

SPOTKAJMY SIĘ W IMPRO! Czyli... JAK DOBRZE SIĘ BAWIĆ



Projekt realizowany dzięki
Departamentowi Kultury Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego
Druga edycja programu „**Kultura w drodze**”
Poznań 2021

CO TO JEST IMPRO?

Teatr improwizowany czyli **IMPRO** to sztuka, która ma swoje korzenie w XVI-wiecznej komedii dell'arte we Włoszech. Były to dramaty improwizowane przez uliczne teatry, w których aktorzy odgrywali improwizowane spektakle, prosząc publiczność, by określiła zachowanie postaci i okoliczności. Z czasem ta forma teatru odeszła w zapomnienie. Ponownie wskrzeszono ją współcześnie w drugiej połowie XX wieku dzięki (niezależnej) pracy Violi Spolin i Keitha Johnstone'a. Najkrócej: jest to sztuka tworzenia spektakli teatralnych bez reżysera i sztywnego scenariusza. To publiczność podaje aktorom sugestie miejsca akcji, cech bohaterów czy łączących ich relacji. Grający wcielają się w te postaci, tworzą je na żywo i odgrywają sceny, w których dialogi powstają spontanicznie. Każdy improwizator w momencie tworzenia jest jednocześnie aktorem, pisarzem i reżyserem, a bywa, że i elementem scenografii. Jest to pewnego rodzaju poddanie się wewnętrznej esencji twórczej, obecnej w każdym z nas, do której trzeba dotrzeć i pozwolić jej prowadzić się podczas gry. Nadrzędnymi wartościami pielęgnowanymi podczas improwizowania są, przydatne w życiu, **kompetencje miękkie**: akceptacja, aktywne słuchanie, spontaniczne reagowanie i umiejętność pracy w zespole.

WARSZTATY IMPRO - DLACZEGO WARTO TRENOWAĆ?

Zajęcia z improwizacji dla początkujących to nie warsztaty stricte teatralne, a przyjemna i radosna forma spędzania czasu w działaniu twórczym, okraszona nienachalną porcją teorii. Najważniejsza jest wiedza, że każdy może i potrafi improwizować (ostatecznie robimy to przecież w życiu...). Niepotrzebne jest żadne doświadczenie, ważne, aby przestrzegać zasad zabaw i gier oraz reguł impro i pozwolić sobie doświadczać.

Takie działania sprawiają, że improwizacja podbudowuje poczucie własnej wartości, daje przekonanie o własnej mocy sprawstwa, wyostreza zmysł obserwacji i podzielności uwagi, pomaga (zwłaszcza dorosłym) poczuć świeżość spontanicznej zabawy. Daje także możliwość trenowania: współpracy w grupie, kreatywnego myślenia, odkrywania zaufania do partnerów scenicznych. Podczas warsztatów ćwiczy się także poszczególne aspekty improwizacji: słuchanie innych, reakcje emocjonalne i kontakt z emocjami (bohaterów, ale i własnymi).

Zabawy poznane na warsztatach można z powodzeniem wykorzystywać na spotkaniach towarzyskich z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, przy ognisku czy podczas jazdy samochodem. W czasie izolacji podczas pandemii porcja dobrej zabawy i śmiechu we wspólnym, rodzinnym gronie świetnie wpłynie na polepszenie dobrostanu psychofizycznego domowników.

... I CO DALEJ?

W dalszej części przeczytacie opisane krótko reguły impro. Jest też spis zabaw, które poznaliście na warsztatach, ale proponujemy też kilka nowych gier, które, jak sądzimy, Wam się spodobają. Oczywiście gier impro jest znacznie więcej, toteż podajemy Wam strony www, gdzie znajdziecie mnóstwo inspiracji. A ciekawskich, którzy chcieliby dowiedzieć się czegoś więcej o improwizacji teatralnej odsyłamy do podanych lektur.

5 KLUCZOWYCH ZASAD, CZYLI KOMPETENCJE IMPRO:

1. BĄDŹ NA „TAK I...”. AKCEPTUJ.

Akceptowanie to fundament improwizacji.

W improwizacji ofertą, którą zaakceptujesz może być właściwie wszystko: począwszy od wypowiedzianego przez kogoś zdania, przez jego nastrój, zachowanie czy pomysł, aż po wygląd. Akceptując to, jesteś na „tak”, jednak w improwizacji chodzi też o rozwinięcie pomysłu i wysunięcie tym samym swojej oferty (którą z kolei ktoś zaakceptuje).

