să revenim, după această scurtă paranteză, la jocurile noastre.

Cred că e de la sine înțeles că în exercițiile de până acum se păstrează „mişcarea browniană” .

15 – „Mers – comanda la bătaia din palme”

E un exercițiu care se aseamănă cu cel anterior, doar că acum comenzile sunt date prin bătaia din palme. La o bătaie mergem în același ritm, dar când vrem să schimbăm direcția o vom face numai în unghiuri drepte, de nouăzeci de grade (mai sunt surprize când unii dintre studenți nu știu ce înseamnă nouăzeci de grade...). La două bătăi se merge, în același ritm, dar cu spatele (cu atenție să nu producă ciocniri). La trei bătăi e mersul piticului. La patru bătăi se merge pe vârfurile picioarelor. La cinci bătăi se vor merge doar trei pași după care obligatoriu schimbăm direcția. La șase bătăi facem 360 de grade și continuăm. Nu trebuie date mai mult de șase comenzi pentru că devine prea complicat. În timpul exercițiilor se va atrage atenția cui e necesar dacă nu merge corect, dacă târâie picioarele sau dacă merge prea pe vârfuri sau dacă se leagănă etc. Evident nu trebuie uitată comanda privirea în față și stați drepți! După ce au reținut comenzile date de bătăile din palme se va schimba ordinea. Evident se pot da și alte comenzi, de genul alergați, sau mergeți cu încetinitorul etc.

16 – „Patru stau!”

Este un joc prin care la comanda patru, sau cinci, sau unu, sau doisprezece etc. stau, atâția studenți câți s-a auzit strigat de către profesor trebuie să rămână nemișcați. Restul trebuie să continue mișcarea browniană. E un exercițiu în care va funcționa atenția, spiritul de observație, viteza de reacție, precum și principiul concesie și colaborare. De ce? Pentru că dacă se opresc de exemplu cinci sau

șase în loc de patru, doi dintre ei trebuie să reia mersul. Deci doi ar trebui să „cedeze” (deși nu cedează absolut nimic), ceea ce uneori pare complicat. Dacă ești încăpățânat și nu vrei să te oprești pe motivul că tu te-ai oprit primul, sau oricare alt motiv, jocul nu reușește. Întregul colectiv va suferi de pe urma ta. Dacă există asemenea cazuri în clasă, ele sunt un semnal de alarmă pentru profesori, va fi greu de lucrat cu un student care nu cedează. Cum poate învăța dacă el nu poate coopera la un exercițiu atât de simplu?

Evident se pot introduce reguli noi de genul: patru merg ca piticul, trei sar, doi merg pe vârfuri, cinci se îmbrățișează, etc. aceste comenzi se pot da separat, adică să se treacă prin punctul zero, când toată lumea merge, sau simultan, adică doi sar și în același timp cinci stau ghemuiți etc.

17 - „Mers cu impuls”

Este un exercițiu prin care obligi fiecare participant să fie atent la ceilalți. Mișcarea browniană este „condimentată” cu impulsuri. Prin bătaie din palme trimitem un impuls energetic unui coleg (bătaia din palme trebuie să fie direcționată). Se păstrează ritmul și tot ce am învățat până acum. Când primești impulsul trebuie să-l trimiți mai departe altui coleg. Și așa mai departe. Ca o mică extensie se poate adăuga la impuls și un strigăt (aici iarăși intervine imaginația profesorului, poate fi un strigăt de luptă, agresiv, sau dimpotrivă un sunet gingaș de fetiță, sau o atenționare, pur și simplu, sau să-l strigi pe partener cu numele lui). De asemenea se poate adăuga o mică săritură când dai impulsul unui partener care se află la distanță mai mare, iar dacă el se află mai aproape de tine, te poți lăsa pe vine când trimiți impulsul. Se poate jongla cu ritmul mersului. Uneori e mai dificil acest joc într-un ritm lent. Tendința de accelera fiind una naturală.

18 – „Mers cu aruncarea de mingii”

Același principiu în ceea ce privește mersul prin sală. Avem nevoie de o minge de tenis. Această minge va fi aruncată de la un partener la altul, fără să cadă. Paralelismul cu replicile este foarte mare. Nu poți arunca mingea cuiva care nu este atent, pentru că nu o va prinde, o să cadă pe jos și se termină jocul. Tot la fel și o replică în momentul în care o spui trebuie să aibă adresant. Nu poți vorbi, așa, în general. Știi cui vrei să-i spui, dacă nu e atent fă-l să fie! Se pot introduce două sau mai multe mingi.

O mică variantă la acest joc ar fi să arunci mingea în spate și ceilalți trebuie să o prindă. Jocul are mult mai multă miză dacă în loc de minge folosim ouă crude sau telefonul profesorului (dacă e dispus să-l cedeze). Brusc se va simți diferența. Când miza e mare atunci și implicarea e mult mai mare. Cu cât e mai mare investiția actorului (și de energie, și de atenție și de implicare) cu atât totul devine mai interesant.

19 - „Killer”

Sună palpitant, dar este un exercițiu prin care studenții sunt obligați să se privească în ochi. Toți stau în cerc cu ochii închiși. Profesorul trece prin spatele lor și îl atinge, ușor, pe unul dintre ei pe spate. Acela este killer-ul. El trebuie să-i „împuște” pe ceilalți colegi. Împușcarea nu se face cu vreun pistol sau altă armă ci prin tragere cu ochiul. Dacă ucigașul îți face cu ochiul înseamnă că ești mort și ieși din joc. Ceilalți trebuie să descopere care este ucigașul, dar dacă te-a ucis nu trebuie să-l dai de gol. Când killer-ul este descoperit se alege alt ucigaș. Dacă cel care îl descoperă pe killer se înșală iese el din joc. Totul se desfășoară în mișcarea browniană. Respectându-se tot ce s-a învățat până momentul respectiv. Adică, mers în același ritm,

privirea, de data aceasta, este obligatoriu să fie la ochii partenerului pentru a putea descoperi killer-ul, spatele drept, mâna se va balansa opus piciorului care este în față. Scriu asta deoarece tot mai des descopăr, cu uimire, că sunt foarte numeroși tinerii care merg total greșit, ducând mâna dreaptă, spre exemplu, în față, odată cu piciorul drept. Ce să-i faci? Învățăm să mergem la optsprezece ani. Cu ajutorul acestui joc am descoperit, și noi descoperim zilnic lucruri noi, odată cu studenții, deci, am descoperit că unui student care are gâtul „înțepenit”, sau gât de lup, a început să miște capul normal. Se poate uita în stânga și dreapta lejer, dacă are o sarcină precisă. Când primea indicația relaxează gâtul nu reușea mai nimic, dimpotrivă, parcă se stresa și mai mult. Rezultatul era egal cu zero.

De aici am tras o concluzie (de fapt mi s-a confirmat ceva ce știam mai de mult). Dacă unui actor i se dă o indicație de genul: „nu mai da din mână”, sau „scoate mâna din buzunar” tot ce reușim să facem este să îi mutăm gândul de la problema pe care o are de rezolvat la mână. Adică să distrugem tot ce e adevărat și viu în el.

Nu pot să o uit pe doamna profesoară Adriana Popovici, care era la clasă și eu pe lângă ea, când lucra cu studenții anului doi un fragment din Livada cu vișini de Cehov, un băiat, respectiv Silvian Vâlcu, actualmente actor la Teatru Odeon București, era într-o profundă criză (personajul pe care îl interpreta era într-o profundă criză), iar Silvian se lupta cu problemele pe care le implică textul, cu destulă îndârjire, dar cu mâna în buzunar. Îmi stătea pe limbă să dau bine-cunoscuta indicație: „scoate mâna din buzunar”. Doamna profesoară parcă mi-a citit gândurile și mi-a spus doar atât: „ai puțină răbdare. Imediat o să-și scoată și mâna din buzunar”. Și într-adevăr, după ce au mai fost puse câteva întrebări de genul de ce spui ce spui, ce scop ai tu, ce dorești în situația respectivă etc. Silvian a scos singur mâna din buzunar și nici că a mai folosit buzunarul. Evident că i-a fost explicat tot procesul prin care a trecut, dar nu s-a insistat

foarte mult pe „incidentul” cu mâna, nu de alta, dar să nu se gândească pe viitor la cum ține mâna, ci la ce problemă are de rezolvat. De aceea consider că regizorii care dau geniala indicație: „fii mai natural” ori nu știu ce să ceară actorului ori vor să distrugă orice plăcere sau poftă de creație actricească. Eu dacă primesc o astfel de indicație, voi gândi automat ceva de genul: nu sunt normal sau natural. Deci e prost ce fac, deci sunt actor prost deci bunicul avea dreptate când zicea să fac ceva mai folositor în viață, ceva care să rămână după mine, de exemplu cofetar. Și uite cum s-a dus problema pe care o aveam de rezolvat departe de mine.

Revenind la killer, un exercițiu simplu te poate debloca și îți poate oferi soluții pentru probleme la care nici nu te așteptai să le dovedești așa de simplu, cu condiția ca studentul să conștientizeze progresele făcute.

20 - „Condu partenerul”

Este un exercițiu care se face în doi parteneri. Unul dintre ei ține ochii închiși, iar celălalt, cu ajutorul unor sunete prestabilite îl conduce prin clasă, fără să se atingă cu altcineva. De exemplu: un fluierat prelung înseamnă mergi înainte. O tuse înseamnă să te oprești, un oftat înseamnă să o iei la dreapta, o plescăitură din buze înseamnă să o iei la stânga. Normal că pot fi alte comenzi. Fiecare cuplu decide singur. După câteva minute se face schimb, cel care a condus va avea ochii închiși. Pentru o mai mare responsabilizare a celui care conduce se poate mări grupul la trei persoane. Adică un ghid și doi exploratori cu ochii închiși. Este mult mai dificil în trei studenți, pentru că cei cu ochii închiși nu merg totdeauna unul lângă altul, iar ghidul are ca sarcină să îndrume doi studenți cu ochii închiși. Dacă țineam cont că în același spațiu sunt încă vreo șase sau șapte grupuri realizăm cât de mare trebuie să fie atenția la tot ce

mişcă. Atenția se poate educa!

21 – „Mers cu bețele”

Pentru acest exercițiu, care este foarte bun pentru conștientizarea poziției în care mergi, a poziției spatelui, a mușchilor care lucrează, a atenției și a răbdării avem nevoie de câte șapte crăci la un cuplu de doi studenți. Craca ar trebui să aibă cam la un metru lungime și să fie din parc, de pe jos, fără frunze, de o formă neregulată (nu merge cu ceva drept, gen coadă de mătură). În ce constă exercițiul. Un partener trebuie să aibă cu brațele deschise și să meargă constant prin sala de clasă, încet, fără grabă și fără să se atingă de ceilalți, care fac același lucru. Celălalt partener trebuie să-i așeze câte o cracă, în echilibru, în felul următor: una pe cap, câte una pe fiecare umăr, câte una la mijlocul brațelor și câte una la încheietura mâinilor. Cel care poartă aceste crăci trebuie să meargă constant, nu oprește deloc. Dacă se întâmplă să cadă una dintre crăci cel care pune crăcile în echilibru trebuie să o ridice și să repună la locul ei. când toți studenții au în echilibru crăcile pe ei și merg de voie prin sală, se dă comanda cu ochii închiși, iar parteneri trebuie să-i ghideze, să-i îndrume ca la exercițiu anterior. Totul se desfășoară cu o viteză lentă.

Acest exercițiu, pe care l-am văzut în filmul „Pina” (un film documentar despre Pina Bausch), este extrem de util. În primul rând îi deprinde pe tinerii din ziua de azi să aibă răbdare cu ei înșiși, apoi îi ajută să descopere unde e punctul de echilibru, ce trebuie să fac să mențin lemnele în echilibru, cum să merg fără să balansez corpul sau fără să fac mișcări bruște. Se lucrează mușchii se conștientizează care dintre ei lucrează mai mult, care mai puțin, care sunt în repaus. Evident, după ce a lucrat jumătate din clasă vor lucra și colegii lor. Uneori am pus și muzică, dar nu o muzică lentă sau de concentrare,

ci dimpotrivă ceva foarte ritmat, tocmai ca studenții să lucreze asupra punctului de concentrare. Se întâmplă foarte des ca la filmări sau la teatru în repetiții și în spectacole să fie necesar să ne îndreptăm atenția în anumită direcție, fără ca să fie afectat întregul. Pe scurt nu trebuie să fii concentrat numai pe un punct iar restul să fie lăsat în plata Domnului.

22 – „Să nu scârțâie podeaua”

Este un exercițiu care ne „îmbie” cu răbdare. Este un exercițiu în care trebuie să scârțâie podeaua, altfel e inutil. În sălile unde mai există parchet vechi este ideal. În cadrul acestui exercițiu trebuie ca studentul să treacă dintr-o parte în cealaltă a sălii fără ca podeaua să scârțâie. E fascinant. Să vezi cum se chinuie studenții să facă pași mici, cum aproape se mișcă cu încetinitorul. Ca și la exercițiul anterior beneficiile sunt majore, cele amintite mai sus.

23 – „Concurs: care ajunge ultimul”

Este un exercițiu în care, ca la orice concurs de atletism adevărat se trasează o linie de start și un sosire. Se dă startul și începe concursul. Singura diferență este va câștiga cine ajunge ultimul la linia de sosire. Nu ai voie să stai pe loc sau să mergi înapoi. Mișcare trebuie să fie către linia de sosire. De multe ori cu ajutorul acestui exercițiu studenții descoperă, involuntar, cum să execute mișcarea cu încetinitorul. Ceea ce aduce un mare avantaj expresiei lor corporale.

24 - O variantă a jocului ar fi „Ștafeta lentă”

Se formează echipe de câte patru alergători. Evident câștigă echipa care ajunge ultima la linia de sosire. Dacă dorim putem da

indicația celorlalți studenți, care nu lucrează, să fie galeria echipelor. Tot cu indicația că cea mai bună galerie este cea care nu scoate nici un sunet și se mișcă cel mai lent, dar mișcările specifice ale unei galerii trebuie făcute. După terminare exercițiului trebuie întrebați cei din galerie ce s-a întâmplat la concursul de ștafetă, cine a câștigat și care au fost momentele importante ale concursului. De asemenea „atleții” trebuie întrebați ce părere au despre galerii. Este important ca atunci când lucrăm să nu ne închidem în noi, să nu mai vedem sau să auzim ce se întâmplă în jurul nostru.

25 – „Nu vărsa apă”

Din aceeași categorie face parte și exercițiul acesta. Este foarte simplu și poate tocmai de aceea cumplit de greu. Trebuie să iei un lighean plin ochi cu apă și să-l duci câțiva metri fără să verși nimic din el. E aproape imposibil. Dar încercarea merită. La tot de până acum se mai adaugă și greutatea ligheanului cu apă. Plus că există pericolul să te uzi, plus că toată lumea stă cu ochii pe tine. Dacă nu reușește nimeni să deplaseze ligheanul fără să verse apa, se poate înlocui acest lighean cu un pahar cu apă plin ochi, de asemenea. Se poate organiza și un concurs între mai mulți studenți. Cine trece primul linia de sosire câștigă, dar dacă se varsă un strop de apă ești descalificat. În acest mod se mai adaugă și factorul timp.

Poate dă senzația că sunt prea multe exerciții bazate doar pe mers, dar, dacă ținem cont de ce spunea doamna profesoară Sanda Manu (o profesoară care a predat la noi în școală pentru mulți ani, cu rezultate deosebite) și anume că cine nu știe să meargă pe scenă și tropăie nu are talent, atunci ne dăm seama cât de important este mersul „scenic”.

26 – „Miriapodul”

Este un exercițiu foarte amuzant. Toți studenții merg în șir indian ținându-se de mijloc. Primul dintre ei, care conduce tot șirul, propune un fel de mers. Tot șirul trebuie să meargă identic cu el. poate să meargă, să sară, să danseze etc. După ce toată lumea a „prins” mișcare trece următorul la conducere, iar cel care a fost în frunte trece la coadă. Este important ca toată lumea să facă aceleași gesturi, să aibă același ritm, să pășească cu același picior, deodată. După ce trece toată lumea la „conducere”, se va da comanda: sunteți un miriapod (dacă cineva nu știe ce înseamnă rugăm un alt student să explice) deci sunteți un miriapod vesel. Cel care conduce trebuie să țină cont de această sugestie. Apoi, când următorul este în frunte se va da comanda: sunteți un miriapod trist, apoi bățauș, apoi obosit, apoi un miriapod copil, unul bătrân, unul bățauș și așa mai departe. Prin exercițiul acesta se dezvoltă atât simțul de observație, cât și imaginația. Și, desigur, rezistența fizică.

La un moment dat am scris că dacă un student nu înțelege un cuvânt să delegăm un alt student să-l explice. E foarte important să-i obișnuim pe tinerii viitori actori să vorbească în public. Școala, ciclul învățământului preuniversitar, pune din ce în ce mai puțin accent pe comunicare orală. Dar, în meseria noastră este esențial să poți comunica prin viu grai, față în față cu mai multă lume, să poți ține o prelegere, un discurs sau un spectacol în fața a zeci, sute sau chiar mii de oameni. Aceștia ar fi primii pași. De aceea pe toată durata celor trei ani de studiu, cât ține licența, îi invit pe studenți să ia cuvântul în fața colectivului. Dar să revenim la mers!

27 – „Mers în ritm”

Toată lumea merge în mișcare browniană, iar profesorul bate

un ritm. Studenții trebuie să mențină acel ritm, chiar și după ce bătaia a încetat. Apoi, după ce ritmul este bine instalat și toată lumea merge conform lui, se va schimba ritmul. De notat că trebuie indicate tot felul de ritmuri, inclusiv unele lente, care sunt cel mai greu de ținut. Deși pare simplu pentru mulți studenți e greu să păstreze același ritm, nu-mi pot explica de ce. Probabil pentru că au probleme cu ritmul. Dar un actor fără ritm e ca o „nuntă fără lăutari”, dacă îmi este permisă o comparație cam vulgara. Fără ritm nu se poate juca comedie, ba nici chiar dramă.

28 – „Trei comenzi neauzite”

Trebuie să recunosc că unele dintre exerciții nu au nume, așa că le-am inventat eu, ca să nu le uit și să fie cât mai clare, despre ce e vorba și mai sugestive. Să revenim la „Trei comenzi neauzite”. Pentru acest exercițiu trebuie ca studenții să meargă în cerc, în același ritm, cu același pas. La comanda „aleargă” ei trebuie să alerge, toți în același ritm. La comanda „mers”, trebuie să revină la mersul lor, cu primul ritm. La comanda „sari”, toți trebuie să sară, deodată (totul se întâmplă din mers, nu se opresc niciodată). La comanda „schimbă”, trebuie să meargă în sens invers. Deci ar fi trei comenzi (cea cu mers este necesară numai la revenirea din fugă). Partea interesantă acum vine: studenții, după ce au înțeles despre ce e vorba, trebuie să execute, în ordine aleatorie, fără nimic prestabilit, fiecare dintre aceste comenzi de câte trei ori fiecare. Deci vor fi trei „comenzi” executate de trei ori fiecare în parte. Dar cum nu există nici o comandă verbală, participanții la joc trebuie să se simtă între ei. Să sară toți odată, deși nimeni nu le dă nici un semn. Poate părea utopic, dar se poate realiza. E mult de muncă, unele fete pot chiar leșina. Și unii băieți, să fim serioși, de cele mai multe ori fetele sunt mai rezistente.

Acest exercițiu poate deveni foarte rapid unul dintre cele mai urâte de către studenți, dar care poate încheia colectivul într-un scurt timp. Vrând nevrând îi privești pe ceilalți, ajungi să le înțelegi gesturile și gândurile. Dintr-o respirație te faci înțeles. Repet este un exercițiu obositor, sala de curs trebuie să fie aerisită, se vor da pauze suficiente (pauze în care studenții sunt invitați să bea apă, să ia o gură de aer sau să mănânce un sendviș. Pe cât posibil ar fi de preferat să evite țigara relaxantă!)

29 – „Cine a făcut gestul?”

Jocul este tot în cerc. Toți studenții merg în cerc, în același ritm cu același pas. Unul dintre ei este în centru. Dintre cei care merg, unul dintre ei, va face un gest care trebuie preluat cât mai rapid de către ceilalți și executat în continuare până când cel din centru va spune cine a fost inițiatorul gestului sau al mișcării preluate de către întreaga clasă. Dacă are dreptate și numește corect persoana care a făcut acel gest, el va fi înlocuit de către cel care a inițiat gestul sau mișcarea. Dacă sunt două propuneri sau chiar mai multe simultan, unul sau mai mulți participanți vor trebui să cedeze, de obicei cel care e cel mai aproape de a fi prins de către colegul lui din centrul cercului. Prin acest exercițiu ne dăm seama cine e atent și cine nu, cine are viteză de reacție și, nu în ultimul rând, cine poate renunța la gestul lui, la inițiativă pentru ca jocul să meargă mai departe.

Actoria este o artă colectivă, iar principiul „concesie și colaborare” sau „cooperare” este indispensabil! Un om cu adevărat egoist nu are ce căuta pe scenă (deși una dintre definițiile actorului, pe care am auzit-o a fost: „actorul este acea persoană care dacă nu-i vorbești despre el nu te aude!” el, actorul trebuie să fie generos, altfel nu are cum exista pe scenă).

