

Artisto
pratybų
sąsiuvinis

Artisto pratybų sąsiuvinis

Versta iš:

PILVI PORKOLA (ED.)

PERFORMANCE ARTIST'S WORKBOOK

On teaching and learning performance art – essays and exercises

© 2017, University of the Arts Helsinki, Theatre Academy, Editor & Writers

Jay Mar Albaos, p. 81; Antonin Brinda, p. 87; Jörn J. Burmester, p. 91; David Frankovich, p. 93; Beth Grossman, p. 96; Johanna Householder, p. 98–99; Kristina Junttila, p. 100; Hanna Järvinen, p. 101; Marja Kangas, p. 102; Essi Kausalainen, p. 104; Petros Konnaris, p. 105–106; Karolina Kucia, p. 107; Lynn Lu, p. 110; Helge Meyer, p. 113; Tero Nauha, p. 115; Kira O'Reilly, p. 117; Pablo Pakula, p. 118; Pilvi Porkola, p. 120; Harriet Rabe, p. 121; Joshua Sofaer, p. 123; Eero Yli-Vakkuri, p. 128.

Sudarė ir iš anglų kalbos vertė: Ieva Triškauskaitė

Norėčiau, kad šis pratybų sąsiuvinis būtų skaitomas (ir naudojamas) tarp meno žmonių, ieškančių kelių ir priėjimų tiek prie naujų, tiek prie jau gvildenamų temų.

Norėčiau ir tikiu, kad šis pratybų sąsiuvinis būtų puiki treniruotė visų sričių artistams.

Norėčiau, kad šis pratybų sąsiuvinis išbrauktų blogąsias sąsajas su posakiu „tikras artistas“ ir primintų tikrąją žodžio reikšmę, t. y.:

artistas, -ė

1. meno veikalų atlikėjas – aktorius, pianistas, solistas ir t. t.;
2. asmuo, pasiekęs kurioje nors srityje didelį meistriškumą.

Norėčiau, kad rinkinys būtų naudingas visiems menininkams.

Norėčiau šį sąsiuvinį skirti savo mokytojui Eimuntui Nekrošiui atminti.

Ieva Triškauskaitė (arba: Sudarytoja)

TURINYS

Jay Mar Albaos. Pratimas klausiant	5
Sandra Bernotaitė. Apie kūrybiškumo išlaisvinimą	7
Antonin Brinda. Metro pratimas	10
Jörn J. Burmester. Veiksmažodžiai	12
David Frankovich. Popmuzikos dekonstravimas	14
Airida Gintautaitė. Rašiklis	15
Beth Grossman. Menininko manifestas	16
Johanna Householder. Konkretumas	18
Kristina Junttila. Drabužiai	21
Hanna Järvinen. Bendro rašymo pratimas mažai grupei	23
Marja Kangas. Akių kontaktas	24
Essi Kausalainen. Botanika	26
Teklė Kavtaradzė. Greitasis idėjų lietus	27
Petros Konnaris. Išbandymai: intymumas	28
Karolina Kucia. Darbas su logikos klaidomis	31
Gabrielė Labanauskaitė. Atsiminimų pratimas	34
Lynn Lu. Buvimas / nematomumas	36
Helge Meyer. Vaikščioti su kažkieno kito batais	37
Tero Nauha. Nematau čia nieko autentiško	38
Kira O'Reilly. Pratimas su veidrodžiu	39
Pablo Pakkula. Švelnus ėjimo ritmas dažnai tonizuoja mintis	40
Pilvi Porkola. Manifestas	42
Harriet Rabe. Pratimai su laiku	43
Joshua Sofaer. Pasiplokite sau	44
Eero Yli-Vakkuri. Miesto periferija	45
Žilvinas Vingelis. Vaizduotės filmas pro rakto skylutę	46

Jay Mar Albaos

Pratimas klausiant

Priemonės:

Rašiklis

Pieštukas

Popierius

Piešimo popierius

Bet koks įrašymo įrenginys (pvz., kamera, diktofonas, išmanusis telefonas ir kt.)

Mintyse suformuluokite klausimą. Galite jį užsirašyti arba tiesiog įsiminti. Jei esate nuošalioje erdvėje, galite dirbti su jus supančiais dalykais. Jei norite, taip pat galite išeiti į gamtą – visur, kur tik sugalvosite. Ištyrinėkite gyvus ar negyvus jus supančius dalykus, kurie patraukia jūsų dėmesį. Užduokite jiems savo klausimą. Parašykite jų atsakymą (-us) ant popieriaus lapo arba įrašykite vyksmą naudodamiesi bet kuriuo įrašymo įrenginiu.

Atrinkite sukaupią informaciją. Galite išrinkti raktinius žodžius, rašyti poeziją iš įrašų ar kurti pasirodymo atraminius taškus. Dabar turite medžiagą potencialiam pasirodymo veiksmui / ren-

giniui, kuris atsakys į klausimą, suformuluotą šios užduoties pradžioje.

Taip pat galima pažaisti su pratimu. Galite užduoti klausimą ir visiškai neieškoti atsakymų.

Mintys apie atlikimo meno mokymą:

Ši užduotis nebus lengva. Ji privers susidurti su neryškia ir labai ginčijama „atlikimo“ ir „meno“ samprata. Tokie ginčai ir neryškumai verčia net suabejoti galimybe dėstyti šią temą. Atlikimo menas nesutinka būti siejamas su bet kokia konkrečia struktūra. Tai nukrypimas. Jis labai priklauso nuo dabarties. Jis ir vyksta „dabar“, ir yra efemeriškas.

Sandra Bernotaitė

Apie kūrybiškumo išlaisvinimą

Man kūrybiškumas yra tai, ką savyje turi kiekvienas vaikas, vadinasi, ir kiekvienas būsime kūrėjas. Būdami vaikai mes gebame įsivaizduoti, žaisti ir nebijome klysti. Būdami vaikai mes džiaugiamės kiekvienu atradimu, be kaltės ir gėdos mėgaujamės savo žaidimu.

Tačiau būdami vaikai mes dar nesame kūrėjai! Kūrybai reikia sąmoningumo, žinių, išminties, patirties – visa tai mes reflektuojame, perleidžiame per savo patirties ir intelekto filtrą, ir žaidžiame su tuo meistriškai, nes mokomės iš kitų meistrų ir daug dirbame, laviname kūrybos įrankius. Vaikai negali būti patyrę meistrai, vaikai negali būti intelektualūs ir sąmoningi – jiems per anksti.