Tym, co utrudnia improwizację jest negowanie pomysłów i odrzucanie ofert, czyli blokowanie. Choć to trudne, unikaj tego. Nie zmuszaj też partnerów do realizacji swojego pomysłu, nie krytykuj i nie zmieniaj tematu. Po prostu przyjmij pomysł jak dar i dodaj coś od siebie (tak!, zgódź się np. na bycie czajnikiem i zaproponuj coś w związku z tym, jak choćby... koncert na gwizdek)

Zróbcie to! Także w życiu. Zobaczycie, ile się zmieni na lepsze :)



TAK, I... = AKCEPTUJ + DODAJ COŚ OD SIEBIE

2. DAJ SOBIE PRAWO DO BŁĘDU. I BĄDŹ RYCERSKI.

Akceptowanie wiąże się z pewnym zagrożeniem: w końcu **wychodzimy poza swoją strefę komfortu** (np. właśnie zgodziłaś_eś się na bycie czarnikiem) i wkraczamy na nieznaną teren. To z kolei naraża nas na popełnianie błędów. Nie przejmuj się! W improwizacji nikt nie wie, jak powinno być, bo to nie spektakl ze znanym scenariuszem na podstawie książki, którą wszyscy czytali. Przywitaj błąd z wdzięcznością, bo to oznacza, że jesteś odważna_y (i teraz jesteś czarnikiem) i uczysz się czegoś nowego.

I pamiętaj, że innym też zdarzają się błędy, więc bądź rycerski: wspieraj partnera na scenie. Podpowiadaj tylko, jeśli ktoś Cię poprosi, unikaj oceniania, krytykowania, dawania niechcianych rad i wystrzegaj się autorytaryzmu.



JESTEM RYCERSKI = WSPÓŁPRACUJĘ, DBAM O INNYCH (POMAGAM, GDY KTOŚ PROSI, NIE OCENIAM)

3. BĄDŹ TU I TERAZ. BĄDŹ SPONTANICZNY, ALE OBSERWUJ I SŁUCHAJ.

Nie myśl za dużo i za długo. Nie analizuj każdego zdania, nie skupiaj się na tym jak zabrzmisz, ani co powinieneś zrobić. Po prostu zrób to! Wypowiedz to skojarzenie/słowo/zdanie, które pierwsze przyjdzie Ci do głowy. Jesteś najwłaściwsza_y taka_i, jaka_i jesteś i kiedy mówisz to, co myślisz i czujesz.

Nie oczekuj też, że historia potoczy się w zaplanowanym przez Ciebie kierunku, każdy przecież reaguje spontanicznie i zmienia losy historii w nieprzewidywalny sposób. **Obserwuj i słuchaj w skupieniu, co mówi partner w grze i reaguj na to**, nawet jeśli miałeś inny pomysł na rozwój akcji.



DWOJE OCZU DO PATRZENIA

DWOJE USZU DO SŁUCHANIA

JEDNA BUZIA DO MÓWIENIA



4. NADAJ SENS. RAZEM OPOWIADAJCIE HISTORIĘ.

Wspólne granie scenki to w zasadzie wspólne opowiadanie historii. Zawsze chcemy wiedzieć kto/co/gdzie i po co się znajduje (w impro nazywamy to platformą, czyli zbiorem informacji bazowych, na których można budować scenę), a potem coś się powinno zdarzyć (zwroty akcji, konflikt), które być może zmienią relacje między graczami scenki i na końcu oczekujemy rozwiązania, które zakończy scenę. Wydaje się, że to łatwe, ale jak połączyć w scenie wspomniany wyżej koncertowy czajnik z, dajmy na to... kolarzem? I do tego zrobić to razem bez wcześniejszych ustaleń? (skorzystaj z tego: bądź spontaniczny i jednocześnie obserwuj i słuchaj).



5. NIE STARAJ SIĘ (ZA BARDZO). NIE MUSISZ BYĆ ŚMIESZNY.

Często zdarza się, że chcesz zrobić coś doskonale, ale zupełnie Ci nie idzie? Oczekiwania blokują, więc nie próbuj długo myśleć nad idealną kwestią i nie staraj się być na siłę śmieszny.

Najlepsza historia jaką możecie wspólnie opowiedzieć, to interesująca historia.

Wtedy bywa ona śmieszna sama w sobie z uwagi na powstały humor sytuacyjny. Historie nie zawsze są jednak zabawne, jak w życiu: bywają też straszne, smutne czy wzruszające.



