

LEREN ACTEREN

LEREN ACTEREN

© 2010 Rutger Weemhoff

Ontwerp: Willem Weemhoff

NB. Het is verboden welk fragment dan ook uit dit boek te kopiëren. Misbruik wordt gestraft.

RUTGER WEEMHOFF

LEREN ACTEREN

*Over alle aspecten van het acteren,
ten behoeve van professionele acteurs,
inclusief oefeningen.*

I. THEORIE

p.13

FILOSOFISCHE ONDERBOUWING

p.14

Wat is acteren eigenlijk?
Hoe wordt persoonlijkheid, je identiteit gevormd?
Gedichtje: acteur
Acteren begint met bewustzijn
Bewustzijn nader verklaard
Wat is nu precies denken?
Voorbeeld van een denkproces van het beeldend brein
Wat is taal
Eerst beeld dan taal

DE VERBEELDING

p.19

De verbeelding, wat is dat?
Voorbeeld van verbeeldingskracht
Verbeelding door schilderen
Emotionele intelligentie
Spinoza
Emoties niet verdringen
Bewust en onbewust

DROMEN

p.23

Wat zijn dromen
Het onbewuste en conditionering
De tussenwerkelijkheid van dromen
Acteurs en dromen
Nog enige nagekomen gedachten over dromen

EMOTIES

p.28

Ik voel dus ik ben
Emotie en gevoel als (neurologische) studieobjecten
Wat zijn emoties
Wat zijn gevoelens
Acteurs en emoties/gevoelens
Bewustzijn uit herinnerde vroegere waarnemingen
Herinneringen als gereedschap van de acteur

II. PRAKTIJK	p.35
KENNISMAKING MET DE GROEP	p.38
WARMING-UP MET DE HELE GROEP	p.41
WARMING-UP VAN DE INDIVIDUELE ACTEUR	p.44
BEWEGINGSTECHNIEK	p.46
ZITTEN, LOPEN, STAAN,	p.50
LICHAAM EN SPEL (MIME)	p.51
ADEM	p.58
STEM	p.61
RITME	p.65
ONTSPANNINGSOEFENINGEN	p.70
WAARNEMEN, OBSERVEREN	p.74
ZINTUIGEN	p.76
AANDACHT/CONCENTRATIE	p.80
REKWISIETEN	p.82
HANDELINGEN	p.84
ELEMENTAIR SPEL	p.85
IMPROVISATIES	p.93
SHORT STORIES TEN BEHOEVE VAN IMPROVISATIES	p.96
BREDE THEMA'S TEN BEHOEVE VAN IMPROVISATIES	p.104
ASSOCIATIES	p.105

GELEIDE FANTASIE	p.107
EMOTIES, EMOTIONAL MEMORY,	p.111
INTENTIE	p.115
ROLOPBOUW VAN EEN PERSONAGE	p.118
(SUB-)TEKST	p.124
GELAAGD ACTEREN	p.128
OVERGANGEN MAKEN	p.131
SAMENSPEL	p.132
MISE-EN-SCÈNE	p.133
STILERING	p.134
SLOTWOORD	p.135
NOTEN	p.136
AANTEKENINGEN	p.142

Rutger Weemhoff (curriculum vitae)

ik kan bouwen
ik kan bouwen met hout
ik kan bouwen met leem
ik kan bouwen met stenen
ik kan metselen
ik kan schilderen
ik kan timmeren

ik kan waterleiding aanleggen
ik kan elektriciteit aanleggen
ik kan riolering aanleggen
ik kan centrale verwarming aanleggen

ik kan verkopen

ik kan curiosa verkopen
ik kan antiek verkopen
ik kan boten verkopen
ik kan huizen verkopen
ik kan kastelen verkopen
ik kan beleggen

ik kan acteren
ik kan acteren in het theater
ik kan acteren voor de camera
ik kan lesgeven in acteren
ik kan regisseren

ik kan schrijven
ik kan dichten

ik kan muziek maken
ik kan zingen
ik kan schilderen
ik kan beeldhouwen
ik kan filmen

ik kan liefhebben
ik kan opvoeden

ik kan denken
ik kan voelen
ik kan dromen
ik kan filosoferen

ik red mij wel

(hieronder uw eigen lijstje invullen, aub)

.....

Voor Tineke

INLEIDING

Er is iets heel eigenaardigs aan de hand: iedereen wil tegenwoordig acteren.

Het lijkt wel een ziekte, werkelijk alle acteeropleidingen worden bedolven onder het massieve geweld van de talloze aanmeldingen.

Hoe komt dat?

Er zijn haast geen vrije beroepen meer, en met name door de impact van de televisie en de film is er een gigantische romantiek ontstaan rondom het vak: there is no business than showbusiness. Beroemd worden, het lijkt het mooiste wat er is.

Maar deze ontwikkeling heeft wel een keerzijde: doordat iedereen zo graag wil acteren, worden ook steeds meer mensen ingezet in tal van producties, die het vak *niet* verstaan.

Dit boek wil het vak acteren zijn status als vak, als moeilijk vak zelfs, teruggeven. Acteren is een wetenschap, een ingewikkeld proces, waarbij ongelooflijk veel komt kijken.

Toen ik zelf destijds op de Toneelschool in Amsterdam zat, ontbrak het nog al eens aan theorievorming. Ik heb die zelf opgedaan door met name Stanislawski te lezen.

Er is heel weinig literatuur over het proces van acteren.

Ik zal pogen in het deel "Theorie" aan die behoefte tegemoet te komen. Wat is acteren nu precies, wat is identiteit, denken, emotie, wat is de geschiedenis van spel? Maar ook de praktijk is vaak zo weerbarstig: de docenten die les geven volgen meestal hun eigen methodiek. Daar is ook veel voor te zeggen, het vak is heel persoonlijk. Toch kan een planmatige aanpak, juist ook door middel van een heel concreet oefenprogramma, bijdragen tot een gedegen fundament voor het acteren. Hiertoe wordt in het deel "Praktijk" van alles aangereikt waar de student als ook zijn docent, maar óók de professionele acteur, wellicht zijn voordeel mee kan doen.

Veel lees- en spelplezier !

Rutger Weemhoff

I. THEORIE

Drama is conflict.

*Aloude theaterwetten bij het vertellen van een spannend verhaal zijn:
expositie – complicatie – CLIMAX –resolutie.*

*Jan houdt van Marie (exposé),
Marie wordt verliefd op Piet (complicatie),
uiteindelijk leidt dit tot de moord op Piet door Jan (climax),
Jan en Marie blijven bij elkaar, een ervaring rijker (resolutie).*

FILOSOFISCHE ONDERBOUWING

Wat is acteren eigenlijk?

Acteren is zo oud als de mensheid zelf.

In het hoofdstuk over de geschiedenis van het spelen kom ik er uitgebreider op terug.

Het masker geeft je de vrijheid om iemand anders te worden.

Je voordoen als iemand anders heeft het grote voordeel dat je even verlost bent van je oude ik, je oude vertrouwde zelf.

Wanneer het woord zelf valt, hebben we het al snel over *identiteit*, dat is *een wijze van zijn*.

Er zijn vele zijswijzen. Waarom jezelf beperken tot maar één wijze van zijn? Waarom je beperken tot altijd maar weer die ene rol: die van jezelf?

Het is ook zo veel spannender om eens een ander persoon te zijn.

Acteren is proberen iemand anders te worden.

Hoe wordt je persoonlijkheid, je identiteit gevormd?

Behalve genetisch bepaald, via je DNA, zijn sommige karaktereigenschappen die jouw specifieke “aard” uitmaken wel degelijk ook bepaald door je sociale en culturele omgeving.

Bepalende factoren voor je identiteit zijn dus of: * *Note 1*

- genetisch: je hebt nu eenmaal bepaalde karaktertrekken
- sociaal/cultureel: je hebt nu eenmaal bepaalde ouders / je komt uit Nederland of Marokko
- unieke persoonlijke ervaringen, als een mix van het bovenstaande, die steeds opnieuw gecategoriseerd worden in je autobiografisch geheugen.

Zolang je wakker en bij bewustzijn bent, wordt er constant een consistente verzameling identiteitsherinneringen expliciet gemaakt. Dat maakt jou tot wie je bent.

Er is over je “ik” continue achtergrondinfo in je geest beschikbaar die heel snel naar voren kan worden geschoven. Via zintuiglijke patronen worden deze identiteitsherinneringen voortdurend innerlijk “autobiografisch” herbekrachtigd om steeds dezelfde informatie beschikbaar te maken: ik..., ik..., ik...

Het zelf dat ieder van ons zo van zichzelf construeert, - lichamelijk en geestelijk - wordt hoe langer hoe meer autobiografisch gevoed met de jaren dat we bestaan en voortdurend omgewerkt. Aan dit constante wordingsproces ontleen we ons gevoel van identiteit.

Zijn is dus worden: het toekomstscenario speelt een grote rol: wat we denken te zullen gaan meemaken heeft tevens een grote impact op het autobiografische zelf van elk moment.

Zo creëren we van moment tot moment de persoon die we zelf menen te zijn.

In ieder van ons manifesteert zich deze individualiteit, het is een biologisch functioneren.

Het beperkt zich meestal tot één duidelijk personage, voor de meeste van ons is dat genoeg.

Dit wordt als vanzelf - ook al door de evolutie ingegeven (hoe je te handhaven) - je eigen rol, je weet niet beter dan dat je in het bezit bent van één-en-dezelfde identiteit, en dat is ook in alle gevallen van normaal menselijk functioneren beslist méér dan voldoende.

Behalve bij... acteurs: die kunnen dit mechanisme - als ze goed zijn tot in het oneindige! - bespelen en verschillende rollen spelen. *Acteren is dan ook: verschillende mensen worden.* Ook schrijvers hanteren dit schakelmechanisme met verve: zij leven zich in – alleen aan hun schrijftafeltje - in de meest uiteenlopende personages. Maar toch, na gedane arbeid, keren zelfs deze vaklui terug naar hun “oude” zelf, ook zij trekken zich - net als acteurs -, uiteindelijk terug in het hun vertrouwde bastion van hun “eigenste” zelf.

ACTEUR

*heel veel levens wil ik leiden
zoveel mensen zoveel rollen
als ik bij jou ben speel ik voor geliefde
ben ik: geliefde
de rol van mijn leven*

Acteren begint met bewustzijn

Een acteur moet zich bewust zijn dat hij een bewustzijn heeft.

We willen immers leren hoe we iemand anders kunnen worden, dan zullen we eerst zoveel mogelijk over ons zelf en over onze eigen identiteit moeten leren.

Wie zijn we zelf, hoe werkt dat precies?

Later kunnen we dan via allerlei psychotechnieken onszelf gaan manipuleren, maar voordat het zover is, is het absoluut noodzakelijk enig neurologisch inzicht te verwerven in wie we zelf zijn. Bewustzijn is de sleutel tot goed leren acteren. *Acteren is allereerst: denken.*

Het bewustzijn nader verklaard

De zintuiglijke voorstellingen en beelden van wat je buiten jezelf (expliciet) waarneemt aan de hand van een object en de daarmee samenhangende voorstellingen en beelden van wat je jezelf (impliciet) herinnert, vullen het grootste gedeelte van je geestelijk domein.

Ik zie via mijn ogen een tafel en die doet mij *onbewust* herinneren aan “tafel”.

Maar er is nog iets anders aan de hand: je neemt deze zaken waar, je bent eigenaar van deze gedachten. Ik ben me *bewust* dat ik een tafel zie, geef er attentie aan.

Je bent dus zelf aanwezig in een bepaalde relatie tot een object.

Je vormt er je specifieke en hoogst eigen gedachten over.

Ik zie de tafel en die roepen mijn herinneringen op aan “tafel”.

Dit zelfbewustzijn is er altijd, vanaf het moment dat je wakker wordt totdat je inslaapt.

Je krijgt voortdurend nieuwe zintuiglijke indrukken. Je aanwezigheid, je bewustzijn bestaat in feite uit het gevoel van wat er gebeurt op het moment dat je verandert tijdens het denkproces. Dit is uniek en individueel gebonden: je bent je eigen observator, waarnemer, kenner, denker en potentiële doener.

Het is een “lichamelijke lus”: *het gevoel van een gevoel*. *Note 2 Bewustzijn

Concreet: hoe wordt de film-in-het-brein geproduceerd en hoe kan iemand tegelijkertijd de gewaarwording hebben dat hij degene is die deze film bekijkt?

Wat is nu precies denken?

Laten we proberen een bevredigende verklaring te vinden voor het feit dat we als bewuste wezens een “film-in-het-brein” zien.

Overigens deze “film” is maar een gebrekkige metafoor voor *alle* zintuiglijke indrukken (dus niet alleen visueel). Want ook via de overige zintuigen zoals het gehoor, smaak en reuk, tastzin, en via andere somatosensorische waarnemingen, zoals b.v. via de huid, spieren, ingewanden, etc., wordt ons zenuwstelsel geprikkeld.

De gevoelens die de achtergrond vormen van elk mentaal moment bestaan uit: *beelden*, die kunnen *bewust of onbewust* zijn.

Damasio *Note 3 spreekt van *voorstellingen*, het gaat hem om somatosensorische voorstellingen, voorstellingen die dus alle aspecten van de toestand van het lichaam aanduiden.

Via neurale patronen slagen we erin *al* onze zintuiglijke indrukken om te zetten en dat levert biologisch gezien meteen het hoogst haalbare op, namelijk het *bewuste (beeldende) brein*, oftewel : *denken*.

Voorbeeld van een denkproces van het (beeldend)brein

Ik zit hier mijn boek te schrijven achter mijn laptop.

Er is sprake van een continue en dynamische *neurale representatie* van mijn lichaam, dwz van het gehele interne milieu, o.a. skeletspieren en ingewanden. Mijn hersenen, c.q. mijn zenuwstelsel zorgen zo voor mijn biologische regulatie die we homeostase noemen.

Kortom, mijn levende en min of meer altijd wel doorgaande stabiele lichamelijke toestand.

Deze homeostase is een constant proces waar ik mij verder niet bewust van ben en dat vanzelf gaat (impliciet, oftewel onbewust).

Er zijn tal van zintuiglijke indrukken: mijn raam staat open, ik ruik de bomen in het park, ik voel de warmte, de hitte van deze julidag, ik proef nog wat bier dat ik zojuist gedronken heb, ik hoor de geluiden van vogels en verkeer in de verte, ik kijk naar de letters die verschijnen op mijn scherm.

Ook heb ik altijd pijn vanwege mijn versleten rug en heupen.

Al deze lichamelijke en zintuiglijke indrukken worden wel degelijk neuraal vertaald, afzonderlijk en in onderlinge samenhang, maar krijgen geen speciale attentie van mijn bewustzijn. Zij blijven dus voor het grootste gedeelte onbewust.

Verder heb ik een emotie, een goed gevoel, (mijn stemming is uitstekend), ook al gaat het om een achtergrondgevoel, het is er wel degelijk, dus ook als neuraal proces.

Buiten en binnen mijzelf bevinden zich kortom tal van *objecten*.

Wat gaat er verder in mij om dat wel bewuste aandacht krijgt?

Ik probeer Damasio voor je te verduidelijken, een niet geringe klus.

Eerst ontstaan *beelden*, *voorstellingen* in mijzelf, kortstondig en schetsmatig, in een stroom vooruit in de tijd, snel of langzaam, ordelijk, of van de hak op de tak, soms logisch aan

elkaar verbonden, soms zijn het invallen.

Een continue stroom beelden heeft zich non-verbaal in mij gevormd als auditieve, visuele of somatosensorische voorstellingen van begrippen en gedachtespinsels.

Ook worden talloze herinneringen opgehaald, in dit geval aan begrippen, redeneringen en dergelijke.

Deze worden dus uit mijn geheugen gelicht. Dit alles krijgt bewust mijn speciale aandacht.

Waarna ik iets op de laptop laat verschijnen. Daarvoor gebruik ik woorden.

Wat is taal?

Taal is het voertuig van de cultuur: “ik roep nu, dan jij”.

Het is een handvat, een aanknopingspunt voor ons “ik” bewustzijn en vervolgens is taal het voertuig van de uitwisseling, de communicatie.

Tegelijkertijd is de taal maar een gebrekkige manier om ons in uit te drukken. Alleen al door de vele talen die er zijn, is er sprake van een Babylonische spraakverwarring.

En hoe moeilijk zijn bijvoorbeeld niet al deze woorden die ik nu gebruik om deze ideeën zo goed mogelijk aan je over te brengen. Die woorden, in de zin van taal, heb ik lang geleden geleerd: ze worden pijsnel uit mijn geheugen opgediept. Door middel van deze woorden kan ik nu de begrippen waar ik aan denk zichtbaar aan je maken. Deze geschreven woorden die je nu in gedrukte vorm voor ogen hebt, worden door jou allereerst verwerkt als verbale beelden, die je daarna op andere wijze gaan activeren, ditmaal non-verbaal, waarmee de begrippen die overeenkomen met mijn woorden, voor jou mentaal inzichtelijk worden.

Zo kunnen we dus met betrekking tot denken, spreken van *objecten die gerepresenteerd worden via beelden en daarna in taal*.

Als jij en ik naar een object kijken, vormen we ons ongeveer gelijke voorstellingen daarvan in onze hersenen. Naast het *beeldverhaal*, dat een weergave is van de kennisact, leveren de menselijke hersenen ook een automatische *verbale* versie van dat verhaal in taal af.

Dát is dus ons denken. Nogmaals: dat gaat eerst in beelden, dan pas in taal.

Eerst beeld dan taal

Damasio gaat ervan uit dat het beeldend brein - dat non-verbaal werkt, de fundering is van het bewustzijn.

Vooralsnog zijn er talloze voorbeelden te geven van beeldend brein: in het theater en vooral ook in de film zien we beeldende representaties van wat zich als gangbare verhalen in onze geest afspeelt.

Beeldverhalen gaan vooraf aan taal.

De hersenen reguleren niet alleen ons organisme zoals te doen gebruikelijk, ze weven op een natuurlijke wijze woordloze verhalen rond over wat er gebeurt met dat organisme in zijn omgeving. De volledige kennisconstructie – van eenvoudige kennis tot complexe kennis, en van non-verbale, in beelden gevatte kennis tot verbale, in woorden gevatte kennis – staat af valt met het vermogen om neurotechnisch aan te geven wat er achtereenvolgens gebeurt in ons organisme, *rondom* ons organisme en *met* ons organisme, in een eindeloze schakeling van oorzaak en gevolg.

Het bewustzijn deelt zich steeds op: een deel dat staat voor het gekende en een deel dat staat voor de kenner.

Zo kunnen beelden gevormd worden van een object en daarnaast beelden gevormd worden die veroorzaakt worden door de wijzigingen in ons organisme (dat immers bezig is zich een beeld te vormen van dat object). Nogmaals: de lichamelijke lus.

De neurologische theorievorming hieromtrent is overigens vooralsnog hypothetisch.

De effectiviteit van het bewustzijn bestaat eruit dat de verbeeldingswereld toegankelijk wordt voor een individu.

DE VERBEELDING

De verbeelding, wat is dat?

Er bestaat een *virtuele* wereld die - wel degelijk “neuraal” geïnitieerd wordt door ons denken en bewustzijn -, de wereld van onze verbeelding.

Die kan met name in de Kunst - zowel individueel als collectief - bespeeld worden met behulp van *emotionele intelligentie* (emovere = eruit bewegen, dat geeft een handeling, een actie aan). Wij kunstenaars bezitten een innerlijke “oog” dat deze virtuele werkelijkheid, deze metawerkelijkheid kan beschouwen.

Socrates’ “ken u zelf”, betekent zoveel als een bewustzijn van je eigen gevoelens.

Met andere woorden het zichzelf beschouwende bewustzijn observeert voortdurend de eigen innerlijke toestand, *inclusief de emoties* (het is goed mogelijk om razend te zijn op iemand en tegelijkertijd te denken: wat voel ik een woede).

Alvorens dieper in te gaan op het begrip emotionele intelligentie, zal ik nu eerst een concreet voorbeeld van verbeelding beschrijven.