Deja, ne visi vaikai išauga, išlaikydami tą žaismingumą ir drąsą klysti. Kodėl taip atsitinka – kita, liūdnesnė tema: apie aplinkinius ir traumas, po kurių, bandydami pasveikti, bandydami tapti ir pilnaširdžiai, nedalomi, visavertiški ir laimingi, mes (rašytojai, teatro ir kino kūrėjai, dailininkai, muzikai) kuriame pasakojimus, kurių reikia ir mums, ir kitiems. Prarastą, atmetą, paniekintą kūrybiškumą reikia susigrąžinti.

Kaip sugrįžti pas savo žaidžiantį, nors ir liūdną, vidinį vaiką? Metodų ir pratybų daug, bet čia išgryninsiu svarbiausią dalyką, kuris būdingas vaikui: spontaniškumas.

Būti spontanišku reiškia be jokių užtvarų, filtrų, baimės ar cenzūros iš savęs (patirčių atminties, sąmonės) ištraukti kūrybos medžiagą. Spontaniška, teigiama reakcija į savo mintis, fantazijas ir kolegų pasiūlymus leidžia drąsiai ieškoti. Tik būdamas spontaniškas, gali suvaidinti mažą vaiką, o gebėdamas tai padaryti – pajutęs, kaip laisvai reaguoji į kiekvieną akimirką, būdamas čia ir dabar, – gebėsi sukurti bet kokią kitą, daug sudėtingesnę rolę.

Studijuojant aktorystę, sunkiausia atrodė vaidinti pusantrų–dvejų metų vaiką. Man iš pradžių labai nesisekė. Tačiau būtent toji nesėkmė ir įstrigo ilgam, vis grįždavau ir bandydavau suvokti, iš ko susideda tas „vaikiškumas“, ir kai pajutau jį savyje, buvo toks jausmas, kad nuo manęs nukrito kaustantis šarvas. Pagaliau vėl prisiliečiau prie pasaulio!

Norint suvaidinti vaiką, žinoma, padeda ir vaikų stebėjimas, bendravimas su jais, skaitymas apie kitų patirtis ir atsiminimai. Tačiau to nepakanka – mes juk turime ne pavaizduoti vaikus ar apsimesti vaikais, o tapti vaikais vidujai. Norint suvaidinti mažą vaiką visai nereikia šliaužioti keturiomis, guguoti ar šnekėti nesąmonės – apskritai mūsų tikslas yra pamiršti savo išorę ir

nustoti kontroliuoti savo veiksmus, atjungti protą, kad liktų tik instinktai ir pojūčių receptoriai.

Pratimas štai toks. Nueikite į repeticijų erdvę vieni, užsirakinkite. Užstatykite laikmatį penkiolikai minučių (arba kiek norite) – kad nesirūpintumėte dėl pratimo pabaigos. Atsistokite arba atsisėskite vidury scenos. Nurinkite, kvėpuokite. Išvalykite sąmonę nuo minčių – tai meditacijos būseną. Tada iš vidaus nukreipkite žvilgsnį išorėn ir stebėkite aplinką taip, tarsi matytumėt pirmą kartą ir nežinotumėt nė vieno jos elemento pavadinimo. Tos aplinkos dalis yra ir jūsų kūnas, jis nesiskiria nuo aplinkos. Būkite: matykite, girdėkite, uoskite, lytėkite, ragaukite... Judėkite ir stebėkitės savo kūno galimybėmis – viskas jus ištinka pirmą kartą. Laikykitės tos nuostabos – pasaulis jums atsiveria visa savo įstabia dar nepažinta galybe.

Šį pratimą galima praplėsti, papildyti kitomis užduotimis, atlikti būnant tarp žmonių, su partneriais. Tai būtina daryti ne vieną kartą tam, kad pajustumėt, ką reiškia vis iš naujo „nežinoti“ ir „atrasti“, kaip atjungti vertinimą ir reaguoti spontaniškai, žinant tik tiek, kiek pasako juslės. Spontaniškumas – improvizacijų, todėl ir kūrybos pagrindas.

Antonin Brinda

Metrò pratimas

Trukmė: 1–20 valandų

Tai pratimas, skirtas metro sistemai. Gali kilti tam tikrų nesklandumų atliekant šį pratimą ten, kur nėra metrò. Jei taip yra, improvizuokite. Vietoj metro važiuokite tramvajumi ar autobusu. Jei gyvenate kaime, šis pratimas jums gali būti netinkamas.

Pasirinkite tinkamą valandą ir dieną šiam pratimui atlikti. Ar norite stebėti metro jo atidarymo metu, piko valandą ar tingų sekmadienio rytą?

Nuspręskite, kiek laiko norite praleisti metro. Vienos valandos turėtų pakakti, kad galėtumėte pamatyti tam tikrus dalykus ir išgyventi skirtingas emocines nuotaikas. Galbūt pakaktų ir 30 minučių, jei labai skubate. Kita vertus, galbūt norėsite įvažiuoti į metro, kai jis atidaromas, ir išvykti, kai jis užsidarys (tada užtruksite maždaug 20 valandų, nors skirtinguose miestuose metro dirba nevienodai ilgai).

Įeikite į metro sistemą. Galite arba turėti galiojantį bilietą, arba jo neturėti. Jei pasirinksite antrąjį variantą, jūsų patirtis gali gerokai pakisti.

Nesineškite mobiliojo telefono, mp3 grotuvo nė jokio kito elektroninio prietaiso. Įėję į metro sistemą, neiėikite, nebent tai būtina. Tai žaidimas, kurį žaidžiate patys: įsivaizduokite mokamą plotą kaip saugią zoną, kurioje turėtumėte apsisistoti.

Pasiimkite raėiklį, pieėtukus ir sąsiuvinį. Nedvejodami raėykite užrašus, pieėkite ir panaėiai.

Jei planuojate pabūti ilgiau, pasiimkite maisto ir vandens.