SPIS GIER IMPRO:

MAGDA JAK MAKARON

Gra grupowa

To ćwiczenie na uważne słuchanie i obserwowanie oraz bycie rycerskim (dbałość, by każdy został wywołany).

Stoimy w kręgu. Każdy uczestnik mówi swoje imię i coś, co lubi (rzecz jak lody lub czynność jak bieganie). Warto krótko powiedzieć, dlaczego. Ważniejsze jednak, by znaleźć gest i dźwięk, który będzie się z tym słowem kojarzyć. Najlepiej spróbować znaleźć wyraz na pierwszą literę swojego imienia. Ale nie trzeba.

- Np.: „Jestem Magda i lubię MAKARON i dodaję pasujący gest i dźwięk np. dźwięk wciągania ustami spaghetti i gest trzymania widelca.

Gdy wszyscy już się przedstawiają gestem i dźwiękiem, pierwsza osoba wywołuje kogokolwiek tylko gestem i dźwiękiem tej osoby, jak najwierniejszym, bez przeinaczania, wzmacniania. Osoba, która rozpoznała się w geście i dźwięku podnosi otwartą dłoń i wywołuje kolejną osobę.

CZY MASZ CIASTO, AGNIESZKO?

Gra grupowa

To ćwiczenie na uważne słuchanie i obserwowanie oraz bycie rycerskim (dbałość, by każdy został wywołany). Trening pokazywania emocji i odgrywania cech charakteru.

Stoimy w kręgu i pierwsza osoba wymyśla kim jest: np. podekscytowanym imprezą urodzinową synkiem/zasnuconym kolegą/zdenerwowanym nauczycielem i pyta wybraną osobę: „CZY MASZ CIASTO... Mamo/Przyjacielu/Agnieszko?”

Zwracamy uwagę na ton głosu, gesty, mimikę, wszystkie szczegóły i odpowiadamy tym samym stylem mówiąc: „NIE MAM CIASTA ... synku/kolego/Moniko”. W razie kłopotów ze znalezieniem bohatera, możemy użyć zwierząt.

Można też coś dodać po pytaniu, to już wstęp do grania scenek np.: „Czy masz ciasto, dziadeńku? Zaraz idziemy do wnuków z wizytą.”

FREEZE - MUZEUM

Gra dla 2 osób

Ćwiczenie na tworzenie opowieści zainspirowanej wyglądem postaci.

Akcja dzieje się w muzeum zasugerowanym przez publiczność (muzeum skarpetek/lotów kosmicznych/radości – pełna dowolność). Zanim partnerzy zaczną grać scenkę jedna z nich rusza się dowolnie, a prowadzący, który jest przewodnikiem w muzeum mówi FREEZE! (Zamarznij!) i trzeba zatrzymać się niczym pomnik w zastanej pozie. Wówczas druga osoba opowiada o tej rzeźbie, kto lub co to jest, z czego zaśłynął. Publiczność może też zadawać pytania. Na koniec można uruchomić wymyślonym guzikiem eksponat, jeśli jest interaktywny i musi wówczas zagrać to, co powie przewodnik.

TAK, I...

Gra grupowa narracyjna

To ćwiczenie na współpracę, akceptację i kreatywność. W tę grę można grać nawet jadąc autem.

Wszyscy uczestnicy tworzą historię, dodając jedno zdanie (albo dwa). Każda kolejna osoba bierze coś ze zdania poprzednika i dodaje od siebie zaczynając od „Tak, i...”

Najlepiej opowiadać o bohaterze w trzeciej osobie. Wziąć sugestię marzenia bohatera, do którego spełnienia będzie dążył (może mieć przeszkody po drodze, jednak wspólnie dążymy do spełnienia marzenia). Ważne, by każde zdanie stanowiło opis akcji, nie wnikamy w myśli bohaterów, bo trudno jest to sobie wyobrazić i nie posuwa historii do przodu. Jako utrudnienie można też ustalić na początku jakieś niezwiązane z bohaterem i jego marzeniem słowo, które musi się pojawić w historii.

Np.: Bohaterami są mama z synkiem, mają pójść do sklepu za parkiem po balony z helem na urodziny chłopca. Słowo do umieszczenia w historii: piernik

Mama z Adasiem szli spacerem przez park.

Tak, i... na drzewie w parku zobaczyli plakat, że zaginął pies sąsiadów, jamnik Gacus.

Tak, i... ruszyli na poszukiwania.

Tak, i... po drodze z krzaków usłyszeli dziwny dźwięk.

Tak, i... gdy zajrzeli między gałęzie, zobaczyli wiewiórkę chrupiącą zeschnięty piernik.