30 – „Triunghiul echilateral”

Este un exercițiu prin care este pusă la încercare răbdarea și spiritul de atenție al studenților. Se desfășoară în felul următor: toată lumea merge prin sală în mișcare browniană și fiecare dintre studenți își alege doi parteneri cu care să formeze un triunghi echilateral. Evident că nimeni nu are voie să vorbească sau să își stabilească partenerii dându-le de înțeles care sunt aceștia. Ei trebuie să se poziționeze în sala de curs în așa fel încât dacă am trasa trei linii imaginare între cei trei studenți să fie un triunghi echilateral. Se poate întâmpla ca un student să fie ales de doi sau mai mulți parteneri, în acest caz un pas făcut mai la dreapta sau stânga poate strica mai multe triunghiuri. De aceea e un exercițiu de răbdare. Răbdarea e un mare atu al actorului. Ea trebuie educată. Răbdarea și rezistența, atât mentală cât și fizică . exercițiul se încheie când toată lumea se oprește. E semn clar că au ajuns în pozițiile dorite. Se verifică dacă toate triunghiurile sunt corecte. Dacă nu sunt se reia exercițiul, schimbând partenerii, evident. Dacă sunt corecte se trece la un nou exercițiu.

31 – „Geometrie”

Deși pare furat din problemele de matematică acest exercițiu n-are nimic a face cu matematica, deși... În timp ce toată lumea merge (în același ritm cu același pas) în mișcare browniană, se dă comanda pătrat (de exemplu), fără să schimbe ritmul sau pasul studenții trebuie să formeze un pătrat. Prin poziția lor din clasă. Apoi se dă comanda rupeți (sau mișcare browniană), iar după câteva secunde se spune cerc, sau dreptunghi, sau triunghi, sau trapez cu baza la mine și așa mai departe. Când ajung în pozițiile cerute ei trebuie să meargă în continuare, pe loc. Când consideră că sunt

așezați cum trebuie, înainte de a rupe rândurile, continuând să meargă pe loc, este chemat unul dintre ei să spună dacă e corectă figura geometrică. Dacă nu este se reia exercițiul, dacă este se trece mai departe. De ce chem un student pentru confirmare? Simplu. Așa îi responsabilizez, apoi nu de puține ori am avut surpriza să constat că studenții sunt mult mai exigenți cu ei înșiși decât suntem noi cu ei.

După ce s-au obișnuit cu acest exercițiu (a nu se uita de privire. Niciodată în jos) se mai poate da o comandă de genul pătrat în 5 secunde. Adică ei vor trebui să realizeze figura geometrică cerută în timpul indicat, dar fără să modifice ritmul pașilor. Vor trebui să fie preciși să știe fiecare ce are de făcut, în funcție de ceilalți. regulă foarte importantă: la toate exercițiile este strict interzis să vorbească între ei. Dacă simt nevoia să vorbească se vor da pauze mai scurte și dese. Să revenim, se va da un timp pentru executarea figurii geometrice. Trebuie dat și un timp mai lung, dacă termină înainte se consideră greșală. Dacă timpul indicat este foarte scurt, de genul trei secunde, atunci pot rupe ritmul și să o facă în cea mai mare viteză, dar trebuie adăugate nuanțe de genul nu aveți voie să tropăiți, sau să se audă pașii, nu aveți voie să vă atingeți, sau nu aveți voie să puneți mâna pe alt student. Evident nu au voie să vorbească între ei.

Deși pare pueril acest exercițiu le dă „spațialitate”. Adică se pot orienta ușor în scenă, unde să stea când vor avea de interpretat roluri. De unde te vezi, unde nu te vezi, unde faci corp comun cu ceilalți și unde ești separat de restul trupei.

32 – „Zece, nouă, opt...”

Acest exercițiu vine în continuarea celui de dinainte. Când este formată forma geometrică se dă comanda zece pași înainte, apoi zece înapoi după care nouă pași înainte, apoi nouă înapoi, apoi opt înainte și tot așa până se ajunge la un pas înainte și unul înapoi, după

care se reia exercițiul. De asemenea după ce acest exercițiu este stăpânit de către studenți se trece la faza următoare, care constă în: zece pași înainte, pauză zece timpi (un timp este egal cu timpul în care faci un pas), după care nouă pași înapoi, după care pauză nouă pași, după care opt pași înainte urmați de o pauză de opt timpi, după care șapte pași înapoi, urmați de șapte timpi de pauză și așa mai departe.

Ca variantă se poate adăuga și formarea de noi figuri geometrice. În momentul în care se ajunge la un pas și pauză trebuie să fie gata și noua formă geometrică. Pentru început se va indica ce formă geometrică să fie la sfârșit, dar pe parcurs se va spune doar formați o nouă formă geometrică, ce vreți voi, dar cu condiția să nu vorbiți între voi, e suficient să observați ce inițiative există, să conlucrați la îndeplinirea scopului.

Ar mai trebui adăugat că timpii din pauză se pot număra la început, dar cu timpul ei trebuie să fie simțiți de către toată lumea. Dacă se citește pe buzele cuiva cum numără, de obicei, le spun: să nu vă citesc textul pe buze. Apoi nu trebuie uitată privirea. Nu în jos. Și, de ce nu, zâmbetul pe buze.

Există multe variante la acest joc. De exemplu mergem 10 pași înainte, bătaie din palme, apoi mergem 9 pași în spate, sau în direcție inversă, sau în dreapta, sau în stânga. Apoi iar bătaie din palme și pornim în altă direcție. Se poate striga direcția de către îndrumător chiar în ultima clipă. Trebuie ca studenții să fie deschiși la nou, să nu rămână blocați în niște scheme. De aceea schimb tot timpul regulile jocurilor. E important să poată schimba și ei. Dacă ești rigid nu poți fi viu pe scenă.

Altă variantă a jocului este pe cerc. Se merg zece pași în stânga, să zicem, bătaie din palme, sau strigat (ceva de genul HA), apoi mergem nouă pași spre dreapta, cu bătaie din palme și strigăt (HE), etc. Aceste strigăte induc o energie pozitivă participanților,

plus că-i obligă să fie atenți unde s-a ajuns cu alfabetul (HA – HE – HI – HO – HU – HĂ – HÎ). La un examen de anul întâi semestrul întâi am avut surpriza ca studenții, în loc de aceste silabe, au strigat La re-ve-de-re dom-ni-lor pro-fe-sori pa! Și ieșeau și din clasă în această formulă. Am apreciat întotdeauna umorul în timpul muncii cu studentul. Se predă mult mai ușor, ei înțeleg mai repede și atmosfera este una bună. De creație!

Evident cine greșește pașii, sau numărătoarea din pauză iese din joc. Ideal ar fi să nu greșească nimeni. Uneori e bine să le spui că la prima greșeală se reia jocul și că nu vor avea pauză, sau că nu pleacă acasă sau că nu au voie la telefoane etc. până când nu reușesc să execute exercițiul fără nici o greșeală sau ezitare. Acest lucru îi responsabilizează. Se poate da și temă pentru „acasă”. Să lucreze singuri până când sunt siguri că nu greșesc și îl pot arăta în fața spectatorilor, de exemplu. Munca individuală este foarte, foarte importantă în devenirea ca actor al oricărui tânăr. Voi reveni asupra acestui aspect, când îl voi trata mai pe larg. Sper să nu uit!

Desigur exercițiile de mai sus se pot combina între ele. Să meargă zece timpi în față, apoi să meargă zece timpi în spate, după care să stea zece timpi și așa mai departe. Sau: să meargă zece timpi să stea zece timpi, după care să meargă tot zece timpi în altă direcție, după care să meargă imediat nouă timpi în față, după care pauză nouă timpi, etc. Imaginația profesorului își va spune cuvântul.

33 - Tot la categoria „mers” aș încadra și jocul numit „Help!”

Acest joc este puțin mai complicat. Necesită viteză mare de reacție, atenție, memorie și curaj. E și cam greu de descris, dar voi încerca să fiu cât mai coerent. Toată lumea stă în cerc cu o mână ridicată și cu cealaltă întinsă în față, cu palma în sus de parcă ar avea o tavă pe palmă. Se indică un student care va începe jocul. Ce trebuie

să facă el este să privească direct în ochii unui partener, de preferat de pe partea opusă a cercului, nu aproape de el. cel care este privit trebuie să rostească tare și clar numele celui care-l privește. Cel care a privit și și-a auzit numele strigat trebuie să meargă hotărât spre cel care l-a strigat cu intenția clară să-i „tragă” o palmă peste palma întinsă. Între timp cel care a strigat numele cere ajutor la alt student. Cum? Cu privirea! Când studentul la care se uită își dă seama că la el se uită cel aflat în pericol îi strigă numele. Cel care și-a auzit numele strigat pleacă spre „victima” care i-a rostit numele să-i tragă o palmă peste mâna întinsă. Dar, între timp, „victima” deja cere ajutor, cu ajutorul privirii, altui student, care-i va rosti numele. În felul acesta se desfășoară jocul în continuare. De ce spun că trebuie curaj? Pentru că se creează o presiune pentru cel care știe că dacă nu acționează rapid va primi o palmă, deși nu e dureroasă. Iar pentru cel care vine amenințator, uneori, trebuie curaj să dai o palmă, fie și ea peste palma partenerului. Am întâlnit cazuri în care dădeau palma în aer, pe lângă mâna colegului, ca să nu-l lovească. Ori, uneori, destul de des, pe scenă trebuie să pălmuim partenerul chiar peste față. Evident că nu o facem cu forță, dar ceva curaj îți trebuie ca să pălmuești pe cineva.

Să revenim la joc. Când îl stăpânește toată lumea (trebuie ceva timp de acomodare, se uită regulile, se uită numele celui care te privește, etc.) se pot da indicații de genul: să nu se audă pașii, să mergeți repede, să fugiți, să vorbiți în șoaptă, sau dimpotrivă foarte tare chiar să strigați numele colegului cu ură, etc. normal, cine greșește – iese din joc. După ce toți au devenit experți în „Help!” Când toată lumea știe cum îi cheamă pe colegi, când se cunosc toate regulile și dedesubturile acestui joc, e momentul să schimbăm ceva. Dacă până acum se juca cu numele mic al colegilor de acum se vor striga colegii cu numele de familie, apoi cu zodiile fiecăruia, apoi cu pasiuni etc. Cuvântul de ordine: nici un moment de închistare!

Cam astea ar fi o parte dintre jocurile în care mersul, în toate formele lui, este predominant. Evident că este de evitat să se joace multe jocuri la rând de genul de mai sus. Ele trebuie alternate cu jocuri de memorie, de atenție, de imaginație sau de relaxare.

34 - Un joc care ne introduce puțin în limbajul specific al unui actor și anume cu termenul „scop” ar fi „Poftim la loc!”

Este un joc foarte simplu: toți studenții sunt rugați să stea pe scaune, scaunele aranjate, dacă se poate ca la o defilare de modă. Pe rând toți studenții sunt rugați să meargă pa „catwalk” cel puțin două ture. Când sunt în punctul cel mai depărtat de scaunul pe care stă i se spune mulțumesc, poftim la loc. Restul colegilor trebuie să fie atenți la toate detaliile (se poate spune la început că li se vor pune întrebări de genul cum e îmbrăcat cutare sau cutare coleg, sau dacă a avut vreun incident în timpul mersului vreun coleg, sau câți pași a făcut alt coleg, etc. e foarte important ca toată lumea să fie atentă). La final vor fi întrebași când cei care mergeau au mers cel mai normal, mai firesc, chiar mai cu personalitate. Răspunsurile vor fi diferite. De asemenea vor fi întrebați când s-au simțit, în momentul în care mergeau, cel mai în siguranță, cel mai bine, cel mai nepriviți etc. Iarăși răspunsurile vor fi diferite. În momentul în care îi întrebi dacă nu se simțeau cel mai bine când li se spunea „poftim la loc” o să vezi pe fețele lor zâmbete. Evident că așa este. De ce? Și aici începe mica teorie a scopului. Pentru că aveai un scop clar, știai de ce faci ceea ce faci, aveai în minte altceva decât „Aoleu, ăștia se uită la mine”. Drumul avea un sens. Dacă se întâmplă ca cineva să spună că s-a simțit cel mai bine când era poftit la loc, cred că în acel moment, trebuie discutat ceea ce am scris mai sus. Evident cu ajutorul întrebărilor de genul: „de ce te-ai simțit bine în acel moment, cum îți explici asta, etc”.

35 – „Înfruntă privirea”

Este alt joc, în care mersul nu mai este prezent, dar în care utilitatea, chiar necesitatea scopului existenței în scenă este scos în evidență! Se alege un voluntar. Toți trebuie să treacă prin această experiență, și este rugat să stea în fața clasei. Să stea pur și simplu. După aproximativ trei minute i se dă o temă foarte concretă. Să numere câte linii drepte sunt în sală, spre exemplu, sau, dacă e parchet pe jos, câte bucățele de parchet sunt, etc. Ceilalți colegi, care doar asistă la exercițiu, sunt rugați să fie atenți, în așa fel încât dacă sunt întrebați (și chiar vor fi întrebați) să poată da amănunte despre ceea ce au văzut. După ce au trecut cu toții prin această probă (se poate complica puțin situația dacă cel care e privit e urcat pe un podium sau pe o masă) se va întreba cum s-au simțit în momentele în care au fost priviți. Dacă sunt sinceri vor recunoaște că în prima fază a exercițiului nu au fost în confort, iar în a doua, când au primit sarcina le-a fost mult mai ușor să stea în fața colegilor. Dar chiar dacă nu vor fi sinceri și vor spune că s-au simțit bine în ambele situații, important este ce s-a întâmplat în interiorul lor, ce mecanisme au lucrat. Totul e să înțeleagă că dacă nu ai un scop pentru care ești în scenă, dacă nu ai o problemă pe care trebuie să o rezolvi, dacă stai „în general” pe scenă, sau vorbești „în general” este eronat. Total eronat. Am pus ghilimele la în general pentru că voi scrie mai multe despre acest dușman al actorului ceva mai încolo. Să revenim la joc. Este o experiență pe care nu o vor uita niciodată, cel puțin eu nu o să o uit. Dacă exercițiul nu este cunoscut dinainte, sau dacă nu se trișează atunci este unul dintre cele mai puternice momente ale începutului de actor.

Înainte de a trece la alte exerciții poate că ar fi bine să spun câteva cuvinte și despre încălzirea de dinaintea orei de actorie.

36 - Sunt multe feluri de a ne încălzi mușchii. Unul dintre cele mai amuzante și eficiente ar fi **„Prinsa cu viață”**

Adică un student va trebui să-i prindă pe ceilalți. Cum? Simplu dacă ești atins de către el trebuie să rămâi stană de piatră cu picioarele desfăcute în așa fel încât să poate trece un alt coleg pe printre el. Dacă cineva trece printre picioarele tale prinzi viață și poți fugi din nou. E un joc foarte antrenant. În cinci minute toată lumea e aptă de lucruri mai serioase și mai grele. Dacă se dorește pot fi numiți doi studenți care prind.

37 - Altă încălzire ar fi **„Divide șaisprezece!”**

Sună complicat, dar nu e. În timp ce scuturi energic încheietura mâinii drepte trebuie să numeri repede, răspicat și tare până la șaisprezece. Toată clasa trebuie să numere la unison. După care se trece la încheietura stângă, după care la laba piciorului drept, apoi la stângul. După care se revine la mâna dreaptă, dar se numără (tot clar, tare, răspicat și rapid) până la opt, în timp ce se scutură energic încheietura. Apoi se trece la mâna stângă. Totul se întâmplă în viteză, fără timpi morți. Apoi la piciorul drept și apoi la stângul. După care revenim la mâna dreaptă, dar numărăm, în același fel, până la patru. Trecem prin același traseu ca mai înainte. După care numărăm până la doi, apoi se rostește unu, pentru fiecare mișcare. La final, în viteză, se vor scutura energic cele patru membre. E un exercițiu tonic, care ne ajută, puțin și la dezmorțirea mușchilor faciali și la dicție și impostarea vocii.

38 - „Concurs de strâmbături”

Așa cum ne sugerează și titlul este vorba despre încălzirea

mușchilor feței. Mușchi foarte importanți în meseria noastră. În mod normal noi folosim foarte puțin mușchii feței, iar pentru vorbirea cotidiană este suficient să deschidem cu un minim de efort gura. Ori pe scenă așa ceva nu este posibil. De aceea cinci minute de strâmbături ne vor pune într-o formă bună de început repetiția sau cursul. Se poate continua și cu cine se strâmbă mai tare cu corpul, dar în prealabil trebuie mușchii încălziți, să nu pățim vreo întindere sau ceva asemănător.

39 – „Prinde-mă pe culoare!”

Nu e vorba de culoarele sau holurile școlii, în nici un caz. Toată clasa este împărțită în pătrățele destul de mici. În colțurile acestor pătrățele (imaginare) se vor așeza studenți în așa fel încât dacă întind mâinile să formeze culoare. Iar la comanda „unu” se vor roti cu toții, cu brațele întinse, spre dreapta, logic culoarele se vor schimba, apoi la comanda „doi” se vor roti cu toții spre stânga, culoarele iarăși se vor modifica. În modul acesta se poate jongla cu aceste culoare, devine puțin ca un labirint. Printre aceste culoare doi studenți vor juca șoarecele și pisica, sau hoțul și vardistul, sau tigru și gazela. Adică unul trebuie să-l prindă pe celălalt, cu condiția să nu rupă culoarele, au voie să fugă numai printre rândurile formate de brațele colegilor lor. Profesorul dă comenzile „unu” și „doi” când crede de cuviință. Este un joc antrenant care necesită viteză de reacție din partea tuturor și atenție.

40 – „Încălzirea clasică”

Evident printre încălzirile cele mai folosite este și încălzirea clasică, în care mușchii sunt puși la treabă treptat, cu grijă pentru a nu avea accidente. Nu o să lungesc acest paragraf. Ce aș dori să

adaug e numai faptul că e de preferat o încălzire de la karate sau alte arte marțiale, pentru că acolo se lucrează foarte mult cu centrul de echilibru, cu atenția, cu echilibrul, cu respirația, etc.

Eu, de cele mai multe ori, îi rog pe câte un student, să conducă el încălzirea. Astfel se obișnuiește să vorbească în fața oamenilor, se responsabilizează, vede și el cum e să fii în postura de profesor și cât de greu este, uneori, să conduci un curs, și astfel poate o să fie mai atent altă dată, etc.

Am să trec acum la exerciții de atenție! Exerciții de atenție! Cum sună... de fapt toate exercițiile se bazează pe atenție. Dacă nu ești prezent efectiv cu toate simțurile nu poți juca. Dar totuși o să le încadrez la exerciții de atenție pentru că accentul se pune nu atât pe mișcare sau expresie corporală ci pe atenție, dar nu numai atât.

Voi începe cu exercițiile care se desfășoară pe cer. Repet ele nu trebuie făcute în ordinea pe care o scriu eu. Trebuie alternate în așa fel încât să nu devină prea obositoare și astfel să-și piardă din eficacitate.

41 – „Volei fără minge”

Este un joc simplu care se aseamănă cu voleiul, dar în care lipsește mingea. Ea este înlocuită cu un impuls energetic, trimis prin bătaie de palme direcționate către partenerul pe care îl alegi. Când partenerul primește impulsul, trebuia să-l trimită sau să-l redirecționeze, tot prin bătaie din palme către alt coleg. Acesta este principiul jocului. Ideea este că trebuie respectat un ritm al bățăilor din palme. La început puțin mai lent, după care se va accelera ritmul. Sugestie: dacă studenții au o poziție relaxată, moale nu va ieși jocul. Este necesar ca picioarele să fie ușor desfăcute, chiar puțin decalate (unul în fața celuilalt) și palmele să fie pregătite, privirea atentă la parteneri. E ca un fel de pândă. Cine greșește iese din joc. Se mai pot

da reguli, pentru sudarea colectivului și pentru creșterea responsabilizării, de genul: dacă nu greșește nimeni timp de zece minute o să primiți o diplomă scrisă de mână pe o foaie format A4 pe care se va specifica Oscarul merge la Grupa (ce grupă sunt ei) pentru ce mai lung și bun „Volei fără minge din ziua de azi”. Evident se pot da alte recompense, dar nu vreau să stric bucuria de a inventa a profesorilor. Lăsând gluma la o parte nu trebuie uitat nici o clipă că scopul acestor exerciții este ca toți studenții să recapete sau să dobândească viteza de reacție normală, un mod de a gândi corect și concret, plăcerea de a lucra în colectiv etc. Și când spun toți studenții atunci chiar sunt toți, inclusiv și cei mai puțin dotați pentru asemenea activități.

42 – „Dârli-da”

Numele acestui joc este inspirat dintr-o piesă folclorică românească. Ceva de genul Dârli-da dârli-da dârli dârli dârli-da. Pe același principiu ca la „voleiul fără minge” se transmite impulsul de la un coleg la altul, dar de data aceasta odată cu bătaia din palme trebuie spus și „Dârli”, destul de tare și răspicat să fie auzit de către toată lumea, cel care a primit impulsul trebuie să-l trimită mai departe la alt coleg spunând, „da”, care, la rândul său, după ce a primit impulsul îl va transmite cu „dârli”, cel care va primi impulsul îl va trimite mai departe, tot prin bătaia palmelor, dar de data aceasta va spune „da”. Impulsul nu se primește în vreun mod special, pur și simplu reacționezi prin trimiterea impulsului când vezi că spre tine s-a îndreptat mesajul colegului. Să revenim. Am ajuns la „dârli – da, dârli – da”, în același mod se continuă până se termină melodia, respectiv încă „dârli dârli dârli – da”. Apoi se continuă. Trebuie menținut ritmul melodiei, ba chiar și intonată melodia. Viteza cu care se va trimite impulsul trebuie să fie constant. Ritmul poate varia de la

lent la rapid. Când e stăpânit de către toată lumea se complică puțin jocul.