Stebėkite kitus keleivius, traukinių ir stoėių interjerus ir t. t. Pajuskite savo kūną, jo fiziėškumą, artumą ar atstumą iki kitų žmonių, santykį tarp statiėsko kūno ir judanėio traukinio. Stebėkite savo mintis, besikeičianėias emocijas ir energijos lygį.

Iėsikelkite sau tikslus, kur ir kaip norite keliauti metro sistemoje, arba pamirėkite taisykles ir leiskitės būti nuneėami.

Drąėiai pritaikykite pratimą bet koku norimu būdu. Geros kelionės metro!

Jörn J. Burmester

Veiksmazodžiai

Pasiūlymas įvairioms menininkų ar studentų grupėms:

I. Žemėlapiu kūrimas

Didelio popieriaus lapo centre užrašykite vieną veiksmazodį, kuris reiškia žmogaus veiksmą. Pradėkite nuo paprasto ir bendro termino. Aplink pirmąjį žodį dalyviai užrašo jo vertimus visomis jiems žinomomis kalbomis, dalijasi asociacijomis, moko vienas kitą, kaip taisyklingai reikia tarti šį žodį, ir aiškina vertimo problemas. Kiekviena nauja kalba užrašoma skirtinga spalva.

Likusi darbo dalis yra apie veiksmazodžius, susijusius su pirmuoju žodžiu ir jo vertimais. Jei pradėjote nuo veiksmazodžio „vaikščioti“, grupė gali tęsti žodžiais „eiti“ ir „bėgti“, užrašant juos toliau nuo centro, nes veiksmazodžių reikšmės tampa konkretesnės ir tolsta nuo pradinės sąvokos. Mūsų pavyzdyje, parašėse, atsiras tokie žodžiai kaip „bėgioti“, „bėgti“, „risnoti“, „šokinėti“ ir „šokuoti“. Atsižvelkite į tai, kur žemėlapyje yra kiekvienas žodis, kad būtų sudaryti susijusių žodžių pogrupiai. Mūsų atveju tai gali būti „gyvūnų judėjimo būdai“, „žodžiai, kurie apibūdina lėtą vaikščiojimą“ ir kt.

Kai lapas bus visiškai užpildytas, dalyviai nagrinės minčių žemėlapi, aptars kai kurių skirtingų kalbų žodžių konotacijas ir užpildys tam tikras spragas.

II. Žemėlapiio atlikimas

Kiekvienas dalyvis pasirenka vieną žodį ir per 10 minučių sukuria trumpą pasirodymą, neatskleisdamas savo žodžio.

Pasirodymai pristatomi grupei. Po kiekvieno pasirodymo dalyviai aptaria, kuriais žemėlapyje esančiais veiksmažodžiais jie galėtų apibūdinti ką tik regėtą vaizdą. Galiausiai atlikėjas atskleidžia, kokį žodį pasirinko.

III. Metas judėti toliau

Kiti pratimai gali apimti grupinius pasirodymus, veiksmus, paremtus daugiau negu vienu žodžiu iš žemėlapiio, ir papildomus žemėlapius, kurių centre užrašyti kitokie žodžiai.

David Frankovich

Popmuzikos dekonstravimas

Pasirinkite sau artimą dainą, kurios žodžius žinote. Pasirinkite 3 eilutes iš tos dainos.

Iš turimų eilučių pasirinkite 3 žodžius.

Dainuokite tik tuos žodžius.

(Jei norite, galite pakartoti pratimą ir pridėti kokį nors kitą veiksma.)

Šio pratimo tikslas – iširti galimybę naudoti ištrynimą kaip kompozicijos techniką ir būdą generuoti atlikimo idėjoms. Su muzika daugelis žmonių susiduria kasdien, jie gali ją pajusti giliai ir asmeniškai. Muzika taip pat leidžia žmonėms ieškoti bendrų kultūrinių sąsajų. Jei kasdieniai daiktai įvertinami kitaip, juos galima pasitelkti kuriant pasirodymus, o ištrynus tam tikras dainos dalis galima ją patirti naujais būdais ir atrasti kitas prasmes.

Airida Gintautaitė

Rašiklis

Įsivaizduok, kad tavo galva – rašiklis. Parašyk savo vardą erdvėje. Rašyk visur ir visaip, kol netyčia tai taps šokiu. Šokis išlaisvina visą kūrybiškumo potencialą. Šį pratimą galima išplėtoti iki begalybės. Rašyti galima ne tik galva, bet ir alkūne, keliu, pėda, pečiais. Pradedame nuo vardo, ne daugiau. Tai ir yra performansas. Rašant vardą blakstienomis atrodo, kad tu tik stovi, bet tu – veiki! Galite plėsti amplitudę – kur rašoma, koku rašikliu, o gal tai didėjantis teptukas? Nieko neprivaidinti, o tik veikti – rašyti savo vardą. Na, o toliau – improvizacija...

Beth Grossman

Menininko manifestas

1. Užduotis: Parengti ir atlikti pasirodymo projektą ir parašyti menininko manifestą.
2. Asmeninės kritikos išsakymas vertinant pasirodymus.

Devyni klausimai:

1. Kurie pasirodymo aspektai buvo veiksmingi, o kurie ne? Ar buvo kokių nors įdomių staigmenų ar nenumatytų pasekmių?
2. Ką norėjote iškomunikuoti?
3. Kokie klausimai jums kilo?
4. Ką galėjote padaryti kitaip?
5. Kokią įtaką tam tikri atlikimo teorinių struktūrų autoriai turi jūsų veiklai? Pvz., Grant Kester, Miwon Kwon, Nicolas Bourriaud, Claire Bishop, Shannon Jackson.
6. Kaip jūs suvokėte savo pasirodymą vietos kontekste?

Kaip stebėjote vietos istoriją ir dabartinį kasdieninį vietos naudojimą?

Kaip jūs bendravote su vieta?

Kokie ženklai jau buvo prieš jūsų įsikišimą?

Kokius ženklus atsinešėte į vietą?

7. Kaip vertinote bendravimą su dalyviais?

Ar galime jų vaidmenis vertinti kaip pasirodymo dalį?

Kaip manote, kokių būdu jie perskaito savo vaidmenis
įvykio kontekste?

Koks elgesys jau buvo?

Kaip jūs elgėtės?

Ar dalyviams pateikėte keletą „įėjimo taškų“?

Kodėl dabar? Kodėl tai?