Voorbeeld van verbeeldingskracht

Ik wil je nu graag verslag doen van een gebeurtenis die een werkelijk onvergetelijke indruk op me heeft gemaakt.

Ik bevind me samen met mijn liefste echtgenote op de tweede rij in de grote zaal van het Concertgebouw te Amsterdam, een zaal met een ongelooflijk mooie akoestiek.

Vanavond is er een eenmalig optreden van de zanger Quasthof die begeleid door Maria José Joao op piano, eenmalig, “Die Winterreise” van Schubert, een liederencyclus van 23 (!) liederen, in zijn geheel ten gehore zal brengen. *Note 4

Deze liederen, die tot de mooiste ter wereld behoren, gaan over een man die gekweld door liefdespijn over kerkhoven zwalkt, balancerend op de grens van zelfmoord.

“Weltschmerz”, dus.

Het gaat beginnen.

Vanaf de hoge en o zo steile trap daalt Quasthof af, met in zijn kielzog Joao.

Hij heeft het kleinste lichaam dat ik ooit gezien heb. Het is misvormd door softenon, een hoofd met een rompje met kleine wiebelhandjes bovenaan, geen armen, nauwelijks beentjes.

Hij gaat zitten op een kruk bij de piano.

Muziek begint.

Binnen luttele seconden ben ik het beeld van dat lichaam kwijt en luister ik ademloos naar die stem. Hij schildert met zijn stem de verhaallijnen, het ene lied na het andere.

Soms zit ik huilend vastgenageld op mijn stoel, zo aangrijpend is deze performance.

Waar deze liederen overgaan, daar is hij zelf talloze malen geweest, deze zanger.

Op de rand van de dood.

Ik kan deze regels slechts huilend typen.

Zijn stem gaat de nok in, samen met de kraai die met hem meevliegt, zijn liefdesverdriet is onze eigen pijn, zijn gescharrel langs de graven op het kerkhof in de sneeuw, roept onze eigen

godverlaten eenzaamheid in herinnering.
Hij geeft ons ook geen kans meer om te ontsnappen.
Lied na lied klinkt zonder pauze, een enorme prestatie.
Zijn verbeeldingskracht is zo groot dat hij ons op de toppen van de Tussenwerkelijkheid weet te brengen met de vanzelfsprekendheid van de professional.
Maar wat een lijden, wat een studie, wat een leven, wat een doodsbesef zit hieronder.
Eindelijk heeft het laatste lied geklonken.
Wij zitten aan onze stoelen geklonken, bewegingloos.
Het moment is van ons allemaal.
Het is zo gruwelijk en gelukzalig tegelijkertijd, ook voor hem.
Dat besef dringt langzaam tot ons door: door onze tranen heen beginnen we te klappen, een ovationeel applaus en wat een emoties om ons heen: huilen en ook gelach.
Deze kunstenaar zullen wij nooit vergeten, hij heeft ons alles gegeven.
Dankzij zijn verbeeldingskracht.

De verbeelding door schilderen

Ander voorbeeld : ik heb eens een interview met Karel Appel gezien die in algemene termen ondervraagd werd over de ideeën achter zijn schilderkunst.
Zoals bij schilders gebruikelijk, wilde hij daar maar heel weinig over zeggen.
Totdat er een vraag kwam naar de specifieke schildertechnieken die hij hanteerde.
Met een ongelooflijke exactheid kregen we te horen over alle mogelijkheden die de schilder ten dienste staan: van kleuren, soorten verf, soorten kwast, doek etc.
Toen de schilder vervolgens aan het schilderen sloeg, al vertellend, laag na laag aanbrengend, ging er een wereld open van verbeelding, we kregen inzicht in het magische proces hoe de geestelijke, hoogst persoonlijke beelden van de schilder zich direct tot een voorstelling manifesteerden en tot een tastbare werkelijkheid werd.

Emotionele intelligentie

Ik houd een hartstochtelijk pleidooi om te stoppen met de controverse Verstand – Gevoel.
Tot nu toe heeft men elkaar hoogstens gerespecteerd, maar nu is de tijd daar om tot samenwerking over te gaan.
Het gaat me daarbij om de uitbreiding van onze mogelijkheden: behalve van ons denken kunnen we nu gebruik gaan maken van onze *emotionele* intelligentie.
Ons staat van nu af aan een *beeldend brein* ter beschikking, een term die ik nu verder vaak zal gebruiken. Het is zelfs zo dat wij het beeldend brein, dat extra innerlijke zintuig, onze verbeelding, *altijd* in eerste instantie zijn werk zullen laten doen, bij welk onderwerp dan ook.
Daarna kunnen we dan ons denken inbedden in wat onze verbeelding reeds op gang heeft gebracht. Dan pas kunnen we van een *weet-werkelijkheid* spreken.
Om er achter te komen hoe de verhouding is tussen beelden en brein, tussen gevoel en verstand, is het op de eerste plaats belangrijk kennis te nemen van de bestaande filosofie hierover, en dan met name die van Spinoza.

Spinoza

Ik citeer Steven Nadler over Spinoza * Note 5:

De objecten van onze passies liggen buiten ons, en we kunnen ze dan ook totaal niet beheersen. Dus, hoe meer we ons door deze objecten laten beheersen, des te meer we aan die passies onderworpen blijven en des te minder actief en vrij we zijn.

In zijn Ethica *Note 6 in deel IV maakt Spinoza duidelijk wat hij vindt van zo'n leven voor de mens: "... een menselijke knechtschap of de macht van de aandoeningen".

De uitweg uit deze hachelijk situatie is al sinds de Oudheid bekend.

Aangezien we geen macht hebben over de objecten waaraan we waarde hechten en waarvan we ons welzijn afhankelijk maken, moeten we die waarderingen zelf leren beheersen en zo de heerschappij verminderen die uitwendige objecten en passies over ons uitoefenen.

We kunnen de passieve aandoeningen nooit geheel uit de weg ruimen, dat zou in dit leven ook niet wenselijk zijn. We maken wezenlijk deel uit van de natuur en kunnen ons nooit volledig ontrekken aan de reeksen van oorzaak en gevolg die ons verbinden met de dingen buiten ons.

"Het is onmogelijk dat de mens niet een deel van de natuur zou zijn, hieruit volgt dat de mens noodzakelijk aan passie onderworpen is, de algemene orde van de natuur volgt en gehoorzaamt en, voorzover de aard van de dingen dit eist, zich daaraan aanpast".

Maar we kunnen uiteindelijk de passies onschadelijk maken, ze beheersen en ons tot op zekere hoogte verlossen van de beroering die zij teweeg brengen.

De deugd stelt ons in staat de aandoeningen te beteugelen en te matigen.

In psychologische en ethische zin is Spinoza een egoïst.

Al het bestaande zoekt van nature zijn eigen voordeel: tracht in zijn bestaan te volharden – en dat is ook juist. Daarin bestaat de deugd.

Nu zijn we denkende wezens, begiftigd met intelligentie en rede, en daarom ligt ons grootste voordeel in kennis.

Onze deugd bestaat derhalve in het zoeken naar kennis en inzicht, naar adequate voorstellingen.

De beste soort kennis is een zuiver intellectuele intuïtie van het wezen van dingen.

Het kan niet anders of dit inzicht zal de macht verzwakken die de passies over ons hebben.

We zijn niet langer hoopvol of bevreesd voor wat ons overkomen zal, en niet langer bezorgd of radeloos om onze bezittingen. We bezien alle dingen met gelijkmoedigheid en laten ons niet op allerlei manieren buitensporig van de wijs brengen door gebeurtenissen in heden, verleden of toekomst. Het resultaat is zelfbeheersing en kalmte van geest.

Want voorzover wij begrijpen, kunnen wij niets begeren dan wat noodzakelijk is en in niets anders berusten dan in wat waar is. Onenigheid en twist tussen mensen is altijd het gevolg van onze uiteenlopende en wisselvallige hartstochten; daarom zullen "vrije" mensen – die allen dezelfde gemeenschappelijke aard hebben en volgens dezelfde beginselen handelen – van nature en moeiteloos een harmonieuze samenleving vormen.

"Voorzover de mensen door aandoeningen die passies zijn worden getroffen, kunnen zij tegenover elkaar staan... maar voorzover zij onder leiding van de rede leven, doen zij noodzakelijk alleen maar zulke dingen die voor de menselijke aard, en bijgevolg voor ieder mens, noodzakelijk goed zijn, dat

wil zeggen die met de aard van ieder mens overeenkomen; zodat de mensen, voor zover zij onder leiding van de rede leven, steeds noodzakelijk met elkaar in overeenstemming zijn”.

Emoties niet verdringen

Al vanaf de Griekse Oudheid en met name ook door Spinoza is ons geleerd om onze emoties te leren beheersen met behulp van onze rede, anders loopt het slecht met ons af want dan worden wij immers meegesleurd door onze passies.

Wanneer het echter over acteren gaat, kunnen de emoties een veel meer organische en belangrijker plaats krijgen dan tot op heden het geval is geweest.

We kunnen er immers niet omheen dat wij soms door uiterst heftige aandoeningen ons zelf als het ware verliezen, maar wij kunnen deze emoties nu een plaats geven: het zijn geen aandoeningen die weggestopt moeten worden, alsof ze er niet bij horen, bij ons menszijn.

Wij kunnen ze nu eindelijk plaatsen, als juist de meest normale uitingen van ons menszijn. Het is een verglijden naar de wereld, waarin *alles* dat wij kunnen kennen bestaat, en wij kunnen daar nu met ons verstand bijkomen, bij die tussenwereld, dmv ons beeldend brein dat ons zal helpen die expliciete wereld: die van onze emoties en de impliciete van het gevoel van een gevoel (bewustzijn), te verkennen en te begrijpen.

Want in hoeverre is het ons aangeleerd dat emoties niet passend zouden zijn, onze gevoelens onderdrukt moeten worden? In hoeverre zijn we in die zin *onnatuurlijk* geworden? Wij hebben een van onze belangrijkste vermogens, het aanwenden van onze emotionele intelligentie, afgeleerd te gebruiken.

Er zijn voorbeelden te vinden in primitieve culturen waarbij de heftigste emoties juist worden opgeroepen, vaak dmv dansen, om zo in trance te raken, dwz om zo contact te maken met de Tussenwerkelijkheid. Deze vermogens zijn wij kwijt geraakt.

We zijn ontmenselijkt door ons totale rationaliseren van onszelf en van de wereld om ons heen. Wij moeten opnieuw leren eerst te voelen en dan te denken.

Bewust en onbewust

Wij hebben al deze zaken van het bewustzijn getracht te ontrafelen, hoe verbeelding en denken samenhangen. Maar we hebben het nog niet gehad over wat er onbewust gebeurt.

Het bewustzijn is actief als we wakker zijn: het omvat alle beelden en gedachten.

Het onbewuste omvat opgeslagen beelden, gedachten, gevoelens en herinneringen die niet onmiddellijk te bereiken zijn: onbewuste beelden zijn nooit rechtstreeks toegankelijk.

Onze onbewuste gedachten en ons onbewuste gedrag, beiden zijn een uitkomst van neurale processen waar we niets van afweten.

DROMEN

Wat zijn dromen?

Sigmund Freud (1856-1939)

De belangrijkste toegang tot het onbewuste wordt gevormd door dromen.

Freud heeft in zijn beroemdste klassieker *De Droomduiding* (1899) de bestudering van dromen door de eeuwen heen samengevat. Hij introduceerde een concept voor droom-analyse dat op wetenschappelijke leest geschoeid was.

Wat is het doel van dromen, hoe kunnen dromen gebruikt worden om de werking van de menselijke geest beter te begrijpen.

Freud stelt dat dromen te maken hebben met de diepste verlangens van de dromer, veel droombeelden werden door hem beschouwd als symbolen van seksualiteit.

Ook heeft hij de ondergrondse van ons bewustzijn welomschreven als de verzamelplaats van vroege persoonlijke ervaringen en emoties uit de kindertijd. Deze zag hij als bepalend voor het functioneren van het onderbewuste.

Het zogenaamde ID onderscheidde hij als het deel van onze geest dat de driften en primitieve instincten omvat, en het EGO als het deel dat verbonden is met moraliteit en rationaliteit. Hij legde de connectie tussen het ID en de droomwereld, als een uitdrukking van onze onbewuste verlangens. Deze verlangens komen normaal gesproken niet tot bewustzijn, behalve wanneer de droomsymbolen ervan geanalyseerd worden.

Later maakte Freud onderscheid tussen dromen die de onbewuste verlangens van het ID vertegenwoordigden en dromen die als een afspiegeling van ons dagelijkse leven te beschouwen waren.

Freud ontwikkelde het praktiseren van de vrije associatie: als een oefening om toegang te krijgen tot het onbewuste. Eerst concentreert de dromer zich op zijn droom. Dan laat hij zijn gedachten de vrije loop en laat woorden en beelden in een vrije stroom bovendrijven en in het derde stadium proberen de dromer en de analyticus of deze associaties een betekenis hebben voor de dromer en of hij daarmee een vergeten herinnering of een bepaalde emotie kan oproepen. Deze techniek is natuurlijk voor acteurs uitermate geschikt, waarover later meer.

Carl Gustav Jung (1875-1961)

Jung was een leerling van Freud en hij betwijfelde of dromen alleen maar het product waren van de persoonlijke ervaringen van de dromer. Hij ontdekte bij veel van zijn psychotische patiënten overeenkomstige droombeelden en waanideeën. Ook legde hij relaties tussen mythologische, religieuze en occulte droombeelden uit diverse culturen.

Zo kwam hij tot zijn concept van het “collectieve onbewuste”, waarbij hij de archetypen een grote rol toebedeelde, als oerbeelden en oerideeën die betekenis hebben voor alle mensen uit welke cultuur dan ook. Hij legde tevens een verband tussen de archetypen en sprookjes.

Jung zag dromen als bijdrage tot spirituele verlichting van mensen, hij zag de droom niet alleen als een weerspiegeling van onderdrukte verlangens, maar ook als een communi-

catiemiddel van mensen met hun hogere Ik: naarmate mensen meer vat kregen op de verschillende betekenisniveaus van dromen kunnen ze meer aspecten van hun persoonlijke en emotionele leven begrijpen.

Fritz Perls (1893-19700)

Perls, de grondlegger van de Gestalttherapie, ging ervan uit dat droombeelden hoogst persoonlijke projecties zijn van de psyche van de dromer, van elementen waarvan hij zich overdag niet bewust is.

Dromen weerspiegelen zo ervaringen van de dromer in wakkere toestand.

Het gaat daarbij om persoonlijke en onopgeloste emotionele kwesties, hij probeert de persoonlijke betekenissen van dromen exact te krijgen met behulp van rollenspelen, waarbij de dromer de rol van personages of voorwerpen uit zijn droom naspeelt. De interpretatie van de droom wordt hierbij dus niet bij de analyticus gelegd, maar bij de dromer zelf.

Medard Boss

Tenslotte is Medard Boss de grondlegger van de existentiële psychologie.

Boss beweert in zijn boek: "De analyse van dromen" (1958) dat dromen eenvoudigweg het leven vertegenwoordigen: dromen moeten dus op hun eerste indruk worden beoordeeld.

Met andere woorden: hij ontnemt daarmee dromen hun symboolfunctie.

Hij ziet het leven als betekenisloos en daarmee ook de dromen.

Sommige andere psychologen zijn het met de benadering van dromen zonder symbolen eens, maar zien dan nog wel een andere functie: dromen kunnen ervoor zorgen dat we herinneringen kwijtraken die onze geest anders zou verstoppert.

Het onbewuste en conditionering

In werk dat niets te maken had met het werk van Freud en Jung en anderen, is het bewijsmateriaal voor het bestaan van onbewuste processen zich blijven ophopen.

Er is veel neurologisch onderzoeksmateriaal losgekomen over onbewuste invloeden op de geest en het gedrag van mensen. Veel onbewuste processen bewandelen de weg van de conditionering; zwemmen, fietsen dansen of pianospelen leer je niet in één keer.

Kennis beklijft door conditionering, *onbewust*.

We kunnen ook onbewust gedreven worden door onze (doods)angst: op zulke momenten hebben we ongemerkt de neiging om onze eigen cultuur en denkbeelden en het eigen volk te omarmen. Alles wat er mee in strijd is wordt veroordeeld.

Zo tonen experimenten aan dat mensen, bevangen door angst, extra zware straffen uitdelen aan anderen die zich niet aan hun normen houden: aan prostituees bijvoorbeeld.

Deze terror management theorie (TMT) kan ongetwijfeld ook verklaren waarom na

11 september de Amerikanen hand in hand met hun nationale vlaggetjes stonden te zwaaien.

Hier sprak het samen managen van de terror, (in de betekenis van angst), uit.

De Tussenwerkelijkheid van dromen

Om de metawerkelijkheid van de droomwereld zo ruim mogelijk te bezien is het woord visioen hier op zijn plaats: een beeld, een vergezicht, een gedroomde werkelijkheid.

Belangrijk is eerst vast te stellen dat we weliswaar uitstekende resultaten kunnen boeken met behulp van zeer geavanceerde computers om correlaten te verzamelen van de neurologische processen van de geest, ook tijdens dromen, daarmee is echter nog niets gezegd over de *ervaring* van die voorstellingen.

Die ervaring is vooralsnog slechts mogelijk vanuit ons eigen individuele perspectief.

Het is goed om iets te weten over de werking van de hersenen, maar om zelf iets te ervaren is dat allerm minst noodzakelijk. We krijgen hooguit steeds beter zicht op hoe we - biologisch gezien - dergelijke ervaringen kunnen hebben.

Kennis en ervaring echter kunnen nooit hetzelfde zijn.

De gedachte dat subjectieve ervaringen niet ook wetenschappelijk onderzocht zouden kunnen worden, is nadrukkelijk onzin.

Experimenten van weetwerkelijkheid, juist naar subjectieve entiteiten, zijn zonder meer mogelijk, wanneer maar voldoende waarnemers observaties doen die op een of andere wijze gemeten c.q. beschreven kunnen worden.

Al eerder is opgemerkt dat kunstenaars een verrijkende ervaring hebben met de virtuele tussenwerkelijkheid, in dit geval: dromen.

Wetenschappers zouden op grote schaal onderzoek kunnen doen naar dromen door kunstenaars te interviewen over hun ervaringen. Aan de hand van hun verhalen, in combinatie met de verslaglegging van hun kunstuitingen zal er al heel veel duidelijk kunnen worden over bijvoorbeeld iets als (de gelaagdheid van) droombeelden.

Acteurs en dromen

Ik geef u een voorbeeld uit de acteurspraktijk.

Acteurs zijn gewend – zoals we al eerder zagen – via psychotechniek hun onbewuste te sturen.

Een van deze technieken bestaat er uit dat het gebruik van “*images*” getraind wordt: de acteur leert door middel van concentratieoefeningen contact te leggen met zijn innerlijke beeldenreeks, die hij na intensieve training kan oproepen om ze vervolgens te gebruiken bij het opbouwen van een personage. Deze beelden ziet hij met geloken oogleden aan zich voorbij trekken, en daarmee maakt hij het contact met zijn innerlijke verbeeldingswereld, de wereld van de beelden, van het visioen.

Hij kan op een gegeven moment deze beelden *intentioneel* maken, bijvoorbeeld wanneer hij een heel agressief personage moet spelen, kan hij agressieve beelden bij zichzelf oproepen.

Van daaruit kan hij vervolgens beginnen met de rol te ontwikkelen.

Dit levert uiteindelijk de “echtheid”, het *naturel* op waar sommige acteurs die maar “doen alsof”, zo naartoe naar op zoek zijn.

Je kunt je voorstellen dat dit procédé op verschillende manieren kan gaan werken aan de hand van verschillende emoties. Ook een mix is mogelijk en zo wordt een personage steeds meer *gelaagd*: de acteur “*schakelt*” van binnen tussen agressie en tederheid, of intens

verdriet.