Introducem „**linia**”. Ce înseamnă asta? Unul dintre studenți trebuie să trimită impulsul în dreapta sau în stânga, la colegul imediat următor, cel de lângă el și să spună „Linie”. Atunci impulsul va merge din om în om, trecând pe la tot cercul până ajunge la studentul sau studenta care a strigat linie. El, sau ea, poate rupe cercul trimițând impulsul în altă parte. După care se continuă jocul. E important să se mențină ritmul, să nu grăbim.

Se mai poate introduce termenul de „**Dublă**”. Când un student strigă dublă trebuie să bată din palme și să deschidă brațele larg și energic, astfel încât impulsul să meargă atât în dreapta cât și în stânga. Ca la jocul de domino. Dacă impulsul pleacă spre dreapta el trebuie să revină la cel care l-a trimis prin partea stângă, iar impulsul care pleacă spre stânga va reveni prin partea dreaptă. La un moment dat se va întâlni cu impulsul pornit spre dreapta și atunci atenția trebuie să fie maximă. Impulsurile se vor intersecta. Ritmul trebuie să fie constant pentru toată lumea, egal și pentru cei care pornesc spre stânga și pentru cei care pornesc spre dreapta, la unison. Când impulsurile ajung la cel care a pornit dubla el va continua jocul mai departe în forma simplă.

Se pot combina cele trei variante ale jocului. Adică să meargă trei ture simple (complete) după care se introduce obligatoriu o linie, apoi încă trei simple și o dublă. Apoi se reia întreg calupul. Se pot da diferite teme de genul: trebuie jucat în șoaptă, sau cu încetinitorul, sau fetele să aibă vocea foarte subțire și băieții foarte groasă, apoi invers, etc.

Același principiu al transmiterii impulsului prin bătaie din palme se aplică și la „**Cea mai bună echipă să câștige**”, care este un joc pe echipe. Se împarte clasa în două echipe care stau pe două linii față în față. Impulsul circulă de la partener la partener (cei din stânga

sau dreapta fiecărui participant, sau la adversar respectiv colegul din fața ta. Adversarul poate trimite impulsul înapoi la cel de la care a primit impulsul sau la colegi, respectiv stânga sau dreapta lui. Este interzis să trimiți impulsul în diagonală. De asemenea se consideră greșeală și dacă nu este menținut un ritmul inițial, dacă se grăbește sau rărește. Echipă care greșește va pierde un punct, respectiv cealaltă echipă va acumula un punct. Se poate juca cine ajunge primul la cinci, sau trei din cinci, etc.

Trebuie precizat încă de pe la începutul jocurilor scopul pentru care facem toate aceste jocuri. Este evident că ele sunt pentru dezvoltarea vitezei de reacție, a atenției, a simțului ritmic, dar totodată nu strică dacă se face o paralelă între acest impuls, spre exemplu, și o replică. Nu poți spune replica în general. Dacă partenerul nu e atent va pierde echipa. Dacă tu o dai neglijent, pierde echipa. Dacă tu nu ești atent iarăși pierde echipa. Echipa fiind trupa din care faci parte. Adică tu însuți. Și dacă pierde echipa nu mai vine lumea să vadă spectacolul și nu mai ai cu ce plăti chiria și mâncarea (de benzină nici nu mai poate fi vorba). Glumesc, dar cam așa stau lucrurile. Doar că puțin mai complicat.

43 – „Hep!”

E un joc mai complicat, dar care are la bază tot principiul impulsului transmis cu ajutorul palmelor. O să încerc să-l explic cât mai simplu. Toată lumea stă în cerc și transmite impulsul odată cu strigătul „hep”. De ce spun strigăt? Pentru că așa se transmite și o energie, care face jocul să fie activ, care dinamizează jucătorii. Acest „hep” se poate trimite numai la partenerul din stânga și dreapta. După ce se joacă o tură sau două cu această regulă simplă se introduce următoarea regulă: dacă vrei să trimiți impulsul la cineva care este mai departe de tine, deci nu la colegii din stânga sau

dreapta, trebuie să te prefaci că ai un pistol în mâini și țintești spre un alt coleg și să strigi „pau”. Odată cu strigătul se face și o mică flexare a genunchilor și o imitare a reculului pistolului. Când primești impulsul ai două posibilități: sau trimiți mai departe impulsul unui coleg din stânga sau dreapta cu „hep” (și bătaie din palme), sau la oricare alt coleg cu „pau” (și imitare de împușcătură). După ce s-a înțeles și această regulă intervine cea de a treia regulă: dacă vrei să trimiți impulsul înapoi la persoana care ți l-a trimis, dacă vrei să-l respingi cu alte cuvinte, trebuie să te blochezi ca la box, cu pumnii strânși în dreptul feței și să strigi „boing”. Am uitat să precizez că absolut toate comenzile au nevoie de susținerea corpului, adică în momentul când trimiți impulsul, sub orice formă (de „hep”, „pau” sau „boing”) corpul trebuie să se întoarcă spre persoana căreia îi este adresată energia. Să revenim la „boing”. Dacă trimit un „pau”, spre exemplu, unui coleg și el îmi răspunde cu boing eu sunt obligat să continui jocul cu „hep” sau „pau”. Nu avem voie să fie două blocări simultan. După ce s-a înțeles și această a treia regulă trecem mai departe. Dacă vrem să trimitem impulsul la a doua persoană din dreapta sau stânga noastră (pe scurt să sărim „hep-ul”, să sărim colegul imediat alăturat) vom face un gest cu mâna stângă, dacă impulsul este trimis către stânga sau cu dreapta, dacă impulsul este trimis către dreapta. Gestul se face pe deasupra capului colegului din imediata apropiere, stânga sau dreapta, cum dorim) și trebuie să sugereze că-l sărim, ca un fel de voltă. Totodată se strigă „dip-di-bi-di”. Cel care a primit impulsul trebuie să continue jocul. Are la dispoziție: „hep”, „pau”, „boing” sau „dip-di-bi-di”, dar această ultimă comandă (respectiv „dip-di-bi-di”) nu se poate da înapoi de la cine a venit, ci în partea cealaltă. Dacă vrem ca impulsul să meargă înapoi trebuie să utilizăm „boing-ul”. După ce s-a înțeles și această regulă trecem mai departe. La „zbush” ne zburățim. Adică? Cineva poate da comanda „zbush”, gestul care însoțește această comandă

este reprezentat prin scuturarea mâinilor în sus (cum fac copiii când sugerează că le e frică), când este auzită această comandă toată lumea schimbă locurile. Va genera o nouă ordine în cerc. Cel care era în dreapta studentului care a dat comanda „zbush” trebuie să reînceapă jocul, după ce toată lumea s-a așezat pe noul loc. După ce și „zbush-ul” a fost integrat se trece la ultima comandă: „splesh”. Această comandă ca „zbush-ul” de altfel se poate striga numai când îți vine rândul. Când auzim „splesh”, comandă care este însoțită de un gest care ne arată că impulsul a fost aruncat în centrul cercului. În acel moment jocul „îngheață” până cineva, fără o ordine prestabilită strigă „am luat-o e a mea” (e vorba despre energie) și face o gest de parcă chiar ar fi luat-o din centrul cercului. Apoi cel care a preluat energia continuă jocul cu „hep”, „pau”, „dip-di-bi-di”, „zbush” sau „splesh”. Dacă sunt doi sau mai mulți care strigă simultan ”am luat-o e a mea” ies din joc toți cei care au strigat.

După ce un jucător greșește el părăsește jocul. De obicei jocul este continuat de către studentul care este în dreapta celui care a greșit și care a părăsit jocul. Deci, dreapta celui care a ieșit, continuă jocul cu ce comandă dorește el. Evident, după ce jocul este cunoscut foarte bine și se poate desfășura în viteză mare, se pot schimba comenzile sau gesturile sau și una și alta.

Este un joc care prinde foarte bine la toate categoriile de vârstă. L-am experimentat și cu oameni în preajma pensiei și erau încântați, după ce la început se plâneau că nu vor ține minte niciodată atâtea comenzi și în viteză așa de mare. Un joc prin care îți îmbunătățești considerabil viteza de reacție, memoria și te energizează.

44 - Voi trece la exerciții cu mingi de tenis. Primul ar fi și cel mai simplu: „Prinde mingea”

După cum ne arată și titlul nu trebuie făcut nimic altceva decât să arunci mingea de la un partener la altul în așa fel încât mingea să nu atingă solul. Toți studenții stau în cerc și trebuie să aibă grijă ca mingea pe care o aruncă să fie prinsă de cel căruia i-a fost aruncată. Pe scurt: n-o poți arunca prea tare, nici prea încet, n-o poți arunca dacă partenerul nu este atent, n-o poți arunca neglijent, în direcție greșită sau traiectorie eronată, etc. Exact la fel se va întâmpla mai târziu cu replicile. Cineva făcea o foarte reușită comparație între cum se naște o replică și cum se bea un pahar de cognac. Procesul de a bea un cognac începe cu mult înainte de-al sorbi. În primul rând este dorința de a-l bea. Apoi îl torni într-un pahar special, care are gura mai strâmtă în așa fel încât mirosul să fie amplificat. Deci și papilele olfactive sunt angrenate. Mai apoi decorezi paharul cu zahăr și eventual o felie de portocală sau lime sau lămâie, apoi îți înmoi buzele și limba, intervin și papilele gustative și abia după aceea îl sorbi. Deci, în momentul în care ai sorbit licoarea, de fapt s-a terminat procesul de a bea, e adevărat că mai urmează o arsură plăcută pe gât și apoi o stare plăcută. La fel și cu replica. În momentul în care s-a desprins de pe buze, ea a plecat. N-o mai poți întoarce. Dacă nu e pregătit totul se duce într-o direcție greșită și nu mai ai ce să-i faci. Dacă e totul bine o să ai o stare plăcută, nu știi dacă e comparabilă cu cea pe care ți-o dă cognac-ul, dar e plăcută. Lipsește arsura de pe gât, dacă știi să impozitezi vocea cum trebuie și nu tragi pe corzile vocale. Voi dezvolta puțin subiectul mai încolo, când va veni vorba despre cei patru pași esențiali în gândirea unei replici. Să revenim la mingi. După ce studenții au conștientizat importanța aruncării și a prinderii mingii, și au și exersat, se trece la pasul următor.

45 – „Aruncă mingea cu traseu”

Cum adică cu traseu? Simplu. Trebuie să arunci de fiecare dată mingea la același partener și, în mod logic să o primești de la același. Ca să nu se piardă prea mult timp cu stabilirea traseului se va proceda în felul următor. Toți studenții ridică o mână în sus. Primul care aruncă mingea o va face la cineva din partea opusă lui, la distanță cât mai mare. Cel care prinde mingea o va arunca la cineva din partea opusă lui, cât mai departe de el. totodată lasă mâna jos, în așa fel se va ști că el a primit mingea și a aruncat-o deja. Cel de-al treilea va proceda la fel ca predecesorii săi și tot așa până când ultimul va arunca mingea celui care a început jocul. Odată traseul stabilit se mai stabilește o regulă: la bătaia din palme a conducătorului de clasă se va schimba sensul aruncării mingiei. Adică dacă primul a aruncat mingea la cel de-al doilea, la bătaia din palme cel de-al doilea îi va arunca mingea primului și așa mai departe. Când totul e clar și se aruncă și se prinde mingea fără probleme poate fi introdusă și a doua minge și a treia și o a patra. Cam șase mingi e recordul deținut până acum. Șase mingi care trebuie aruncate deodată (evident și prinse deodată). Sarcina este mult mai dificilă acum. Trebuie avut grijă și de celelalte mingi și de traseu și de bătaia din palme. Dacă o minge cade se va opri toată lumea, să fie recuperată mingea și jocul reluat. De fiecare dată și cu orice prilej, atragem atenția studenților să nu facă nimic „în general”, adică fără să investească concretețe, suflet, logică și nu numai în ceea ce fac. Pentru a vedea diferența dintre lucrul în general, care nu te prea costă și ceea ce cu adevărat este viu și emoționant, se pot înlocui mingile cu ouă crude. Evident trebuie să fie prin preajmă și un mop sau un fâraș cu apă și cârpe de spălat pe jos. Sau se mai pot înlocui mingile cu un telefon mobil, de preferat al profesorului, pentru ca miza să fie și mai mare. De obicei aceste schimbări le fac

în examen. Și după aceea îi rog pe studenți să înmagazineze în memoria afectivă ce s-a întâmplat când am introdus ouăle sau telefonul zburător. Diferența dintre aruncatul mingilor și cel al ouălor sau a telefonului este diferența dintre comod și miză! Vor înțelege, sper, mai târziu, peste câteva semestre.

46 – „Aruncatul sticlelor cu apă!”

Se vor sticle de jumătate de litru, din plastic și se vor umple cu apă. Pentru început se va reface exercițiul „prinde mingea”, dar cu aceste sticle. E deja mult mai palpitant. Trebuie să ai grijă, pentru că altfel te poți chiar și răni. Evident se poate reface și jocul: „Aruncă mingea cu traseu” înlocuind mingea cu sticle. Dar adevăratul joc cu sticlele de plastic este următorul: toți studenții stau în cerc și au o sticlă în mână. Toți în aceeași mână. Să spunem în dreapta. Dacă vor arunca sticla către partea stânga ei vor arunca sticla din mâna dreaptă spre mâna stânga. Toate deodată, pentru început la numărătoarea coordonatorului de grup. Apoi le vor arunca tot spre stânga, respectiv la partenerul lor din stânga, care va prinde sticla cu mâna dreaptă. Deci cu stânga arunci sticla și cu dreapta o prinzi pe cea aruncată de partenerul tău. Destul de complicat. De fiecare dată când cade o sticlă se oprește jocul și se va relua doar atunci când toată lumea este pregătită. Cu timpul, când totul merge cât de cât se va renunța la numărătoarea coordonatorului. Cu toate acestea sticlele trebuie aruncate toate odată. Când toți studenții reușesc acest exercițiu se va complica, normal. Se vor introduce încă o dată pe atâtea sticle. Deci fiecare va avea două sticle în mâini. Câte una pentru fiecare mână. La semnal se vor arunca sticlele din dreapta, să zicem, către dreapta și în același timp cea din stânga tot către dreapta. Vor trebui să fie prinse tot două sticle deodată. Deci aruncăm două deodată și prindem tot două deodată. Difilic, credeți-mă. Dar nu imposibil. Credeți-mă

din nou. Evident la bătaia din palme schimbăm sensul.

47 - O variantă a acestui exercițiu (că deja nu mai este joc) ar fi: „Aruncă sticla în doi”

Doi parteneri, față în față, își aruncă o sticlă de la unul la altul. Pentru început arunci cu mâna dreapta și prinzi tot cu mâna dreapta. Apoi arunci cu mâna stânga și prinzi tot cu mâna stânga. Apoi arunci cu mâna dreapta în așa fel încât partenerul să prindă cu mâna stânga. Evident apoi arunci cu mâna stângă, în așa fel încât partenerul să prindă cu mâna dreaptă. Pentru ca acest lucru să fie posibil trebuie ca sticla să fie aruncată de către jucător din mâna dreaptă în cea stângă, sau viceversa. După ce toate combinațiile au fost efectuate și lucrate, se va introduce și a doua sticlă. După ce se ajunge la o lejeritate și cu două sticle se trece la nivelul expert: cu patru sticle. Atenția este la capacitate maximă. Trebuie viteză de reacție, instinctele sunt solicitate și ele. Se pot arunca sticlele în mai multe moduri: două pe sus și două pe jos, toate pe sus, dar două prin exterior și două prin interior, toate sticlele se aruncă spre dreapta, apoi toate spre stânga, plus combinații de toate aceste stiluri. După ce totul este stăpânit se poate încerca și în patru. Patru studenți stau în cruce (față-n față partenerii) și se vor arunca sticlele simultan, în cruce, între partenerii care stau față-n față. Intervine o sarcină în plus: să nu se lovească sticlele între ele. Și să nu te deruteze partenerii. După ce acest joc funcționează se poate combina cu „povestea dintr-o vorbă”. În acest caz cei patru trebuie să spună o poveste, dar rostind doar o vorba pe rând. Este un exercițiu pentru „premianți”. E greu, dar se poate realiza.

48 - „Încrederea în parteneri”

Este un joc simplu. Stai în centru unui cerc format din patru sau șase studenți. Îți ții mâinile la piept, închizi ochii și te lași să cazi în ce parte vrei tu. Trebuie să stai încordat, țeapăn ca o bucată de lemn. Ceilalți colegi nu au de făcut decât să te prindă și să te aducă în punctul zero. Dacă ceilalți colegi nu sunt atenți vei cădea rău pe podea. E un exercițiu care îți dă emoții, dar care după ce l-ai făcut îți dă încredere mai mare în colegii tăi. Se dezvoltă spiritul de echipă.

O variantă ar fi în doi parteneri. Unul stă în spatele celuilalt. Cel din față se lasă să cadă pe spate ca o scândură. Cel din spate trebuie să-l prindă de subțiori și să-l ridice în punctul zero. Zilele trecute a fost ziua de naștere a unei studente. După se i s-a cântat la mulți ani și i-au fost oferite flori a trecut în centru cercului încrederii, numai că de data aceasta a stat toată clasa să o prindă să nu cadă. Și cum era cu ochii închiși băieții au luat-o pe sus și au aruncat-o în aer de treizeci de ori (câți ani a împlinit). Am descoperit o nouă variantă: aruncatul în aer. E tot un joc de încredere.

49 - „Mersul pe nori”

E un exercițiu care poate deveni periculos dacă atenția nu este la maximum. Un student, cu ochii închiși, dă mâinile la alți doi studenți și pornește dintr-o diagonală a clasei spre cealaltă. Restul grupei trebuie să facă în așa fel încât cel care merge (încet, dar constant) să ajungă în colțul de sus al camerei. Adică să se ridice de la pământ cu vreo un metru și jumătate, depinde cât de înaltă e clasa. Evident că e nevoie de ceva încălzire a mușchilor, de o bună organizare a celor care țin, de strategie (la început vor pune palmele, să calce pe ele studentul care merge, apoi, probabil se vor așeza ghemuit să se urce pe ei, până va fi purtat pe brațe. Depinde de

imaginația și tactica fiecărei grupe.

Vorbitul este interzis. Cu desăvârșire. Atenția trebuie să fie îndreptată asupra celui care merge și a traseului, a următorului pas, nu asupra vorbitului. E un exercițiu de totală încredere, care sperie pe unii dintre studenți, dar care îți dă curaj. Toți studenții trebuie să „meargă pe nori” chiar și cei mai înalți și grei. Unde-s mulți... și nimeni nimic nu pățește.

După asemenea exerciții o studentă, care nu mai e chiar la început de drum, a terminat de mult liceul, e la a doua facultatea, are deja trei copii și o familie, a spus că este pentru prima dată în viața ei când simte că aparține unui grup. Că aparține real acestui grup. Și trebuie ținut cont că restul grupei e, în majoritatea ei, formată din absolvenți de liceu, deci cu mult mai tineri și mai puțin trecuți prin ale vieții. Eu cred că și aceste exerciții au avut un rol hotărâtor (în doar o săptămână douăzeci de tineri din medii diferite, care nu se cunoșteau, inclusiv un băiat din Marea Britanie, venit cu o bursă Erasmus), în formarea unei echipe.

50 - „Cercul pe scaune”

Acest exercițiu l-am văzut pe net la un team building, dar de ce să nu ne inspirăm și noi din tehnicile companiilor de training, dacă ei s-au inspirat enorm de la noi? Toți participanții stau pe scaune în cerc. Între scaune trebuie să fie o distanță suficientă în așa fel încât dacă fiecare participant se așază pe laterală să intre genunchii între scaune. Normal, toți participanții se așază cu fața spre stânga să zicem și se lasă pe spate, în așa fel încât spatele lui să se sprijine pe genunchii celui din spatele său. Când toți stau în această poziție se vor „extrage” scaunele. În mod normal ar trebui să rămână toți în echilibru, ca un fel de miriapod cu fața în sus.

Nu ar fi rău dacă la început s-ar alege ca cei alăturați să fie

cam de același gabarit. După ce stau relaxați în această poziție se dă comanda: „porniți spre spate, toți deodată”. Uriașa „insectă” va merge. După care se dă comanda: „stop! Acum mergeți spre față!”. Când toate acestea vor fi îndeplinite se vor ridica toți studenții, după care se reia jocul, dar fără scaune. La început e mai greu, dar cu timpul se vor putea așeza în poziție și fără ajutorul scaunelor. Trebuie să recunosc că o grupă mi-a pregătit o surpriză și au și cântat un cântec în această poziție, mergând și bătând ritmul din palme. Este foarte spectaculos.

E un exercițiu care solicită mușchii de la picioare, de aceea trebuie făcută o încălzire în prealabil. De asemenea trebuie ca profesorul să fie atent să nu se producă accidente, la început. Cei care se știu că au probleme mai mari la spate pot fi scutiți. E puțin mai dificil, dar satisfacția este maximă. Încrederea în tine și în ceilalți se mărește (vorba lui Băieșu) „vizibil”.