Idt. aż dojdą do sklepu po balony, przy okazji mogą znaleźć psa, ale nie muszą.

DWUGŁOWY PROFESOR

Gra dla 3 osób

Ćwiczenie na współpracę i spójne budowanie historii.

Jedna osoba jest redaktorem, a pozostałe dwie są ekspertem w dziedzinie wybranej przez publiczność. Ekspert to tak naprawdę jedna osoba z dwoma głowami, która odpowiada na pytania reportera na przemian po jednym słowie. Można utrudnić i zrobić profesora z trzema głowami, jeśli mamy chętnych 4 graczy.

NA SZCZĘŚCIE MAM W KIESZENI

Gra dla 2 osób

Ćwiczenie na kreatywne znajdowanie zastosowania podanych przez publiczność przedmiotów.

Gracze dostają sugestię tego kim są i dokąd zmierzają (np. dwa bobry idą do tamy w lesie, dwie kuzynki idą na lekcję pływania) i grają scenkę, będąc cały czas w drodze, na której napotykać różne przeszkody. Osoba która zgłosiła przeszkodę, czeka aż ta druga powie: „Na szczęście mam w kieszeni...”, a publiczność podrzuci różne propozycje i ona jedną z nich wybierze i uzasadni, jak ta rzecz im pomoże w pokonaniu przeszkody. Warto, by sugerowane przedmioty były abstrakcyjne (jeśli bohaterowie trafią na przeszkodę w postaci dużego dołu w ziemi nie do przeskoczenia, nie dawajmy im sugestii mostu ani kłody drewna, tylko na przykład brokuł lub zegar z kukułką), wówczas jest to wyzwanie dla wyobraźni.

ZACZAROWANY OBRAZ

Gra dla 2-3 osób

Ćwiczenie na spontaniczne zmienianie istniejącej akcji.

Po otrzymaniu sugestii miejsca gracze mają 10 sekund na ustawienie się w pozycji. Potem publiczność mówi, jak sądzi, kim gracze są. Potem prowadzący pyta „elementy obrazu”, kim są. I wreszcie zaczynają grę: grają scenkę. Prowadzący co jakiś czas mówi: STOP i zatrzymuje akcję, pytając publiczność: „Jaki jest teraz obraz? Np. podekscytowany/pada deszcz/boi się. Np.: Wybrano pustynię jako miejsce akcji. Gracze ustawili się w pozie wielbłąda i sępa. Zaczynają akcję zwyczajnie, a potem dostają sugestie modyfikacji i je wprowadzają.

HISTORIA PO SŁOWIE

Gra grupowa

Ćwiczenie na grupowe opowiadanie historii i cierpliwość. Możecie grać w tę grę w aucie, ale też, gdy głodni czekacie na obiad.

Wszyscy gracze siedzą w kole. Opowiedz historię każdy po jednym słowie. Zdania można kończyć mówiąc „kropka”, ale nie jest to konieczne.

Początkowo możecie próbować opowiedzieć znaną historię, na przykład o Królownie Śnieżce albo o Czerwonym Kapturku. Przypomnijcie historię przed rozpoczęciem, by się upewnić, że wszyscy ją znają. Ważne, by trzymać się krótkich zdań. Rozwlekanie zdań poprzez łączniki typu „który, i, oraz, ale” prowadzi do zgubienia wątku i skupianie się na opisie. Gdy nabierzecie wprawy, opowiadajcie historię wymyślonego bohatera, który ma jakieś zadanie do wykonania lub chce spełnić marzenie. Historię można zakończyć morałem (także zbudowanym po jednym słowie od każdego gracza).

CIAŁOFON: KTO, GDZIE I CZYM ZABIŁ?

Gra dla 4-6 osób

Ćwiczenie na uważność i trenowanie ruchu scenicznego.

Z prowadzącym zostaje tylko jeden gracz, pozostałe osoby opuszczają pomieszczenie.

Prowadzący (w porozumieniu z publicznością, jeśli taka jest) podaje pierwszemu graczowi 3 sugestie: kto zabił, gdzie zabił i czym zabił. Gdy to już jest ustalone, wchodzi pierwsza osoba spośród nieobecnych. Gracz numer 1 pokazuje jej pantomimicznie (czyli gestami), kto zabił, gdzie zabił i czym zabił. Nie może nic mówić, ale może wydawać dźwięki.