Een ander schitterend voorbeeld hiervan levert de literatuur ons: je kent vast wel het korte verhaal van Franz Kafka over de man die wakker wordt en in een reusachtig insect verandert. Heel nauwkeurig wordt beschreven hoe de man deze *transformatie* ondergaat.

Hieruit is een andere, heel boeiende acteursoefening ontstaan die gaat als volgt:

Je bent nu acteur en je bent bezig met de ontwikkeling van je rol, van je personage.

Je krijgt even tijd om na te denken: *welk dier associeer jij met dat bepaalde personage?*

Je wordt 's ochtends wakker en je begeeft je naar je wastafel, om je gebruikelijke handelingen te doen, je gezicht te wassen, tanden te poetsen, haren te kammen, en dergelijke.

Opeens bemerk je iets vreemds: je ziet een kleine verandering in je uiterlijk.

Langzaam maar zeker verandert er steeds meer aan jezelf, je transformeert naar het dier dat je gekozen hebt, je krijgt een vacht, of veren, klauwen, een snavel. Vervolgens bemerk je dat je je stem ook kwijt raakt: je kunt je alleen nog uiten in de taal van het dier, je balkt of tsjilpt of loeit. In de laatste fase verlies je ook nog de beheersing over je lichaam, dat gaat mee in de transformatie, en langzaam maar zeker kom je op de grond terecht op vier poten, of probeer je te vliegen.

En zo zien we je als acteur geheel en al transformeren in een dier, mits met de nodige *concentratie* uitgevoerd, een uiterst spannende *metamorfose*.

Vervolgens wordt er vanuit gegaan dat het dier zoals dat door jou gespeeld werd, de basis vormt voor de verdere ontwikkeling van dat specifieke personage.

Je hebt, zowel lichamelijk als mentaal, een eerste houvast gevonden voor de rol.

We zitten dan in de onderste laag, die van het dierlijke, de driftmatige kant van het karakter. Dit geeft een bijzonder resultaat: denk bijvoorbeeld aan Jack Nicholson in de film *The Shining* die allengs steeds meer op een wolf begint te lijken. Marlon Brando in *Apocalypse Now Redux* speelt een os, die letterlijk geslacht wordt.

Je kunt zelf oefenen door te bedenken welk dier je zelf (eigenlijk) bent, of door - wanneer je anderen *observeert* - eens te bedenken wat voor dieren je eigenlijk allemaal voor je ziet!

Nog enige nagekomen gedachten over dromen

We verkeren in die wonderlijke wereld van de dromen waar alle beelden vaak "echter" dan wat ook zijn, met een intensiteit die we in ons dagelijkse bestaan nauwelijks kennen.

En de verhalen zijn ook zo spannend, volstrekt anarchistisch van opbouw, alles is mogelijk, miljoenen plots en oneindig veel gebeurtenissen. Wat is er veel te zien en te beleven.

Er is geen sprake van moraliteit in de droomwereld.

Soms hebben we nachtmerries. We kunnen rustig iemands strot afsnijden, wie doet ons wat?

Daarom zijn dromen soms zo angstaanjagend, gewelddadig, of zoeter dan zoet.

Is het niet een spiegel van onze wereld zoals hij werkelijk is, zou moeten zijn?

Wat hebben we dan niet allemaal gesublimeerd?

We hebben onszelf wijsgemaakt dat we niet mogen doden, gelukkig maar, maar zit het verlangen ernaar niet diep in ons?

Ik denk dat we in onze cultuur die tussenwerkelijke wereld wegmoffelen.

Vroeger had men nog het gebed als innerlijke ervaring. Welke innerlijke ervaringen staan ons

nu nog ten dienste?

Wanneer dromen met onze diepste verlangens te maken hebben, hoe seksueel gefrustreerd zijn we dan wel niet? Of wanneer ze met een verlangen naar de dood te maken hebben, hoe schijnheilig zijn we dan wel niet? Of: met doodsangst te maken hebben, hoe laf zijn we dan wel niet?

Durven we de tussenwerkelijkheid serieus te nemen, daar gaat het om.

Alles hangt met alles samen. Dat is het nieuwe wetenschappelijke denken.

Het was reeds het magische en mystieke denken van vroeger.

Eenheid.

We kunnen alles te weten komen over het leven, én over de dood, maar we zijn zo bang voor het onbekende.

Het gaat erom af te dalen in jezelf en dan te schouwen, er is zoveel te zien.

Wees wie je bent, in al de opzichten.

Er bestaan geen grenzen, ook niet die tussen leven en dood.

Je kunt daar vertoeven waar je maar wilt:

er is niets om bang voor te zijn, er is heel veel om bang voor te zijn.

Dat is waarheid.

EMOTIES

Ik voel dus ik ben

Dr. A.Damasio, neuroloog aan de medische universiteit van Iowa, heeft onderzoek gedaan naar de rol van emoties bij rationele besluitvorming.

Dr.Damasio plaatst emoties in het centrum: *ik voel, dus ik ben.* * Note 7

Emoties zijn van wezenlijk belang voor rationaliteit.

Feitelijk hebben we twee geesten: een die denkt en een die voelt.

Deze twee fundamenteel verschillende manieren van weten staan met elkaar in neurale wisselwerking en construeren zo onze psychologie.

Vaak bestaat er een verfijnde coördinatie tussen de twee geesten.

Dit alles zet immers het oude paradigma van het verstand dat bevrijd is van de invloed van emotie, op z'n kop: het gaat er nu om onze emoties intelligent te leren gebruiken.

Wat behelst het emotionele denken, wat zijn er de eigenschappen van, waar leidt het toe?

Damasio maakt duidelijk hoe de emotionele hersenen net zo betrokken zijn bij het redeneren als de denkende hersenen. Onze diepste gevoelens, onze driften en passies, zijn allesbepalend voor ons menselijk handelen. Het limbisch systeem en de neocortex, de amygdala en de prefrontaal kwabben zijn complementair, partners, die - mits zij goed op elkaar inspelen, de emotionele intelligentie doen toenemen, evenals het intellectuele vermogen.

Emoties en gevoelens zijn onontbeerlijk voor rationele beslissingen.

Het intellect kan niet zonder emotionele intelligentie.

Intelligentie is van nu af aan: emotionele intelligentie.

Emotie en Gevoel als (neurologische) studieobjecten * Note 8

Vervolgens is het nu van belang kennis te nemen van de meest actuele fysiologische en dan met name neurologische gegevens ten aanzien van de (ontwikkeling) van emoties en gevoel.

Hoe zit het met onze emoties en ons verstand in de hersenen?

Op z'n zachtst gezegd: de wetenschappelijke veronachtzaming van emoties is schrikbarend: gunstige uitzonderingen vormen hierop Spinoza, Darwin, Hume, James, en Freud.

Vreemd genoeg zijn emoties onlosmakelijk verbonden met de regulatie die wij *homeostase* noemen: de regulatie van de grotendeels automatisch optredende fysiologische reacties waarmee het levende organisme stabiel wordt gehouden (onbewust).

Ondanks de wetenschappelijke vooruitgang die op dit terrein is geboekt, is er nog weinig van doorgedrongen in de opvattingen over de werking van de hersenen en de geest.

Dit terwijl homeostase juist de sleutel vormt tot een beter begrip van de biologie van het bewustzijn.

Ook valt op dat men vaak de hersenen c.q. de geest a.h.w. loszet van de rest van het lichaam, terwijl het om een geïntegreerd organisme gaat met een alles omvattend zenuwstelsel.

Damasio stelt dat emoties een wezenlijk onderdeel vormen van het redeneerproces, goed of slecht.

We gaan ervan uit dat emotie gericht was op de overleving van het organisme: moet ik schrikken, liefkozen, vluchten, etc. We gaan ervan uit dat al deze emoties biologisch gezien

het organisme helpen te overleven, uitkomst van een lange evolutionaire geschiedenis. Emoties zijn dus geen evolutionair rudiment, het is integendeel de belichaming waar het in de evolutie om draait: overleven. Dit evolutionaire perspectief ontbreekt nog wel eens, maar Darwin is van het grootste belang in dezen.

Damasio onderscheidt drie toestanden:

een *emotionele toestand*, die kan onbewust op gang zijn gebracht en doorleefd worden,

een *gevoelstoestand*, die kan onbewust gerepresenteerd worden,

en een *bewust geworden gevoelstoestand*, dat wil zeggen, bekend en gekend door het organisme dat zowel de emotie als het gevoel heeft : *gevoel van een gevoel*.

Hoe dan ook, het gaat om het contrast tussen de naar buiten gerichte *emotie* die aan de oppervlakte komt onder invloed van factoren waarvan wij ons vaak niet bewust zijn, en het naar binnen gekeerde *gevoel*, dat uiteindelijk wordt gekend via ons bewustzijn.

Alleen door zelfgevoel, oftewel bewustzijn kunnen we weet hebben van de gevoelens die we hebben.

Het is evenwel nooit bewezen dat we ons bewust zijn van *al* onze gevoelens.

Een belangrijk en intrigerend neurologisch gegeven is dat wanneer bij patiënten het bewustzijn is opgeschort, de emotie gewoonlijk ook is opgeschort. Dit suggereert dat emotie en bewustzijn weliswaar verschillende fenomenen zijn, maar neurologisch gezien toch met elkaar verbonden.

Door tal van patiëntonderzoeken komt hij tot de conclusie dat een selectieve afname van emoties nadelig is voor iemands rationaliteit (ook is het duidelijk dat heftige emoties tot irrationele beslissingen kunnen leiden).

Wat zijn EMOTIES ?

Damasio onderscheidt *primaire of universele* emoties, zoals angst, vreugde, verdriet, woede, verwondering, verliefdheid etc.

Verder heeft hij het over *secundaire of sociale* emoties, zoals schaamte, jaloezie, schuldgevoel etc.

En *achtergrondemoties*: welbehagen of chagrijn, kalmte of stress.

Damasio wijst op het grote belang van deze achtergrondemoties: niet alleen t.a.v. de biologische regulatie (homeostase), maar ook als regulator van het voortdurende proces van interactie van een organisme t.o.v. de omgeving.

De emoties hebben kortom een voortdurende regulerende taak.

In alle culturen worden dezelfde emoties aangetroffen. De eenheid in dezen maakt een uitwisseling mogelijk tussen de meest uiteenlopende culturen.

Alle emoties gebruiken het lichaam en de hersenen: de variëteit aan emotionele reacties zorgt voor wezenlijke veranderingen in dat lichaam en in die hersenen. Deze veranderingen vormen gezamenlijk de basis voor de neurale patronen die uiteindelijk gevoelens van emoties worden.

Het biologische doel van emoties is dus duidelijk gericht op overleven, zij reguleren het voortbestaan van het organisme "an sich" (stofwisseling, reflexen, etc) en het afstemmen van het organisme op zijn omgeving (bij een dier b.v. wordt bij een vluchtreactie extra bloed naar de slagaders in zijn poten gepompt). Dankzij sterke leermechanismen zoals conditionering,

dragen de emoties ertoe bij een brug te slaan tussen de homeostatische regulatie en overlevingsdrang enerzijds, en allerlei autobiografische ervaringen van gebeurtenissen en objecten anderzijds.

Emoties werken zo in ons persoonlijk voordeel en/of nadeel, zijn daardoor onlosmakelijk verbonden met ons idee van goed en kwaad.

Emotie is altijd, bewust of niet, medebepalend voor ons gedrag.

Door voornoemde conditionering zijn alle objecten en situaties in onze ervaring verbonden met de fundamentele waarden van de homeostatische regulatie: beloning en straf, genot en pijn, aantrekking en afstoting, goed (in de zin van leven) en kwaad (in de zin van dood).

Dit is onze natuurlijke “condition humaine”.

Verschillende emoties worden in verschillende hersensystemen gevormd.

Zoals je het fysieke verschil kunt zien tussen een lachend gezicht en een huilend, en precies zoals je in je eigen lichaam verschil voelt tussen verdriet en vreugde, zijn de neurowetenschappers nu bezig ons te tonen hoe de verschillende hersensystemen werken die emoties voortbrengen.

Het neurotechnische verhaal dat hierbij hoort is voor de liefhebber te vinden in het boek van Damasio “Ik voel dus ik ben”.

Samenvattend: er van uitgaande dat alle betrokken neurale structuren in orde zijn, kan een organisme, dankzij de hierboven beschreven processen, een emotie ondergaan, uitdrukken en voelen. Maar hoe een organisme kan weten dat het een emotie voelt, daarvoor is een bewustzijn noodzakelijk: het *voelen van een gevoel* vindt plaats dankzij ons bewustzijn.

Wat zijn GEVOELEN?

Gevoelens zijn de meest primitieve vormen van bewustzijn.

Wat is hun specifieke aard?

Waar zijn gevoelens van gemaakt?

Waar zijn gevoelens waarnemingen van?

Hoever kunnen we doordringen tot achter onze gevoelens?

Met deze vragen zitten we volgens Damasio op de uiterste rand van het bereik van de wetenschap.

Damasio stelt voor de term *gevoel* voor de innerlijke gewaarwording van een emotie te reserveren.

De term emotie dient dan om aan te geven dat het om zichtbare lichamelijke reacties gaat (lachen, huilen, etc.)

Praktisch gesproken: je kunt geen gevoelens waarnemen bij een ander doch wel bij jezelf, wanneer je namelijk bewust je eigen emoties waarneemt. Omgekeerd kan niemand je gevoelens waarnemen maar een aantal aspecten van de emotie die tot jouw gevoelens heeft geleid kan wel zichtbaar zijn voor iedereen (men ziet je lachen, huilen etc.)

Fundamenteel kunnen de mechanismen achter onze heftigste emoties het stellen zonder bewustzijn, (denk b.v. weer aan de situatie dat vlak voor je ogen een kind wordt overreden). Maar over het algemeen hanteren we onze normale emoties met behulp van bewustzijn: het

worden dan gevoelens en we *weten* wat we voelen.

Emoties doorlopen we in voortdurende cycli en die leiden dan tot gevoelens die zich kenbaar willen maken en die leiden weer tot emoties, kortom, een functioneel en doorlopend proces. We kunnen via onze gevoelens emoties manipuleren b.v. door aan een beeld c.q. voorstelling te denken die emoties in ons kan opwekken, ik kom dadelijk toe aan een beschrijving van de acteermethode van Stanislawski (emotional memory).

Is er echter eenmaal een bepaalde voorstelling gevormd dan hebben we nog maar weinig zeggenschap over het mechanisme dat een emotie opwekt.

Ook het simuleren valt niet mee: behalve bij acteurs vallen we over het algemeen al snel door de mand als gemaakt en onecht.

We kunnen ook proberen onze emoties niet te tonen (en ze alleen te voelen), dat lukt sommigen van ons enigszins, maar nooit helemaal.

Acteurs en emoties/gevoelens

We kunnen onze emoties trainen: een kanttekening die van belang is in verband met acteren.

Acteurs ontwikkelen een psychotechniek waarbij zij zichzelf, inclusief hun emoties en gevoelens, kunnen manipuleren waardoor zij zichzelf transformeren in een ander personage. Zij vragen zich af wie ze zijn in een bepaald personage, wat dat personage doet, waarom het personage zus of zo handelt, wanneer en hoe dat personage dat dan doet etc.

Maar het allerbelangrijkste is dat acteurs vaak beginnen met de *lichamelijkheid* uit te drukken van het personage, hoe beweegt die en die figuur zich in de ruimte, lopen, staan, zitten, etc. De psyche gaat a.h.w. daarin mee. De acteur gaat daardoor ook innerlijk anders functioneren. Overigens gaat hier vaak een levenslange toewijding aan (dit aspect van) het vak van acteren vooraf.

Op het gebied van het oproepen van magische personages door middel van emoties zijn een aantal acteurs tot grootse dingen in staat (b.v. Anthony Hopkins in Hannibal, Jack Nicholson in The Shining)..

Ik ben van mening dat het hoog tijd wordt dat dit soort acteerprocessen wetenschappelijk onderzocht gaan worden. De werkelijk goede acteurs zijn immers vaak een leven lang bijkans “wetenschappelijk” bezig om hun psychotechniek te vervolmaken (in Japan mag je jezelf pas op je zestigste acteur noemen).

Het geheim van het bewustzijn zou wel eens kunnen zijn dat de fysiologische condities alles bepalen, m.a.w. doordat het lichaam van attitude verandert, verandert daarmee de relatie van het organisme tot het object en daarmee diens gevoel van een gevoel.

Dit is voor acteurs uiterst belangrijke informatie.

Bewustzijn uit herinnerde vroegere waarnemingen

Ook objecten als emoties die zich niet direct in het heden in ons afspelen, maar die we opdiepen uit ons geheugen, kunnen worden omgezet in voorstellingen die gevoelens genereren.

Als je je een object herinnert reconstrueer je de reacties waardoor je het object destijds kon opmerken, waardoor de emotionele reacties van toen herleven.

Dus niet alleen de vorm, de kleur, klank of kenmerkende beweging of geur etc., ligt in je herinnering opgeslagen, maar daarmee ook de emotionele aspecten, was het een aangenaam object of juist niet etc.

Dat is voldoende om een verandering in je protozelf, in je lichaam als orgaan, te veroorzaken, vergelijkbaar met de verandering die optreedt wanneer je met een concreet object wordt geconfronteerd.

Het bewustzijn dat je iets gewaar wordt, wat je voelt als een gevoel, is in beide gevallen hetzelfde. Het wordt vanzelf allemaal wel duidelijk met een voorbeeld.

Emotional memory:

herinneringen als gereedschap van de acteur

We zijn ons er niet van bewust welke herinneringen wel en welke er niet worden opgeslagen. Hoe krachtig ze zijn en hoe moeilijk of gemakkelijk ze zijn terug te halen, dat weten we niet. Onderzoek naar o.a. leerprocessen zijn dan ook in volle gang.

Het reactiveren van (emotionele) herinneringen is tot op zekere hoogte bewust mogelijk.

Om de kracht van de verbeelding van het theater te kunnen voelen, is het nu noodzakelijk een experiment te doen: we onderzoeken het proces van “emotional memory”.

Stel je voor: je bent een acteur en je speelt Laërtes, die diep bedroefd is over de dood van zijn zuster Ophelia (Hamlet).

(fragment uit de Hamlet in de vertaling van dr.Burgersdijk)

Laërtes:

...O drievoudig wee

Vall' tienwerf driemaal op 't gevloekte hoofd,

Welks gruweldaad het heerlijk licht de rede

U heeft geblust! - Neen, talmt nog met bestelpen,

tot ik nog eens haar in mijn armen sluit

(hij springt wenend in het graf)

Om nu een *werkelijke* emotie op te roepen en te kunnen tonen ga je als acteur in zo'n geval je “emotional memory” raadplegen (met dank aan de Russische regisseur Stanislavski).

Eerst wordt met één woord de emotie benoemd die het sterkst naar boven komt in de tekst, in dit geval is dat: verdriet.

Vervolgens ga je nu op zoek in je eigen persoonlijke verleden naar iets wat je ongelofelijk veel verdriet heeft gedaan.

Het moet een gebeurtenis zijn die verwerkt is, dus minimaal vijf jaar geleden.

Vaak betreft het een gebeurtenis uit de kindertijd.

Concentreer je nu dus op je binnenwereld door de ogen te sluiten en neem rustig de tijd om weg te zinken in je verleden en herinneringen te laten passeren.

Totdat je op iets stuit dat geschikt is om te gebruiken omdat je herinnering hieraan (blijkbaar) nog uiterst levend is.

Ik neem (als voorbeeld) je hond die onder een auto rende toen je vijf jaar oud was, een verschrikkelijke gebeurtenis, die je je nog steeds haarscherp herinnert.

Het is echter niet voldoende de gebeurtenis terug te denken, we gaan proberen hem opnieuw te *ervaren*.

Dit doen we door vragenderwijs te proberen de beelden die bij deze gebeurtenis hoorden opnieuw scherp te krijgen.

Vragen zijn bij voorbeeld: (o.t.t.)

Welk seizoen is het?

Welke dag van de week is het?

Welk tijdstip van de dag speelt het gebeuren zich af?

Hoe is het weer?