51 - „Traseu cu peripeții”

Este tot un exercițiu de încredere. Toată lumea trebuie să aibă ochii legați în așa fel încât să nu vadă nimic. Sau să țină ochii închiși, dar ar fi de preferat să fie legați. Se vor ține de mâini formând o linie. Profesorul, sau coordonatorul grupului va aranja sala de curs în așa fel încât să fie presărată cu obstacole (mese, scaune, genți pe jos, găleata cu mopul, etc.). tot el va trebui să conducă șirul. Profesorul îl va „ghida” pe primul din șir, care la rândul lui îl va „ghida” pe al doilea și așa mai departe. Nimeni nu are voie să vorbească. Trebuie răbdare, cel care conduce (profesorul) trebuie să țină cont că dacă sunt mulți studenți este un timp în care toată lumea trece peste obstacole. Dar am uitat ce face profesorul. El conduce șirul peste masă, sau pe sub masă, peste un scaun, pe lângă găleată, etc. se poate și ieși din clasă, pe culoarele școlii. Nu ar fi rău dacă ar mai exista

niște ajutoare, alți profesori sau studenți de la alte grupe, care să supravegheze șirul celor care nu văd.

În unii ani s-a ajuns cu acest șir până la poartă, adică au coborât trei etaje, apoi au urcat din nou în clasă pe alte scări. Poate deveni chiar palpitant. Este o senzație pe care nu o poți uita. Să nu știi ce urmează, simți doar că trebuie să urci sau să cobori, nesiguranța e mare, dar și plăcerea de a te lăsa condus și de a conduce pe cel din urma ta. Se descoperă noi simțuri, care există de mult în noi, dar în lumea noastră modernă, în care telefonul face aproape totul pentru tine, ne folosim din ce în ce mai puțin de aceste simțuri.

Ca o mică paranteză am fost la Disney Land din Paris și mi-am dat seama că cei de acolo ne-au „furat” acest exercițiu. am fost cu un trenuleț gen montagne russe. Am mers ce-am mers, când brusc am intrat în beznă totală. Nu se vedea nimic, dar nimic, nimic. Vorba ceea îți băgai degetele în ochi la propriu. Nu știai la ce să te aștepți, viteza părea mai mare, totul era parcă mai periculos. Simțurile erau activate. Evident lumea urla în disperare. Și eu! A meritat!

52 - Dacă tot sunt la ochi legați nu pot să trec peste „Baba oarba”

Clasicul joc. Un student este legat la ochi, învârtit și trebuie să prindă pe cineva. Dacă atinge pe cineva cel atins trebuie să rămână nemișcat iar cel care l-a prins trebuie să spună cine este cel prins, dar nu are voie să se uite. Trebuie să recunoască doar prin atingerea mâinilor, deci are voie să-l atingă numai până la încheietura mâinii. Dacă nu-l recunoaște mai stă o tură baba oarba.

Se pot da diferite teme celor care nu sunt legați la ochi. De exemplu să-l atingă pe spate în permanență pe cel care caută. Sau să nu facă nici cel mai mic zgomot. Sau dimpotrivă să facă o hărmălaie

de nedescris. Sau să se poziționeze în permanență în fața celui care prinde, nimeni să nu stea în spatele lui. Trebuie avut grijă să nu se accidenteze nimeni. Sau să se așeze unde doresc, dar când este „eliberat” cel care prinde nu mai voie să miște talpa de pe loc. se pot undui, pot sta ghemuiți, pot face orice, dar să nu miște deloc tălpile. Sau să-l strige pe ce nume pe cel care prinde, în șoaptă. Sau să-l sperie, fără să-l atingă. Sau să-l ademenească etc.

Toate aceste variante, și altele, îi ajută pe studenți să fie mai atenți la ce se aude în jurul lor. La cât de departe sau aproape este cineva numai după zgomotele pe care le aude. Îi ajută să se poziționeze în spațiu. Se poate face un mic test de genul: profesorul, în timpul exercițiului își schimbă locul în care stă de obicei și îl roagă pe cel legat la ochi să indice cu mâna în ce direcție e ușa. Atunci vedem cine are instinctul orientării dezvoltat și cine nu.

53 – „Găsește cheia sau o încurci!”

Este un exercițiu foarte distractiv. Toți studenții stau în cerc, în așa fel pentru a putea delimita spațiul de joc, care este în centrul cercului. În centrul cercului sunt doi studenți legați la ochi, tocmai de aceea restul studenților îi vor proteja, pentru că cei din centru nu văd nimic. Ei nu trebuie să iasă din interiorul cercului, ca să nu se lovească. Cei din centru au fiecare câte o sarcină și anume: unul dintre ei primește un ziar cu care trebuie să-l lovească pe celălalt de trei ori în cap, iar celălalt trebuie să găsească niște chei, care vor fi puse undeva în interiorul cercului și să facă tot posibilul să nu fie lovit în cap de celălalt student.

E un joc în care se râde foarte mult, pentru că se ratează milimetric fie lovitura fie găsierea cheilor. Pe lângă latura distractivă și relaxantă a exercițiului, care este foarte importantă, cei doi vor trece prin experiența unei curse pe nevăzute. Uneori tensiunea dintre

cei doi poate fi destul de mare. Așa mai realizează un lucru: nu poți face comedie fără să existe tensiune, fără suferință, fără adevăr scenic. Comedia doar din vârful buzelor, cum se zice, sau doar de limbaj este facilă și nu ne interesează pe noi.

De ce tot insist cu buna dispoziție la curs? Procesul de acumulare se face mult mai repede și plăcut dacă atmosfera este una destinsă, bazată pe respect reciproc între cele două „tabere”, dacă există încredere de ambele părți studenții se pot relaxa și învăța mult mai repede. Și care este scopul? Să învețe! Nu să arătăm noi, profesorii, cât de buni, inteligenți sau frumoși suntem. Frustrările personale ale cadrelor didactice nu au ce căuta la curs. Dacă nu ne place ce facem, sau dacă nu avem răbdare atunci mai bine ne apucăm de altceva. Ceva util.

54 – „Prinde-i coada”

Este o variantă a jocului de mai sus. În centrul cercului vor fi tot doi studenți legați la ochi care vor avea într-o mână un ziar făcut sul. Ei vor ține ziarul la spate, ca și cum ar avea o coadă. Cine reușește să smulgă „coada” celuilalt câștigă jocul. Scopurile jocului sunt similare cu cele ale precedentului.

55 – „Gardianul”

Este un joc în care în mijlocul cercului se află un student legat la ochi care trebuie să păzească un obiect, de exemplu o legătură de chei sau o carte, care se află la picioarele lui. Un alt student care stă pe cerc, indicat de către profesor, trebuie să-i fure acel obiect. Cum procedează? Trebuie să se apropie fără zgomot de obiect. Dacă cel care păzește obiectul, gardianul, aude ceva e de ajuns să îndrepte mâna în direcția de unde a venit sunetul și hoțul iese din joc.

Prin acest exercițiu exersăm ascultarea activă. Chiar dacă cel vizat este studentul din centru toată lumea va fi atentă, instinctiv, dacă se aude sau nu vreun zgomot. Apoi cel care trebuie să meargă către centru va face tot posibilul să fie cât mai silențios. Toți studenții ar trebui să încerce să fie „hoți”, obligativitatea de a nu face zgomot îi va forța să meargă încet, cu răbdare, să descopere cum se poate muta centrul de greutate fără să faci zgomot. Pentru unii chiar va fi o primă încercare de a descoperi că au un centru de greutate. Nu conștientizează acest lucru (unii dintre ei). Este și un exercițiu de echilibru, deși nu pare.

56 – „Insula”

E un joc care combină echilibrul cu încrederea în parteneri, rezistența fizică cu răbdarea și testarea limitelor cu ambiția. Jocul este destul de simplu, dar greu de dus la bun sfârșit. Pentru fiecare student se alocă o coală de hârtie format A4, ei vor trebui să calce numai pe foaie, dacă se depășește perimetrul foi acel student este eliminat și odată cu el și coala pe care stătea. Se formează un șir indian cu fiecare student stând pe coală. Ei vor trebui să înainteze, fără să calce pe lângă coală, fără să se sprijine de pereți sau alte puncte externe de sprijin, fără să vorbească, nici o coală nu are voie să rămână neatinsă, (trebuie să fie atinsă în permanență, chiar numai și cu un deget), dacă se rupe coala ea iese din joc (doar coala de hârtie iese din joc și deci vor fi mai mulți jucători pe mai puține hârtii). Nu se va putea înainta dacă nu vor coopera studenții, dacă nu vor fi mai mulți pe aceeași coală nu se va putea elibera o coală din spate, care va fi transmisă din mână în mână până la primul student. Se ajunge să fie și câte patru picioare pe o coală. Sau se țin colegii în cârcă.

Este destul de solicitant acest joc. Mușchii de la picioare sunt

supuși la un tur de forță, destul de îndelungat. De asemenea e obligatoriu ca studenții să colaboreze, altfel nu are sorti de izbândă jocul. Ca să poată înainta va trebui ca fiecare student când pășește pe coala din fața lui să facă loc celui din spate să pășească pe coala lui. Iar cel de la final e obligat să-l „înghesuie” pe cel din fața lui, pentru a elibera ultima coală și s-o transmită primului student. Traseul ales cu cât e mai lung cu atât e mai palpitan. De exemplu se poate ieși din clasă, să coboare un etaj și să revină. De cele mai multe ori acest exercițiu nu reușește, dar drumul este de cele mai multe ori mai important decât reușita. Efortul depus de către cursanți le aduce un beneficiu de care nici nu sunt conștienți. Sau poate realizează, ceea ce ar fi de dorit.

57 – „Creionul în echilibru”

Este un joc care se face în doi parteneri. Avem nevoie de recuzită. Respectiv un băț (de exemplu o coadă de mătură) și un creion sau un pix. Cei doi parteneri trebuie să țină pe degetele arătătoare, de la mâna dreaptă, apoi de la stânga, bățul și să-l mențină în echilibru în timp ce-l ridică cât pot de sus și apoi îl coboară cât pot de jos. După ce au reușit acest lucru pe mijlocul bățului vor pune creionul sau pixul. Vor trebui să refacă traseul, de data aceasta ținând în echilibru și unealta de scris de pe bățul dintre ei. se pornește de jos în sus și de fiecare dată când cade creionul se reia exercițiul de la zero.

Punctul de concentrare de data aceasta este pe creion. Dar asta nu înseamnă că uităm de ce se întâmplă în jurul nostru. Dacă nu suntem atenți la partenerul nostru nu vom reuși niciodată să ridicăm în echilibru bățul. După ce toată lumea reușește acest lucru se va introduce și un timp în care trebuie să fie executată mișcarea. Apoi, după ce totul e la „degetul mic” se poate înlocui creionul cu un ou

crud. Asta pentru activarea și mai mult a simțurilor.

58 – „Scris cu oameni”

Ce ciudat sună. Se dă o temă: toți studenții trebuie să scrie cu corpul lor litera „A” spre exemplu, în așa fel încât dacă cineva care nu știe despre ce e vorba, intră în clasă să spună: „uite un A”. Studenții bineînțeles că nu au voie să vorbească între ei (după cum se observă în anul întâi semestrul unu se vorbește destul de puțin). După ce au reușit să „caligrafieze” cu corpurile lor literele se trece la faza următoare. Vor trebui să scrie ceva. Ceva logic. Un cuvânt sau chiar o propoziție. Câte o literă pe rând. Nu au voie să-și șoptească între ei ce vor scrie.

Dacă nu ești atent ce propun colegii, dacă nu cooperezi la propuneri, dacă nu ai spirit de observație nu are cum să iasă acest joculeț. Literele se nasc încet, prin adăugare. Iar când cuvântul devine evident literele apar mult mai repede. De asemenea e nevoie și de imaginație. Unele grupe formau literele cu corpurile întinse pe jos, alții stând în picioare, dar totuși formând un plan înclinat în așa fel încât să poată fi citi ce au scris. E un exercițiu care îi ajută să dea la o parte o parte din prejudecăți, care îi lasă să fie mai liberi, să aibă încredere în parteneri și să fie atenți la ce se naște, nu la drumul pe care l-au prestabilit în mintea lor. Poate ce gândești tu nu e potrivit cu ce gândesc ceilalți sau poate regizorul are o anume viziune asupra întregului, sau poate intervine o modificare chiar în timpul creației actoricești, un accident sau alt eveniment neprevăzut. Trebuie să fim pregătiți să modificăm. Normal nu spun că trebuie să nu fixăm nimic, de loc, ba chiar din contra, trebuie să știm ce avem de făcut în fiecare moment, dar dacă suntem crispați, încrâncenați va trece adevărul pe lângă noi și nici nu știm. Dacă nu trăim pe scenă atunci e viață irosită. Iar viața ce înseamnă? În primul rând să vedem, să auzim să

simțim, să gândim. Finețurile vin mai târziu, dar dacă aceste lucruri esențiale nu sunt îndeplinite nu avem cum să mergem mai departe.

59 – „Mașina de scris”

Dacă tot am ajuns la scris mă gândesc să trec și la mașina de scris, un exercițiu destul de greu, care necesită timp și concentrare de lungă durată, ceea ce în ziua de azi e tot mai rar de găsit la tânăra generație, din păcate. Jocul este simplu. Fiecare student va primi câte un simbol existent pe tastatura unei mașini de scris, sau a unui computer. Probabil că ar trebui înlocuit numele jocului din „Mașina de scris” în „Tastatura”. Să revenim, se vor împărți în primul rând literele, apoi cifrele, apoi virgula, punctul, litera mare, literă mică, aliniat nou, litere îngroșate (bold), litere normale (unbold), litere aplecate, litere drepte și cam atât. Sper că nu am uitat nimic. Un rol important îl va juca spațiul dintre cuvinte. La spațiu toată lumea trebuie să bată din palme la unison. Dacă nu se aude o singură bătaie, sau dacă e cineva care nu bate din palme se consideră greșeală. Mai este încă o comandă: greșeală! De fiecare dată când se comite o greșeală studentul care a primit greșeala în sarcină trebuie să strige „Greșeală” și jocul se reia de la început.

Studentii stau pe scaune și când trebuie să spună ceva (litera lor, sau alt semn, număr etc.) se vor ridica în picioare, vor ridica mâna dreaptă în sus și vor spune cu glas tare ce trebuie să spună. În așa fel încât toți colegii lui să-l poată vedea și auzi.

După ce au fost stabilite toate acestea se va dicta un text dintr-o carte. De preferat ar fi ceva chiar de la începutul cărții, unde sunt cât mai multe semne de pe tastatură folosite. Textul nu trebuie să fie prea lung. Cam trei patru propoziții nu foarte lungi. Se va citi de trei ori textul, o dată cu toate semnele care trebuie respectate, după care „tastatura” ar trebuie să scrie singură textul. Dacă cineva

greșește, va executa niște pedepse minore, de genul exerciții fizice, după care reintră în joc. După o perioadă (la latitudinea profesorului) se va trece la eliminarea celor care greșesc. Cine este eliminat din joc va trebui să împartă ce avea celorlalți colegi, așa încât jocul se va complica. După ce merge scrisul se trece la faza a doua. Nu se va mai rosti litera sau semnul pe care-l ai de anunțat. Trebuie doar să te ridici de pe scaun și să ridici mâna. Atât. Evident să bată toată lumea din palme la „spațiu”. De asemenea greșeala trebuie anunțată cu voce tare.

Jocul pare ușor, dar pentru că toți studenții trebuie să fie atenți tot timpul, ceea ce e cam greu, uneori exercițiul poate dura chiar și ore întregi. Beneficiile acestui exercițiu ar fi: antrenarea atenției, scăderea poftelor de a șopti cine urmează și ce are de spus, precum și creșterea rezistenței, absolut necesară mai târziu, la repetiții sau la filmări.

60 – „Povestea dintr-o vorbă”

Așa cum ne spune și titlul este un joc prin care trebuie să avem la final o poveste. Fiecare student are voie să spună numai câte o vorbă pe rând. De exemplu primul student spune „Ieri” următorul spune „George”, următorul „s-a”, următorul „dus”, următorul „la”, următorul „piață”, următorul poate continua povestea sau să pună punct, după care continuă o nouă propoziție sau o nouă frază. Ideea e că la sfârșitul jocului povestea trebuie să aibă logică. Profesorul va nota ce spun studenții.

Cum alegem tema poveștii? Foarte simplu; cerem studenților să ne spună trei titluri de poveste. Titlurile propuse nu trebuie să fie de povești cunoscute. Se vor inventa titlurile, de exemplu: „Pădurea veselă” sau „Dimineața la bunica” sau „Dentistul furios” etc. după ce au fost alese cele trei titluri, prin vot democratic se va alege unul

dintre ele. Pentru ca jocul să funcționeze este necesar ca fiecare student când rostește cuvântul să vorbească tare, clar, în așa fel încât să fie auzit de către toată lumea. Dacă urmează logic să spui un cuvânt de genul „a” sau „el” asta trebuie să spună studentul. Nu are importanță dacă e scurt cuvântul, dacă e de legătură sau dacă nu aduce nimic extraordinar poveștii.

Dacă povestea deviază de la subiect profesorul, prin indicații scurte, de genul „nu uitați titlul poveștii”, sau „unde e eroul principal?” trebuie să readucă firul poveștii spre acțiunea propusă.

Prin acest joc se va dezvolta spiritul de observație, logica și nu în ultimul rând se va realiza faptul că dacă vrei să fii cu tot dinadinsul original sau simpatic ai foarte multe șanse să strici jocul, să ratezi chiar esența lucrului pe care vrei să-l faci. E important lucrul acesta. Pe scenă nu poți să fii doar tu în lumea ta, chiar dacă ai o idee genială, dacă nu duce povestea mai departe, dacă nu are logică, mai bine să ai puterea să renunți. În plus rezultatul acestui joc este unul colectiv, așa cum este și spectacolul sau filmul, satisfacția, atunci când povestea are logică și este simpatică (de cele mai multe ori așa se întâmplă), este mare. Preconcepția va strica jocul. Dacă unul dintre studenți ține cu tot dinadinsul să spună ceva, fără să asculte ce s-a spus chiar de către partenerul dinaintea lui, va strica logica și povestea. Când profesorul hotărăște ca povestea să se apropie de sfârșit va anunța că la sfârșitul șirului (când ultima tură va fi completă), povestea va trebui să se termine logic. În așa fel ultimii cinci sau șase studenți vor trebui să se gândească cum să conducă povestea spre final.

62 – „Dialog în trei cuvinte”

Se vor alege doi studenți care vor avea un dialog, cu o condiție. Fiecare are voie să spună câte trei cuvinte la rândul său. Nu

mai multe nici mai puține, exact trei. De exemplu: „Bună, ce faci?” iar celălalt student va răspunde tot în trei cuvinte, de exemplu: „Bine, dar tu?” și așa mai departe.

Pentru ca jocul să aibă viteză și ceva miză se vor alege situații conflictuale. De exemplu polițistul îl prinde pe șofer băut la volan și cu viteză foarte mare. Sau profesorul îl prinde pe un elev copiind la bacalaureat, sau copilul pleacă cu mașina tatălui de acasă fără să spună nimic și o bușește.

Prin acest joc se urmărește optimizarea vitezei de reacție a studenților, găsirea rapidă de alternative (trebuie să spui în vorbe puține ceea ce gândești), esențializarea discursului, îmbogățirea imaginației, transpunerea în situație (ceea ce ar fi un nou pas către actoria de calitate).

63 – „Dialogul alfabetului”

Este un joc la care participă doi studenți. Se va iniția un dialog (se pot folosi oricâte cuvinte dorește fiecare student) dar este obligatoriu ca prima frază (rostită de unul dintre ei) să înceapă cu litera „a”, răspunsul partenerului va începe cu litera „b”, a treia replică va începe cu litera „c” și așa mai departe. Am omis să spun că dialogul, atât la jocul acesta cât și la cel precedent, trebuie să aibă logică și continuitate). Se pot scoate din joc literele „Q”, „W” și „Y”, care nu sunt prea folosite în limba română. De asemenea se va evita litera „Ă” (la început de cuvânt e greu de utilizat aceste cuvinte). În schimb se va păstra „K”.

Acest exercițiu este asemănător cu cel dinainte, scopurile fiind cam aceleași. Ce e în plus ar fi faptul că trebuie să ții cont de ce literă a spus studentul dinaintea ta și să începi fraza cu litera care urmează. Și în acest exercițiu se pot da teme conflictuale, de genul: prima întâlnire între nevastă și amantă, sau profesorul care îl prinde

pe elev fumând în clasă, sau directorul care îl prinde pe un elev la cinema în timpul orelor de curs, etc.

64 – „Condu povestea”

Este un joc la care pot participa mai mulți studenți, dar ideal ar fi să fie în grupe de câte patru. Cei patru studenți stau în linie. Ei vor trebui să construiască o poveste (titlul se poate alege exact ca la „Povestea dintr-o vorbă”). Primul student începe povestea iar la indicația profesorului al doilea student va continua povestea exact din locul în care a fost întrerupt predecesorul său, apoi al treilea va continua de unde s-a întrerupt al doilea și așa mai departe. Se vor numi studenții aleatoriu, pentru a nu crea un confort, care dăunează în scenă.

Fiecare student trebuie să continue exact de unde a rămas povestea, fără să reia cuvântul sau fraza neterminată, dacă studentul precedent a fost întrerupt în mijlocul cuvântului el va trebui să termine cuvântul respectiv și apoi să continue, logic, povestea. De asemenea trebuie eliminate ezitățile de genul „ă” sau „î”. E preferabilă o pauză, dar idealul ar fi ca povestea să continue fără opriri ilogice. Ritmul vorbirii ar fi bine dacă ar fi unul constant, în așa fel încât dacă ai închide ochii și ai asculta să ai impresia că povestea este spusă de o singură persoană, dar care are mai multe timbre vocale.