8. Ką sužinojote apie save kaip menininką?

Kokią paramą nustatėte ir kaip tai vyko?

Kokius santykius užmezgėte?

9. Kaip tai pakeis būsimus spektaklius?

Johanna Householder

Site, sight, cite: S (c) i (gh) t (e). Konkretumas

Trys homonimai – „vieta“, „vaizdas“ ir „cituoti“ (angl. „site“, „sight“ ir „cite“) – leidžia keliais būdais užbaigti šį projektą. Atidžiai perskaitykite ir apsvarstykite toliau pateiktus apibrėžimus. Pasirinkdami iš kelių kiekvieno žodžio apibrėžimų, naudokite mažiausiai du (arba visus tris), kad sukurtumėte sistemą: „cituoti“ + „vieta“, „vaizdas“ + „vieta“, „cituoti“ + „vaizdas“.

1. Konkrečios vietos menas turi atspindėti tos vietos istoriją ir geografiją. Kūrinys sukurtas tai vietai, o ne kitai. Konkrečiai vietai skirtas projektas transformuoja erdvę ar vietą, galbūt perteikdamas tai, kas buvo nematoma. Keičiant erdvę, sąmoningai išryškėja atlikėjo ir auditorijos / dalyvio santykiai.

2. Arba galima atkreipti dėmesį į konkretų vaizdą. Ar yra labai konkreti kūrinio auditorija, į kurią norite kreiptis, ar ji gali egzistuoti tik esant tam tikroms stebėjimo sąlygoms? Norint atlikti konkrečios vietos darbą, reikia nuodugniai ištirti faktinę fizinę vietą. Ką reikia žinoti konkretaus vaizdo darbui?

3. „Cituoti“ reiškia perteikti kažkieno kito mintis – ar galite cituoti kito spektaklio veiksmą taip, kaip įterpiate citatą į tekstą?

SITE – daiktavardis

1. Žemės sklypas, kuriame kažkas yra (arba turi būti įsikūrę): *a good site for school* [tinkama vieta mokyklai]
2. Fizinė padėtis aplinkos atžvilgiu; *the sites are determined by highly specific sequences of nucleotides* [vietos buvo nulemtos labai specifinių nukleotidų sekų].
3. Prie interneto prijungtas kompiuteris, palaikantis internetinių puslapių seriją visame pasaulyje: *the Israeli web site was damaged by hostile hackers* [priešiški įsilaužėliai pridarė žalos Izraelio internetinei svetainei]
4. Daikto laikysena ar padėtis.

SIGHT – daiktavardis

1. Gebėjimas matyti; daiktų suvokimas akimis; matymas.
2. Vaizdas; žvilgsnis.
3. Protinis suvokimas; sprendimas.
4. Kažkas, kas yra matomas arba vertas pamatyti; reginys: *the sights of London* [lankytinos vietos Londone].

„[simylėjęlio vaizdas užfiksuotas melancholiškoje vietoje.“
(Thomsonas)

CITE – veiksmazodis (vartojamas su papildiniu), cit-ed, cit-ing.

1. Cituoti (ištrauką, knygą, autorių ir t. t.), ypač dažnai vartojamas teisinėje kalboje: *He cited the Constitution in his defense* [Savo gynybai jis pacitavo Konstituciją].

2. Kažką užsiminti palaikant kitą žmogų, įrodant tam tikrą teiginį ar kažką patvirtinant; nurodyti tam tikrą pavyzdį: *He cited many instances of abuse of power* [Jis pateikė daug piknaudžiavimo valdžia atvejų].

3. Pašaukti; pradėti veikti.

Kristina Junttila

Drabužiai

1. Susirinkite poromis. Apsikeiskite drabužiais vieni su kitais. Kurį laiką pabūkite su kito žmogaus drabužiais; valandą arba 24 valandas.
2. Atlikite neįmanomą veiksmą su objektu.
3. Valandėlę vienoje vietoje pabūkite gyva skulptūra.
4. Papasakokite apie save pristatydami tai, kas yra jūsų krepšyje.
5. Sukurkite pasirodymą, skirtą tik vienam žiūrovui vienu metu.
6. Vaikščiokite valandą be tikslo. Leiskitės būti sutrukdomi.
7. Atlikite veiksmą, kuris prisideda prie pasirinktos aplinkos.
8. Nepasirodykite pamokoje. Užfiksuokite tai, ką veikėte jos metu, ir paskui pristatykite surinktą medžiagą per pamoką.

Klausimai, kuriuos reikia aptarti:

Koks yra pirmasis pratimas, kurį atliksime?

Kokį pratimą turėtume atlikti, kad išmoktume būti kritiškesni?

Kokį pratimą turėtume atlikti, kad lavintume savo judrumą?

Kokį pratimą turėtume atlikti, kad suprastume, kokią įtaką žmogaus gyvenimui turi vienus metus trunkantis performansas?

Kokį pratimą turėtume atlikti, kad pastebėtume, jog aplinka savaimė yra performansas?

Kokį pratimą turėtume atlikti, kad peržengtume savo ribas?

Kokį pratimą turėtume atlikti, kad suprastume, kaip mes vaidiname save patys?

Kokį pratimą turėtume atlikti, kad patys reflektuotume savo veiksmus?

Kokį pratimą turėtume atlikti norėdami bendrauti su auditorija?

Kokį pratimą turėtume atlikti, kad atsidurtume priešingoje pusėje?

Kokį pratimą turėtume atlikti, kad sukurtume kažką naujo?

Kokį pratimą turėtume atlikti, kad suprastume paprastus veiksmus?

Kokį pratimą turėtume atlikti, kad išvengtume paprastinimo?

O kaip pasirinksiame, kokį pratimą atliksime?

Hanna Järvinen

Bendro rašymo pratimas mažai grupei

1. Susėskite prie stalo.
2. Stalo viduryje padėkite popierių ir skirtingos spalvos rašiklius.
3. Paimkite popieriaus lapą ir parašykite arba nupieškite tai, apie ką tuo metu mąstote.
4. Įdėkite popierių į krūvą ir paimkite kitą popieriaus lapą.
5. Jei ant popieriaus lapo yra parašyta ar nupiešta mintis, atsakykite, papildykite ją arba tęskite pasiūlytą idėją.
6. Kartokite 4–5 punktus, kol visuose popieriaus lapuose bus bent po vieną mintį.
7. Paeiliui traukite popieriaus lapus ir atlikite tai, kas juose užrašyta, visai grupei.