Hoe ziet het hondje eruit?

Dit alles zo specifiek mogelijk voor de geest halen.

Vertel hoe de omgeving eruit ziet.

Hoe voelt de vacht van je hondje?

Zijn er andere mensen bij?

Welke kleren heb je zelf aan?

En de eventuele anderen?

Kun je je nog geuren herinneren?

Welke geluiden zijn er te horen?

Wanneer ik na een tijd het idee heb dat de beelden zo sterk zijn opgeroepen dat de herinnering werkelijk terug komt, vraag ik je nu om de gebeurtenis heel precies te beschrijven, aan de hand van de beelden die je nu voor je ziet: de kleur van de auto die je hondje doodrijdt, waar raakte de auto de hond, welke beweging maakt de hond, welke geluiden hoor je, rolt hij weg, leeft hij nog, hoe ligt hij erbij, wat doe jij precies, enz. enz.

Op het moment dat je op het hoogtepunt van je verhaal komt en je een vraag over je gevoelens van mij krijgt, barst je hoogstwaarschijnlijk in heftig snikken uit: de gebeurtenis zit weliswaar diep verstopt in je geheugen, maar de emotionele herinnering eraan is nog buitengewoon sterk aanwezig.

Nu mag je je ogen weer openen, en een keer de tekst van Laërtēs doen.

De opdracht is nu steeds aan de gebeurtenis met de hond te blijven denken, terwijl de tekst bij het graf van Ophelia gezegd wordt.

Wanneer je concentratie verslapt wacht je totdat je de beelden van je overreden hond weer voor je ziet.

Zo wordt de monoloog uiterst dramatisch “gespeeld”, met een enorme emotionele lading die absoluut echt is op dat moment. Het publiek heeft geen idee hoe het in de keuken van jou als acteur toegaat en is volkomen aangeslagen door de echtheid van dit zeer emotionele

moment van jou als Laërtes die huilt om zijn geliefde zus Ophelia.

Als iemand het publiek zou uitleggen hoe dat in zijn werk gaat, zou men zich zwaar genomen voelen.

Het publiek heeft niet zozeer boodschap aan de tekst of de situatie van Laërtes, maar aan de emotionele onderstroom. En deze is van dezelfde emotionele substantie als het verdriet om de dode hond. En het publiek krijgt zo ook weer zijn eigen associaties met verdriet.

En daar gaat het natuurlijk uiteindelijk om.

Het zegt ook iets over de immanentie van emotie: verdriet is verdriet is verdriet.....

Natuurlijk kan deze oefening ook gedaan worden met allerlei andere emoties, en zelfs twee of drie emoties tegelijkertijd kunnen worden “opgeroepen” en gehanteerd tijdens het spelen. Acteurs zijn bij uitstek tovenaars van Tussenwerkelijkheid: door de psychotechniek die zij gebruiken zijn zij in staat minuscule psychische processen zich tegelijkertijd te laten afspelen: door hun verbeelding heel exact te sturen, weten zij de meest heftige emoties bij zichzelf te evoceren.

“Hij is het gewoon” - wordt vaak gezegd van een goede acteerprestatie maar zo is het ook.

De goede acteur is in staat werkelijk iemand anders te zijn en speelt die ander niet meer, maar ís die ander geworden.

II. PRAKTIJK

Wellicht ten overvloede vestigt de schrijver er nog maar eens de aandacht op dat het proces van acteren een samenhangend proces is.

Hierna wordt dat proces schematisch in een aantal elementen uiteengelegd, om het ons mogelijk te maken het als leerproces te analyseren, te beschrijven en er vat op te krijgen door middel van diverse oefeningen.

Dit levert een methodisch overzicht/inzicht op.

We zijn ons er van bewust dat dit uiteenleggen iets kunstmatigs heeft, uiteindelijk gaat het om de intrinsieke samenhang tussen al deze verschillende elementen en komt het aan op de beheersing van het geheel van het ingewikkelde proces dat we acteren noemen.

INLEIDING

Methodisch acteren

Welk verhaal wil je vertellen en hoe doe je dat?

We hebben in het voorgaande deel omtrent de theorie gezien wat de oudste wet is:

drama = conflict! Voertuigen zijn de karakters, de personages.

Natuurlijk kunnen we wat betreft de opbouw van personages uitstekend terecht bij Stanislawski. Je kunt bij hem je licht opsteken voor elementair spel en rolopbouw: wie ben ik, waar en wanneer speelt de scène zich af, wat is het proces dat mijn personage doorgaat maken, en waarom?

Toch zullen we een poging doen om nog veel systematischer dan Stanislawski deed, te beschrijven wat het proces van acteren allemaal inhoudt. Daarbij is gestreefd naar een zo volledig mogelijke inventarisatie van alle aspecten van het acteren, om zo tot een duidelijke methode van acteren te kunnen komen.

Wat is acteren?

Theater vindt live plaats in een ruimte waar zich ook publiek bevindt, letterlijk is sprake van een toneel of speelplek en (de achterste rijen van) het publiek. Het gebruik van die ruimte is bepalend voor de spelimpuls, m.a.w. het acteren dient afgestemd op die ruimte. Makkelijk gezegd, maar hoe werkt dat nu allemaal precies? Het belangrijkste voor een speler is dat hij de beschikking heeft over zijn lichaam, als plastisch instrument en zijn stem, eveneens een middel om zich mee uit te drukken.

Beiden zal een goede acteur altijd blijven trainen.

Lichaam

Hij dient dus allereerst zijn bewegingapparaat tot in de kleinste finesses te leren kennen, we hebben het dan over o.a. over zijn bewegingen in de ruimte, houding, gestiek (gebaren), mimiek (gezichtsuitdrukking).

Hij is zich bewust (van alle mogelijkheden) van zijn lichaam. Dat lichaam dient in een juiste spanning te zijn (niet in een over- of onderspanning).

Adem en stem zijn ook belangrijke middelen om het personage vorm te geven. Een acteur moet tevens leren zintuiglijk te werken, echt te kijken en te luisteren.

Geest

Daarnaast is de “mind” van de acteur van groot belang, hoe denkt en voelt hij? Ik ga uit van de persoonlijkheid van spelers, hoe authentieker hoe beter. Wat betreft de geest, de “mind”: een goede speler kan zich concentreren gedurende korte of langere tijd. Hij kan zijn fantasie ontwikkelen, zijn associatieve vermogens, zijn verbeeldingskracht: hij kan in beelden leren denken. Hij kan gevoelens en emoties bij zichzelf en dus ook bij het publiek evoceren. Hij kan wendbaar worden en leren wisselen van intenties en emoties. Hij kan zijn rol leren opbouwen en “gelaagd” leren werken aan het personage

(er wordt vaak iets heel anders gezegd dan er gedacht en gevoeld wordt). Een goed acteur laat slechts - net als bij een ijsberg, slechts het topje van zijn personage zien. Op al deze vragen wordt getracht in deel II , de Praktijk een (methodisch) antwoord te geven.

KENNISMAKING MET DE GROEP

Probeer vanaf het allereerste begin nieuwe wegen te bewandelen, de oefeningen willen je daarbij helpen. We kennen elkaar nog niet zo goed, maar in plaats van door te praten willen we via een aantal spel oefeningen elkaar beter leren kennen. We komen allemaal voort uit een cultuur waarin we voortdurend verstandelijk worden aangesproken, intellectueel. dat is onze tweede natuur geworden: om altijd eerst met ons verstand te reageren. Maar dat kan ook anders. We hebben niet alleen hersens, maar ook lichamen gekregen. Je lichaam is als het ware een groot zintuig, daarmee neem je alles waar wat er om je heen is, daarmee verhoud jij je tot de buitenwereld. In die buitenwereld tref je anderen. Acteren doe je bijna altijd samen. Daarom moet je leren hoe je jezelf kunt openstellen voor anderen, hoe je jezelf kunt afstemmen. Net als in een orkest moet er voor aanvang door de acteurs “gestemd” worden.

1. begroeting



doel:	elkaar leren kennen
omschrijving:	alle deelnemers van de groep lopen door elkaar en begroeten elkaar.
varianties:	* maak een gebaar ter begroeting, * groet met je ogen, * groet met je hand, * groet met een hand, terwijl je nog een ander vast hebt, * loop op je tenen en begroet elkaar door een omarming, * idem, in haast! * begroet iemand anders met je stem, * je begroet diegene die het verst van je weg is, met stem, * allen schouder aan schouder en voorovergebogen net als bij rugby, draaien we in een kringetje rond, terwijl om en om de namen van alle groepsleden worden “afgeroepen”
evaluatie:	wanneer was er sprake van werkelijk contact tijdens al deze oefeningen?

2. lopen



- doel:* alertheid trainen t.o.v. elkaar.
- omschrijving:* alle deelnemers lopen door elkaar in de ruimte: geen botsingen, geen rondjes maken, wees zo alert mogelijk.
- variëties:*
- * licht drafje, steeds sneller tot topsnelheid,
 - * vertragen naar slowmotion, tot bijna stilstand,
 - * weer drafje, spelleider geeft 1e klap: onmiddellijk stilstand, en 2e klap: weer doorlopen met hetzelfde tempo, oefen dit even,
 - * weer drafje, 1e klap: stilstand, spelleider geeft nu de opdracht: "kies richting", 2e klap: kies nu duidelijke richtingen met lopen, loop diagonaal, maak rechte hoeken, loop in een cirkel
 - * idem, opdracht: "blind", bij de tweede klap blind doorlopen,
 - * idem, opdracht: "doof", bij de tweede klap: doof doorlopen,
 - * idem, opdracht: "kreupel", bij de tweede klap: kreupel door lopen,
 - * idem,bedenk zelf nog een variatie.
- evaluatie:* was stop echt stop? was er genoeg onderscheid tussen de opdrachten?

3. kauwgum



- doel:* lichaam aan een ander toevertrouwen
- omschrijving:* speler 1 stelt zich voor dat hij van kauwgum is, je wordt echter door speler 2 "ge kneed", je wordt helemaal uit elkaar getrokken in lange slierten en allengs verlies je steeds meer je vorm,.net zolang totdat je een heel klein balletje bent geworden, dat kan rollen.
- variëtie:* * wisseling van rol
- evaluatie:* deed je hoofd en gezicht ook mee tijdens deze oefening?

4. vampiers



- doel:* emotie, angst voelen.
- omschrijving:* loop door elkaar heen in de ruimte, met gesloten ogen, de spelleider tikt ongemerkt iemand aan die de vampier is (loopt ook met ogen dicht), deze probeert spelers die hij tegenkomt in de nek te bijten, waarbij hij zijn typische vampiers kreet slaakt. Het slachtoffer geeft een hoge gil van pijn en is vanaf dat moment ook vampier. wanneer twee vampiers elkaar in de nek bijten, slaken ze beiden hun vampiers kreet en zijn dan weer genezen.
- evaluatie:* voelde je echte angst?

5. verandering van omgeving allen 3 min.

- doel:* snel leren omschakelen van je aandacht op iets anders.
- omschrijving:* de spelleider geeft steeds een locatie aan, alle spelers leveren hun bijdrage om deze locatie uit te beelden, (geen tekst, wel geluiden).
- varianties:*
- * stationshal
 - * bos met reuzen en dwergen,
 - * waterbed,
 - * sporthal,
 - * moeras,
 - * dierentuin,
 - * ruimtestation.
- evaluatie:* werd het ooit een geheel? waarom?

6. tikkertje allen 3 min.

- doel:* snel fysiek op elkaar reageren.
- omschrijving:* speler 1 heeft de beurt en moet de anderen zien te tikken,
- varianties:*
- * huppelend,
 - * hinkeltikkertje (op een been),
 - * slierttikkertje (als je getikt bent hou je speler 1 vast),
- evaluatie:* kwam iedereen aan de beurt?

WARMING-UP MET DE HELE GROEP

Hardlopen hebben we lang geleden geleerd, we hebben er geen les in gehad, en nog steeds gaat dat goed. Hoewel...? Lopen, rennen, gymnastiek en sport, een fysiek actief leven betekent gezond leven. Het zijn immers non-verbale activiteiten: je geest krijgt even rust.

Maar er is ook een heel andere manier van bewegen mogelijk dan via sportbeoefening: beweging gekoppeld aan een idee, als een expressie van iets, je lichaam als een plastisch instrument. "De kunst van het toneelspelen is het scheppen van plastische vormen in de ruimte" aldus Meyerhold in 1922

* Note 9. Laten we eerst maar eens leren plezier te maken met elkaar door op een andere manier gebruik te maken van onze lichamen. Zo leren we niet alleen samen te werken maar leren we ook spelenderwijs elkaar te vertrouwen. Dat vertrouwen, in welke situatie dan ook, is onontbeerlijk voor goede acteurs.

7. de duizendpoot

 allen  3 min.

doel: fysiek met elkaar samenwerken.

omschrijving: maak een verdeling in de groep van klein postuur naar lang.

De kleinste uit de groep gaat als eerste op een stoel zitten, een tweede gaat op zijn schoot zitten en de kleine houdt de ander bij zijn middel vast, ook daar gaat weer iemand bij op schoot zitten terwijl deze bij zijn middel vast gehouden wordt, enzovoort.

Wanneer allen gezeten zijn kan men proberen te wandelen, dit moet echter in een "loop"ritme gebeuren, bijvoorbeeld door na een teken, met rechts te beginnen, en dan begint deze langgerekte stoet te lopen....

variantie: * je kunt behalve rechtdoor, ook in een cirkel lopen.

evaluatie: was er sprake van echte samenwerking?

8. rollend tapijt

 allen  3 min.

doel: elkaar leren vertrouwen.

omschrijving: we liggen met alle spelers op een rij op onze rug, dicht tegen elkaar aan. de eerste speler gaat met gestrekt lichaam over de anderen heen rollen en sluit weer aan zodra hij aan de andere kant is beland, zo rolt het tapijt door de ruimte.

variantie: * hoe langzaam of snel kan dit tapijt gaan?

evaluatie: heeft iemand zich pijn gedaan? waarom?

9. de wieg

 5: 1 en 4  3 min.

doel: jezelf overgeven in een situatie.

omschrijving: vier spelers gaan naast elkaar geknield op de grond zitten, de vijfde gaat languit met gesloten ogen met zijn rug op de ruggen van de anderen liggen. deze bewegen in afwisselend tempo hun ruggen zodat de speler die bovenop ligt gaat deinen en golven. doe een en ander met beleid, probeer als je bovenop ligt zoveel mogelijk te ontspannen.

evaluatie: hoeveel vertrouwen heb je in de anderen?
met hoeveel “zorg” werd je gewiegd?

10. luchtreiziger

 1 en allen  3 min.

doel: totale fysieke overgave.

omschrijving: alle spelers vormen een rij tegenover elkaar, zij houden zich stevig aan elkaar vast door elkaars polsen te omklemmen. de luchtreiziger werpt zich in het net van armen en kan zich laten voort gooien. maak op het eind een rustige landing.

evaluatie: durfde je letterlijk speelbal te worden?

11. groepsmachine

 allen, groepjes van 6  3 min.

doel: fysieke samenwerking in een ritme

omschrijving: maak zo snel mogelijk met elkaar een machine die kan bewegen en die geluid produceert

evaluatie: hoe is de verhouding individu t.o.v. het collectief?

12. paarden gevecht

 4 pers.  3 min.

doel: elkaar “op leven en dood” bevechten, in goed vertrouwen

omschrijving: alle overige spelers vormen een arena.
twee Ruiters bestijgen hun Paarden en gaan in gevecht met elkaar:
alleen trekken is toegestaan.

variëties: je kunt allerlei variaties uitproberen:
omtrekkende bewegingen maken, recht voor zijn raap op de ander afrennen en dan aanvallen, of juist heel lang afwachten. ga door met het gevecht tot er een ruiter van zijn paard valt. bijpassende geluiden toegestaan, ook het publiek mag aanmoedigen. (gebruik desgewenst matten)

evaluatie: is er een manier te vinden waarop alles zonder ongelukken kan plaatsvinden?

13. dinosaurussen



allen, groepjes van 6



10 min.

- doel:* vormgeving via fysieke “groeps”plastieken.
- omschrijving:* ga met een groepje van zes spelers een fantasiedier maken in een hoek van de ruimte (uiteindelijk heeft ieder dier zo zijn eigen territorium), maak er qua beweging een echt groepsdier van, doe onderzoek naar slapen, eten, drinken, bewegen, paren, vechten, geluiden/klanken.
- variaties:* heeft het dier: klauwen, zuignappen, meerdere poten, scharen, een staart, een lange nek, beweegt het draaiend, of kan het zich in zijn schulp terug trekken, hoe doet het zijn behoefte enz.?
- presentatie:* we kijken naar elkaars dieren, hoe deze dieren op zichzelf leven. tot slot bekijken we hoe twee dieren een ontmoeting hebben: gaan zij op pad om een nieuw territorium te bevechten of om te paren?
- evaluatie:* welk dier had het meeste identiteit? waarom?

WARMING-UP VAN DE INDIVIDUELE ACTEUR

Je kunt als acteur je lichaam tot in de kleinste hoekjes leren kennen en hanteren: kennis vergaren van houding en bewegingstechniek, van evenwicht, bewustzijn van de lichaamsas, je gewicht en center gewicht, de coördinatie van de verschillende ledematen: het slingeren en functioneren van armen en benen b.v tijdens het lopen en de richting van het lichaam in de ruimte.

14. losmaken ledematen

 allen  10 min.

beschrijving: sta rechtop, voeten parallel, benen iets gespreid, armen los langs het lichaam, werk bij alle oefeningen langzaam, geef er aandacht aan, je kunt een oefening altijd meerdere keren doen.

hoofd

- * beweeg nu heel rustig je hoofd naar voren in een rechte lijn en weer terug ,
- * laat nu je hoofd scheef op je romp naar links zakken en trek het weer langzaam omhoog,
- * trek je hoofd in een rechte lijn naar achteren en weer terug,
- * laat nu je hoofd scheef op je romp naar rechts zakken en trek het weer langzaam omhoog,
- * laat je hoofd nu naar voren zakken en draai vanuit die positie rustig via links een cirkel rond, en doe hetzelfde de andere kant op.

evaluatie: let eens goed op de (rustige) rest van je lichaam, probeer alleen met je hoofd oefeningen aan het werk te zijn.

schouders

- * breng je schouders naar voren, trek langzaam terug, omhoog,
- * naar achteren,
- * ga nu cirkels maken, eerst met linkerschouder, dan met rechterschouder, ook andere kant op en met beide schouders tegelijk,

evaluatie: probeer niet uitsluitend “gymnastisch” te werken, maar blijf steeds in gedachten bij de uitvoering van je oefening, zodat deze kwaliteit krijgt.

romp

- * breng je romp recht naar voren en langzaam weer terug
- * in een rechte lijn naar je linkerzijkant en weer terug
- * in een rechte lijn naar achteren
- * naar je rechter zijkant en weer terug
- * draai de romp / borstkas rond, alleen de bovenkant

evaluatie: * idem de andere kant op
probeer echt alleen de bovenkant van je romp te gebruiken.

bekken * breng je bekken recht naar voren en langzaam weer terug
* linker heup naar je linkerzijkant en weer terug
* in een rechte lijn naar achteren
* rechterheup naar je rechter zijkant en weer terug
* draai je bekken rond, idem de andere kant op
evaluatie: probeer echt alleen je bekken te gebruiken

benen * til je rechterbeen op, pak het vast bij de knie, trek het been naar je
borst, terwijl je rechtop blijft staan
* idem, links
* til je rechterbeen op naar achter en trek het aan je voet tegen je bil naar
je toe, terwijl je rechtop blijft staan, hou even vast
* idem linkerbeen
* til je rechter been op met je bovenbeen horizontaal en laat het cirkelen,
ook de andere kant op,
* idem linker been
* zwaai je rechterbeen heen en weer, voet los, terwijl je rechtop blijft staan
* idem links
evaluatie: werk niet op kracht, doe precies die inspanning die voldoende is.

voeten * til je rechter been iets op en kijk naar je voet, laat deze langzaam een
cirkel beschrijven, ook de andere kant op
* idem linkervoet
evaluatie: ga bij het draaien denkbeeldige punten na: waar zitten spanningen?