Acest joc ne ajută să eliminăm prejudecățile, preconcepțiile. Nu putem să ne facem scenariu cu ce vom spune, pentru că e posibil ca cel dinaintea noastră să schimbe totul iar la ce ne-am gândit noi să nu mai aibă sens. Acest lucru va fi de mare valoare pe scenă, și anume să fii viu, să fii atent la ce se vorbește și la ce se întâmplă real. Nu putem să rămânem blocați pe ceea ce am repetat sau ce am descoperit la repetiții, fără să ținem cont de ceea ce se întâmplă real

pe scenă. Sunt mulți actori care, dacă nu aud replica exact cum e scrisă, sau dacă se întâmplă ceva neprevăzut în scenă, de exemplu un accident (nu mă refer la accidente grave, dar dacă există un blank de memorie sau partenerul improvizează puțin, sau poate ceva mai semnificativ, cum au fost cazuri, când lipsea un element de recuzită sau chiar când s-a întrerupt curentul electric) nu știu ce să facă, se panichează și sunt disperați (să nu mai vorbim de scandalul pe care îl fac după spectacol). Prin acest joc simplu ne descoperim chiar plăcerea de a asculta. De a improviza, de a fi spontani. Acum nu spun că totul trebuie improvisat sau lăsat la voia întâmplării. Departe de mine acest gând, dar nici să fim blocați nu se poate.

Un alt beneficiu al acestui exercițiu este creșterea vitezei de reacție, a vitezei de gândire. E un fel de concurs cu tine însuți. Oare poți să conduci o poveste, simplă, în mod logic, urmărind firul logic al ei? De asemenea cei care participă la acest joc au ocazia să vorbească în public în mod inconștient. Atenția lor este îndreptată în altă parte, deci e un foarte bun exercițiu pentru a scăpa de trac.

Se pot imagina variante ale acestui joc, după ce a fost stăpânit de către toată lumea. Se vor da diferite teme studenților. De exemplu doi dintre ei vor trebui să povestească acțiunea poveștii (deci numai acțiuni, sau cât mîia multe acțiuni), iar ceilalți doi se vor ocupa de descrieri (vor descrie cu lux de amănunte personajele poveștii, decorul poveștii, etc). Evident povestea trebuie să fie una și aceeași. Toată lumea spune aceeași poveste. Chiar dacă descriem sau dacă ducem acțiunea mai departe. După ce și această variantă este stăpânită putem merge mai departe: avem aceeași poveste, iar unul dintre studenți duce firul acțiunilor mai departe, dar povestind în stilul filmelor horror, iar cel de-al doilea, care se ocupă tot de acțiuni în stilul filmelor gen telenovelă. Ceilalți doi, care se ocupă de descrieri vor face același lucru (păstrând unul stilul horror, iar celălalt telenovela). Insist: povestea trebuie să fie aceeași,

personajele din ea sunt aceleași, vor diferi acțiunile lor și descrierile din jurul lor).

Profesorul va invita studenții să continue povestea în așa fel încât povestea să nu lăncezească, umorul este indispensabil în acest gen de exerciții, cum am mai spus acumulara fiind mai lejeră și directă). Alte variante ale jocului ar fi povestea să meargă mai departe în diferite stiluri. De pildă film de acțiune combinat cu film din cadrul curentului realismului-ploticoso-românesc. Sau film pentru copii (eventual desene animate), combinat cu film pentru adulți, sau film istoric etc.

O mică precizare. Aceste exerciții, dacă sunt făcute pentru prima dată solicită destul de mult atenția, imaginația și viteza de reacție a participanților. De aceea e necesar să alterneze cu exerciții fizice, care lucrează și mușchii, care ne solicită altfel de atenție.

64 – „Expertul”

Jocul intitulat „expertul” ne invită pe „platourile” unei televiziuni, unde un moderator are ca invitat un expert într-un domeniu bine precizat. Ceilalți sunt ziași care doresc să afle cât mai multe de la expert. Deci avem nevoie de un student care să fie moderatorul discuției, el va conduce jocul, de fapt. Avem nevoie de un expert care știe totul despre un domeniu, domeniu care nu există. De exemplu este expert în „obiceiuri de împerechere la girafele pitice”, sau expert în „macrameuri pentru televizoare tip led”, sau expert în „geamuri cu arome”, sau expert în „bastoane de poliție de culoare roz”, sau expert în „perii pentru masat puricii” sau a descoperit „cum să utilizăm netul în timpul somnului” (Doamne ferește), etc. Restul clasei vor fi ziași care sunt curioși să afle cât mai multe de la expert. Se pot pune întrebări dintre cele mai detaliate, legate de domeniul în care activează expertul, întrebări

personale de genul: „de ce v-ați ales acest domeniu și nu altul? De când pasiunea dumneavoastră” etc. Moderatorul va indica cine va pune întrebarea, cine vrea să întrebe va ridica mână, exact ca la o conferință de presă. De asemenea moderatorul trebuie să specifice de unde este cel care pune întrebarea (de la ce revistă, de la cel post de televiziune, de la ce biserică etc.). El va trebui să memoreze de unde sunt participanții, dacă același student pune mai multe întrebări va trebui să păstreze identitatea ziaristului sau a reporterului.

Întrebările și răspunsurile vor avea logică. Fără logică nu putem juca acest joc. Logica este indispensabilă unui actor, chiar dacă este atras de teatrul absurd. Teatru fără logică nu există. Teatru făcut la întâmplare nu poate fi numit teatru profesionist. Evident că nu pun în discuție happening-urile, dar acolo este vorba despre altceva. Chiar dacă un spectacol strică logica (logica textului sau a locului un de se desfășoară acțiunea etc) întâi se cunoaște logica inițială, ca abia după aceea să se intervină, altfel e un fel de haos neartistic.

Să revenim la „expert”. Prin acest joc se dezvoltă, pe lângă cele amintite mai sus, foarte mult plăcerea de a sta în fața unui auditor. Plăcerea de a vorbi în public. Chiar dacă se spun niște invenții enorme ești protejat de regula jocului. E foarte greu să greșești la acest gen de jocuri, ceea ce aduc un mare avantaj, ușor, ușor se diminuează teama de a greși, de a te face de râs în fața altor oameni. Tu ești expertul în domeniul care nu există, deci cine te poate contrazice? Nimeni. Doar dacă nu uiți ce ai spus cu câteva minute înainte și o faci chiar tu. Imaginația este invitată să lucreze fără frică!

Fără să își dea seama studenții vor începe să vorbească mai tare și mai clar, pentru a se putea face înțeleși de către ceilalți, vor uita să-și îndrepte atenția către ei. se vor concentra pe ceea ce au de spus. Punctul de concentrare se va muta de pe ei (unde te poate

bloca! Întrebarea „oare cum arăt?” sau „ce să fac cu mâinile?” etc. poate fi fatală). Acest lucru trebuie precizat la finalul unui exercițiu reușit, când un student timid sau care nu se aude când vorbește, reușește să îndeplinească dezideratele unui expert. Se va scoate în evidență lucrul pozitiv care s-a petrecut și se va analiza de ce aceasta a fost posibilă.

65 – „Invitatul surpriză și translatorul”

De ce invitatul este surpriză? Pentru că vine dintr-o țară unde se vorbește o limbă care nu există. Deci invitatul va vorbi despre un domeniu într-o limbă pe care nimeni nu înțelege, cu excepția translatorului, care va traduce tot ce spune invitatul. Se va păstra ideea cu moderatorul și cu ceilalți care pun întrebări.

Partea grea a exercițiului este că trebuie inventată o limbă care nu există. De cele mai multe ori studentul care vorbește această limbă se teme să nu greșească. Acest impuls de a nu greși ne face de foarte multe ori să ne înfrânăm imaginația, ne limitează și chiar greșim exact datorită fricii de a nu greși, fricii de a ne lăsa spiritul liber. Nu ai cum să greșești când inventezi o limbă. E adevărat că poate fi mai săracă, fondul lexic fiind format doar din câteva silabe, poate. Sau dimpotrivă poate fi o limbă foarte colorată și variată, depinde de abilitățile fiecăruia dintre noi.

De asemenea translatorul are un rol important în acest joc. El conduce povestea în realitate. El trebuie să fie atent la gesturile, intonațiile și intențiile invitatului. Bineînțeles că poate traduce exact pe dos, sau mult mai scurt sau mai lung decât a vorbit invitatul, de aici și umorul situației și al jocului.

Am observat după acest joc că cei care au reușit să vorbească limba inexistentă capătă curaj, sunt mai liberi în exprimare. Descoperă că pot fi înțeleși chiar atunci când cuvintele nu sunt

cunoscute.

Aș face o mică paranteză. Am fost la un festival de teatru studentesc în Macedonia, acum câțiva ani, și un student de-al nostru mi-a spus că el nu va vorbi nici un alt cuvânt în altă limbă, decât în română și se va face înțeles de către ceilalți. Spre surprinderea mea așa a și fost. În magazine sau la cantină sau la hotel sau cu ceilalți studenți din alte țări a reușit să comunice foarte bine. E adevărat că se folosea de limbajul corpului și de expresivitatea vocii sale. Dacă vrei să comunici o poți face!

Se poate juca și expertul, care vine dintr-o țară necunoscută, împreună cu traducătorul său și vorbește despre activitatea în care este expert.

66 – „Discurs cu mâinile altuia”

Acest joc se poate face în pereche. Un student pune mâinile la spate, iar alt student stă în spatele lui și introduce mâinile pe la coatele partenerului în așa fel încât să pară că sunt mâinile celui din față. Cel din spate (care are mâinile la vedere) ar trebui să stea puțin pe vine, în așa fel încât să nu i se vadă capul.

Se alege o temă de discuție, de exemplu „Care este părerea ta despre câinii vagabonzi?” studentul care stă în față trebuie să țină un discurs cu tema aleasă (despre câinii vagabonzi, ce crede el de cuviință), iar studentul care stă în spate va trebui, în prima fază, să gesticuleze din mâini ca și cum ar fi mâinile vorbitorului. Să le integreze natural în discursul colegului său. În a doua parte a exercițiului mâinile o „iau razna” și fac ce gesturi vor ele (de exemplu cojesc o banană, cântă la pian sau vioară, se bat, fac box, se scarpină, etc.). Este rândul celui care ține discursul să justifice, prin vorbe, tot ceea ce fac mâinile fără să se abată prea mult de la subiectul discursului pe care îl are de susținut.

Este un exercițiu destul de greu pentru ambii studenți. Cel care „interpretează” rolul mâinilor trebuie să dea dovadă de imaginație în cea de a doua parte a exercițiului, altfel povestea trenează, nu merge mai departe. Cu cât are mai multe acțiuni cu atât își ajută partenerul, deși la prima vedere am spune că-l încurcă. Ce paradox! Când intervine un accident în scenă, simțurile ni se ascut, devenim mai atenți, iar dacă avem spirit de observație și relaxarea necesară, vom profita de acest accident și vom trece peste moment cu inspirație, grație și cu un efect pozitiv nebănuit. Prin jocuri de genul acesta sper să căpătăm acea plăcere de a descoperi permanent lucruri noi (prin lucruri mă gândesc la un complex de evenimente, trăiri actoricești, gânduri, acțiuni, etc.)

Prin aceste exerciții studenții își dezvoltă și vocabularul, fiind puși în situația de a ține un discurs, de a vorbi liber.

67 – „Inventează, definește, folosește”

Acest joc este foarte creativ. Cum se joacă? Un student trebuie să inventeze un cuvânt, al doilea student să-i dea o definiție iar al treilea să folosească acel cuvânt, conform definiției într-o frază. Cum se desfășoară? Toți studenții stau în cerc. Unul dintre ei va inventa un cuvânt, de exemplu „triplecastra” (a se evita denumirile de medicamente sau boli sau denumirea științifică a plantelor, stelelor, etc), al doilea student va trebui să rețină acel cuvânt și să-l definească (evident cu o definiție a ceva care nu există, deci nu va putea spune că „triplecastra” este un instrument cu care bați cuie, de exemplu, pentru că știm că acel instrument se numește ciocan). Definiția poate ține cont de muzicalitatea cuvântului inventat. „Triplecastra” ar putea fi un animal care fuge cu spatele când este urmărit și face cu ochiul urmăritorului încercând astfel să-l facă să râdă și să scape cu viață din pericol. E pur și simplu un exemplu, care

nu trebuie nicidecum urmat. Definiția poate să se refere la orice, poate fi un gaz, un obiect care face ceva, un fenomen natural neobișnuit, etc. cu cât se dau mai multe detalii în această definiție cu atât este mai bine. Fugim cât putem de generalități! Lucrăm la detalii! Dacă se întâmplă ca definiția să fie una sumară se vor cere detalii de către conducătorul de joc, de exemplu: unde trăiește „triplecastra”? cu ce se hrănește, cum se înmulțește, ce culoare au ochii, etc. (pentru dinamizarea jocului s-ar putea introduce ca regulă ca toți studenții, mai puțin cel care va folosi cuvântul în frază, pe rând să pună câte o întrebare despre cuvântul inventat, astfel încât să avem o imagine cât mai clară a ceea ce este. Cel care a inventat cuvântul este obligat să răspundă la întrebări foarte concret, inventând cât se poate de repede totul. Răspunsul: „nu știu” nu va fi luat în calcul, se va repeta întrebarea și răspunsul trebuie să fie cât se poate de concret). Cel de-al treilea student va trebui să folosească cuvântul inventat într-o frază complexă. Fraze de genul: „ieri am fost și am vânat o triplecastră!” nu va fi luat în considerare. Trebuie ceva mai amplu, mai complex, care să pună imaginația la contribuție. Un răspuns minim ar trebui să sune ceva în genul: „Ieri am fost la vânatoare de triplecastre și ca să fiu sigur că nu voi râde și astfel că-i voi pierde urma, m-am certat zdravăn cu mama și tata care m-au lăsat fără bani pentru două luni. Plângând am dat de o frumusețe de triplecastră femelă cu doi puiți de triplecaștri, i-am urmărit și deși au încercat să mă facă să râd nu au reușit. I-am prins, m-am dus cu ei la grădina zoologică unde i-am vândut; cu banii obținuți pe ei mă pot întreține două săptămâni. În concluzie trebuie să mă împac cu ai mei.” Cam așa ar suna un răspuns satisfăcător. Repet este doar un exemplu care nu trebuie urmat!

Acest exercițiu ne arată cât de inventivi putem fi, sau nu! Dacă suntem relaxați, dacă nu ne bociuim creierii și mințile putem ajunge la rezultate neașteptate. Țin minte că cineva, o mamă de doi

copii, spunea că în felul acesta, cu astfel de jocuri este evident că fii ei vor fi mai rapizi în reacții, mai spontani, mai liberi, mai siguri pe ei, dar mă întreba dacă nu cumva se vor depărta de materiile obligatorii de la școală și dacă nu cumva vor căpăta o dexteritate în a minți? Ce să răspund la așa ceva? Dacă profesorul de la școală, indiferent dacă este de matematică, română, geografie sau istorie, are har pedagogic, dacă este deschis la nou, dacă iubește ceea ce face ar putea să facă elevii să iubească materia pe care o predă. Nu pot să uit o întâmplare pe care a trăit-o fiul meu. În clasa a șasea a spus că cea mai frumoasă (și de fapt singura) materie care-i place este geografia. Avea un profesor care îi pune pe ei să predea orele, să se pregătească cum cred ei de cuviință și să vorbească ei despre diferite țări sau continente (sau ce era în programă). Normal că profesorul supraveghea totul, corecta, completa dacă era cazul, dar o făcea într-un mod plăcut, constructiv. Din păcate acel profesor a stat doar un an la școală. Anul următor la geografie a venit profesoară chiar mama fostului profesor. Toți au sperat că va continua metoda, dar nu a fost așa. În scurt timp cea mai urâtă materie a devenit... geografia. E valabil la mai multe materii, inclusiv cele reale sau exacte. Iar în ceea ce privește minciuna, (dacă aceste exerciții nu predispun la minciună) nu știu ce să zic. Dacă vrei cu adevărat să minți nu cred că trebuie să urmezi un curs de actorie, dimpotrivă. La un curs de actorie studentul învață să mintă cu adevăr. Este normal că teatrul este o convenție, doar plătim bilet, intrăm în sală și știm că Othello nu o omoară real pe Desdemona. Dar vrem ca această convenție să fie dublată de gândurile actorilor care să fie în concordanță cu acțiunea piesei. Ori acest lucru nu este chiar așa de ușor. Seară de seară să fii în alte situații de viață. Cu aceste jocuri reușești să fii mai liber, să îți închipui ce ar fi dacă ar fi să... În concluzie, nu cred că un copil care face aceste jocuri o să devină un mincinos mai mare decât colegul lui care nici nu a auzit de ele.

68 – „Sunt poet”

Acest exercițiu testează calitățile de versificatori ale studenților. Se va spune o poezie, pe care profesorul, sau asistentul său, o va nota și o va citi la finalul exercițiului. Se alege o temă destul de generoasă, de exemplu „iarna” sau „natura dimineată” sau „marea” etc. și se va compune o poezie pe această temă. Fiecare student va spune câte un vers, pe rând. Cu sau fără rimă, cum crede fiecare de cuviință. După primele patru versuri se va spune că s-a terminat prima strofă, după care începe a doua, care va avea tot patru versuri și tot așa până când fiecare student va trece de cel puțin două ori prin exercițiul versificării. Când poezia este gata se va alege un titlu acestei poezii, prin sistemul fiecare spune câte un cuvânt pe rând. Iar după ce titlul este definitivat și el vom vedea cine a scris această poezie; fiecare student trebuie să spună numai câte o literă pe rând, în așa fel încât să iasă un nume (când se dorește întreruperea numelui studentul care este la rând spune pauză și începe cu o literă cel de-al doilea nume). La final de tot se va citi poezia cu intonație și „trăire” de către profesor, spre hazul tuturor.

Prin acest exercițiu ne putem dovedi că tot românul e născut poet, chiar dacă nu o știa sau nu o conștientiza. La întrebarea, cea mai frecventă, dacă trebuie să aibă rimă sau nu poezia, de obicei, răspund, poetul întreabă dacă poezia lui trebuie să aibă rimă sau nu? Voi sunteți poetul! Este cum doriți voi! De multe ori am întâlnit oameni care spuneau că nu vor fi în stare să joace acest joc, dar după câteva minute erau acaparați de el. te simți mai liber la minte după acest gen de exerciții, mai puțin „virusat” de viața cotidiană cu toate neajunsurile ei.

69 – „Fabula”

Jocul „Fabula” este foarte asemănător cu cel anterior, doar că de data aceasta va trebui ca la final să avem o fabulă. De obicei titlul este dat de către profesorul coordonator. Se va alege un titlu amuzant de genul: „Lupul rău și oaia creată!” Fiecare student va trebui, conform titlului să spună câte un vers al fabulei. După care se va trece la morală, pe principiul „Poveștii dintr-o vorbă”. După ce aflăm și morala se va trece la botezarea autorului, ca la exercițiul anterior. Și la final se va citi și fabula moralizatoare.

70 – „Vorbim la unison”

Se adună toată clasa într-un grup, să fie cât mai apropiați unul de celălalt, eventual să se atingă între ei. cam ca la cor, dar nu atât de organizați. Exercițiul poate începe fără nici un fel de explicație pur și simplu printr-o întrebare de genul: „cum vă simțiți?”. Răspunsul în nouăzeci la sută din cazuri este „bine”. Apoi urmează altă întrebare tot așa de simplă, de genul: „ce zi este azi?”. Normal că răspunsul va fi cu numele zilei respective și așa mai departe. Apoi se va trece la întrebări puțin mai complicate, de exemplu „la ce oră te-ai trezit azi dimineață?”, dacă răspunsurile diferă profesorul va spune „poftim?” până când se ajunge la un singur răspuns. Apoi se va continua cu întrebări mai complexe („cu ce ai ajuns până la școală? Ce cursuri ai avut azi? Ți-e foame? Ce-ai vrea să mănânci? Dar să bei? Cum te numești?” etc.) la fiecare răspuns neclar se va întreba „Poftim?” până când se va primi un răspuns clar.

Este foarte important ca în grup să nu se „nască” lideri, care să conducă discuția. Dacă se întâmplă așa ceva nu se ia în considerare răspunsul. Ideea jocului este să se asculte să se sincronizeze între ei, nu să asculte de un coleg sau de altul. Toți

trebuie să aibă aceeași pondere în joc. Astfel se va forma un tot unitar format din toată clasa, care se ascultă, care cedează sau care se pliază pe propunerile colegilor. De asemenea nu ar trebui ca vorbitul să fie unul „lălăit” de genul: „biiineeee” , ideal ar fi să vorbească cât de normal se poate, fără să urle sau să lungească vocalele.

După această primă etapă a jocului se trece la următoarea. Se împarte clasa în două grupe egale. Se dă următoarea temă: grupul din stânga (de exemplu) este fata iar grupul din dreapta este băiatul. Cei doi se întâlnesc și își vorbesc (se pot da mai multe detalii de genul: este prima întâlnire, sau sunt la bibliotecă și lui îi place de ea, sau sunt la biserică și ea este rușinoasă, etc). Un dialog se va naște între cei doi, când nu se înțelege ce spune unul dintre cei doi celălalt va întreba: „poftim?”. Dacă studenții se iau în serios și dacă au răbdare și încredere se poate ajunge la o adevărată „scenetă” plină de umor. Repet, nu ar trebui să existe lideri, iar vorbitul ar fi bine să fie cât mai normal.