Marja Kangas

Akių kontaktas („Hommage à Jessica Walker“)

Poromis: palaikykite akių kontaktą su pora.

Kvėpuokite.

Mirksėti leidžiama – tai ne nemirksėjimo varžybos, o eksperimentas.

Stebėkite.

Variacijos

Trukmė: Apibrėžtas / neapibrėžtas laiko tarpas.

Laikysena: stovint, sėdint, gulint, prisiglaudus.

Vieta: repeticijų kambaryje. Lauke. Šalia savo partnerio arba su kliūtimis tarp jūsų. Santykių su erdve, kurioje esate.

Lietimas: nelieskite. Arba sudėkite dešines rankas taip, tarsi paspaustumėte partnerio ranką jos nepaspausdami. Palieskite savo partnerio širdį ranka. Nosis. Lūpas. Venkite romantiško prisilietimo. Eksperimentuokite.

Psichinis nusiteikimas: žiūrėkite į kito žmogaus akis tarsi į savo. Į savo akis, kai buvote ką tik gimę. Arba seni, sergantys, mirštantys. Arba tarsi atlaidžiai pažvelgtumėte į mamos / tėvo akis.

Tarsi pažvelgtumėt į savo mirtį.

Žodžiai: garsiai pasakykite partneriui keletą būdvardžių, kurie jus apibūdina. Garsiai išstarkite būdvardžius, kurie netinkami jus apibūdinant.

Grupėje: suformuokite ratą. Užmegzkite akių kontaktą su vienu žmogumi vienu metu. Asmenį galite pakeisti. Aktyviai dalyvaukite.

Essi Kausalainen

Botanika

1. Atvykite į botanikos sodą.
2. Pasivaikščiokite kvėpuodami, uosdami, klausydamiesi.
Vaikščiokite, kol sustosite prie kurio nors augalo.
3. Likite su juo ir klausykitės.
4. Visu savo kūnu.

Koks judesys?

Kokio laikinumo, trukmės, laiko skalės?

Kokie sprendimai ir strategijos?

Kokia būtis?

Ar jūsų kūnas išjudina jus?

Kaip tai rezonuoja jumyse?

Ką tai kviečia pagalvoti-būti-veikti?

Kaip tai jus keičia?

Teklė Kavtaradzė

Greitasis idėjų lietus

Reiktų nustatyti laikmatį, pvz., 10 minučių ir užrašyti visas idėjas, ateinančias į galvą. Galima įsivaizduoti kryptį ir pasižymėti bent dešimt idėjų – kuo daugiau, ir kuo nesąmoningesnių. Aišku, kad toks pratimas labai tinka rašantiems ir galvojantiems apie skirtingas istorijos ar personažų galimybes, kryptis, posūkius. Tačiau jį galite taikyti visais kūrybiniais ir gyvenimo atvejais – pvz., kaip galima atlikti vieną ar kitą kūrinį, ką galima naujo naudoti grojant / pasirodymo metu, ar vaidinant, kuriant vaidybinį personažą. Manau, kad čia raktinis žodis yra „nesąmonės“ ir „beprotiškas“. Visi žinome, kad lengviausiai blokuojamės, kai galvojame logiškus ir „teisingus“ variantus. O įdomiausi dalykai paprastai ateina iš kitur. Pasižymėjus daugiau idėjų galima apsibrukti kelias, kurios atrodo netikėčiausios bei įdomiausios, ir pabandyti jas plėtoti.

Petros Konnaris

Išbandymai: intymumas

Pasirinkite intymią situaciją / pasaulietinį ritualą, kuri reguliariai atliekate kasdiniame gyvenime. Intymumo trukmė ar lygis nėra ribojami.

Intimate (būdvardis)

1. Susijęs su artimais asmeniniais santykiais.
2. Pažymi ar apima šiltą draugystę arba pažįstamą asociaciją, jausmą.
3. Labai privatus; glaudus ryšys.
4. Būdinga privatumui arba intymumui palanki atmosfera; šiltai jauku.
5. Kyla iš artimo asmeninio ryšio ar panašios patirties.
6. Sieja seksualiniai santykiai.
7. Išsamiai; giliai.
8. Giluma; giliai viduje.

(<http://www.dictionary.com/browse/intimate>)

Intymių pasaulietinių ritualų pavyzdžiai: maudymasis, miegas su kuo nors, rūpinimasis savimi, katės glostymas, pokalbis su nepažįstamuoju, seksas...

Stebėkite save intymioje situacijoje. Kuo ji intymi? Kokius veiksmus atliekate šioje situacijoje? Kaip jūsų kūnas sąveikauja su kitais (žmonių ir ne žmonių) kūnais? Ar po ritualo jaučiate savo fizinės ar emocinės būsenos pakitimą?

Atlikite pasaulietinį ritualą skirtinguose kontekstuose, skirtingose erdvėse, su skirtingais kūnais ir (arba) kitais pavidalais. Kas keičiasi?

Performansas:

Pasinaudokite intymaus pasaulietinio ritualo pastebėjimais, mintimis ir patirtimi, kad sukurtumėte spektaklį 1–1 (vienas prieš vieną, vienas su vienu). Toliau rasite keletą temų ir klausimų, kuriuos reikia apsvarstyti jūsų vyksmo metu. Jie veikia kaip pasiūlymai, o ne kaip fiksuotos taisyklės / gairės.

Veiksmai: ar atliekate pradinės situacijos, ar jos dalių veiksmus? Ar randate kitų veiksmų, kurie sukelia panašų jausmą kaip pradinis? Kokia yra pasirodymo dramaturgija, tvarka ir struktūra?

Vieta: Ar pasirodote savo namuose? Galerijoje? Viešoje ar privačioje erdvėje? Ar kiti žmonės mato jūsų performansą?

Bendravimas: ar bendraujate su kitu dalyviu aiškindami apie tai, kas nutiks? Kaip? Fiziškai? Užrašytas žodžiais ar nežodinėmis priemonėmis?

Atlikėjas: Ar pasirodote jūs pats? Ar tai jūsų *alter ego*? Kaip kažkas kitas? Kita asmenybė?