**lichaams-
delen** * de spelleider roept verschillende lichaamsdelen en de spelers brengen
deze ledematen in beweging.
evaluatie: werd uitsluitend gewerkt met het genoemde lichaams deel?

einde oefening spring losjes op de plek op en neer terwijl je je armen uitslaat

BEWEGINGSTECHNIEK

Fysieke activiteit is voor een goede acteur onvermijdelijk: het leren kennen van je eigen lichaam, het leren kennen en verbeteren van je eigen houding, het leren kennen van de natuurlijke bewegingen van je lichaam, het leren hanteren van de juiste spanning. Het lichaam is je instrument zoals de piano het instrument van de pianist is. Een acteur kan zijn lichaam als een instrument leren zien, na jarenlange training kan hij er alles mee doen wat hij wil. Soms is het nodig voor acteurs om techniek te leren, om zo de aandacht op zichzelf te leren houden, zich te leren concentreren op een bepaald lichaamsdeel, op de dynamiek van een beweging, op de coördinatie of de harmonie ervan. Dat resulteert dan in een beter en efficiënter gebruik van het lichaam. Het bewegingsapparaat: spieren, skelet en gewrichten, blijven dan juist ook onder moeilijke omstandigheden gespaard. (Stel je eens voor dat je b.v. de hele avond de gebochelde Klokkenluider van de Notre Dame moet spelen...)

15. bewegingstechniek



allen, individueel



25 min.

beschrijving: denk aan je basishouding: sta in je center, benen iets uit elkaar, voeten parallel. bekken en knieën zijn los. alle oefeningen moeten worden uitgevoerd met kracht en tegenkracht: doe de oefeningen daarom zo langzaam mogelijk.

handen

- * maak vuisten en til je armen met kracht op via de voorzijde, ter hoogte van je schouders, (de handpalmen naar je toe gekeerd), strek nu de armen langzaam naar voren vanuit de ellebogen en open je vuisten, strek vingers in een vloeiende beweging, schouders laag (tegenkracht)
- * idem, zelfde beweging terugmaken, alsof je iets pakt met je handen en het naar je toebrengt, schouders laag (tegenkracht),
- * je brengt je vuisten voor je borstkas, duw ze tegen elkaar, maar houdt je ellebogen laag, duw ze flink met de korte kant tegen elkaar,
- * spreid nu je armen, (ellebogen blijven laag) daardoor breng je nu je vuisten langzaam a.h.w. langs een glasplaat naar opzij en open de vuisten pas op het allerlaatste moment (tegenkracht) en strek de armen, de vingers en de handen helemaal door, je handen zijn plat tegen de glasplaat geplakt, de armen wijd gestrekt, de schouders laag,
- * zelfde beweging terug, gestrekte armen met handen zover mogelijk gestrekt tegen de glasplaat, nu weer de armen inbuigen en de ellebogen laten zakken, de handen en de vingers zo lang mogelijk blijven strekken langs de plaat, totdat ze weer vuisten worden en je ze weer tegen elkaar aanduwt op borsthoogte,
- * schud de handen even los, alsof er water wordt afgeschud,

- * sla nu de handen met kracht uit voor je lichaam, de vingers zijn wijd gespreid, en hou ze zo even vast, ontspan heel langzaam vanuit het midden van je handpalm, herhaal dit een paar keer.

armen

- * til je armen via voorzijde gestrekt omhoog tot boven het hoofd, draai de handpalmen naar buiten en laat de armen met een wijde beweging via de zijkant dalen, houd de schouders laag (tegenkracht),
- * idem andere kant op: armen via de zijkant omhoog, draai de handpalmen naar binnen, en laat de armen gestrekt weer via de voorkant dalen, schouders laag (tegenkracht),
- * til je armen via voor gestrekt op tot boven je hoofd, houd je schouders laag, vlecht je handen in elkaar, draai de handpalmen naar boven en strek je armen nu naar achter, schouders laag, (tegenkracht)
- * breng je armen naar achteren, vlecht je handen in elkaar achter op je rug en draai handpalmen naar beneden, strek je armen, schouders laag.

schouders

- * schouders tegelijkertijd draaien, maak een zo groot mogelijke cirkel naar voren, boven, achteren, naar beneden, langzaamaan (tegenkracht),
- * wisseling: zelfde oefening andere kant op,
- * de handen los op de schouders zetten en met de ellebogen zo groot mogelijke cirkels draaien, schouders laag houden (tegenkracht)
- * wisseling: zelfde oefening andere kant op,
- * schouders langzaam zo hoog mogelijk optrekken, dan in een keer laten vallen op uitademing.

voeten

- * spring op en neer met gestrekte knieën, zet zo hard mogelijk af met je voeten, die je steeds goed afwikkelt, om des te hoger rechtstandig gestrekt te kunnen springen (denk maar de Maori's die zo 1 meter hoog kunnen springen), schouders laag.

16. rug 1

 allen, individueel  3 min.

beschrijving:

- sta rechtop, benen iets uit elkaar,
- * laat nu langzaam je kin op je borst zakken en door het gewicht van je hoofd dat aan je nekwervels hangt ga je vanzelf verder naar beneden
 - * voel dat je wervel voor wervel afwikkelt, totdat je op het laagste punt bent aangeland en daar blijf je even hangen
 - * til nu je hoofd op, hou het even vast en laat weer los
 - * ga nu weer wervel voor wervel terug, bouw het op tot dat je weer helemaal recht op staat: voel nu je lengte

evaluatie:

nergens fixeren, ook niet als je weer rechtop staat.

17. rug 2

 allen, individueel  3 min.

beschrijving:

- je ligt plat op de grond met gestrekte rug
- * span je bilspieren aan en til vervolgens je rechter been gestrekt op tot in een loodlijn recht boven je bekken
 - * laat nu dit been nu dalen naar de grond over je linker been, zo, dat dit been een rechte hoek maakt met je lichaam, houdt het been evt.vast met je linkerhand je rug blijft hierbij gestrekt op de grond, en ook je rechterschouder
 - * draai nu je hoofd naar rechts, probeer je rechter oor op de grond te houden en kijk in een rechte lijn naar rechts
 - * idem andere kant, linkerbeen over rechterbeen laten dalen

evaluatie:

wanneer het te zwaar is kun je het been licht buigen

18. rug 3

 allen, individueel  3 min.

beschrijving:

- probeer boven je hoofd iets heel hoog te pakken, alsof je een lekkere appel wil pakken maak je een draaiende beweging afwisselend met je rechter en linkerhand
- * idem op je tenen staand
 - * ga met de ruggen tegen elkaar zitten en probeer samen op te staan
 - * 2 aan 2 met de ruggen tegen elkaar gaan staan, armen in elkaar gehaakt nu buigt 1 zich heel langzaam voorover terwijl 2 op de rug van 1 meegenomen wordt, 2 blijft daar nu rustig even liggen, terwijl 1 met zijn handen op de knieën 1 zachtjes begint op te schudden door met zijn bekken omhoog en omlaag te bewegen. wissel.

evaluatie:

probeer nooit iets te forceren, altijd rustig werken met beleid

19. rug/buik allen, individueel 3 min.

beschrijving: je ligt op je rug, trek je benen omhoog tot gevouwen op je borst, je armen en handen zijn gevouwen achter je achterhoofd, span je bilspieren en kom nu overeind en probeer steeds met je elleboog de tegengestelde knie aan te tikken, zonder dat je benen gaan zakken.

evaluatie: waren je schouders laag? hoe zat het met je adem?

20. gezichtsspieren/kaak allen, individueel 2 min.

beschrijving: laat eerst je gezicht alle kanten opgaan, alsof het kauwgom is, breng nu je ogen neus en kaak naar voren alsof je een snuit hebt, trek nu alle gezichtsspieren en kaak naar achteren, ga nu heen en weer tussen deze twee extremen, probeer nu je gezicht te laten draaien, eerst alles naar omhoog, dan naar rechts, naar beneden, naar links, en ook een keer de nadere kant op

evaluatie: denk bij deze oefening eens aan een clown

21. onderkaak allen, individueel 2 min.

beschrijving: laat je mond open vallen en de onderkaak loshangen sluit weer en maak nu open en dicht bewegingen, alsof je een vis bent: maak een zacht geluid op pppppaaaa, niet openzetten, maar heel lichtjes de onderkaak door zijn eigen gewicht openen en sluiten open je mond, laat de kaak nu heen en weer gaan van links naar rechts draai de onderkaak in de rondte, van boven naar beneden, maak de cirkel zo groot mogelijk, ook de andere kant op

evaluatie: was je in staat om uitsluitend met de onderkaak aan het werk te zijn?

ZITTEN, LOPEN, STAAN

Een acteur kan, hetzij actief of passief, spelen met een fysiek uitgebalanceerde (in-)spanning, niet overspannen en ook niet in onderspanning, maar met **een juiste spanning**.

Wat is die juiste spanning die je nodig hebt om, b.v., een zware koffer op te tillen? Die zit vooral in het effectieve gebruik van je armspieren (biceps/triceps) en niet in die van je rugspieren! De speler kan leren opnieuw te zitten, op te staan, te bewegen.

Zonder zich waar dan ook te fixeren, en in een spanning die precies toereikend is om de desbetreffende beweging of handeling uit te voeren. Er bestaat een duidelijke wisselwerking tussen lichamelijke spanningen en het denken en voelen. Op die manier leert de acteur steeds beter om zijn lichaam als een viool “op juiste spanning” te bespelen, de geest, de mind, het denken en het voelen, gaat daar dan als vanzelf in mee.

Voor wie verder geïnteresseerd is in de techniek die zich hier speciaal mee bezig houdt, de zogenaamde Alexandertechniek Note 10*. Kijk op www.alexandertechnique.com voor verdere info.

LICHAAM EN SPEL (MIME)

Techniek betekent volgens het woordenboek: (na langdurig oefenen) verworven vaardigheid, of : het geheel van handelingen om in een bepaalde tak van kunst iets tot stand te brengen.

Een belangrijk deel van de spelprestaties van de acteur hangt af van de manier waarop hij zijn lichaam gebruikt. Voor goed spel moet hij zijn lichamelijke "bewustzijn" optimaal ontwikkelen.

(Panto-)mime is een oeroude kunstvorm die elke acteur tot op zekere hoogte moet zien te beheersen. Daardoor traint hij zijn vermogen om eerst lichamelijk dingen vorm te geven. Ook zijn voorstellingsvermogen, zijn fantasie wordt geprikkeld. Bovendien ontwikkelt hij zo spelenderwijs gevoel voor zijn mimiek (gelaatsuitdrukking) en gestiek (gebarentaal).

22. mime

 allen  10 min.

<i>doel:</i>	fysieke nabootsing van handelingen.
<i>omschrijving:</i>	voer met de gehele groep als fysieke handelingen uit: * een emmer water doorgeven, * een ballon op je voet doorgeven aan je buurman, * een zwaar blok beton naar de overkant duwen, * aan de bumper van een vrachtauto trekken,
<i>varianties:</i>	voer nu alleen op een plek in de ruimte als fysieke handeling uit: * een speld oprapen, * kogelstoten, * sla druppels van je handen af, * raap een speld op met je tenen, * hoepelen door de ruimte, * draag een zware steen op je rug, * zware koffer, * steek een draad door een naald, * sla een boek open, zoek iets op, zet het weer terug in de kast, * maak je veter vast, * een vlieg valt je lastig, * verzin zelf iets, maak nu een doorlopende voorstelling, iedereen doet steeds 1 act terwijl anderen de betekenis mogen raden.
<i>variantie:</i>	* je kunt hier ook een inspringspel van maken: zodra iemand denkt begrepen te hebben wat er wordt uitgebeeld, gaat hij meespelen. wanneer hij het juist geraden heeft mag hij zijn eigen act gaan doen.
<i>evaluatie:</i>	wat werkt ? waarom?

23. de stuurman

 allen en 1  1 min.

doel: inzet van alle ledematen.

omschrijving: een speler staat op een tafel en geeft steeds een handeling aan met gebruikmaking van zoveel mogelijk verschillende lichaamsdelen en de andere spelers nemen deze bewegingen exact over.

evaluatie: zijn de handelingen duidelijk genoeg?.

24. het luciferdoosje

 allen, individueel  1 min.

doel: fysieke exactheid ontwikkelen.

omschrijving: je speelt ergens in de ruimte op een vaste plek in je eentje: het aansteken van een lucifer uit een doosje, je speelt de scène mimisch, d.w.z. zonder tekst (geluiden toegestaan), bedenk ook hier weer zoveel mogelijk verschillende handelingen: doosje pakken, openschuiven, lucifer pakken, 1 aansteken, uitblazen, doe het nu nog eens maar nu met een echt luciferdoosje en wees je goed bewust van alle verschillende acties, laat nu het doosje weer weg en doe de oefening opnieuw.

evaluatie: ga bij jezelf na: hoe werkt je geheugen? visueel? anderszins?

25. de keuken

 allen, individueel  1 min.

doel: fysieke exactheid ontwikkelen.

omschrijving: je speelt ergens in de ruimte op een vaste plek in je eentje: een keuken, je speelt deze scène met mime, zonder tekst (geluiden zijn toegestaan), bedenk ook hier weer verschillende handelingen: ketel vullen, kraan opendraaien, gasfornuis met lucifer aansteken, water opzetten, koffiefilter uit kastje pakken, papieren filters pakken, koffiebus pakken, papieren filter in plastic filter doen, deze vullen met schepjes koffie, iets aanstampen, bovenop de koffiekkan zetten, water opschenken, wachten, keertje checken, weer opschenken, deksel op koffiepot draaien, kopje uit kastje pakken, koffie inschenken, opdrinken: en dat alles binnen 1 minuut.

evaluatie: hoe precies kon je dit alles uitvoeren?

26. de marionet

 allen, individueel en 2 aan 2  3 min.

- doel:* fysieke exactheid ontwikkelen.
- omschrijving:* we vormen een kring, laat jezelf nu als marionet op je plek vallen, alsof je touwtjes in een keer losgelaten worden en blijf even zo in die houding liggen, vervolgens beginnen er weer denkbeeldige touwtjes te trekken aan je verschillende ledematen, totdat je weer helemaal overeind staat, maak tot slot een poppendansje (allen).
- variatie:* dezelfde oefening maar dan met 2 spelers, speler 2 is poppenspeler.
- evaluatie:* maakte je goed onderscheid tussen de verschillende ledematen?

27. tennis

 allen, 2 aan 2  1 min.

- doel:* fysieke exactheid ontwikkelen.
- beschrijving:* speel 2 a 2 een tenniswedstrijd, de anderen zijn het publiek. uitsluitend gebruikmakend van mime, wel eventueel met klank.
- evaluatie:* werd er "echt" gespeeld? hielp het publiek een handje?

28. touw trekken

 allen  1 min.

- doel:* fysieke exactheid ontwikkelen.
- omschrijving:* maak twee groepen, en houd een touwtrek wedstrijd, alleen mime, geluiden toegestaan, doe het ook een keer met een echt touw en laat dan weer weg.
- evaluatie:* hoe dik was het touw, hoe was het samenspel?

29. de paal

 allen  1 min.

- doel:* fysieke exactheid ontwikkelen.
- omschrijving:* til met z'n allen een zeer zware paal op en verplaats deze naar de andere kant van de ruimte, alwaar hij rechtop gezet dient te worden, je speelt deze act met mime, zonder tekst (klanken toegestaan).
- evaluatie:* vraag aan de diverse spelers: hoe zwaar was de paal?

30. de bal

 allen, individueel  3 min.

- doel:* fysieke exactheid ontwikkelen.
- omschrijving:* je bevindt je ergens in de ruimte, mime nu je eigen bal (groot, klein, licht, zwaar?), je bal heeft ook een bepaald ritme, speel er eerst zelf even goed mee, laat hem stuiteren, gooi hem op, trap er es tegen, enz.
- variantie:* we stellen ons op in een cirkel, spelers mimen nu om beurten hun eigen bal: 1^e speler begint en geeft dan zijn bal door aan zijn buurman, totdat diezelfde bal weer terug is bij 1^e speler
- evaluatie:* is het dezelfde bal nog wel?

31. balspel

 allen  3 min.

- doel:* fysieke exactheid ontwikkelen.
- omschrijving:* je kunt ook een balspel spelen met een van de ballen,
- varianties:*
- * voetbal,
 - * handbal
 - * basketbal
 - * volleybal
 - *
- evaluatie:* wordt er echt samengespeeld?

32. de brandweerman

 allen, individueel  1 min.

- doel:* fysieke exactheid ontwikkelen.
- omschrijving:* je speelt ergens in de ruimte op een vaste plek in je eentje: brand! jij bent een brandweerman, je speelt hem met mime, zonder tekst, (klank is eventueel toegestaan), denk aan verschillende handelingen: wakker worden, paal glijden, pak aantrekken, op een drafje naar de auto, scheuren door de stad terwijl je jezelf vasthoudt aan een lus, aankomen bij de plek des onheils, slang aansluiten, slang uitrollen, blussen: en dat alles binnen 1 minuut!
- evaluatie:* hoe exact kun je blijven?

33. schijngevecht

 allen, 2 aan 2  3 min.

doel: fysiek samenspelen.

omschrijving: ga paarsgewijs tegenover elkaar staan, op ongeveer een meter afstand, ga nu een gevecht aan met je tegenstander, door deze aan te vallen of af te weren, maak snelle en langzame bewegingen, met gebruikmaking van zoveel mogelijk ledematen, raak elkaar nooit echt aan, probeer op elkaar te reageren,

variantie: * stokkengevecht

evaluatie: hoe "gevaarlijk" kun je dit maken?

34. raad de leider

 allen, om beurten  3 min.

omschrijving: allen in een kring, speler 1 gaat even naar buiten, uit de groep, iemand wordt als "leider" aangewezen, deze zet een beweging aan en de anderen volgen hem zo goed, maar ook zo onmerkbaar mogelijk, speler 1, die even naar buiten was gegaan, wordt terug geroepen en mag midden in de kring gaan staan om te kijken naar de bewegingen: hij moet er achter komen wie steeds de aanzet tot de beweging geeft, de leider verandert echter voortdurend van beweging....

wanneer speler 1 ontdekt heeft wie de leider is moet deze op zijn beurt naar buiten, en zo wordt er steeds afgewisseld.

evaluatie: niet naar elkaar kijken!

35. spiegelen

 allen, 2 aan 2  3 min.

doel: fysiek samenspelen

omschrijving: spelers staan 2 aan 2 op een rij tegenover elkaar, op ongeveer 40 cm afstand, (geen tekst gebruiken), speler 1 geeft de beweging aan, speler 2 is de spiegel, werk eerst langzaam en ga precies gelijk op met elkaar,

varianties: * eerst als vrije opdracht

* een activiteit, b.v. wassen, aankleden, enz.

* jezelf opmaken/schminken

* ten slotte kijken allen afwisselend naar elk van de paren en raden dan wie de spiegel is.

variantie: * doe hetzelfde maar nu met bewegingen die een emotie uitdrukken.

evaluatie: hoe staat het met de exactheid? alertheid? fantasie?

36. buiksprenen

 allen, 2 aan 2  3 min.

- doel:* fysiek leren samenwerken
- omschrijving:* speler 1 is een buikspreker, en 2 is de pop.
spreek even door hoe je fysiek het beste met elkaar kunt samenwerken.
geef alle aandacht aan de handelingen, probeer zoveel mogelijk fysieke aspecten uit, combineer een en ander met een korte dialoog, of een liedje, uiteindelijk kan deze scène een act worden die je overal en altijd al jaren op dezelfde manier doet.
- variatie:* speel dit nogmaals, maar deze keer gaat er iets helemaal mis....
- evaluatie:* met hoe weinig tekst kun je toe?
in hoeverre kun je het ontsporen van de act tot onderdeel maken van de act zelf? een goed artiest kan immers altijd alles opvangen in zijn spel...

37. mimiek

 allen, om beurten  2 min.