71 – „Câte cuvinte știi?”

Toată lumea stă în cerc. Se va da un obiect (o legătură de chei, un caiet, o carte, o minge de tenis, etc) să treacă din mână în mână pe la fiecare student până când ajunge din nou la cel care a inițiat mișcarea, până când se efectuează un cerc complet. Timpul scurs de la primul care a dat obiectul până când a ajuns din nou la el este timpul în care studentul respectiv (cel care a fost primul care a dat obiectul în circuit) va trebui să spună cât mai multe cuvinte care să înceapă cu o literă. Litera cu care vor începe cuvintele îi este spusă de către colegul din stânga sa. De exemplu dacă primește litera „e”, de când pornește obiectul în tur, până ajunge din nou la el trebuie să spună: elefant, elev, edificiu, ermetic, eter, etc. Nu are voie să spună nume (nici un fel de nume, nici de orașe, nici de persoane, nici de

medicamente sau soluții, etc). nu are voie cu diminutive (elefant, elefănțel, elefântuț etc.) sau să pună cuvântul la plural sau să-l articuleze (elefant, elefanți, elefantul, elefantului, etc).

Dacă un student propune o literă care a mai fost se hotărăște de la început ce pedeapsă va primi, de obicei să facă flotări sau alte exerciții fizice.

Profesorul va număra câte cuvinte spune fiecare student. După ce au trecut toți prin acest exercițiu se va vedea cine a câștigat. De obicei maximul de cuvinte sunt între opt și zece.

Se trece la etapa a doua a exercițiului. Același principiu, dar de data aceasta se vor folosi numai cuvinte care se pot introduce într-o sticlă de Granini, de exemplu, sau într-o valiză (într-un geamantan, sau într-un rucsac). De exemplu: apa, aer, ac, alcool, alifie, etc. dacă este litera „a” la rând. Nu se poate introduce un avion, chiar dacă este „avionaș” sau „avionel de jucărie”. Trebuie ca acel lucru (ce o fi, obiect sau lichid etc) să intre în starea lui naturală. De asemenea se mai poate introduce o temă. Trebuie ca aceste cuvinte să fie spuse în așa fel încât să fie reținute de către ceilalți. de obicei se vorbește încet și cu ochii în podea. Ceea ce pentru un actor ar fi similar cu moartea artistică. La final se va vedea cine a câștigat.

La fel de important ca acest exercițiu în sine, sunt și discuțiile la terminarea lui. Majoritatea participanților recunosc că în momentul în care colegii lor trebuiau să spună cuvintele le veneau foarte multe variante în minte, dar când era rândul lor să demonstreze câte cuvinte știu se blocau. De ce? Mister! Privirea le era pe obiectul care semnifica timpul care se scurge și ideile întârziu să apară. Apoi foarte mulți dintre ei spuneau că au avut emoții. De ce? Că doar nu este decât un joc. Foarte interesante sunt descoperirile în urma acestor discuții. Poate o să dezvolt, în altă parte, mai pe larg, ce sunt emoțiile și cum să ne folosim de ele. Normal că vor fi doar păreri personale. Nu sunt expert în emoții și controlul lor.

72 – „Ai memorie?”

Se vor dicta douăzeci, sau treizeci de cuvinte, fără legătură între ele. Studenții vor trebui să le memoreze. Între cuvinte se lasă o pauză de cinci sau zece secunde. După ce au fost dictate studenții vor fi întrebați care dintre ei le știe pe toate. Apoi care le poate spune de la coadă la cap. sau din două în două cuvinte, etc.

După această primă fază se va dezvălui „misterul” cum poți reține ușor cuvintele. Trebuie să-ți faci o poveste bazată pe imagini. O poveste în care să incluzi cuvintele respective, chiar dacă aparent nu au nici o legătură între ele. Conexiunile și le face fiecare. Un actor dacă are imagini le poate transmite mai departe (nici nu trebuie să fii actor pentru așa ceva), dar dacă nu are imagini va fi mult mai greu să transmită ceva partenerilor sau publicului.

După ce povestea este făcută se vor reține cuvintele fără nici o greutate pentru o perioadă mai lungă de timp (de exemplu eu rețin și acum câteva dintre cuvintele care mi-au fost dictate mie când eram student, deși au trecut mai bine de douăzeci de ani de atunci). Cuvintele pot fi spuse de la început spre sfârșit sau viceversa, din două în două sau din câte dorește cine o dori. Nu trebuie să faci altceva decât să derulezi povestea. Cu ocazia aceasta învățăm ce înseamnă și derularea unor imagini, a unor gânduri, a unor idei, a unor emoții, etc. Se întâmplă destul de des ca un moment să fie foarte bun, ca mai apoi să nu mai putem ajunge la același rezultat. Un procedeu care ne vine în ajutor este tocmai derularea imaginilor, a gândurilor.

De ce insist cu imaginile? E foarte simplu. Dacă cineva rostește cuvântul „pâine” de exemplu el va trezi imagini diferite în fiecare dintre noi. Unul „vede” cu ochii minții o franzelă, altul o pâine mare și neagră, altul o pâine feliată, altul niște chifle, etc. Dar dacă folosim cuvinte mai complicate precum ar fi: iubire, sau

dragoste? Fiecare se va gândi la ceva diferit. Asta dacă actorul are o imagine despre ceea ce vorbește. Dacă nu are nici o imagine, atunci există multe șanse ca spectatorul să se gândească la ce probleme are el personal de rezolvat (la ce murături a pus, sau cât costă biletul la teatru, care deși nu este scump, tot e mai mult decât o bere!). Deci: gândim în imagini! Cât putem de mult.

73 – „Te studiezi, mă studiezi”

Acest exercițiu se va face în perechi de câte doi studenți. Îi voi numi A și B pentru ușurința exemplurilor. Exercițiul are trei „faze” distincte. Cei doi studenți stau față în față și se privesc atent. În prima fază ei trebuie să spună un lucru pe care-l văd la partenerul lor. De exemplu: A - „ai ochelari”. Celălalt student trebuie să confirme ce a spus primul: B – „am ochelari”. Aceste fraze se vor repeta de mai multe ori („A - ai ochelari; B - am ochelari; A - ai ochelari; B - am ochelari...”). După ce aceste fraze se vor repeta destul de multe ori se va trece la faza a doua a exercițiului. Prima etapă este doar pentru familiarizarea cu stilul jocului, cu ritmul lui, cu felul de a te exprima. Etapa a doua este asemănătoare, doar că, la un moment dat, când consideră studenții, poate remarca și celălalt student ceva la partenerul lui (de exemplu: „A - ai ochelari; B - am ochelari; A - ai ochelari; B - am ochelari; A - ai ochelari; B - ai zâmbit; A - am zâmbit; B - ai zâmbit...”). Când și această etapă este stăpânită se trece la cea de-a treia etapă. Obligatoriu la a treia „replică” trebuie să schimbi. De exemplu: „A - ai ochelari; B - am ochelari; A - ai ochelari; B - ai zâmbit; A - am zâmbit; B - ai zâmbit; A - ai cercei; B - am cercei; A - ai cercei; B - ai mișcat mâna; A - am mișcat mâna; B - ai mișcat mâna; A - ai părul prins în coadă; B - am părul prins în coadă; A - ai părul prins în coadă...”).

Foarte important la acest exercițiu este ca remarcile care se

fac să fie cât se poate de concrete. Dacă unul dintre studenți își încrețește fruntea se va spune: „Ți-ai încrețit fruntea” și nu: „te-ai mirat, sau te-ai supărat”, dacă clipește se va spune „ai clipit” și nu „ești nervos”. Trebuie observat totul concret, concret. La amănunt. Se pot face observații despre vestimentație, despre felul cum se mișcă partenerul, despre tot ce observi la partener. Dar concret. E foarte important.

Când pornim pe scenă trebuie să ne raportăm la lucruri foarte concrete, cel puțin în primii pași pe care-i facem ca viitori actori. Trebuie să-l vedem real pe partenerul nostru, să știm ce se modifică la el, cum este îmbrăcat etc. Acest exercițiu ne va dezvolta atenția și spiritul de observație. Sunt studenți care l-au jucat mai multe ore la rând și au ajuns să-și observe chiar și sângele cum circulă prin vene. Au ajuns să se gândească la același lucru, să-și ghicească gândurile. Interesant.

De asemenea acest exercițiu este foarte bun și pentru a vedea cum ne percep ceilalți, ce defecte și ce calități avem și cum ne modifică acestea când le aflăm. Absolut toți studenții care au trecut prin acest exercițiu s-au modificat în timpul desfășurării lui. Unii chiar sunt uimiți de ce transmit în afară. Alții au recunoscut că observațiile colegului i-a modificat pentru toată viața (unii au început să stea mai drepti sau să renunțe la ticuri pe care nici nu le conștientizau). Apropo de ticuri, un profesor de arta actorului spunea că un actor nu are voie să aibă ticuri, pentru a putea împrumuta orice tic atunci când este nevoie. Un actor nu are cum să nu se modifice, nu are cum să rămână inert, insensibil sau blocat în propriile concepte. Dacă o va face îți va limita modul de a gândi, libertatea de a gândi liber și logic și cea de a acționa conform propriilor sale convingeri. Actoria este un mod de a gândi, nu un mod de a copia! (știu că am mai spus că actoria este un mod de a gândi, dar am mai adăugat o completare iar faptul că este un mod de a gândi este foarte

important de reținut, mulțumesc pentru înțelegere).

74 – „Te studiezi, mă studiezi și o acțiune”

Este o completare a exercițiului anterior. Se desfășoară identic, doar că acum se va face și o acțiune, de lungă durată, care presupune și atenție din partea studenților. Acțiuni de genul: să bată o minge de tenis de masă cu o paletă de tenis de masă (pe o masă), sau să arunce în perete o minge de tenis de câmp, pe care s-o prindă, evident, sau să jongleze cu trei mingi de tenis, sau să citească și apoi să povestească ce a citit, sau să citească cu voce tare, sau să facă socoteli, etc.

E un exercițiu greu, care presupune atenție distributivă, viteză de observare și viteză de reacție, vederea periferică trebuie să funcționeze optim. Modificările care se produc nu au voie să strice ritmul acțiunilor, dar aceste modificări trebuie consumate, ele există și fac parte din viața noastră, ba chiar o să le căutăm, o să le provocăm pe scenă, ele dau viață existenței noastre din fața publicului.

75 – „Concept”

Acest exercițiu face parte dintr-o etapă puțin mai avansată a pregătirii unui viitor actor, dar îl scriu aici pentru că aparține tot exercițiilor din categoria „vorbit”. Recunosc că sunt cam haotic în ordonarea sau în neordonarea exercițiilor, dar cum acesta este primul curs pe care îl scriu, mai am și eu de învățat!

Să revenim la ”concept”. Am căutat în dicționar definiția cuvântului concept și am găsit mai multe variante. O să mă opresc la cele care ne interesează: ”**CONCÉPT**, *concepte, s. n. Idee generală care reflectă just realitatea; noțiune. Din franceză - **concept**”*

conform DEX - Dicționarul Explicativ al Limbii Române, ediția a II-a editat de către Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan”, de la Editura Univers Enciclopedic, București 1998. Sau: *”Semnificația unui termen; noțiune reflectând trăsături esențiale ale unei clase de obiecte și distingându-se de alte noțiuni printr-un grad mare de generalitate (ex. „materie”, „spirit” etc., în timp ce „navetist”, „vânzător” etc. sunt noțiuni simple)”*. Definiție dată de *Dicționarul enciclopedic*, volumul I, A – C, Editura Enciclopedică, București, 1993.

Deci este o formă de cunoaștere obținută prin abstractizarea caracteristicilor esențiale ale obiectelor. Noi am mers puțin mai departe și am spus că poate fi o reflectare nu numai a obiectelor sau clase de obiecte ci chiar și a unui fel de a gândi, reflectând just realitatea. Astfel citind o piesă de teatru poți descoperi că un ucigaș sau un torționar își poate justifica acțiunile datorită unui mod personal de a gândi. Toți suntem unici prin modul de gândire, din fericire, dar sunt anumite trasee ale gândurilor care sunt destul de comune. Tocmai de aceea când purcedem la descifrarea unui text dramatic încercăm să căutăm justificări ale acțiunilor, vorbelor sau gândurilor personajelor cărora trebuie să le dăm viață. Primul pas în acest demers ar fi jocul numit „concept”. Oamenii dintr-o piesă (nu mi place cum sună „personajele dintr-o piesă”, cuvântul personaje parcă ne îndepărtează, ne introduce prea în teatru – teatru văzut ca o convenție și nu ca un mod de a gândi), deci oamenii dintr-o piesă au mai multe acțiuni, gânduri etc. care se modifică în funcție de mai mulți factori (externi sau interni). Noi spunem că ei acționează conform unui sau mai multor concepte. Concepte care se pot modifica. Și cu asta am revenit, după o introducere cam alambicată, la joc.

„Conceptul” se desfășoară în felul următor: pe o foaie de hârtie profesorul va scrie o propoziție care este definitorie pentru un

mod de a gândi. De exemplu: „dacă iubire nu e, nimic nu e!” sau „nu mă interesează ce spun ceilalți, eu vreau să trăiesc cum îmi place!” sau „Mă îmbrac întotdeauna în negru, pentru că port doliul vieții mele” (este o replică din Cehov) sau „Tu ești viața mea! Ai înțeles?” (asta era scrisă pe un perete), sau „Iubesc pădurea. Asta e ciudat!” (tot din Cehov) etc. Această foaie de hârtie, cu propoziția pe ea, va fi înmânată unui student care va sta, pe un scaun, în fața clasei. Restul clasei va trebui să pună întrebări. Studentul care a primit conceptul va răspunde la întrebări ținând cont de modul de gândire primit pe hârtiuță. Pe scurt, dacă pe bilețel scrie „port doliul vieții mele” nu poți răspunde din punctul de vedere al unui om fericit. Ceva îl apasă pe cel care spune asta. O nefericire profundă. Care? Asta rămâne la latitudinea studentului intervievat. La acest nivel al exercițiului nu e indicat să se intre în caracterizări de personaj, de genul defecte fizice, sau probleme mentale sau vârstă diferită față de cea a celui care vorbește. Desigur poate avea altă meserie sau alte probleme față de studentul în cauză. Tot ce ne interesează este modul de a gândi al unei persoane care spune așa ceva. Restul (cum se mișcă, cum vorbește, cum privește, etc.) vor reieși în mod firesc al procesului de gândire. În mod normal mersul nu va fi ca cel al unui copil fericit că primit un telefon nou. Dar aceasta se va întâmpla numai după o cercetare atentă a problemelor cu care se confruntă cine spune așa ceva. Întrebarea de bază este DE CE? De ce spui asemenea frază? Ce se întâmplă cu tine ca să spui așa ceva? Când spui așa ceva? Dacă răspunzi la acest fel de întrebări se va descoperi de la sine și restul, mă refer la „cum?” (cum mă mișc, cum vorbesc, etc.)

Întrebările pe care le pun ceilalți studenți ar trebui să pornească de la lucruri foarte simple de genul: cum te numești, câți ani ai, cu ce te ocupi și așa mai departe, până la unele complexe, pe măsură ce se descoperă care este problema celui din fața lor. Jocul se termină când cel intervievat răspunde, în mod logic și simplu, cu

propoziția pe care a primit-o scrisă pe bilețel. Acest lucru se poate întâmpla numai după ce toți colegii lui vor fi pus cel puțin o întrebare. Întrebările se vor pune pe rând, obligatoriu. Astfel restul studenților vor fi obligați să fie atenți la ce se discută și la ce se întâmplă cu colegul lor. Au fost cazuri când întreba numai cine dorea, ca să participe la discuție numai doi sau trei studenți și restul să se „odihnească” sau să aștească în clasă. Ori scopul jocului este ca toți cei de față să fie martori la cum te poate modifica doar un gând, doar o problemă. Normal că cel interviuat va putea să refuze să răspundă la anumite întrebări, dar este de preferat să nu închidă discuția, ci să o canalizeze acolo unde este mai sensibilă situația. Cei care întreabă ar trebui să evite întrebări de genul: „care este scopul tău în viață?” Sau alte întrebări la care se poate răspunde cu propoziția de pe bilet, indiferent de problemele de acolo.

Deci: nu ne interesează să caracterizăm în nici un fel un personaj ci să descoperim ce îl face pe un anumit om să poată gândi „port doliul vieții mele” (puteam alege un exemplu mai vesel, recunosc, dar replica aceasta ne frământă când studiem *Pescărușul* de A. P. Cehov).

76 – „Interviul”

Dacă tot am depășit etapa această măcar să o fac și mai departe. O continuare firească a „conceptului” este „Interviul”. Principiul este asemănător cu cel de la concept, numai că de data aceasta se va studia un om real, cu problemele lui, cu bucuriile și necazurile lui.

Profesorul va da ca temă pentru acasă ca fiecare student să studieze câte un om. O persoană reală. O persoană apropiată ca vârstă, dar nu neapărat ca preocupări sau gusturi (estetice, muzicale, artistice, etc), o persoană pe care să o poată descifra cât mai bine.

Poate fi o persoană apropiată, o rudă sau un prieten bun. Ar trebui să fie de același sex cu studentul. Ar fi bine de evitat ca persoana aleasă să fie din aceeași clasă sau din aceeași școală sau tot actor. Atunci problemele cu care se confruntă omul studiat se vor asemăna foarte mult cu problemele personale ale studentului care prezintă exercițiul și se pot isca multe confuzii.

Tot ca la concept, pe rând, fiecare student, în parte, se va prezenta în fața clasei unde va răspunde la întrebările colegilor. De data aceasta, el se va prezenta cu numele celui studiat și va vorbi din punctul lui de vedere. Ar fi primul pas, mai hotărât către ceea ce numim actorie, ar fi o primă descoperire al altui mod de a gândi, real. E bine ca studenții să-l cunoască personal pe cel care-l prezintă, ca să aibă o reprezentare chiar fizică în memorie. Dar nu trebuie, sub nicio formă, să încerce să-l imite pe cel studiat. Trebuie să-l descopere ca ființă cu problemele sale. Expresia „intră în pielea personajului” nu trebuie luată la propriu. În nici un caz! Nici nu avem cum! Nu?

La un moment dat se pot pune întrebări și studentului, întrebări de genul: „de unde îl cunoști pe cel studiat? Ce crezi despre el?” ca apoi întrebările să se adreseze persoanei studiate. Studentul va trebui să facă diferența dintre problemele sale personale și problemele persoanei studiate. Diferențele acestea se vor simți fără contrafaceri, fără exagerări, fără a caricaturiza sau caracteriza pe altcineva. Pare complicat, dar nu e chiar așa. Dar deși pare simplu, nu e chiar așa.

77 – „Radioul”

Să revenim la exerciții mai simple, dar în care imaginația, spontaneitatea și viteza de reacție sunt indispensabile. „Radioul” se desfășoară în felul următor: toți studenții stau în cerc și își transmit impulsul ca la „Volei fără minge”, (jocul numărul 41). Ce intervine

nou este următorul fapt: toți suntem un radio care are mai multe posturi. Când primim impulsul pornește radioul meu, cu postul meu de radio. Dacă trimit impulsul la alt coleg va începe postul său să „emită”. Posturile de radio pot fi cu muzică, cu știri, cu ora exactă, cu program sportiv etc. Impulsul îl trimit când consider de cuviință, sau rămâne la latitudinea profesorului să numească cine urmează.

Prin acest exercițiu ne exersăm imaginația, curajul de a improviza, curajul de a greși, curaj fără de care nu am mai putea face descoperiri noi, legate de persoana noastră. Dacă avem în permanență grijă să nu greșim, vom fi ca o cetate bine păzită, care nu are fisuri, dar care nu poate primi nimic nou. O să respingem adevărul. Ori un actor bun tocmai asta caută: să fie deschis, să fie fragil, să i se întâmple lucruri, să se emoționeze și să emoționeze!

Revenind la „radioul”, la un moment dat profesorul va deschide toate posturile deodată (toți studenții vor emite împreună), iar profesorul va spune ceva de genul: „încercați să-mi atrageți atenția cu postul vostru, nu fizic, doar sonor. (poate închide ochii)”. După o scurtă perioadă de haos sonor se va da comanda „continuați iar în câteva secunde sau chiar minute trebuie să ajungeți cu toții să emiteți aceeași emisiune”. De la acest punct în acolo principiul concesiei și al colaborării este esențial. Precum și ascultarea activă. În scurt timp se va ajunge la un numitor comun, iar satisfacția este mare.

78 – „Povestea vieții”

Acest joc este foarte simplu. Se aleg studenții perechi, perechi, cum doresc. Fiecare are la dispoziție trei minute să-i povestească partenerului o poveste din viața sa privată. Se poate da o temă, de exemplu o întâmplare hazlie din viața ta, sau o poveste tristă sau un moment din viața ta care te-a marcat, etc. După ce ambii își

vor povesti întâmplarea (încet în așa fel încât ceilalți colegi, care lucrează în paralel de altfel, să nu audă) se vor schimba partenerii iar noului partener va trebui să-i povestești întâmplarea pe care tocmai ai auzit-o, iar partenerul tău îți va povesti întâmplarea pe care a auzit-o și el la rândul lui. După care se va mai schimba încă o dată sau de două ori partenerii. Apoi, la final, se vor povesti cu voce tare ultimele întâmplări ascultate. Toate trebuie să dureze câte trei minute. Cei care își recunosc povestea, spusă de al patrulea sau de al cincilea coleg, vor confirma sau infirma cele auzite.