Kas pasikeičia, kai viskas atsiduria performanso rėmuose?

Karolina Kucia

Darbas su logikos klaidomis

Parašykite trumpą pasakojimą apie savo paslydimą, subliuškimą ar žlugimą. Tai gali būti akimirka be konteksto, be išraiškos, be struktūros ar tiesiog lūžio momentas. Išsamiai aprašykite, kas nutiko: aplinkybes, vietą, kontekstą ir objektus, jei tokių yra.

Perskaitykite istoriją kam nors kitam – vieną kartą ir paskui pakartokite.

Pasidalinkite istorijomis.

Tęskite išgirstą istoriją. Užrašykite ją, kad galėtų būti atkurta. Jei reikia, prašykite papildomos informacijos.

1 versija

Neatlikite scenarijaus dabar, tik pasiruoškite tam. Noriu, kad palauktumėte, kol susidarys tinkamos sąlygos. Tik tada atkurkite vyksmą. Nereikia to forsuoti. Kai ateis laikas, veikite iškart.

2 versija: techninės kliūtys

Pasirinkite vieną vyksmo techninį aspektą: kalbą, garsą, šviesą, vaidybą, reginius ar kt. Raskite būdą, kaip mažinti pasirinkto

vieno techninio aspekto kokybę. Atlikite partitūrą mažindami pasirinktą aspektą.

3 versija: išjuokimas

Panaudokite tos pačios istorijos dalis, bet su priešingu intensyvumu, vieną po kitos; jas sukeiskite, supriešinkite, padarykite plokščias, susilpninkite ir sugretinkite jas. Pavyzdys: juoktis–verkti, rékti–šnabždetis, maloniai kalbėti–keiktis. Mintyse pastatykite bet kurį savo idealą ar svajonę prieš save ir pašiekite. Raskite, kas yra kitoje pusėje tų idealų arba kas yra iš jų pašalinta. Pabandykite pasiekti tą ideologiją, įprotį ar paprotį.

4 versija: savęs įrodymas

Remdamiesi partitūra, atskirkite ir nesugretinkite dalykų, kurie akivaizdžiai susiję arba sugretinti šalia vienas kito taip, kad atrodytų kaip vienas. Pavyzdys: plaktukas ir vinis arba spektaklis ir renginio auditorija.

5 versija: Alternatyvi realybė

Grįžkite į užmirštą partitūros elementų istoriją. Suraskite elementus, kurie kažkada buvo padalinti (istoriškai ar struktūriškai) ir atkurkite visas faktines jų padalijimo ir sujungimo pasekmes. Pakartokite visą partitūrą taip, tarsi šios dalys niekada

nebūtų buvusios atskirtos ir tarsi būtų vėl sujungtos, įskaitant išsiskyrimo momentą ir susitaikymą ateityje.

Pavyzdys: atsodinkite medinę kėdę.

Gabrielė Labanauskaitė

Atsiminimų pratimas

Pratimas skirtas aplinkos patirčių refleksijai, pastabumo lavinimui ir vaizduotei.

1. Tam, kad galėtume jį atlikti, reikėtų atsiminti artimiausius pastarųjų dienų įvykius, pabūti truputėlį užsimerkus ir peržiūrėti visas patirtis kaip filmą. Tada keliaujame jau konkretesniu taku – atsiminkite tris vaizdus, užsirašykite juos. Nereikia kiekvieno vaizdo aprašinėti itin smulkiai, užtenka ir vienos frazės ar sakinio apie jį.

2. Tada prisiminkite du garsus, kurie jums įstrigo per šias kelias dienas, juos irgi tokiu pačiu principu užrašykite.

3. Po to atsiminkite vieną frazę – perskaitytą, išgirstą, pačių ištartą, o ją užrašę atkurkite vieną ryškiausią mintį, kuri buvo šovusi per šias dienas ir neduoda jums ramybės.

4. Taip mes susikūrėme savo svarbiausių įvykių ir pastebėjimų archyvą, kuriuo pasinaudodami galime sukurti... eilėraščių. Galima keisti savo užsirašytų žodžių galūnes, linksnius, dėlioti juos bet kuria pasirinkta tvarka, pridėti kitų žodžių. Gali būti bet kokia forma: eiliuota, neeiliuota, baltosios eilės. Drąsiai žaiskite ir

eksperimentuokite, net jeigu pirmą sykį rašote eilėraščių. Žiūrėkite paprastai – kaip į pratimą, žaidimą, ir jums tikrai pavyks.

Lynn Lu

Buvimas / nematomumas

Ką reiškia apsigyventi pilnakraujyje, jusliame kūne ir būti vienu iš tokių kūnų tarp kitų? Mūsų kūnas kalba su kitais kūnais ir dažniausiai mums patiems to nesuprantant ar nesuteikiant leidimo. Suprasdami, kad savo buvimu veikiame kitus, ar galime pradėti tai valdyti?

1. Lai jūsų buvimas būna pastebėtas: susiraskite kavinę bet kurioje vietoje, kur žmonės paprastai praleidžia daug laiko. Raskite vietą, kurioje galite stebėti žmogų, bet pats išlikite nepastebėtas. Jūs turite į juos žiūrėti tiesiogiai, ne per atspindžius. Sutelkite visas savo jėgas į stebėjimą ir spoksokite į pasirinktą asmenį tol, kol jis pajus jūsų žvilgsnį ir atsisuks į jus.

2. Lai jūsų buvimas būna nematomas: gatvėje pasirinkite vieną nepažįstamą žmogų, kurį norite sekti. Pasistenkite, kad jūsų nepastebėtų, ir sekite jį tol, kol jis pateks į savo privačią erdvę.

Helge Meyer

Vaikščioti su kažkieno kito batais

1. Paprašykite dalyvių nusiauti batus. Leiskite jiems padėti batus į erdvės vidurį. Papasakokite jiems apie drabužių prasmę: viena vertus, drabužiai turi atitikti praktinį poreikį. Kita vertus, dėvimi drabužiai jų savininkams turi gilią asmeninę prasmę.

2. Paprašykite dalyvių dabar paimti vieną porą batų iš vidurio, bet ne savo. Paprašykite jų apsiauti ir pasivaikščioti bent pusvalandį, geriausia – valandą. Liepkite jiems daryti įprastus dalykus viešojoje erdvėje, galbūt apsipirkti ar tiesiog pasivaikščioti.