- doel:* gelaatsuitdrukking trainen
- omschrijving:* laat eerst je gezicht alle kanten opgaan, alsof het kauwgom is,
breng nu je ogen neus en kaak naar voren alsof je een snuit hebt,
trek nu alle gezichtspieren en kaak naar achteren,
ga nu heen en weer tussen deze twee extremen,
probeer nu je gezicht te laten draaien, eerst alles naar omhoog, dan naar rechts, naar beneden, naar links, en ook een keer de nadere kant op,
- varianties:* * we staan in een kring, de spelleider wijst iemand aan (speler 1), deze kiest een gezichtsuitdrukking met een duidelijke emotie: b.v.: blij, angstig, boos, verdrietig, wanhopig, waanzinnig, (clown),
speler 1 geeft zijn emotie door, speler 2 probeert hem te imiteren, en geeft hem daarna op zijn beurt weer door aan speler 3 enzovoort,
- evaluatie:* wat blijft er van over?

38. tic

 allen, om beurten  3 min.

doel:

lichaam bepaalt je spel

omschrijving:

je meet jezelf een lichamelijke tic aan, bv.: je knippert steeds met een oog, je trekt steeds een schouder op, je pulkt steeds aan je neus enz., lopend door de ruimte zeg je nu een willekeurig stuk tekst, (bijvoorbeeld wat je hebt gedaan vanaf dat je opstond), terwijl je je op je gekozen tic concentreert praat je ononderbroken door, totdat de spelleider jou de beurt geeft en je aanraakt en zegt: "stop": (allen stil)
je spreekt dan je tekst tegen iemand die vlakbij je staat, met gebruikmaking van je tic, totdat de spelleider weer een teken geeft: "toe maar" en iedereen weer doorloopt in de ruimte.

evaluatie:

blijft de tekst ononderbroken doorgaan, hou je je tic zo consequent mogelijk vol? wat doet het met je tekst?

ADEM

Adem is de basis van het leven, wie als toeschouwer naar een acteur kijkt, kijkt naar een mens van vlees en bloed, en dat betekent dat we allereerst naar een lichaam, in de zin van een levend organisme kijken. Niets erger dan een acteur die zijn adem "vastzet", dat vinden we een slecht acteur (ook al weten we meestal helemaal niet waarom), doorademen dus!

De meest eenvoudige ademhalingsoefening is deze: ga eens op de grond liggen en voel met je handen of je met je borst ademhaalt of met je buik, wissel beide af. Je kunt het ook bij elkaar voelen.

39. elf ademhalingsoefeningen



allen



8 min.

doel: vrij maken van de adem

1. Buikademhaling  langzaam, denk aan de pauze na de uitademing
2. Bekkenkanteling  adem in  adem uit & kantel
3.  adem in, til de armen op  adem uit & leg de armen neer
4.  adem in  uit & kantel  in & armen omhoog  uit en armen opzij terug  adem in & bekken los
5.  adem in  adem uit & tik de knieën aan
6.  adem in  adem uit, knieën optrekken, neus naar de knieën.
7.  adem in  adem uit en kom op tot zit  adem in, strek de rug  adem uit en ga liggen
8.  kleermakerszit ontspannen  strek op en adem in  adem uit en ontspannen
9.  adem in  adem uit & kantel bekken
10.  adem in  adem uit, maak de rug rond  en zak achterover
11. Op de buik liggen (evt kussen onder de buik) hoofd plat, armen naar achteren. Alle spieren ontspannen en rustig met de buik ademen.

evaluatie: wissel onderling ervaringen uit.

40. doorlopende ademhalingsoefening

 allen  8 min.

doel: vrijmaken van adem en klank.

omschrijving:

- * ga liggen op de grond, handen op de buik, adem in via de buik,
- * haal de lucht binnen via de neus, adem uit door je mond,
- * idem, lippen iets getuit, maak een geluid op ffffff.....,
- * intensiveren: diep inademen en op duidelijke fffff uitademen, pauze,
- * adem in, uitademen op ffff, na de uitademing 5 seconden pauze,
- * na de inademing 5 seconden pauze, adem uit op ffffff,
- * na de in- en na de uitademing op fffff 5 seconden pauze,
- * snel in en uitademen op fffff,
- * pauze,

evaluatie: wat is eigenlijk het verschil tussen borst- en buikademhaling?

41. adem wordt klank

 allen  3 min.

doel: vrij oefenen met klank.

omschrijving: we bevinden ons liggend ergens in de ruimte en gaan nu klank geven,

varianties:

- * adem rustig in en uit op gefluisterde (h) AAAA (gapen? prima!),
- * nu verschillende klanken maken op AAAAA....
- * pauze,
- * maak nu verschillende klinkers: A...EE...I...OO...OE....,
- (in deze volgorde),
- * pauze,
- * richt nu je geluidenreeks naar een plek op het plafond, met verschillende intenties, hou steeds dezelfde reeks comfortabele klanken,
- * experimenteer tevens met hard en zacht, hoog en laag,
- * pauze,
- * rek je tenslotte uit en kom overeind, haal heel diep adem en maak jezelf zo klein mogelijk en adem nu nog een keer goed uit door jezelf helemaal leeg te persen.

evaluatie: wissel ervaringen uit.

STEM

Stem/klank is een gevolg van adem, stel je maar voor: een luchtpijp met bovenop een soort klep (je strottenhoofd) die op allerlei manieren open en dicht kan gaan. Net als in de muziek is je luchtpijp dus een soort van instrument dat je kan leren bespelen. Maar laten we bij het begin beginnen: namelijk hoe die lucht door het instrument geblazen wordt. Wanneer je inademt komt er via de longen zuurstof in je lichaam, tot in de verste uithoeken, via je bloed.

Je adem komt echter vooral in je romp terecht: de borstkas (longen) en buik vullen zich gemakkelijk tot een mooie klankkast met lucht maar de lucht komt ook bijvoorbeeld via de neus in je hoofdholtes. Hoe komt die lucht er weer uit? Daarbij speelt het middenrif een essentiële rol: dat is een soort blaasbalg die steeds kleine stootjes aan de afgewerkte lucht meegeeft om hem weer naar buiten te laten stromen. Dat is goed om te weten in verband met je stem, je gebruikt dus in elk geval altijd je middenrif! Maar eigenlijk speelt je hele lichaam een rol bij stem, overal waar holtes zijn in het lichaam worden deze gevuld met lucht en vormen ze een klankbodem voor het geluid (=trilling). Er is maar 1 uitgang voor de lucht (althans wanneer het om je stem gaat) en dat is via het strottenhoofd, daar stroomt de lucht via de mond naar buiten. Wanneer je klank maakt met je mond dicht schiet het dus niet zo erg op met je stem. Je kaken leren loslaten is dus erg belangrijk! Ook je tong moet leren meewerken om de klank zo goed mogelijk naar buiten te laten stromen. Het is allemaal best ingewikkeld, maar: oefening baart kunst.

42. doorlopende stemoefeningen

 allen  8 min.

doel: vrijmaken van klank vooral via rug.

omschrijving: we bevinden ons in een kring, we staan in de basishouding: benen iets uit elkaar, voeten parallel, rechtop, schouders laag, bekken en knieën zijn los, adem rustig in door de neus en adem uit door je mond.

- * laat nu langzaam je kin op je borst zakken en door het gewicht van je hoofd dat aan je nekwervels hangt ga je vanzelf verder naar beneden,
- * voel dat je wervel voor wervel afwikkelt, totdat je op het laagste punt bent aangeland en blijf daar even hangen,
- * til nu je hoofd op, hou het even vast en laat weer los,
- * ga nu weer wervel voor wervel terug, bouw het op tot dat je weer helemaal recht op staat: voel nu je werkelijke lengte pas goed,
- * nu weer heel langzaam de wervels afrollen, terwijl je uitademt op een zachte klank: heeee, heeee, heeee,..., wanneer je beneden bent blijf dan hangen, met je hoofd los (spelleider kan dit checken door even je hoofd te draaien), en blijf deze klanken maken, heeee, heeee, heeee,...,
- * je komt weer langzaam omhoog, wervel voor wervel opstapelen, terwijl je doorgaat met dezelfde klanken te maken,

- * je staat weer in je basishouding, voel het verschil, en ga nu in een keer snel naar beneden terwijl je uitademt en klank geeft op heeee...., en weer omhoog: heeeee, doe dit een paar keer in een vloeiende beweging,
- * maak nu dezelfde beweging, maar nu gaat de klank omhoog terwijl jij omlaag gaat en omlaag wanneer je weer omhoog komt, herhaal even,
- * blijf nu in de basishouding, de spelleider geeft nu klanken op hee, hee..., de groep geeft steeds antwoord, maar niet “automatisch”, blijf in je eigen ritme qua ademhaling en stem,
- * we gaan nu 2 aan 2 met de ruggen tegen elkaar staan en gaan zo klanken maken steeds op heee, heee,heee..., luister via je rug naar wat de ander te zeggen heeft,
- * laat nu de ander los en begeef je in de ruimte terwijl je naar behoefte klank produceert, op heee – heee – heee , experimenteer met harde en zachte, hoge en lage, korte en lange klanken,
- * stem deze klanken nu op elkaar af, qua volume en toon en laat uiteindelijk de klank zachtjes uitsterven.

evaluatie: wissel ervaringen uit.

43.

de tong _____  allen  3 min.

doel:

losmaken van de tong.

omschrijving:

- * steek de tong zover mogelijk naar buiten en trek deze langzaam weer in en weer naar buiten, herhaal dit een paar keer,
- * hijg nu als een hond met je tong helemaal uit je mond, voel met je handen je buik (je middenrif wordt zo immers geactiveerd), ga niet te snel i.v.m. duizeligheid,
- * maak nu zachtjes klank op heee, heee, heee,.....

evaluatie:

kon je het middenrif voelen “fladderen”?

44. hoofdholtes



- doel:* hoofdklank bevrijden.
- omschrijving:* we bevinden ons ergens in de ruimte, en ieder voor zich masseren we onze neus, met onze wijs-en middelvingers, het jeukt waarschijnlijk in het begin, maar dat is juist wel goed,
- * maak nu de klanken: mmmminnni – mmmminnni – mmmminni,
 - * terwijl je dit doet trek je de neus steeds op, als een konijntje,
 - * maak nu af en toe de i - klank wat langer mmmiiiiiiiiini iiiiiiiiii....
 - * bevoel nu de gebiedjes onder je oogkassen, terwijl je deze i - klank blijft geven,
 - * bevoel nu – heel licht - met je vingertoppen je voorhoofd, met klank,
 - * bevoel nu je achterhoofd met je hand, met klank,
 - * overal op deze plekken bevinden zich holtes waarin de klank kan mee vibreren, probeer het eens bij een ander te voelen.
- evaluatie:* wissel ervaringen uit.

45. de onderkaak



- doel:* kaken los maken
- beschrijving:*
- * laat je mond open vallen en de kaak loshangen,
 - * sluit weer en maak nu open en dicht bewegingen, alsof je een vis bent,
 - * maak een zacht stemloos geluid op pppppaaaaa,
 - * open mond, laat de kaak nu heen en weer gaan van links naar rechts,
 - * draai de kaak in de rondte, van boven naar beneden, maak de cirkel zo groot mogelijk, ook de andere kant op,
 - * maak nu klank: mmmmaaammmmaaaaa, mmmmmaammmmaaaaa...enz.
probeer je kaak als vanzelf wijd te laten zakken,
 - * doe dit ook eens snel, b.v. 20 x achter elkaar ook met ppappppaaaaa...,
 - * experimenteer met hard en zacht, snel en langzaam, hoog en laag,
 - * zet je beide vuisten met de duimen op je kin, en schudt de kaak flink op en neer,
 - * hetzelfde, maar nu met geluid/klank, kijk maar wat er van komt,
 - * 2 aan 2, pak de kin van je medespeler vast en schudt de kin (kaak) rustig op en neer, probeer je kaak los te houden, bij de een is het veel gemakkelijker dan bij de ander.
- evaluatie:* wissel ervaringen uit, waar zaten overbodige spanningen?

46. lippen



allen, individueel



2 min.

doel:

losmaken lippen.

omschrijving:

* maak een kus met je lippen, (je lippen tuiten) en laat weer los,

variaties:

* zeg nu het woord: peachie, peachie, peachie, en denk aan de sappigheid van deze vrucht, tuit de lippen, zo komt klank naar voren,

* doe hetzelfde eens fluisterend, maak de klank verleidelijk,

* maak nu een briesend geluid, als van een paard, maar nog zonder klank te maken, je lippen gaan flink bewegen en een beetje jeuken,

* nu hetzelfde, briesen, maar met een brommergeluid:

brrrrrmmmaaaaaaahhhh....., maak maar een beweging erbij alsof je gas geeft op je brommer.

evaluatie:

wissel ervaringen uit: is er b.v. verschil tussen onder- en bovenlip?

RITME

Ik vind het uitermate belangrijk voor een acteur om ook via muziek het dramatiseringsproces aan te gaan. Leer een instrument te bespelen: je ontwikkelt dan maximaal je gevoel voor ritme, voor muzikaliteit. Een goede acteur is meestal ook een best wel goede zanger. Een zanger weet alles van adem en stem, en van ritme: niet gek voor een acteur. Een goede zanger kan ook uitstekend dramatiseren. Ga op zoek naar een goede zangleraar. Je leert niet alleen zingen, maar ook flink interpreteren, net weer even anders dan bij acteren. Maar pas op, er zijn niet zoveel goede leraren die werkelijk iets van de (zang-)stem weten. Je kunt heel veel verkeerd doen. Wie kan uitleggen hoe belcanto in zijn werk gaat? Maar als je iemand gevonden hebt die werkelijk professioneel is, dan zul je zien dat je er zeer veel profijt van kan hebben bij het acteren.

47. liedjeswedstrijd



doel: vrij oefenen met klank.

omschrijving: we bevinden ons ergens in de ruimte, en ieder voor zich zingen we zachtjes voor ons uit een kinderliedje, wanneer we er goed greep op hebben, gaan we op zoek naar anderen, en we proberen de anderen mee te krijgen in het zingen van ons liedje, maar het kan best zijn dat je het liedje van de ander veel aantrekkelijker vindt, dat is geen probleem, dan zing je van daar af met het liedje van die ander mee, dit gaat zo door tot een steeds grotere eenvormigheid ontstaat, probeer alle deelnemers zover mee te krijgen dat er uiteindelijk nog maar 1 lied gezongen wordt.

evaluatie: waren nog andere middelen dan volume inzetbaar?

48. emotie



doel: stem oefenen met emotie .

omschrijving: we bevinden ons in een kring en we veren zachtjes op onze voeten, we kiezen nu een zin die een duidelijke emotie heeft, b.v.:

varianties: * wat een mooie dag ik,
hiervan nemen we alleen de klinkers: a – e – oo – e – a...., deze klinkers zingen we nu, met het accent op oo, waarbij we steeds blijven springen en met onze stem (toon) hoger gaan,
* idem met: ik ben bang om dood te gaan: i – e – a – o – oo – e – aa...

evaluatie: is het mogelijk tegelijk lichamelijk te werken en het mentale proces aan te gaan?

49. lachen

 allen  3 min.

doel: vrij oefenen met geluid.

omschrijving: we liggen allen op de grond met de ogen gesloten en we concentreren ons tot het uiterste op een gebeurtenis uit ons verleden, waarbij we enorm de slappe lach hebben gehad. zodra je de gebeurtenis in je herinnering hebt teruggehaald kun je jezelf uitgebreid toestaan om te lachen, maar we doen dit nu niet zomaar: we gaan alle letters van het alfabet daarvoor gebruiken. uiteindelijk bulderen we allen, op de meest uiteenlopende klanken, van het lachen, ook kunnen we onze buiken vasthouden van het lachen of onszelf daarbij de knieën slaan, sommigen van ons zullen wellicht in hun broek piesen...

evaluatie: kon je ook iets met de medeklinkers?

50. schreeuwen

 allen  3 min.

doel: vrij oefenen met geluid.

omschrijving: we liggen allen op de grond met de ogen gesloten en we concentreren ons tot het uiterste op een gebeurtenis uit ons verleden, waarbij we enorm geschreeuwd hebben. zodra je de gebeurtenis in je herinnering hebt teruggehaald kun je jezelf uitgebreid toestaan om te schreeuwen, maar we doen dit nu niet zomaar: we gaan alle letters van het alfabet daarvoor gebruiken. uiteindelijk schreeuwen we allen, op de meest uiteenlopende klanken, soms stotterend, slissend, klanken uitstotend, ook kunnen we onze vuisten ballen, met onze voeten stampen, sommigen van ons zullen wellicht met hun hoofden tegen de muur bonken...forceer je stem NIET.

evaluatie: was het ondanks alles toch mogelijk helder te blijven denken?

51. geluidscollage

 allen, groepjes van 6  3 min.

doel: vrij oefenen met geluid.

omschrijving: maak in groepjes een collage in geluid: 1 speler begint en de anderen komen er 1 voor 1 bij.

varianties:

- * een machine,
- * een begrafenis,
- * kermis,
- * kerk (gregoriaans),
- * disco,

extra variatie: maak nu met de gehele groep een orkest, dat bestaat uit allemaal verschillende instrumenten, de dirigent laat eerst 1 voor 1 deze

instrumenten horen en daarna wordt onder zijn bezielende leiding het stuk uitgevoerd...

evaluatie: spreek nog even door wat het beste werkte en waarom.

52. apendans

 allen  3 min.

doel: vrije oefenen met geluid.

omschrijving: we staan tegenover elkaar opgesteld in twee rijen, op ongeveer een meter afstand, we stellen ons voor dat we op Balie beland zijn, we gaan de apendans doen, elke groep krijgt zijn eigen ritme mee:

groep 1: tsjak – tsjaaak – tsjak, tsjak - tsjaaak - tsjak, tsjak – tsjaaak – tsjak, enz.

groep 2: trsjak – tsjak – tsjaaak, tsjak - tsjak - tsjaaak, tsjak – tsjak – tsjaaak, enz.

voor alle duidelijkheid: bij groep 1 ligt het accent op de tweede, en bij groep 2 op de derde tsjaaak, oefen eerst even met je eigen groep, nu tegenover elkaar: je mag er natuurlijk ook bij bewegen, de dirigent kan door een groep aan te wijzen het geluid sturen, de andere groep vermindert dan het volume.

variaties: * versnellen / vertragen van het ritme,

* hard /zacht worden, zelfs fluisteren/schreeuwen.

evaluatie: gaven de groepen elkaar voldoende ruimte?

welke nuances zijn er nog meer te ontdekken?

53. oerwoud

 allen  3 min.

doel: vrije oefenen met geluid.

omschrijving: spelers bevinden zich ergens in de ruimte met gesloten ogen.

draai een paar maal om je eigen as, ga dan liggen, zitten, of blijf staan.

we gaan nu een oerwoud maken, maar alleen met geluiden en klanken.

begin in de vroege ochtend en schets het verloop van de dag.

de speelleider kan - zonder dat dit van te voren besproken is - een stel jagers laten verschijnen: hij geeft een paar harde knallen met een stuk hout op een tafel. er wordt geschoten: wat gebeurt er in het oerwoud?

evaluatie: hoe “organisch” was het gebeuren met de schoten? raakte je uit je spel?

54. smoelen trekken met geluid allen, individueel 1 min.

- doel:* vrije oefening met klank (neptaal)
- omschrijving:* kies een plek ergens in de ruimte en ga smoelen trekken en laat je geluid / klank vanzelf daarin meegaan,
- variatie:* * in een kring elkaar een geluid doorgeven, eerst nabootsen en dan pas doorgeven, probeer er een ritme aan mee te geven.
- evaluatie:* waarom lukt het ene geluid beter dan het andere?

55. dialoog op klank 2 pers. 3 min.

- doel:* vrije oefening met klank (neptaal)
- omschrijving:* * verzin een situatie en speel deze situatie uit in een korte dialoog, doch uitsluitend met gebruikmaking van klank,
* het publiek mag raden wat de situatie is.
- evaluatie:* wat is het verband tussen helder denken /voelen en klank/ritme?