Acest telefon fără fir, mai complex, este foarte bun pentru reținerea detaliilor, pentru antrenarea memoriei. Dacă tema este una pozitivă, atunci latura optimistă a exercițiului nu va lipsi.

79 – „O zi de filmare sau crucea”

Ce titlu provocator. De altfel și jocul este destul de provocator și solicitant. Inițial acest joc a fost cunoscut sub numele de „crucea”, datorită poziției în care se află cei care-l joacă. Eu l-am numit „o zi de filmare” deoarece sarcinile pe care trebuie să le îndeplinești în cadrul acestui joc se aseamănă foarte mult cu sarcinile de care un actor trebuie să se achite în timpul unei zile de filmare.

Cum se desfășoară acest joc? Un student stă în centrul unui cerc, format din patru alți colegi. Colegul din față face niște mișcări lente. Cel care se află în centru trebuie să fie „oglinda” colegului din față (voi reveni și cu detalii referitoare la „oglinda”). Colegul care se află în dreapta îi va spune câte un cuvânt la 5 secunde celui din centru. Cuvinte pe care cel în cauză trebuie să le rețină (în principiu nu mai mult de 10 cuvinte). Colegul din spate îi va pune întrebări din matematică. Întrebări destul de ușoare, de aritmetică. Iar cel din stânga îi va pune întrebări din geografie sau istorie. La aceste întrebări, cel „bombardat” trebuie să răspundă. Când colegul din

dreapta a terminat de spus cele 10 cuvinte se termină jocul, iar cel din centru va trebui să repete cuvintele auzite.

Se pot inventa variante la acest joc. De exemplu cel din față face mișcări lente, centrul este oglinda fidelă, colegul din stânga spune o poveste, pe care la final va trebui să o auzim de la cel în cauză, colegii din spate și stânga pot alterna matematica și istoria sau geografia cu cuvinte din limbi străine care trebuie traduse, sau cu întrebări din filme, sau spectacole care se joacă în oraș, etc. sau cel din centru, pe lângă toate acestea (dacă studentul este foarte abil) poate spune o poezie în timp ce e „asediat” de ceilalți, iar la final trebuie să repete cuvintele dictate. Ultima variantă e destul de grea.

De ce spun că se aseamănă cu o zi de filmare? Pentru că la filmare ești în centrul echipei de filmare (când ești chiar în platou în fața camerei de filmare și toți depind de tine, altfel nu te prea bagă nimeni în seamă, dar asta e o altă problemă), toată lumea îți dă sfaturi: cameramanul să nu te miști că nu mai e clară imaginea, operatorul să nu ridici capul prea sus că ai reflexii de la ochelari, regizorul îți dă indicații despre jocul actoricesc, secretara de platou te roagă să nu schimbi nici un cuvânt că nu mai e racord, fata de la machiaj îți face un ultim retuș la nasul care lucește în lumină, băiatul de la sunet te roagă să vorbești tare, iar colegii fac o glumă pe seama ta. Brusc totul încetează, toți parcă fug, se aude „LINIȘTE!” set, motor „ACȚIUNE!” adică totul e pe umerii tăi, mai bine zis pe inima ta. Atunci îți amintești de acest exercițiu și te relaxezi și greșești, că doar ești om. Nu?

Nu cred că mai e cazul să dezvolt prea mult la ce folosește acest exercițiu. La chinuirea studenților. Glumesc! La călirea lor!

80 – „Dialogul ritmic”

Studenții stau în cerc și inventează o scurtă frază ritmică. Fraza va fi preluată de către partenerul din dreapta, va fi reprodusă exact, după care cel care a preluat fraza va propune o frază ritmică nouă. Partenerul din dreapta va reproduce fraza exact, după care va propune o frază ritmică nouă și așa mai departe.

Acest exercițiu ne ajută la dezvoltarea ritmului și a ascultării active. Ritmul este foarte important, fără ritm un actor pe scenă este lipsit de un mare ajutor. Ritmul nu înseamnă viteză, o viteză susținută, rapidă, duce la oboseală, la monotonie. La fel și un ritm lent ne va adormi în scaunele de pluș ale teatrului. Ritmurile trebuie alternate, pauzele având o deosebită importanță. După o pauză bine plasată replica următoare este foarte bine scoasă în evidență.

De asemenea acest exercițiu este foarte bun pentru dezinhibare, mulți dintre studenți, nu știu de ce, îl consideră foarte greu. Nu se cred capabili de a inventa ritmuri, e ceva nou pentru ei. Nu generalizez, dar în multe cazuri așa se întâmplă.

81 – „Dialogul melodic”

Acest exercițiu se desfășoară pe același principiu ca exercițiul anterior, numai că de data aceasta se va înlocui ritmul cu scurte fraze muzicale, simple. Aceste fraze muzicale vor fi interpretate cu ajutorul onomatopeelor, de genul „la – la – la” sau ca în jazz, diferite silabe, și a vocalelor cântate. Nu se vor folosi fragmente de melodii cunoscute. De asemenea ar fi bine dacă se va putea păstra tonalitatea în care a început exercițiul. Adică ar fi de preferat să nu se sară de la un sunet, de fapt de la o înșiruire de sunete care au o anumită logică, la ceva total rupt din context, sau la ceva care sună fals.

Desigur că acest exercițiu este mai complicat decât cel anterior, el implicând și îndrăzneala de a cânta. Exercițiul se desfășoară în felul următor: un student cântă o frază scurtă și simplă, al doilea student va repeta identic această frază, după care va propune o altă frază nouă, care să vină, cumva, în completarea celei precedente și așa mai departe. Frumos ar fi la final, dacă toți ar putea repeta ultima frază.

În ziua de azi se pune tot mai mult accent pe calitățile actorilor. Este un mare atu să știi să dansezi, să cânti la un instrument sau să știi să cânti cu vocea. Din păcate orele de canto și dicție repartizate unui student sunt cu mult sub minimul necesar. De aceea este preferabil ca astfel de exerciții, care implică dezvoltarea unei vorbi corecte, a dezvoltării aptitudinilor muzicale, să nu lipsească nici de la orele de arta actorului.

82 – „Solistul”

Toată clasa, în cerc, va ține isonul. Adică toți vor murmura același sunet, aceeași notă lungă. Se va respira pe rând, în așa fel încât acest sunet să nu se oprească, să fie constant iar intensitatea să fie aceeași, să nu apară fluctuații de înălțime sau volum. Dacă se reușește acest lucru și deja este un progres.

După ce vom avea această notă lungă și frumoasă (numit ison) pe rând fiecare student va deveni „solist”. Solistul va trebuie să improvizeze o linie melodică. Această linie melodică trebuie să se potrivească cu nota colegilor. Cine devine solist trebuie să asculte ce cântă colegii lui și astfel să se integreze ansamblului. Când dorește să nu mai fie solist studentul va preda „ștafeta” printr-un impuls ca la jocul „Volei fără mingă”. Dacă este posibil nu ar fi rău, dacă cel care este în centru, care improvizează, în timp ce face acest lucru ar și

„dansa”. De ce am pus ghilimele? Pentru că nu va fi un dans propriu zis ci niște mișcări inspirate de ceea ce dorește să transmită.

83 – „Sunete versus mișcări”

Titlul acestui exercițiu nu este chiar foarte corect, deoarece mișcărilor nu sunt împotriva, sau ca o concurență, ci din contra, vor completa sunetele.

Cum se desfășoară? Un student va emite niște sunete. De la cântec, până la bătaii din palme, ritmuri sau sunete stridente fără legătură între ele, imitații de animale sau de zgomote din natură, etc. Un alt student trebuie să fizicalizeze (să se miște) în conformitate cu ce aude. Orice mișcări sunt permise, dar studentul care le execută, trebuie să țină cont de ceea ce aude.

Acum câțiva ani am văzut acest exercițiu dus către perfecțiune. Eram la un concert la Sala Palatului unde cânta Bobby McFerrin. La un moment dat a lansat o invitație. Cine dorește, din sală, să urce alături de el, pe scenă. O fată a țâșnit pur și simplu pe scenă, chiar artistul a recunoscut că a fost cea mai rapidă participare de când știe el. ce trebuia să facă curajoasa fată? Să se miște după ce va auzi. A început feeria. Bobby McFerrin este un maestru în ale sunetelor, au fost păsări care-și luau zborul, monștrii care se luptau, fluturi și cântece de leagăn. Fata care trebuia să se miște în funcție de ceea ce auzea a fost la înălțime. Nici o secundă nu a avut vreo ezitare sau vreun moment de lipsă de inspirație. Era totul atât de natural de parcă ar fi repetat de multe ori acest moment. Trebuie să mărturisesc, cu mândrie, că am recunoscut-o pe fata respectivă. Terminase școala la noi la secția de Actorie Mânuire Păpuși.

Acest exercițiu este destul de dificil pentru ambii studenți. Cel care conduce, studentul care emite sunetele, dacă nu dă dovadă de imaginație, îl pune în imposibilitate pe cel de-al doilea să se

exprime prin ajutorul mișcărilor. De asemenea, dacă cel care va executa mișcărilor este prea timorat sau lipsit de curaj, inspirație sau prea jenat de postura în care se află, îi va tăia orice avânt creator celui care se ocupă de ”fundalul sonor”. După câteva minute se vor inversa rolurile.

După ce vor dispărea inhibițiile, dacă ele există, se pot descoperi multe lucruri frumoase prin intermediul acestui joc. Comunicarea dintre cei doi va trece de barierele lingvistice, el poate fi jucat chiar și de studenți din țări diferite, care nu cunosc limba în care vorbește partenerul său. De asemenea se dezvoltă auzul, coordonarea corpului și așa mai departe.

84 – „Orchestra”

Toți participanții stau în cerc. Unul dintre ei va bate un ritm foarte simplu. Ceilalți vor trebuie să se integreze acestui ritm, pe rând cu diferite variațiuni. Nimeni nu are voie să dubleze ce au făcut dinaintea lui.

Este un exercițiu de ascultare reală. Trebuie să te integrezi unui colectiv, să te integrezi armonios, altfel nu se potrivește cu ceea ce propun colegii tăi. Ritmul poate fi ținut cu palmele, cu picioarele, prin pocnirea degetelor, prin diferite sunete emise cu ajutorul glasului sau în orice alt mod.

Când ritmul întregii clase este stabilit, când fiecare știe ce are de făcut (ritmul este continuu, fără oprire) profesorul va dirija clasa. În ce sens? Precum un dirijor prin ridicarea mâinii volumul (intensitatea) va crește, prin lăsarea mâinii în jos intensitatea va scădea, până la limită. Prin semnul de creșterea vitezei ritmul va deveni tot mai rapid, prin gestul de încetinire, ritmul va deveni mai rar, prin gestul de oprire, de stop, ritmul se va opri și va fi reluat după câteva secunde, cum dorește „dirijorul”. Ar fi bine să se combine

accelerarea ritmului cu scăderea intensității volumului. De obicei când se crește viteza creștem, fără să ne dăm seama, poate, și intensitatea. Pe viitor la studiul unui monolog se vor face astfel de exerciții, de viteză, intensitate și înălțimea vocii. E important să conștientizăm aceste lucruri. Ne vor ajuta la îmbunătățirea tehnicii actoricești.

Etapa următoare a exercițiului ar fi introducerea unei linii melodice. Ritmul nu se va întrerupe, iar linia melodică se va naște prin propunerea studenților, fără să discute între ei. se va naște ceva cu accente tribale, cel mai probabil. Evident că „dirijorul” va putea conduce această mini orchestră.

Cu ajutorul acestui exercițiu se poate trece la o etapă mai dificilă, dar mult mai spectaculoasă și anume la un exercițiu complex de ritmuri făcute cu ajutorul corpului combinate cu dans. Se poate ajunge chiar la performanță, la un moment de spectacol. Aceste exerciții pot aduce satisfacție studenților, le pot da încredere în sine, dar de asemenea îi pot inhiba. Totul depinde de cum este condus, dar și de abilitățile grupului de studenți pentru astfel de exerciții.

85 – „Banda rulantă”

Așa cum ne arată și titlul, studenții vor alcătui o mașinărie, un fel de bandă rulantă pe care se vor „fabrica” anumite produse. Un student va iniția procesul de producție, printr-o mișcare repetitivă, mecanică. Trebuie ținut cont că mișcarea lui va fi continuată, logic, de următorul student care, la rândul lui, va preda ștafeta mai departe. Astfel în câteva secunde vom avea o bandă rulantă la care lucrează toată clasa. Fiecare student își va aduce contribuția proprie la această mașinărie industrială. Ultimul care se alătură acestei mașinării va avea produsul finit. La început va fi lăsat la latitudinea studenților să hotărască ce produs au confecționat. Apoi se va da de la început tema

procesului de producție. De exemplu, la final trebuie să avem: cărămizi sau prăjituri sau parfum sau gumă de mestecat sau pantofi sau o rochie etc. Apoi se va trece la lucruri mai abstracte, de exemplu avem o mașină de făcut talent sau o bandă rulantă care produce timp liber sau o mașina timpului etc. După ce mașinăria funcționează se vor adăuga sunetele specifice mișcărilor fiecărei părți a mașinării.

Prin acest exercițiu se urmărește creșterea atenției distributive, dezvoltarea spiritului de echipă, a concesiilor și a colaborării, precum și a imaginației, a spiritului de observație, a rezistenței fizice și nu numai atât.

86 – „Medii sonore”

Acest exercițiu se adresează în primul rând memoriei afective, atenției, păstrării unei măsuri și nu în ultimul rând ascultării efective și a imaginației.

Tema este foarte simplă. Profesorul va închide ochii iar studenții vor trebui să reproducă fidel, cât se poate de fidel, sunetele din diferite spații. De exemplu dintr-o sală de cinema, dintr-o sală de așteptare la gară, dintr-o sală de mese, dintr-un restaurant, dintr-o pădure, dintr-o pădure noaptea, dintr-o pădure când bate vântul, când plouă, la mare, la grădina zoologică, la biserică, la piață etc. Cu cât se vor da mai multe teme cu atât este mai bine.

Este un exercițiu foarte bun pentru a asculta, pentru a te integra în grup, pentru a avea și a ceda inițiativa. Dacă e cazul trebuie reamintit studenților că sunetul contează, de multe ori sunt tentați să fizicalizeze cu corpul ceea ce ar trebui doar să se audă.

87 – „Oglinda”

Așa cum ne sugerează și titlul este vorba despre un exercițiu de observație. Se joacă în perechi. Doi studenți stau față în față și încearcă să se miște în oglindă unul față de celălalt. Pentru început se stabilește cine conduce mișcarea. Partenerul va trebui să facă aceleași mișcări, iar după un timp se vor schimba rolurile. Scopul acestui exercițiu este atât cel de a observa în detaliu ce mișcări face partenerul meu și de a reproduce cât mai exact aceste mișcări și totodată de a crea o comunicare, non verbală, cu el.

După ce această etapă a exercițiului este stăpânită se trece la următoarea etapă: să nu se stabilească cel care conduce mișcarea. Ștafeta să fie predată de la un partener la altul fără o ordine prestabilită. Inițierea mișcărilor se va face prin concesie și colaborare, iar dacă cineva privește atent ce se întâmplă între cei doi și nu-și dă seama cine inițiază mișcările, atunci exercițiul este reușit. Când se izbândește acest lucru se creează o adevărată simbioză, o armonie între cei doi.

Dacă în clasă sunt mai mulți studenți (și de obicei sunt) care lucrează pe perechi, mai mulți deodată, mai multe perechi în același timp, după ce se trece și de această etapă a exercițiului se va da comanda să se rotească, fără să se deplaseze de pe locul în care erau și să-și aleagă alt partener cu care să continue exercițiul. De data aceasta partenerii nu vor mai sta unul în fața celuilalt. Vor fi perechi care vor fi departe un student față de altul, poate chiar în colțuri diferite ale clasei, poate chiar și cu alți colegi între ei. exercițiul se va desfășura după aceleași reguli.

Dacă este răbdare, în primul rând din partea profesorului, se va trece și peste unele eventuale „accidente” care ar putea apărea (crize de răs din partea cursanților, stare de nervozitate, nerăbdare, grabă, etc). Este un exercițiu destul de solicitant și greu pentru toată

lumea. Dar dacă se va ajunge să se poată lucra oglinda perfect, dusă la amănunt (amănunte de genul: dacă degetele partenerului meu sunt încordate așa trebuie să fie și ale mele, poziția picioarelor trebuie să fie perfect identică cu a partenerului, dacă el zâmbește sau dacă tușește atunci trebuie să fiu o oglindă fidelă și să redau ceea ce se întâmplă în fața mea, deci dacă se reușește acest lucru și de la distanță se poate da următoarea comandă: toată lumea în poziție neutră, fără să schimbăm locul sau poziția în care ne aflăm și, încet, încet să încercăm o oglindă colectivă. Toată clasa trebuie să facă același gest, deodată. Evident că dacă se va ridica o mână nu va corespunde aceeași mână pentru toți. Depinde de poziția față de cel pe care îl urmărești. Dar nu acesta este scopul. Scopul este ca toți să facă același gest deodată, fără ca cineva să conducă. Devine impresionant acest exercițiu, se creează o energie atât de specială între studenți, atenția este la maxim, iar plăcerea faptului că toți se mișcă deodată, fără comenzi dă o satisfacție enormă. După acest exercițiu încrederea în colegi crește vizibil.

Când totul decurge lin și constant se va da următoarea comandă: „fără să întrerupeți comunicarea dintre voi, fără să vă opriți, fără să vă speriați, fără nici cel mai mic stop, continuați exercițiul cu ochii închiși”. De la această etapă mai departe ar fi frumos dacă s-ar putea filma tot ce se întâmplă. Vor fi mișcări diferite, fără îndoială, dar deja exercițiul a trecut de etapa copiat mișcări, deja e vorba de a simți energia partenerilor. De altfel se pot da mici indicații pe parcurs, indicații de genul: „atenția nu este îndreptată către mine, ci spre partener. Nu vă forțați să-l simțiți, fiți relaxați și liberi etc”. Cu toate că vor fi cu ochii închiși se întâmplă destul de des ca mișcarea să fie aproape identică.

O variantă ar fi să stea spate în spate, pe perechi, fără să se atingă, tot cu ochii închiși și să „execute” oglinda. Surprizele vor fi mari. Se vor mișca aproximativ la fel. La un moment dat, când

consideră profesorul, se va da comanda rămâneți nemișcați, înghețați, apoi deschideți ochii și în poziția în care sunteți vă întoarceți către partener. Uimirea e mare când se vor vedea aproape în aceeași poziție, dacă s-a lucrat corect și cu calm și liniște.

Este un exercițiu foarte bun. Ne antrenează spiritul de observație, dar și răbdarea, rezistența, ba chiar și imaginația.

88 – „Oglinzi paralele”

„Cunoașteți efectul de oglinzi paralele?” cam așa încep acest exercițiu (când stai între două oglinzi și te vezi la nesfârșit). Pentru a obține cât de cât acest efect se formează două șiruri față în față. (studentii sunt așezați cam ca la concursul care trage mai tare de funie) Cei doi care stau față în față vor face exercițiul ca la ”oglinda” descris anterior, iar restul vor fi imagini multiplicare ale celor doi.

Este un exercițiu care solicită mușchii, așa că e bine să se facă o încălzire în prealabil. Cu acest joc se vor îmbunătăți abilitățile de expresie corporală ale participanților, atenția va fi concentrată pe partenerul din față fiecăruia, deci preconcepția, graba și anticiparea sunt invitate să nu participe cu noi la acest joc. Dacă ar putea să ne părăsească definitiv nu ar fi rău.

89 – „Animale”

Sună interesant, nu? Nu învățăm să devenim animale, dar putem învăța foarte multe de la ele. De la cum să respirăm, cum să ne impotăm vocea, cum să pășim, cum să mirosim sau cum să dormim până la cum să avem răbdare sau cum să ne comportăm în anumite situații.

Pentru acest exercițiu este nevoie de o pregătire prealabilă. În ce sens? Se va da temă pentru acasă să se studieze câte un animal de

către fiecare student. Ce înseamnă studiul de animal? Dacă există posibilitatea să se studieze animalul la grădina zoologică, să fie văzut viu, de aproape, dar și la emisiuni de pe canale de televiziune care transmit așa ceva sau de pe net, unde este prezentat animalul respectiv în libertate. Este o mare diferență între animalul care este liber, în mediul său natural și cel din captivitate. Studenții sunt rugați să afle cât mai multe detalii despre animalul ales, de preferat ar fi să se aleagă cât mai puține pisici și câini, nu de alta dar este la îndemână, este, poate, prea ușor.

Prima etapă a exercițiului constă în a reda mișcările animalului, cât se poate de fidel. Evident că nu vom putea sări atât de mult ca un cangur, sau nu vom putea zbura, dar putem sugera toate acestea, doar suntem viitori actori. Dar ar fi bine ca această redare a mișcărilor să nu fie una pur și simplu mecanică, de imitare și atât. Interesant este modul în care fiecare animal, sau chiar insectă, își petrece câteva clipe din viață. La început toți studenții vor fi animalele alese în același timp, fără să interacționeze între ei. Este un studiu, personal. Pe rând, vor fi rugați să lucreze doar câte un student, iar restul să rămână nemișcați, până termină respectivul. Apoi sunt rugați să adauge și sunetele respective (afereente fiecărui animal). După aceea sunt rugați să prezinte fiecare student pe rând, iar ceilalți să privească și să analizeze. După aceea „animalele” pot interacționa între ele, fără să se rănească, firește. La început se vor grupa animalele care se pot înțelege între ele, apoi vor căuta de mâncare, apoi se vor întâlni animale care în mod normal nu au cum să se întâlnească (de exemplu, o suricată cu o balenă) și se vor studia, apoi se face noapte și vedem comportamentul fiecărui animal pe timp de noapte, etc.