3. Jiems grįžus, apmąstykite patirtį: ar pasikeitė jų judėjimo būdas? Ar jie jautėsi kitaip? Ar jie galvojo apie batų savininką?

Pratimo paaiškinimas: viena vertus, šis pratimas, mano nuomone, turi į kūną orientuotą prasmę, kuri yra svarbi mokant atlikimo meno. Dalyviai sukuria fizinę patirtį, kuri yra netgi skausminga. Kita vertus, šis pratimas gali turėti poetinę vertę: dalyviai „vaikšto su kažkieno kito batais“ (angl. *walk in somebody else's shoes* – frazeologizmas, žymintis buvimą kažkieno kito kailyje), o tai gali reikšti, jog jie keičia savo suvokimą ir perspektyvą, kad taptų empatiškesni kitam žmogui žiūrėdami to žmogaus akimis.

Tero Nauha

Nematau čia nieko autentiško

1. Kalbėkite vieną valandą. Nesustokite pagalvoti, ką sakote, ir siekite pripiepti nesąmonių. Nemanykite, kad atskleisite apie save kažką autentiško ar tikro. Tai kaip kalbėjimo slėgio vožtuvas, kur žodžiai ateina vietoj kvėpavimo. Tai niekada nesustos, tai panašu į užvestą variklį. Šis veiksmas – visiškai beprasmiškas ir neautentiškas.

2. Tylėkite vieną valandą. Leiskite mintims klajoti. Nesusikaupkite ir nesiekite jokių įžvalgų ar analizių.

3. Judėkite vieną valandą ir lieskite daiktus, pažvelkite į juos, pajuskite medžiagas iš arti ir iš tolo. Neįsivaizduokite dalykų ir neišsigalvokite. Viskas tikra.

Šį pratimą galima atlikti atskirai arba grupėje. Trukmė gali skirtis, tačiau kiekviena dalis turėtų trukti mažiausiai dvidešimt minučių.

Kira O'Reilly

Pratimas su veidrodžiu

Atlikimo meno pratimas, kurį galite atlikti vienas arba su grupe.

1. Paimkite rankinį veidrodį.
2. Laikykite jį aukštai, kad atspindėtumėte jus supantį pasaulį.
3. Judinkite jį ir tyrinėkite, kaip keičiasi jūsų stebėjimo kampas per veidrodžio atspindį.
4. Pradėkite judėti, stebėdami tik vaizdą, kurį matote veidrodyje.
5. Eksperimentuokite su trukme ir aplinka, būdami vieni ar sausakimšoje vietoje, kur galite užfiksuoti kitų žmonių žvilgsnius.

* * *

Pastabos apie atlikimo meno mokymą:

1. Negalima.
2. Galima.

Pablo Pakula

Švelnus ėjimo ritmas dažnai tonizuoja mintis

(Šioje konkrečioje vietoje patyrimas / pratimas gilinasi į kraštovaizdį, miestą ar kaimą. Susitikite su dalyviais pasirinktoje vietoje pasirinktu dienos ar nakties metu. Duokite kiekvienam po voką su toliau pateiktomis instrukcijomis. Be to, kad tai performatyvus renginys, surinkti stebėjimai / įspūdžiai gali motyvuoti ruošiant medžiagą pasirodymui.)

1. Sveiki. Sveiki. Dabar aš atkreipiau jūsų dėmesį: ššš... Prašau visą laiką tylėti ir atidžiai skaityti... Nesijaudinkite – galite šypsotis, nereikia nerimauti. Visų pirma, tai bus smagu. Ar galėtumėte nusiimti laikrodį? Įdėkite jį į maišą arba į kišenę. Būtų nuostabu, jeigu išjungtumėte savo telefoną (prašome jį išjungti, nepalikite begarsio režimo). Galite padaryti tai būtent dabar. Sveikinu!

2. Dabar... Jūs jau beveik pasiruošę. Prieš mums tęsiant, reikia žinoti tik keletą dalykų. Netrukus pakelsiu ranką į viršų, tai reiškia, kad pradėsiu vesti. Nežinosite, ar aš suplanavau savo kelią, ar klajoju be tikslo; galbūt ir taip, ir taip. Paprasčiausiai sekite paskui. Laikykitės mano tempo. Atsitiktinai ar su tikslu atvykęs į tam tikrą vietą sustosiu ir pakelsiu ranką. Tuo metu jūs taip pat galite pakelti ranką, jei norėtumėte pradėti vesti. Jei kas nors kitas pakels ranką tuo pačiu metu kaip ir jūs, nė vienas iš jūsų negalės eiti, o pradės

vesti kažkas trečias. Kaip ir aš, galėsite bet kada perduoti vadovavimą kitam, tiesiog sustodami ir pakeldami ranką. Kai vadovausite, galėsite tai padaryti bet koku norimu ritmu. Visgi prašau vadovauti atsakingai, ypač kertant kelią. Visų pirma, nesijaudinkite, šie dalykai visada kontroliuojami, net tylint.

3. Na... pasiruošę? Jei taip, tiesiog sulenkite šį popieriaus lapą, įdėkite jį į kišenę, palaukite ir atsipalaiduokite. Mėgaukitės. Švelnusėjimo ritmas dažnai tonizuoja mintis.

Pilvi Porkola

Manifestas

Parašyk manifestą. Atlik jį.

Harriet Rabe

Pratimai su laiku

1. Nustatykite savo laiką. Pasirinkite konkretų laiko tarpą – skaičių, kuris jums patinka, pvz., 93 sekundes.
2. Gerai pagalvokite, ką daryti su savo 93 sekundėmis.
3. Užrašykite planuojamą veiklą kaip scenarijų (dešiniarankiai turėtų tai atlikti kaire, o kairiarankiai – dešine ranka).
4. Kai baigsite rašyti, eikite į vonios kambarį ar į pajūrį. Nuleiskite popieriaus lapą tualete arba išmeskite į vandenyną.
5. Giliai įkvėpkite ir tada panaudokite 93 sekundes tiksliai taip, kaip nusprendėte, netikrindami laikrodžio. Likite susikaupę.
6. Atsigulkite dar maždaug 93 sekundėms ir pagalvokite, ką padarėte ką tik ir kiek laiko tai užtruko.
7. Gyvenkite toliau.