56. tante Jo en Lies 2 pers. 3 min.

- doel:* vrije oefening met klank (neptaal), als “muziek”
- omschrijving:* 2 zusters op leeftijd A en B zijn met elkaar in gesprek.
zuster A maakt zus B helemaal gek met haar “tekst” (onzintaal) die ononderbroken doorgaat, zus B slaat op de vlucht en probeert A te ontlopen. maar waar zij ook heen gaat, overal duikt zus A weer op totdat de crisis losbarst: zus B kan er niet meer tegen en begint nu tegen zus A te lamenteren, de situatie keert zich nu helemaal om, en uiteindelijk wordt zus A nu helemaal gek van zus B, zorg voor een echte crisis, geef jezelf helemaal!
- evaluatie:* hoelang kun je doorgaan? hoe dwingend en veeleisend durf je te zijn?

57. Oidipous

 allen, 1 voor 1  3 min.

doel: spel oefening met tekst/klank.

omschrijving: je concentreert je staand achter een zetstuk op het volgende:
je speelt de rol van Oidipous, je bent er zojuist achter gekomen dat je al die tijd het bed hebt gedeeld met je moeder zonder dat je dat zelf wist en bovendien is je zojuist gebleken dat je destijds je vader hebt vermoord op een eenzame landweg...nu: doorsteek je ogen en kom vervolgens te voorschijn met de tekst:WEEEEEE MIIIIJJJJJJJ...

evaluatie: een oefening waarvoor enorm veel moed vereist is, vanwege de grote emotionele impact - wellicht kun je in zo'n geval beter eerst muzikaal/technisch aan de klanken werken?

ONTSPANNINGSOEFENINGEN

Ontspanning is een bewuste activiteit om via lichamelijke tot geestelijke ontspanning te komen, die het vervolgens mogelijk maakt om de aandacht onbevangen en onverdeeld op het spelen te richten. Een speler loopt maar al te vaak tijdens het spelen tegen verkeerd gerichte spanningen op, het is noodzakelijk deze weg te nemen, omdat het niet goed werkt tijdens spel om met verkeerde “prive”-spanningen, bijvoorbeeld een overspanning of onderspanning – aan het spelen van een personage bezig te zijn. Deze verkeerde eigen spierspanningen belemmeren het werken aan je personage, omdat je niet in staat bent optimaal gebruik te maken van je stem, je bewegingsmogelijkheden, waardoor weer het denken en voelen, de emoties, de fantasie geblokkeerd raken. Vandaar: ontspanningsoefeningen!

58. aan- en ontspanning



allen, individueel



5 min.

- doel: algehele lichamelijke ontspanning
- omschrijving: zoek een plek in de ruimte: je ligt op je rug, ogen geloten. maak het jezelf comfortabel door op een deken o.i.d. te gaan liggen. spieren ontspannen het beste na een sterke aanspanning: je spant steeds de spieren waaraan gewerkt wordt 5 seconden aan, totdat de spelleider “los” zegt, voel daarna steeds even het verschil. *probeer alleen daar te werken waar we bezig zijn, de rest van het lichaam zoveel mogelijk ontspannen!*
- * rechtervoet aanspannen en weer los
 - * rechteronderbeen aanspannen en weer los
 - * rechterbovenbeen aanspannen en weer los
 - * rechterhand aanspannen tot een vuist en weer los
 - * rechteronderarm aanspannen en weer los
 - * rechterbovenarm aanspannen en weer los
 - * voel even het verschil met je linkerkant
 - * idem linkerkant, begin weer bij de voet
 - *
 - * bekken (bilspieren) aanspannen en weer los
 - * buik intrekken en weer los
 - * trek je schouderbladen even bij elkaar en los
 - * span je gezichtspieren even heel extreem aan
 - * til je hoofd even van de grond en los
 - * blijf nog even een tijdje helemaal ontspannen liggen, rek je dan uit en kom weer langzaam tot staan.
- variaties: doe deze oefening ook eens twee aan twee, de een checkt steeds bij de ander of de rest van het lichaam inderdaad ontspannen blijft.
- evaluatie: waar voel je spanningen? hoe zat het met de rest van je lichaam?

59. de rivier



allen, individueel



5 min.

doel: ontspanning van lichaam (en geest)

omschrijving: zoek een plek in de ruimte: je ligt op je rug met gesloten ogen. maak het jezelf comfortabel door op een deken o.i.d. te gaan liggen. zucht een aantal malen diep en stel jezelf nu voor dat je op de bodem van een rivier ligt, het heerlijke koele water stroomt aan alle kanten over en langs je heen en je wordt als het ware een met het water, alle spanningen vloeien allengs uit je lichaam, probeer “water” te worden.

variaties: hetzelfde, maar nu lig je in de woestijn, voel de hitte van het zand, je wordt een met de zon, ook nu verdwijnen alle lichamelijke spanningen. door op de warmte te concentreren “verlies” je als het ware je lichaam.

evaluatie: kon je de concentratie vasthouden, welke spanningen kwam je tegen?

60. de molenwiek



allen, individueel



15 min.

doel: algehele ontspanning van lichaam en geest

omschrijving: zoek een plek in de ruimte. je ligt op je rug, ogen zijn gesloten. maak het jezelf comfortabel door op een deken o.i.d. te gaan liggen. ga liggen met gespreide armen en benen, zo dat deze een diagonaal vormen, vandaar de naam van deze oefening: de molenwiek. eventueel helpt de spelleider een handje om je ledematen in een juiste positie te plaatsen. de spelleider leidt deze oefening. concentreer je bij deze yoga oefening nu eerst op je ademhaling: lucht stroomt naar binnen door de neus, je ademt uit door de mond. met getuiste lippen adem je nu een poosje rustig in- en uit via de buik. concentreer je nu vervolgens op je houding: ook al voel je tal van spanningen of zelfs pijn na verloop van tijd, constateer dat alleen maar. ga nu met je aandacht naar het vlak dat begrensd wordt door je beide benen, ga van je rechtervoet met je aandacht omhoog langs je rechteron derbeen, langs je rechterbovenbeen, via je kruis, langs je linkerbovenbeen, je linkeronderbeen, langs je linkervoet, en probeer daar bij steeds spanningen op te sporen en vervolgens los te laten. we doen nu hetzelfde met het vlak dat begrensd wordt door je rechtervoet en rechterhand: ga met je aandacht vanaf je rechtervoet, naar boven via het rechteronderbeen, - bovenbeen, je borstkas rechts, naar je rechter bovenarm, - onderarm, en - hand, voel even dat hele vlak. en doe hetzelfde met de andere kant, dus vanaf je linkervoet tot en met je linkerhand: laat alle spanningen gaan en ontspan deze spiergroepen. tenslotte concentreer je je nu op het vlak boven je: het vlak dat begrensd wordt door je rechterhand, je rechter bovenarm, - onderarm, je nek en

hoofd, je linker bovenarm, - onderarm en linker hand. voel ook dit vlak. concentreer je nu op al deze “parten” door een cirkel te denken, slechts onderbroken door de 4 punten van je handen en voeten. volgende fase is dat je probeert de cirkel te sluiten, je hebt als het ware geen lichaam meer: je lichaam is gelijk aan de vlakken rondom jezelf. tot slot denk je de cirkel nu ook boven en onder jezelf: je ligt als het ware in een koepel, die alle kante opdraait en als een molecuul de ruimte invliegt, je hebt nu geen lichaam meer, je bent een en al “bol”. zo kun je nog een tijd blijven liggen, op de grens van je bewustzijn, en gaan reizen in je mind, je treedt als het ware uit je lichaam.

evaluatie: wat beleefde je met name in de laatste fase?

61. rugmassage 2 aan 2

 allen, 2 aan 2  3 min.

doel: lichamelijke ontspanning vanuit de wervelkolom
omschrijving: iemand ligt op zijn buik met zijn voorhoofd op een handdoek een ander gaat op zijn knieën over hem heen zitten en masseert de rug te beginnen vanaf de nek, door met beide duimen alle drukpunten te bewerken die zich naast het bot van de uitstekende wervels bevinden. tot slot wordt de rug met een snelle beweging van de vlakke hand afgestreken
evaluatie: waren er sommige plekken meer pijnlijk dan andere?

62. totaalmassage

 6 pers.  3 min.

doel: totale lichamenlijk ontspanning
omschrijving: iemand ligt op zijn rug, omringd door minimaal 6 helpers, ogen dicht. deze helpers masseren tegelijkertijd een deel van het hele lichaam: iemand doet het hoofd, twee aan twee de romp, iemand doet de voeten:
 * **pingelen**, dat wil zeggen door zo snel mogelijk met de toppen van de vingers het gedeelte waaraan men werkt te “bepingelen”, dit geeft een tintelend gevoel
 * **knijpen**, dat wil zeggen door zo intensief mogelijk (maar niet te hard) het gedeelte waaraan men werkt te masseren door korte knijpbewegingen te maken
 * **kloppen**, dat wil zeggen door zo snel mogelijk met de vlakke hand het gedeelte waaraan men werkt te bekloppen, zo ritmisch mogelijk tijdens de volgende fase gaan de helpers met hun handen onder het lichaam en tillen het in de lijkhouding tegelijkertijd in een rechte lijn omhoog tot boven hun hoofd (dit moet met enig beleid gebeuren), in de fase daarop wordt het

lichaam voetje voor voetje rondgedragen door de ruimte, nog steeds hoog in de lucht geheven door de helpers, tijdens de laatste fase staat men stil en laat men het lichaam zo langzaam mogelijk zakken, tot op de grond. neem alle tijd! de gemasseerde blijft nog even liggen en opent dan langzaam de ogen.

evaluatie: wat was je ervaring, met name op het eind van deze oefening?

WAARNEMEN, OBSERVEREN

In het verlengde van de ontspanningsoefeningen liggen waarnemingsoefeningen.

Deze hebben tot doel te leren registreren wat er in de buitenwereld gebeurt en wat dat vervolgens bij jezelf aan reacties teweeg brengt. We verzamelen voortdurend feiten, via onze zintuigen. Bijvoorbeeld wanneer je gewoon om je heen kijkt kun je in principe alles zien en sta je open voor alle visuele info die er om je heen is. Echter, als je observeert let je bewust op een bepaald onderdeel van de totale info die zich aandient. Zo wordt kijken dan observeren: namelijk, wanneer het kijken doelgericht en systematisch is. Bijvoorbeeld: je neemt de ziekenhuiskamer, waar jij je bevindt, in je op, maar je observeert vooral je vriend die daar ziek in bed ligt. Nu zijn we allemaal autobiografische wezens, dat wil zeggen je hebt een heel eigen en specifieke bagage als persoon meegekregen qua ideeën, idealen, meningen, gevoelens, etc. Er is dus sprake van een heel specifiek Zelf dat meespeelt in de manier waarop je naar de dingen kijkt: namelijk het jouwe! Je hebt als het ware je innerlijke kijker op jouw speciale manier ingesteld, en zo wordt je observatie afhankelijk van jouw gedachtestroom en stemming van dat bepaalde moment en afhankelijk van je vroegere observaties, die in je herinnering liggen opgeslagen. Wellicht heb jij zelf wel een traumatische ervaring in verband met ziekenhuizen! Die speelt dan dus wel degelijk mee in je observatie, daarom zeggen we dat je observatie altijd subjectief is, het is jouw observatie. (Overigens kunnen we de feiten wel degelijk trachten te objectiveren door uitwisseling van subjectieve gegevens met anderen).

63. de dierentuin

 allen, 2 aan 2  een middag

- doel:* leren observeren
- omschrijving:* maak tevoren een lijstje van dieren die jullie willen gaan bekijken.
ga deze dieren los van elkaar zo goed mogelijk observeren en beschrijf,
middels aantekeningen, het betreffende dier zo goed mogelijk en geef er
ook je associaties bij, laat je gedachten de vrije loop.
wissel na afloop deze gegevens uit met je partner, wat zijn overeenkomsten,
wat de verschillen?
- evaluatie:* hoe oppervlakkig/exact blijken je observaties?

64. de tram

 1 pers.  3 min.

- doel:* leren observeren
- omschrijving:* deze oefening kun je altijd en overal in je eentje doen, daar waar mensen zijn: het gaat om het echt naar mensen kijken. je zit in de tram en je bekijkt met zeer grote interesse dat prachtige blonde meisje, die deftige oude heer, de Marokkaanse mevrouw met hoofddoek, het jengelende kindje, de jongen met de baseballpet, enz. Aandachtspunten zijn: hoe bewegen ze zich, hoe zien ze eruit, hoe zit het met geluid dat ze voortbrengen, zelfs: hoe ruiken ze, enz.
- variatie:* je kunt deze oefening ook doen in het park, of in een drukke winkelstraat, het moet je tweede natuur worden.
- evaluatie:* kun je je na afloop bijvoorbeeld nog 5 mensen herinneren?

65. de schoolklas

 2 aan 2, een spelleider  een middag

- doel:* observeren, objectiveren
- omschrijving:* twee spelers gaan samen met de spelleider een middag op stage naar een schoolklas, hou steeds voor ogen: het observatiedoel is deze klas. maak individueel observaties en maak onafhankelijk van elkaar aantekeningen met betrekking tot wat je allemaal opvalt aan de klas. na afloop interviewt de spelleider beiden dmv specifieke vragen als:
- * hoe groot schat je de groep
 - * hoe was de verdeling meisje/jongen
 - * hoe schat je hun leeftijden
 - * hoe zaten zij in de ruimte: grootte van het lokaal, inrichting, opstelling
 - * wat viel op aan hun kleding: was er sprake van favoriete of speciale voorwerpen (b.v. petje of hoofddoekje)
 - * hoe waren de omgangsvormen,
 - * was er sprake van gewoonten,
 - * was er sprake van ongeschreven wetten?
 - * kun je iets zeggen over het taalgebruik,
 - * was er sprake van machtsspelletjes
 - * hoe was het groepsgedrag, wie waren de leiders?
 - * wie de volgers, de eenlingen, wie vertoonde plus/min gedrag
 - * was er sprake van eigen initiatieven,
 - * welke kinderen trokken je speciaal aan en waarom
- evaluatie:* hoe verhouden zich de antwoorden van de ene speler tot die van de ander? (de spelleider kan op de meeste punten wel uitsluitsel geven, immers, de spelleider komt door zijn observaties natuurlijk eerder in de buurt van de waarheid, want hij heeft de vragen voorbereid en aan de hand daarvan de klas geobserveerd)

ZINTUIGEN

Natuurlijk hebben we het in eerste instantie over zien, horen, tasten, ruiken. Maar waarnemen doe je met je hele lichaam, niet alleen met de bekende zintuigen. Einstein heeft het over het gehele lichaam als een groot zintuig, de spanning van je spieren (tonus), de temperatuur van je lichaam, de status van je ingewanden, kortom de homeostase. speelt een belangrijke rol in dit verband. * Note 11.

66. zintuigen

 1 pers. t/o de groep  3 min.

- doel:* zintuigelijk leren waarnemen
- omschrijving:* je bent aan het trimmen en probeert zo snel mogelijk thuis te komen.
van de spelleider hoor je het volgende:
- * warm
 - * ijskoud
 - * zacht regentje
 - * flinke regenbui
 - * hagel
 - * bliksem/onweer
 - * wind/storm/orkaan
- evaluatie:* analyseer de verschillen, zijn deze duidelijk genoeg?

67. zoek de vijf verschillen

 2 pers.  3 min.

- doel:* zintuigelijk leren waarnemen
- omschrijving:* je zit tegenover elkaar, speler 1 bestudeert speler 2 zeer grondig.
speler 1 sluit even zijn ogen, speler 2 verandert 5 dingen aan zichzelf
speler 1 opent de ogen en zoekt de 5 verschillen.
- evaluatie:* leren echt te observeren is een eerste vereiste voor een goede acteur.

68. de tas

 2 pers.  3 min.

- doel:* zintuigelijk leren waarnemen
- omschrijving:* speler 1 krijgt een tas aangereikt, hij mag er een minuut naar kijken,
voelen, openmaken en controleren op inhoud enz.
vervolgens mag hij zich omdraaien en zo exact mogelijk beschrijven wat
hij zojuist allemaal gezien heeft, materiaal, kleur, inhoud, vorm, enz. de
anderen bekijken intussen de tas om te zien of het klopt.
- evaluatie:* de kleinste details doen er (niet alleen in dit geval) toe.

69. op de tast _____ 1 pers. 3 min.

- doel:* zintuigelijk leren waarnemen
- omschrijving:* een speler sluit zijn ogen en krijgt een voorwerp in handen, en beschrijft vervolgens wat hij voelt, alle associaties zijn toegestaan.
- evaluatie:* wanneer je een van de zintuigen uitschakelt gaan de andere alerter reageren.

70. blindemannetje _____ 2 pers. 5 min.

- doel:* zintuigelijk leren waarnemen
- omschrijving:* speler 1 krijgt een blinddoek om en moet helemaal vertrouwen op zijn begeleider. deze gaat een tocht met hem maken door het gebouw, door gangen, deuren, trappen, enz. en laat hem soms ook best gevaarlijke dingen doen, maar begeleidt speler 1 daarin met de uiterste zorgvuldigheid.
- evaluatie:* kon je jezelf werkelijk overgeven, was de ander volledig te vertrouwen? was je als begeleider werkelijk begaan met het lot van speler 1?
- varianties:* loop met gesloten ogen langzaam door de ruimte: probeer je steeds te oriënteren waar je je bevindt. probeer door middel van aanraking er achter te komen wie een ander is. zeg wanneer je iemand tegen komt een zin met een geheel verdraaide stem, de ander moet raden wie je bent

71. achtergrondgeluiden _____ allen 3 min.

- doel:* zintuigelijk leren waarnemen
- omschrijving:* kies een plek ergens in de ruimte en sluit je ogen en luister gedurende 3 minuten heel geconcentreerd naar alle geluiden die er dat op dat moment te horen zijn. beschrijf na afloop aan elkaar wat je gehoord hebt.
- evaluatie:* hoe nauwkeurig werkt je gehoor eigenlijk, hoor je alles?

72. geluidcirkels _____ allen 4 min.

- doel:* zintuigelijk leren waarnemen
- omschrijving:* kies een plek ergens in de ruimte en sluit je ogen.
luister 1 minuut naar de achtergrondgeluiden:
in een cirkel om je heen (je ademhaling, buikgeluid etc.)
in je onmiddellijke omgeving, (het lokaal waar je je bevindt)
in de iets wijdere omtrek (in het gebouw waar je je bevindt)
in de verre omtrek (b.v. alle stadsgeluid)
- evaluatie:* analyseer de verschillen.

73. geluid raden

 1 en allen  3 min.

doel: zintuigelijk leren waarnemen

omschrijving: speler 1 gaat op een stoel zitten met zijn rug naar de anderen de anderen maken heel zacht (onbestemde) geluiden, speler 1 moet raden wat voor geluid het is.

* je kunt dit spel ook spelen met spelers die geruisloos gaan zitten achter de rug van speler 1 die raadt hoeveel spelers er zijn gaan zitten.

evaluatie: gaan de oren echt meer open?

74. images

 allen, individueel  3 min.

doel: trainen van je “innerlijke” zintuig

omschrijving: behalve via lichamelijke ontspanning, kunnen we ons ook geestelijk proberen te ontspannen. door ons op onze innerlijke “film” te concentreren. we trainen dan ons beeldend vermogen om zo vanuit ons diepste wezen te leren werken, daar waar alle mogelijke zintuiglijke ervaringen van de werkelijkheid in ons bewustzijn opgeslagen liggen. je ligt op een plek in de ruimte met gesloten ogen. concentreer je nu op wat je ziet aan de binnenkant van je ogen, het gaat erom je innerlijke beelden, “images” te leren kennen. het kunnen abstracties zijn, zoals b.v. kleuren, maar ook hele concrete dingen zoals een treinreis, of een wolken landschap, een visioen.

variaties: het kan je misschien helpen om iets te gaan zien door jezelf steeds op een thema te concentreren, bijvoorbeeld reizen:

* welke stad of welk land zie je voor je, wat is het landschap, het seizoen?