Gdy odgadujący zgadnie część kalamburu, sygnalizuje to osobie pokazującej mówiąc „Wiem”. Na scenę wchodzi kolejna osoba i schemat się powtarza. Gdy już wszyscy odgadną kalambur, stają w rzędzie i w kolejności od ostatniego wchodzącego mówią, co odgadli: kto według nich zabił, gdzie zabił i czym zabił. Zwykle jest przezabawnie, bo następuje duża rozbieżność między tym, co pierwszy gracz usiłował pokazać, a co zobaczyli kolejni.

TELEZAKUPY

Gra dla 2 osób

Ćwiczenie na kreatywność.

Grają dwie osoby: jedna osoba to redaktor, a druga to specjalista. Występują w telewizyjnym programie, w którym sprzedaje się jakieś szalowe rzeczy do robienia czegoś: np. do robienia fryzur, do robienia lodów, do skakania przez płot, do przetrwania w dżungli.

Trzeba mieć przygotowaną torbę z kilkoma przedmiotami (to może być wszystko: linijka, jabłko, kostka Rubika, okulary).

Można zaczynać od zaprzeczenia, np.: „Myślą państwo, że to zwykła linijka? Nic bardziej mylnego, to nabieraczka do lodów, te podziałki i cyferki służą ustalaniu czy lód jest mały, średni czy duży” (jeśli to była rzecz do robienia lodów).

DING

Gra dla 3 osób

Ćwiczenie na spontaniczną korektę zaistniałej akcji i kreatywne wymyślanie innych możliwych rozwiązań.

Dwie osoby grają scenkę, a prowadzący co jakiś czas przerywa i i mówi: „DING!”, a gracz musi wówczas zmienić coś w wypowiedzi, która padła, np. słowo na przeciwieństwo, albo wybrać inną emocję. Można „dingować” raz i pozwolić akcji płynąć dalej lub kilka razy, aż prowadzący usłyszy wersję, która go zuroczy i puści akcję dalej.

Np.: „Mamo idę do toalety!” ... Ding! ... „Idę do sklepu!” ... Ding! „Nigdzie dziś nie idę, boli mnie gardło”.

SKOJARZENIA

Gra grupowa

Ćwiczy spontaniczność i wymyślanie skojarzeń (świetna do grania w aucie).

Wszyscy stoją w kole (albo siedzą w aucie) i ustalają rytm uderzania dłońmi o uda.

Kiedy rytm już będzie ustalony (np. 1, 2, 3, 4), jeden gracz rozpoczyna, mówiąc dowolne słowo w kierunku gracza obok na umówioną końcówkę linii rytmicznej (czyli w tym przypadku na 4). Ten gracz mówi jakieś skojarzenie ze słowem, które dostał i podaje graczowi obok inne słowo. Pamiętajcie, że nie ma złych skojarzeń, każdy ma własne. Jeśli czujesz, że nie możesz znaleźć żadnego słowa, to po prostu powiedz „banan”, aby nie łamać rytmu. Jeśli nie zdążysz powiedzieć skojarzenia na 4, czekasz aż nowa linia rytmiczna dojdzie do 4 i wtedy mówisz.

Przydatne strony:

1. Spis gier wraz z zasadami: <https://www.impro.info.pl/gry-impro/>
2. Generator sugestii: <https://inspirac.je/>
3. Generator słów: <https://muldu.com/pl/generator/slowa>

Literatura na temat impro:

4. „ImproVszkole” Anna Krajewska, Katarzyna Michalska, Montownia Sukcesu 2019
5. „Praktyczna improwizacja” Michał Mącznik, Artur Król, Wydawnictwo Helion 2014
6. „IMPRO. Spontaniczne kreowanie świata” Keith Johnstone, Wydawnictwo PWST 2016
7. „W to mi graj” Joanna Glogaza, Wydawnictwo Altenberg 2018



SZCZĘŚLIWY



WESOŁY



ROZANIELONY



ZADOWOLONY



SMUTNY



ROZCHICHOTANY



PODEKSCYTOWANY



ZDZIWIONY



ROZGNIEWANY



SPOKOJNY



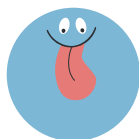
WYSTRĄSZONY



ZROZPACZONY



ZAZDROSNY



ŁOBUZERSKI



PONURY



SKWASZONY



DRWIĄCY



UŚMIECHNIĘTY

BAWCIE SIĘ DOBRZE!



Justyna Klak-Nowakowa
+48 608 337 731
klak.nowakowa@interia.pl



Agnieszka Rogaczewska-Foryś
+48 603 742 142
rogaczewskaforys@gmail.com

Projekt i skład: Anna Rogaczewska, ilustracje: pikisuperstar / Freepik