Joshua Sofaer

Pasiplokite sau.

Eero Yli-Vakkuri

Miesto periferija

1. Susitelkite į savo periferinį matymą ir išeikite ilgam pasivaikščioti mieste. Eidami vadovausitės tokiais subtiliais signalais kaip kelio ženklai, kvapai ir kitų praeivių judesiai.
2. Vadovaukitės šiais signalais ir darykite viską, ką jums pataria miestas! Užfiksukite procesą.
3. Pasivaikščiojimą baikite ant kalvos viršūnės ar jūros kranto. Pakartokite pratimą dykumoje.

Žilvinas Vingelis

Vaizduotės filmas pro rakto skylutę

Tai vaizduotės pratimas, taikomas įvairiausiose situacijose, bet ypač – esant kūrybinei frustracijai. Tam tikra nuasmeninta vizualizacija, kurios tikslas – atriboti matomus vaizdinius nuo mūsų pačių ir mums tapti tam tikro filmo žiūrovais, pasiduodančiais pašamonės tėkmei. Tai padeda kovoti su nepasitikėjimu (situaciją kuriame ne mes, mes tik stebime ją) bei nutildyti proto savikritiką. Visų pirma svarbu nuraminti į mūsų vaizduotę besibraunantį nuolat įvairius judesius darantį ir paviršiuje krauliu plaukiantį protą, kad jis sutiktų nebetrukdyti, nesimuistyti ir nurimęs skęsti į vaizdinių sekos gilumą, pasiduoti ryškios vizualizacijos siaubui, oro ir gyvenimiškos logikos trūkumui ir nebandytų mūsų išgelbėti iš sapno, kurio negali suprasti. Esu įsitikinęs, kad vien proto suvaldymas yra pusė darbo treniruojant savo vaizduotę ir kūrybiškumą, nes į fantazijas linkusi mūsų sapniškoji prigimtis mums ima reprodukuoti vaizdinius ir siužetus tik paleista nuo proto grandinės. Apgauti protą geriausia ilgu giliu sąmoningu kvėpavimu (protas mėgsta užsiimti tokiais dalykais, nes, kaip žinome, jam svarbiausia kažkuo užsiimti ir negaišti veltui laiko). Nurodę protui stebėti kvėpavimą, galime leisti pašmonei ir vaizduotei daryti savo darbą. Aš mėgstu stebėti vaizdą iš saugios pozicijos, nedaryti jam įtakos ir nesujaukti vaizduotės personažų

vidinio gyvenimo, todėl vizualizuoju trukdį, kuris ne tik mane paslepia, bet ir apsinkina mano regėjimą. Tokio trukdžio filtras išlaiko mūsų protą susikaupusį, nepadaro vaizdinio sekimo per lengvo ir neleidžia mėtytis. Tarkime, imate įsivaizduoti savo personažus, paveikslus, scenarijus ar novelės veikėjus, matomus kitame kambaryje pro raktą skylutę. Svarbu leisti vaizduotei įsivažiuoti ir sutrukdyti protui prikurti racionalaus veiksmo seką bei užbėgti už akių pasąmonės galiai. Veikėjai gali darytis arbata, miegoti, žiūrėti pro langą arba visai nieko nekalbėti, bet pradėti reikia lėtai. Šioje „gyvenimo pauzėje“ svarbu pajusti realų jų veikimo tempą ir neįsiveržiant protui pro raktą skylutę įdėmiai laukti tolimesnių jų veiksmų. Kad filmas pradėtų vykti, reikia išbūti su personažais ne tuščiai, o kuo daugiau juos pažinti jų ramybės būsenoje. Siūlau susikoncentruoti į detales – kokios spalvos kambarys, kokio stiliaus baldai, kokios aprangos detalės, veido bruožai, kodėl tokia mizanscena... Visos šios charakterizuojančios detalės tampa kuru tolimesniems vaizduotės žaidimams. Viso proceso metu svarbu išlaikyti vienodą kvė-pavimą, tai suteikia matomam vaizdui tempą ir tam tikrą užtikrintumą, stabilumą bei ryškumą. Stebint detales ir nenukreipiant dėmesio kitur, personažai turėtų imti veikti. Jei jie ima veikti pernelyg logiškai, racionaliai, šabloniškai, jei jaučiate proto įtaką – susikoncentruokite į kvė-pavimą. Tobulu atveju šiame kambaryje galite išvysti paradoksų, keistų, bet kažkodėl tinkamų personažų veiksmų, juos charakterizuojančių ryškių detalių, nestandartinių

situacijų bei tik šiems personažams būdingų elgesio modelių, darančių juos vis įdomesniais ir konkretesniais. Į priemonių rinkinį įeina ir savitos atmosferos pajutimas. Atkreipkite dėmesį ne tik į šviesą, bet ir į tamsą, ne tik į žodžius, bet ir į pauzes. Taip pat stenkitės išgirsti matomo vaizdo muziką, nes ji padės ateityje greitai grįžti į vaizduotės akto atmosferą. Taip pat siūlau neimti iškart užsirašinėti matomų veiksmų ar pulti džiaugtis vos keliais įdomiais aspektais, tinkamais jūsų darbui, nes protas vėl ims viską racionalizuoti ir sugriauš iliuziją. Siūlau išbūti filme tol, kol jis ims kartotis, ir pajusti pačią valingo vaizduotės akto siūlomą atmosferą bei atkreipti dėmesį į ją kuriančius aspektus. Asmeniškai aš niekada neužsirašinėju konkrečių veiksmų, tik ieškau asociacijų, kurios padėtų protui išsaugoti matomą filmą atminties stalčiuose bei konkrečių inspiracijų (muzikos kūrinį, paveikslą), greit gražinančių į konkretų vaizduotės kambarį. Pagavus tinkamą atmosferą vaizdiniai grįš net ir dirbant protui (repeticijos metu, redaguojant tekstą, renkantis spalvas), o atkreiptas dėmesys į muziką bei konkretus muzikos takelis sugrąžins jus į šį filmą, kada tik panorėsite.



LIETUVOS
KULTŪROS
TARYBA



LIETUVOS
AKTORIŲ
GILDIJA