Etapa următoare a exercițiului este să încercăm să pătrundem în modul de a gândi (deși se spune că animalele nu gândesc, ele au totuși instincte și un comportament specific) și să ne imaginăm că

suntem noi (fiecare în parte), dar care are un comportament ca al animalului respectiv. Nu trebuie să imităm. E suficient, dacă ne-am ales un porc, de exemplu, să ne amintim ce trăsături specifice are porcul: e gras, are ochii cam inexpresivi, dă din cap, etc. , sau dacă e șarpe are o anumită privire, își mișcă în alt mod capul etc.

Acest exercițiu este foarte bun pentru dezinhibare. Nu e ușor să fii o găină sau un păianjen. Nu e la îndemâna oricui să fii o oaie în văzul tuturor, pe deasupra să fii și convingător. Știu că pentru asta ne facem actori, să fim în văzul tuturor, dar în acest context nu e facil. E o barieră pe care o depășim cu acest exercițiu. De asemenea rezistența fizică este pusă la încercare, exercițiul durează către două ore. Nu mai vorbim de spiritul de observație și procesul de analiză și sintetizare a informațiilor, se dezvoltă toate acestea.

90 – „Triburile”

Se împarte clasa în două grupuri, fiecare dintre ele într-o parte a clasei. Se stabilește că între cele două grupuri, care reprezintă fiecare câte un trib, este o prăpastie foarte adâncă și nimeni nu poate trece peste ea. Cele două triburi vorbesc, fiecare dintre ele câte o limbă pe care nimeni nu o cunoaște. Triburile sunt rivale din diferite cauze (cauzele nu se vor explica, vom vedea pe parcursul dialogului dintre ele care e problema, care e mărul discordiei). Se va alege câte un șef de trib în fiecare tabără. El va „spune”, mai bine zis va transmite care e problema sau dorința sau amenințarea către ceilalți prin vorbe bine alese, dar neinteligibile și prin gesturi care să întărească vorbele rostite. Cei din tribul lui vor trebuie să repete identic ceea ce a spus și făcut șeful lor, ca un fel de întărire. Celălalt trib va trebui să răspundă, în același mod la provocare. După două sau trei dialoguri se vor schimba șefii de trib, în așa fel încât toți studenții să fie atât membri oarecare ai tribului cât și șeful lor.

Este un exercițiu plin de umor, tonifiant și care te trezește din letargie. E bine de făcut după o pauză sau când atmosfera lăncezește. E un exercițiu bun pentru ales liderii. Nu toți se descurcă, dar cel puțin încearcă.

91 – „Definește spațiul cu un scaun”

Se pune un scaun în mijlocul clasei iar toți studenții vor trebui să-i dea o anumită întrebuințare cu ajutorul unui gest definitiv. De exemplu dacă un student se așază pe el lasă capul pe spate și deschide gura este clar că suntem la dentist, dacă va fi scuturat ca de curent electric va fi un scaun electric, etc. Exercițiul este de scurtă durată, dar este necesar ca fiecare student să treacă prin el.

Dacă există vreun student care să nu poată să facă acest joc, atunci ceva nu este în regulă. Ori respectivul are un blocaj, ori nu are imaginație absolut de loc și nu e prea bine pentru această meserie, ori crede că e un exercițiu inutil. Oricare ar fi cauza blocajului, reprezintă un semnal de alarmă.

92 – „Unde suntem?”

Un student iese din clasă (și nu trage cu urechea). Alt student este desemnat să „construiască un spațiu” cu elementele pe care le găsește în clasă, la îndemână. De exemplu dacă se așază patru tacâmuri, cu pahare și farfurii pe o masă, pe care se află și o față de masă frumoasă și niște flori, este evident că suntem la un restaurant sau într-un loc unde se va desfășura un prânz sau o cină. Când spațiul este gata, cel care a ieșit este invitat în clasă și va trebui să spună unde se află. Dacă greșește spațiul sau dacă nu își dă seama, atunci cel care a gândit totul va trebui să refacă spațiul (să reia jocul).

Este un exercițiu care ne pune la contribuție imaginația, spiritul de observație și simțul practic. Este un prim pas către decor și către lucrul cu obiectul, etapă importantă din formarea unui actor.

93 – „Dicteu”

Aceste exercițiu are mai multe denumiri: „Dicteu interior” sau „Monolog interior” sau „Conștientizează tot ce-ți trece prin minte” etc. Este un exercițiu care se face individual. Se alege o perioadă de timp, pentru început nu prea lungă, să spunem cinci minute. În aceste cinci minute vom încerca să scriem pe hârtie absolut toate gândurile care ne trec prin minte. Inclusiv dacă se aude un câine care latră sau că mă doare un picior sau că nu mai știu ce să scriu sau că mi-e foame sau că ieri m-am certat cu părinții, etc.

Prima dată o să fie destul de dificil acest exercițiu, dar odată cu repetarea lui va deveni mai ușor să verbalizezi gândurile, să le vizualizezi. După această etapă se va trece la un monolog interior canalizat pe o anumită direcție, de exemplu mâncăm un măr și trebuie să trecem pe foaia de hârtie absolut tot ce simțim, ce ne trece prin gând. Desigur că nu vom apuca să scriem atât de repede gândurile, dar ar trebui scris cât apucăm, tocmai pentru a conștientiza multitudinea de idei, gânduri, senzații care ne trec în fiecare clipă prin minte. Revenind la măr, vom descoperi (cel puțin la mine așa s-a întâmplat) câte gusturi diferite poate avea un măr, dacă avem răbdarea și curiozitatea să-l savurăm cu fiecare mușcătură și să analizăm secundă de secundă ce se petrece cu noi. Putem face diferite acțiuni în care să ne autoanalizăm, să discutăm cu noi înșine (de exemplu când fugim sau când înotăm, când bem apă sau alte băuturi, când ne scărpinăm, etc).

Următoarea etapă ar fi să conducem acest monolog interior. De exemplu dacă mă interesează ce gust are mărul nu voi mai acorda

aceeași importanță și lătratul de câine de afară, desigur îl aud, îl conștientizez, dar decid cât de important este pentru mine și, în consecință, îl trec în plan secund.

După ce toate acestea sunt stăpânite vom trece la lucruri mai complicate. Vom citi ceva și vom încerca să ne facem un dicteu interior în timp ce citim. Evident va fi un dicteu „oral”, este imposibil să citești ceva și să scrii altceva în același timp. Deja imaginile sunt mai complexe, viteza crește și complexitatea de asemenea.

Apoi vom trece la un text dramatic, la o parte dintr-un rol (de aici în acolo acest exercițiu se adresează studenților din ani mai mari). Vom cerceta ce se întâmplă în interiorul nostru când aflăm de problemele pe care le avem de rezolvat. Cu ajutorul dicteului ne putem descoperi drumul către înțelegerea textului dramatic și totodată și canaliza atenția noastră în direcția în care dorim. Dacă ne „atacă” un gând parazitar îl putem anihila, datorită antrenamentului pe care îl avem deja.

Dicteul interior sau monologul interior, de fapt este un dialog interior căci discuți cu tine însuși, este un exercițiu foarte important, reprezintă o etapă pe care ar fi păcat să o sărim. Nu este ușor, presupune liniște interioară, răbdare și discernământ. Am avut colegi care au făcut dicteu și o noapte întreagă. Se pot observa etapele de acumulare de oboseală, poți ști orele aproximative când gândurile au fost trecute pe hârtie. Cred că este și un bun procedeu pentru scriitori. Nu sunt sigur, probabil.

94 – „Privește-mă în ochi”

Mulți oameni spun că nu pot privi alți oameni în ochi, că le este rușine sau nu au curajul. Mulți actori au probleme în a privi

publicul direct în ochi. Exercițiul pe care îl propun este numai bun pentru o timidă dezinhibare la acest capitol.

Se aleg grupe de cinci sau șase studenți (numărul poate varia, în funcție de clasă). Să spunem că sunt șase studenți. Cinci vor sta în linie iar cel de-al șaselea va fi în fața lor. Cei cinci trebuie să stea cu mâinile în jos, pe lângă corp. Ei vor trebui să ridice mâna dreaptă în sus (ca la răspuns la școala generală) cu o mișcare constantă, nu foarte rapidă. Cel care stă în fața lor trebuie să-i privească direct în ochi pe cei cinci. Când un contact vizual este stabilit atunci mâna revine la locul inițial, după care pornește în sus. În mod normal cel care stă în față este obligat să privească în permanență în ochii colegilor, pe rând la fiecare în așa fel încât nimeni să nu apuce să ridice mâna până la nivelul maxim. Dacă un coleg a reușit să ridice mâna până sus înseamnă că nu a fost privit în ochi și deci exercițiul se încheie. Ce este important de adăugat ar fi că privirea nu trebuie să șteargă privirile celorlalți colegi ci chiar trebuie să-i vadă real, ce culoare au, ce vor să exprime în clipa în care privirile se întâlnesc. Pe rând toți vor fi în fața „plutonului”.

Este un exercițiu foarte simplu, dar eficient. În joacă ne obișnuim să privim în ochi partenerul sau alți oameni, fără a deveni impertinenți.

95 – „Cine fură obiectul?”

Sau cine-i mai rapid și mai atent? Concurs! Cu calificări, semifinale și finale.

Se așază pe masă un obiect (o mânășă, o legătură de chei, un pix etc), doi studenți stau la distanță egală de masă și obiect. Concursul e simplu: profesorul va bate din palme. Dacă bate o singură dată cel mai rapid trebuie să înșface obiectul și va câștiga concursul. Dacă profesorul bate de două ori nu se întâmplă nimic.

Nimeni nu trebuie să facă nici un gest, dacă vreunul dintre studenți se „avântă” când au fost două bătăi el va fi descalificat.

Se poate imagina un fel de campionat în care vor juca învingătorii între ei, iar cel mai bun să fie declarat, la final „Hoțul anului” sau ceva de genul acesta. Se mai pot inventa reguli de genul la trei bătăi din palme trebuie alergat în viteză maximă până la peretele din spatele fiecărui concurent și apoi revenit la masă și care apucă primul obiectul câștigă. Și așa mai departe. Ar fi bine de stabilit, pentru ca să nu fie discuții și accidente, când este declarată egalitate. Dacă ambii studenți pun mâna deodată pe obiect este egalitate. Scopul nu este să ne rupem degetele.

96 – „Romeo și Julieta”

Acest joc este tot de viteză și de atenție. Se va împărți clasa în două grupe egale. Ei se vor așeza față în față pe perechi (aliniați pe două linii, la distanțe egale). Prima regulă și cea mai grea a jocului este că nimeni nu are voie să vorbească. A doua regulă este că nimeni nu are voie să vorbească și nici să preia conducerea (în sensul să impună anumite mișcări sau sunete, dacă o va face se va relua jocul până și „regizorul” va avea răbdare). Profesorul decide ca o linie să fie Romeo, iar cealaltă Julieta. Când profesorul spune Romeo, toți Romeii vor trebui să facă același gest și să scoată același sunet deodată. Dacă nu vor avea același sunet și aceeași mișcare, ceea ce e de așteptat se va repeta comanda Romeo, până ce se vor fi hotărât toți să fie în sincron. Dacă vreun student are inițiativa și face mișcarea mai repede decât ceilalți, pentru ca restul grupei să știe ce are de făcut, se va anula mișcarea și se va repeta procedeu până reușesc toți să fie ca unul. După ce s-a stabilit mișcarea și sunetul se trece la Julieta. Același procedeu, aceleași cerințe. Normal că va fi diferență între gestul și sunetul „Romeilor” și cel al „Julițelor”.

Prima regulă este: când profesorul spune Romeo linia Romeo va face gestul și sunetul, când profesorul spune Julieta linia Julieta va face gestul și sunetul (atenție în linia Romeo pot fi și fete iar în cea Julieta pot fi și băieți). Regula a doua: când profesorul spune Romeo și Julieta atunci linia Romeo va veni în centrul clasei va îngenunchea (un genunchi pe podea) iar linia Julieta se va așeza pe genunchiul lui Romeo. Ultima „Julieta” care se așază iese din joc. Profesorul va alterna comenzile (se poate spune de mai multe ori la rând un nume sau celălalt sau ambele).

Este un joc foarte amuzant și care dă energie și bună dispoziție. De asemenea se va îmbunătăți viteza de reacție și atenția.

97 – „Modifică-ți partenerul cât ai zice pește!”

Recunosc că numele acestui exercițiu este o invenție de-a mea. În mod normal se numește „blitz”, dar cred că este mai sugestiv și mai aproape de adevăr cel cu „peștele”.

Exercițiul este foarte simplu. Un student stă cu spatele, iar alt student îl bate pe umăr. Când cel cu spatele se întoarce cel care l-a bătut pe umăr trebuie să facă ceva, ca crede el de cuviință, să-l modifice. Îi poate spune ceva, îi poate zâmbi, poate urla, îl poate speria, îl poate atinge, dar fără să-l rănească etc. Apoi cel care a fost factorul de modificare va trece cu spatele și alt student îl va modifica, și așa mai departe.

Scopul acestui exercițiu este să conștientizăm modificarea, momentul precis când s-a petrecut și pașii pe care i-am urmat în procesul modificării. După ce toată lumea a trecut cel puțin odată prin experiența modificării ultra rapide, de aici și numele de blitz, vom desface momentul „pragului”. S-a împământenit termenul de „prag” pentru a nota o schimbare. Vom descoperi că pașii naturali ai modificării sunt: preluarea informației care ne parvine (auzim

zgomotul, sau vorbele sau simțim palma sau vedem zâmbetul, etc), prelucrăm această informație (mi-a spus că sunt frumos, de exemplu, ce înseamnă asta? Poate că vrea doar să râdă de mine, sau poate vorbește serios sau știu asta pentru că mi-a spus-o mai multă lume etc.), fiecare prelucrează după filtrele sale, apoi ne gândim la opțiunile pe care le avem (să credem sau să zicem că e o prostie, etc.), deci optăm pentru una dintre variantele care ne trec prin minte și apoi reacționăm, fie că râdem sau ne rușinăm, etc. Deci pașii ar fi: preluarea informației, prelucrarea ei, opțiunea și reacțiunea. Fără acești pași nu cred că există teatru de calitate. Desigur că viteza depinde de la caz la caz, de la problemă la problemă. Cea mai rapidă prelucrare ar fi atunci când ne speriem, instinctul ne face să fim foarte rapizi, mai greu e când trebuie să luăm, de exemplu, o decizie de care atârână viitorul cuiva sau al nostru.

După ce partenerul s-a modificat, cal care a propus acțiunea va trebui să spună ce s-a întâmplat, real cu partenerul său. Dacă a răs spune „ai răs” și va primi răspunsul „am răs”, dacă a tresărit spune „ai tresărit” și primește răspunsul „am tresărit”, etc, dar doar ce se întâmplă real, nu ce-și închipuie cineva că ar trebui să se întâmple. Încă o mică paranteză, pentru acest exercițiu îți trebuie curaj, imaginație și libertate.

98 – „Unde este obiectul?”

Se alege un obiect, poate fi o carte, un telefon, o legătură de chei, etc. Un student va ieși din clasă, iar în timpul în care nu este prezent se va ascunde obiectul respectiv undeva prin clasă. Studentul care a ieși revine în clasă și trebuie să găsească obiectul. Restul clasei observă și notează. Când a găsit obiectul se va da tema să iasă din nou, i se va spune că obiectul va fi din nou ascuns, exact în același

loc, iar el (studentul „găsitor”) va trebui să refacă tot traseul. Restul clasei va nota, din nou.

Se va observa că acum studentul nu mai e atent la acțiunea de a găsi cheia ci la cea de a reface traseul sau mai corect la cea de-ai convinge pe colegi că el caută cheia. Asta este una dintre greșelile cele mai frecvente și una dintre cele mai păcătoase metehne ale actorilor: ei ne arată că fac ceva, în loc să facă real. Ne arată că ascultă sau că se gândesc, în loc să asculte și să gândească și doar atât. Revenind la joc, va fi întrebată toată clasa despre diferențele dintre cele două căutări, dacă există. De obicei colegii vor taxa faptul că refacerea traseului nu a fost tocmai identică, că ceva a lipsit.

Acum ar fi momentul introducerii magicului „dacă” al lui Stanislavski. Dacă ar fi pierdut cu adevărat obiectul. Dacă obiectul este foarte prețios, dacă are o semnificație anume pentru cel care caută, dacă are importanța batistei din Othello? Deja miza crește și exercițiul devine mai interesant. Se poate relua și uneori chiar reușește exercițiul.

O indicație dată studentului care-l ajută foarte mult, la refacerea traseului ar fi: mai găsește încă zece locuri în care ai putea ascunde obiectul. Atunci atenția va fi la fel de mare că prima dată. Este o mică păcăleală, dar una sănătoasă, de care ne putem folosi ori de câte ori avem nevoie.

99 – „Refă poziția”

Toți studenții vor ieși din clasă, mai puțin unul singur, care va avea o poziție așezat pe un scaun. Primul student va intra de afară, are la dispoziție zece secunde să „fotografieze” (fără aparat de fotografiat sau telefon, ci cu ochii), poziția colegului. Primul se va ridica, iar următorul îi va lua locul, cât poate de fidel. Când e gata va intra următorul student, care va relua tot procesul. Este principiul

telefonului fără fir. Ideal ar fi ca la final, când se va compara poziția inițială a primului student cu ultima poziție, a ultimului student să fie cât mai puține diferențe.

Niciodată nu s-a întâmplat ca cele două poziții să fie identice, nu știu de ce. Chiar dacă poziția inițială este un ușoară sau banală. Probabil emoțiile că trebuie să preiau poziția sau lipsa de concentrare pe detalii fac ca acest exercițiu să fie foarte greu de realizat. În schimb este haios.

În discuția după exercițiu se va explica importanța fiecărui detaliu, al amănuntelor care fac ca întregul să fie diferit.

100 – „Tabloul compus”

Acest exercițiu constă din conceperea unui tablou cu corpurile studenților. Tabloul se naște chiar în momentul acela. Cum se întâmplă asta? Un student va lua o poziție, va rămâne nemișcat până la finalul exercițiului, alt student va intra în exercițiu și va lua o altă poziție, care a fost inspirată de sugestia primului student și tot așa până intră toată clasa în acest tablou. Ultimul student va trebui să dea un titlu tabloului și să-i facă o poză.

Este un exercițiu excelent pentru a distruge prejudecățile și preconcepțiile. Dacă te-ai gândit la un tablou anume și colegul din fața ta îi schimbă semnificația, nu poți rămâne blocat pe ideea ta, care nu mai este de actualitate. Dacă o faci atunci tu vei avea de suferit.

Un actor trebuie să fie un om viu, care vede, aude și înregistrează tot ce se întâmplă în jurul său în mod real, în timp real.

Încheiere

Ceea ce am scris până acum nu este decât un mic pas în ceea ce privește pregătirea unui viitor actor. Sunt mult mai multe jocuri care ajută și chiar își pot pune amprenta pe dezvoltarea ulterioară a artistului în devenire.

Prezenta lucrare ar putea fi numită: curs practic pentru studentul de la arta actorului din anul întâi, semestrul întâi. Nu am atins, după cum se poate observa, în nici un fel capitolul text învățat, fie el sub formă de dramatizare a unui fragment dintr-un roman, fie câteva dialoguri dintr-un film, fie scurte replici din piese. Las această plăcere, cea de a descifra un text, pentru lucrarea următoare, care probabil se va numi „Următorii pași în arta actorului, curs practic – textul, prieten sau inamic?”

Dar până atunci a nu se uita: un actor este un creator, nu un executant (chiar dacă execută anumite mișcări, chiar dacă modul în care gândește, în anumite momente pe scenă, nu-i este propriu, chiar dacă se supune unor legi teatrale). Actorul este un creator prin existența sa în fața spectatorilor, în fine, nu doar prin asta, dar restul în cursul următor.

Aș încheia cu o definiție mai veselă, dar uneori adevărată a actorului. Actorul este omul căruia dacă nu-i vorbești despre el, nu te aude!

Bibliografie

- Boal, Augusto, *Games for actors and non-actors*, Editura Routledge, 2002
- Boal, Augusto, *Teatrul oprimaților și alte poetici politice*, Editura Nemira, București, 2017
- Brook, Peter, *Fără secrete. Gânduri despre actorie și teatru*, Editura Nemira, București, 2012
- Chekhov, Michael, *Gânduri pentru actori. Despre tehnica actoriei*, Editura Nemira, București, 2017
- Cojar, Ion, *O poetică a artei actorului*, Editura Paideia, București, 1998
- Spolin, Viola, *Improvizație pentru teatru*, Editura UNATC Press, București, 2008
- Stanislavski, K.S., *Munca actorului cu sine însuși*, Editura Nemira, București, 2014
- Tonitza-Iordache, Mihaela, Banu, George, *Arta teatrului*, Ed. Nemira, București, 2004



MARIUS GÎLEA

Universitatea Națională de Artă Teatrală
și Cinematografică „I. L. Caragiale”

Strada Matei Voievod 75-77, București

UNATC PRESS