* is het wellicht een ruimtereis?

* vertel om beurten hardop aan de anderen wat je ziet,

* je kunt b.v. vertellen wat je 's ochtends gedaan hebt vanaf dat je bent opgestaan, zie het allemaal eerst voor je en breng dan verslag uit,

* je kunt een droom navertellen, herinner je de beelden,

* je kunt ook een verhaal uit je jeugd vertellen dat je opnieuw beleefd en voor je ziet, gebruik echter steeds je beeldende vermogens!

evaluatie: durfde je jezelf toe te staan dingen te zien?

75. de bankroof

 5 pers.  5 min.

<i>doel:</i>	trainen van al je zintuigen vanuit homeostase
<i>omschrijving:</i>	het verhaal is als volgt: er is een bankoverval gepleegd waarbij veel geld is buitgemaakt, dat in een gesloten tas zit. deze tas bevindt zich op een tafel midden in de speelruimte. er zitten of staan, in verschillende hoeken van de ruimte, een aantal gangsters. een vijfde gangster, Lewis, komt heel voorzichtig binnen door de deur. Lewis wil namelijk de tas zien te bereiken, met het doel deze mee te grissen, echter natuurlijk op gevaar af neer- geschoten te worden. we spreken af dat iedereen een gun heeft, en dat alle 4 de gangsters deze steeds met geheven arm omhoog houden, met de loop richting plafond. zij mogen echter wel een poging doen om Lewis neer te schieten door hun arm (snel of langzaam, in ieder geval ongemerkt) te laten dalen en pang te roepen, echter wanneer Lewis op tijd is en dat signaleert hoeft hij alleen maar zijn gun op iemand te richten, voordat het pang geklonken heeft, waarmee vervolgens de gangster weer omhoog moet met zijn arm. Zo moet Lewis te zien overleven. met andere woorden hoe alerter Lewis is op eventuele aanvallers, hoe dichter hij in de buurt komt van de tas! hij moet echter vier mensen voortdurend in de gaten houden, hoort soms ineens geluiden (doordat een van de gangsters ineens beweegt bijvoorbeeld), enz., er staat veel op het spel, wat zal er gaan gebeuren, het gaat om leven of dood...
<i>variatie:</i>	idem maar nu in gangsterkleding, met hoeden e.d., en met guns
<i>evaluatie:</i>	hoe snel kun/moet je soms reageren? brak het angstzweet echt uit?

AANDACHT/CONCENTRATIE

Oefeningen in concentratie beogen om - met jezelf als uitgangspunt - uit de veelheid van objecten er een te selecteren en daarmee een enkelvoudige relatie aan te gaan.

Je geeft attentie, aandacht aan een bepaald specifiek aspect en gaat daarmee intensief bezig.

Simpel gezegd: door een concentratieoefening leer je jezelf met een ding bezig te houden (overigens is het van groot belang hierbij niets te fixeren).

76. annemarie koekoek

 1 en allen  3 min.

doel: concentratie

omschrijving: aan de overkant staat speler 1 met zijn rug naar de andere spelers toe. alle spelers staan op een denkbeeldige startlijn, klaar om te gaan lopen de spelleider geeft een teken en nu mogen de spelers zo dicht mogelijk naar speler 1 aan de overkant zien te komen, met de bedoeling om hem uiteindelijk aan te tikken

speler 1 mag zich echter omdraaien, op steeds willekeurige momenten: wie hij dan ziet bewegen is af en moet weer opnieuw beginnen bij de startlijn wanneer een speler de overkant heeft bereikt en speler 1 heeft aangetikt, mag hij hem vervangen

evaluatie: in geval van twijfel is de spelleider scheidsrechter

77. wachten 1

 1 pers.  1 min.

doel: concentratie

omschrijving: je zit in de ruimte op een stoel en je enige opdracht is: wachten.

evaluatie: ook al doe je fysiek helemaal niets, is er toch wel degelijk sprake van (innerlijke) activiteit. het gaat er om innerlijk niet te fixeren. zet jezelf niet vast, maar blijf doorleven. er is altijd een (innerlijke) beweging van binnen naar buiten, het is een proces van actie en reactie.

78. wachten 2

 1 pers.  2 min.

doel: concentratie

omschrijving: de opdracht wordt nu uitgebreid: verzin nu een reden om te wachten, bv wachtkamer van de dokter, vlak voor een sollicitatiegesprek, wachten op de uitslag van je examen.

evaluatie: aan de kant proberen we te raden welke situatie je gekozen hebt. werk zo specifiek mogelijk. het maakt verschil hoe je bijvoorbeeld in de wachtkamer zit, wacht je bv. op de uitslag van een zwangerschapstest, of aidstest?

79. wachten 3

 1 pers.  2 min.

doel: concentratie

omschrijving: je vriendin staat op de deur te bonzen, je doet de deur niet open. eventueel wordt een andere (tegen)speler ingeschakeld die bonst en verschrikkelijke dingen roept. vervolgens spelen we nog een keer dezelfde scène maar nu zonder tegenspeler.

evaluatie: wat zijn de verschillen?

hoe concreter je jezelf inleeft in de situatie hoe helderder je spel wordt.

80. zoeken

 1 pers.  3 min.

doel: concentratie

omschrijving: een speler krijgt een voorwerp te zien, verlaat vervolgens de ruimte, het voorwerp wordt vervolgens verstopt, speler komt de ruimte weer binnen en zoekt het voorwerp, eventueel geholpen door mensen aan de kant ("warm, koud").

idem, maar nu weet de speler waar het voorwerp verstopt is: hij speelt de vorige situatie zo goed mogelijk na.

probeer weer echt te zoeken en te vinden.

evaluatie: analyseer goed de verschillen: meestal is de eerste maal heel naturel en is met name het "vinden" van het voorwerp een zeer spontaan moment.

de tweede gespeelde versie bevat meestal veel meer ingebouwd commentaar, is als actie veel meer cerebraal en bedacht, minder doorgaand, minder vanuit impulsen etc. vooral het moment van "vinden" is een zeer direct en impulsief moment in de eerste opdracht en dus heel moeilijk om geloofwaardig na te spelen.

REKWISIETEN

Een rekwisiet is een voorwerp, schijnbaar niet zo belangrijk. Je hebt het als acteur soms nodig voor je spel. Maar een rekwisiet is nooit zo maar iets, het speelt ook een rol!

Alles heeft betekenis in het theater, alles wat er gebeurt of te zien is werkt als een teken, een signaal richting toeschouwer. Tekens zijn bijvoorbeeld: de lichamen en bewegingen van de acteurs, maar ook hun teksten. En ook het rekwisiet is een teken richting toeschouwers: het krijgt hoe dan ook een specifieke betekenis. Daarom is de keuze voor welk rekwisiet je gebruikt zo van belang, doe dit met liefde en kies niet zomaar wat uit. Er is maar een specifiek voorwerp dat geschikt is voor een bepaald personage, of in een bepaalde situatie. Daar moet je oog voor krijgen, een bewustzijn voor ontwikkelen. Vandaar een aantal oefeningen in dit verband. Het gebruik van rekwisieten ten behoeve van je spel is een ding, maar je kunt aan rekwisieten zoveel meer ontleen: in hoeverre is een rekwisiet dat heel specifiek gekozen is inspirerend voor het te spelen personage? En wat als we nu eens zelf voorwerpen gaan spelen?

81. rekwisiet

 6 pers.  3 min.

- doel:* aandacht voor voorwerpen
- omschrijving:* de spelleider heet een flink aantal *rekwisieten* meegenomen, b.v.
- een pakje sigaretten,
 - een mes,
 - een brief,
 - een appel,
 - een tas,
 - een telefoon,
 - hij heeft tevens een paar lootjes geprepareerd met *personages*, b.v.
 - een huisvrouw,
 - een manager,
 - een zwerver,
 - een schoolmeisje,
 - een boerin,
 - een autoverkoper,
- trek een lootje en kies vanuit dat personage een rekwisiet, dat je het meest met je personage associeert.
- concentreer je even heel goed op het voorwerp, op zijn vorm, geur etc. en doe dan een korte improvisatie met tekst, die direct voortkomt uit het betreffende rekwisiet.
- variatie:* kies zelf een personage met een specifiek rekwisiet
- evaluatie:* hoe belangrijk is het rekwisiet voor je?

82. voorwerp 1 1 pers. 3 min.

- doel:* de rol van voorwerpen ontdekken via spel
- omschrijving:* de spelleider geeft een speler opdracht om een voorwerp te spelen. bv.:
 een oude piano
 een kaars
 stuk touw
 of: naar eigen keuze
 hou nu een monoloog.
 concentreer je eerst op de fysieke beleving, laat je innerlijke beleving vandaar uit ontstaan. om te voorkomen dat je steeds in eenzelfde concentratieniveau blijft: zoek steeds naar nieuwe lichamelijke impulsen die het object je ingeeft, baat deze dan ook eerst helemaal uit, alvorens weer naar een nieuwe impuls op zoek te gaan
- evaluatie:* analyseer de geloofwaardigheid van de voorwerpen als personages.
 van welk materiaal zijn ze gemaakt? wat is hun geschiedenis, wat gebeurt er nu mee (proces)?

83. voorwerpen 2 3 pers. 10 min.

- omschrijving:* drie spelers krijgen van de spelleider een situatie te horen met de bijbehorende voorwerpen die zij als personages zullen spelen.b.v.:
 oude zolder: oude hutkoffer, mariabeeld, hobbelpaard
 nachtclub: asbak, sigaret, aansteker
 gevangenis: brits, raam, deur
 na afloop van de scène krijgen we aan de kant gelegenheid om te raden waar een en ander zich afspeelde en om wat voor voorwerpen het ging.
- evaluatie:* in hoeverre werden de voorwerpen werkelijk personages?
 was er sprake van verstarring in het spel, c.q. gebruikten de spelers elkaar voldoende? Samen spelen!

84. voorwerpen 3

- omschrijving:* idem als 1.
 verzin nu zelf in groepjes van 3 spelers een situatie met drie bijbehorende voorwerpen. en speel deze aan elkaar voor.

HANDELINGEN

Handelingen zijn fysieke gebeurtenissen. Het zijn ook weer lichamelijke tekens richting toeschouwer, vergelijkbaar met een tekst, met woorden, echt minstens zo belangrijk. Begin altijd eerst met fysiek de handelingen van een scène vorm te geven, dat helpt je namelijk enorm om je tekst uiteindelijk adequaat te zeggen.

85. handeling 1

 2 pers.  3 min.

doel: fysiek leren werken

omschrijving: speel een echtelijke ruzie.

man is ontrouw geweest, vrouw vertrekt (of andersom). degene die de echtgenote speelt, verzint nu een aantal toepasselijke handelingen/bewegingen, bijvoorbeeld het pakken van een koffer. dwing jezelf nu voortdurend op deze handelingen geconcentreerd te blijven, terwijl je de scène speelt.

evaluatie: bekijk eens of de handeling minstens zo veel zeggingskracht kan hebben dan welke woorden (-wisseling) dan ook.

86. handeling 2

 1 pers.  3 min.

doel: fysiek leren werken

omschrijving: neem een bestaande tekst, met een fors emotionele lading, bij voorkeur een tekst die naar een climax toewerkt. speel nu eerst een keer deze monoloog. verbind vervolgens deze tekst aan een handeling.

doe tijdens het spelen van je monoloog steeds eerst de handeling, laat *daardoor* de emotie ontstaan, en zeg dan pas de tekst.

evaluatie: analyseer de neiging om toch steeds in de tekst emotie te zoeken. hoelang kan een handeling voortduren, zonder dat er een woord gesproken wordt?

ELEMENTAIR SPEL

Elementaires zijn oefeningen van de meest eenvoudige klasse: wat je ook doet met acteren, altijd zul je jezelf eerst met een aantal basale zaken moeten bezighouden.

Het moet altijd echt noodzakelijk zijn bij acteren om een scène, welke het ook is, überhaupt te spelen. We gaan nu de eerste stap zetten en serieus met spelen beginnen en wie zijn elementaires niet goed beheerst, valt onherroepelijk door de mand als acteur.

Veel acteurs maken de fout deze zaken over te slaan, omdat ze wel als bekend worden verondersteld. Beter is het om te beginnen juist hieraan de grootst mogelijke aandacht te geven. Wie zijn toonladers niet studeert, kan best wel een leuk concertje geven tussen de schuifdeuren, maar komt nooit op een concertpodium te staan.

Neem dus de elementaire kant van de zaak zo serieus mogelijk, daar kun je enorm veel profijt van hebben bij alles wat je verder nog met je rol gaat doen.

Gegeven omstandigheden mise-en-scène, decor, licht

Toelichting:

je hebt altijd te maken met (voor-) gegeven omstandigheden, de ruimte van het theater/studio, de bewegingen die jij je als acteur in die ruimte kunt permitteren, rekwisieten, decor, meubelen, kleding, enz. Neem dit alles goed in je op voordat je begint, ook hoe b.v. de lampen van het licht zijn opgesteld.

Maar ook de personages zijn (meestal) voorgegeven, de plaats en situatie, de tijd en periode, het conflict, de tekst, de verhaallijn: kortom, alles wat hoort bij het spelgegeven.

Attentie: laat alle elementaire zaken rustig nog eens door je heen gaan voordat je begint.

<i>Werk zintuiglijk</i>	<i>echt zien, horen, ruiken</i>
	<i>ook innerlijk, images</i>
	<i>tasten, proeven</i>

Toelichting:

niets erger dan een medespeler die je niet echt aankijkt!

Maak je spel zo direct mogelijk door al je zintuigen in te schakelen, ook je innerlijke vermogen tot "imagination", je innerlijke film, je beeldend vermogen (je kunt je ook bijvoorbeeld geuren herinneren, of terugdenken aan een streling).

Wanneer je jezelf vanaf het allereerste begin aanleert om zo echt mogelijk te werken kan er eigenlijk niet zoveel meer mis gaan. We willen mensen van vlees en bloed zien, geen plastic aftreksels van mensen. Dat kan doordat je je hele constitutie, dat wil zeggen je lichaam en je mind, richt op het ontstaan van de (spel-)situaties. Je beleeft het nu, met alles wat je bent. Daardoor kom je in het moment, alsof het nu gebeurt (meer hierover bij het hoofdstuk improvisatie).

Je doet niet maar alsof, je bent het!

Attentie: drama is altijd verbijzondering van de (alledaagse) werkelijkheid.

SCHEMA A:

ACTEREN

INNERLIJK

inhoud

denken/voelen

psyche, o.a. images, emotional memory

UITERLIJK

vorm

beweging/stem

lichaam, o.a. gestiek/mimiek

Toelichting:

toneelspelen kun je uitsplitsen in een *innerlijk* en een *uiterlijk* proces.

Het *innerlijke* proces noemen we *inhoud* en bestaat uit *denken* en *voelen*, en wordt gevoed door de *psyche*.

Wat is de biografie van je personage, waaruit bestaat diens verleden?

Via speciale psychetechnieken zoals *imaging*, *emotional memory*, is een acteur in staat bewust dingen uit zijn onderbewuste te laten ontstaan.

Het *uiterlijke* proces noemen we *vorm* en bestaat uit *bewegen* en *stem*, en wordt gevoed door het *lichaam*.

Wat is de lichaamstaal van je personage, diens houding?

Het lichaam drukt zich verder onder andere uit in *gestiek* (gebarentaal) en *mimiek* (gezichtsuitdrukkingen).

Attentie: *begin - bij wat je ook acteert - , altijd eerst lichamelijk te werken.*

Hoe beweegt je personage zich, wat zijn lichamelijke kenmerken?

Vervolgens gaat je psyche bijna als vanzelf anders reageren.

Onderzoek eens de traagheid van het lichamelijke bewegen van bijvoorbeeld een oude man. Je denken zal ook veel trager gaan!

Bij de navolgende oefeningen gaat het er steeds om hoe uiterlijk/innerlijk (in-)werken ten opzichte van elkaar.

87. solo o

 1 voor allen  3 min.

doel: elementair spel

omschrijving: je zit op een stoel, je krijgt slechts als opdracht:
besta en we kijken allemaal naar je.

evaluatie: we zien wanneer we goed kijken steeds een proces van binnen naar buiten plaatsvinden, de innerlijke en uiterlijke impulsen wisselen elkaar af. probeer niets uit te leggen, door bijvoorbeeld steeds op je horloge te kijken of iets dergelijks. durf rustig te zitten en te bestaan: te denken en te voelen, te registreren wat er om je heen gebeurt en wat in jezelf gebeurt.

88. solo 1

 1 voor allen  3 min.

doel: elementair spel

omschrijving: speel geheel naar eigen keuze een solo gebruik alleen je lichaam en stem, maar zonder tekst

evaluatie: let vooral eens op hoe wordt gespeeld met :
langzaam-snel, beweging en stilstand, hard-zacht, volume en stilte...

89. solo 2

 1 voor allen  3 min.

doel: elementair spel

omschrijving: idem als 1. maak nu gebruik van een attribuut: rekwisiet, kleding, zetstuk

90. solo 3

 1 voor allen  3 min.

doel: elementair spel

omschrijving: idem als 1. doe nu een duidelijke act, bv.

een gedicht

een verhaal

een persoonlijke ontboezeming

een striptease

een lied

vertel een herinnering,

doe een dans,

vertel een droom

evaluatie: evalueer de oefeningen op de crux innerlijk – uiterlijk. spreek met elkaar door wanneer je iets goed vond werken en waarom.

Desgewenst kun je de solo's achter elkaar zetten en vertonen.

SCHEMA B:

ACTEREN

onthoud vanaf nu:

DE 5 W'S:

WIE
WAT
WAAR
WANNEER
WAAROM

WIE

Wie ben ik: personage, existentie innerlijk/outerlijk

Toelichting:

Innerlijk: vraag je altijd af **WIE** ben ik, bepaal je personage, dat geeft je een *reden* om te bestaan, een existentie, een "rol".

Uiterlijk: stel je lichaam in dienst van de rol, het personage.

Voorbeeld: ik ben dokter. Hoe existeert een dokter lichamelijk, hoe gebruikt hij zijn lichaam?

Hoe doet een (deze) dokter bijvoorbeeld een lichamelijk onderzoek?

Dit (lichamelijke) personage zal mede je innerlijk gaan bepalen, dwz hoe je denkt en voelt.

WAT....ALS

Als ik...ben,**dan**: handeling, actie innerlijk/outerlijk

Toelichting:

Dit is het beroemde "alsof" van spel: stel jezelf de vraag **wat** zou ikzelf doen (actie) **als**.....

Bij de stippeltjes moet je nu je personage invullen: als je bepaald hebt wie je bent dan vloeien daaruit handelingen en acties voort, die kunnen zowel innerlijk als outerlijk zijn. Of beide.

Uiterlijk: **als** ik dokter ben **dan** doe ik lichamelijk onderzoek.

Innerlijk: **als** ik dokter ben **dan** ben ik begaan met deze kankerpatiënt.

Beide: terwijl ik patiënt lichamelijk onderzoek, ben ik met hem begaan.

* Note 12: imitatiewerking van de hersenen.

WAAR

Waar ben ik	figuurlijk	situatie
	letterlijk	locatie

Toelichting:

natuurlijk zijn er de gegeven omstandigheden van het theater/studio, (zie hierboven), maar de acteur bepaalt de **situatie** en de **locatie**, dat wil zeggen waar de scène zich afspeelt

In ons voorbeeld: ik ben dokter en onderzoek kankerpatiënt (situatie) in diens slaapkamer (locatie).

Waarvandaan kom ik	figuurlijk	innerlijk
	letterlijk	uiterlijk

Toelichting:

Innerlijk: vraag je *figuurlijk* af wat het verleden van je personage is: gebruik hiervoor eventueel je eigen herinnering, je “emotional memory” (zie elders).

Uiterlijk: ook is het belangrijk om te bepalen waarvandaan je *letterlijk* komt, heb je bijvoorbeeld zojuist snel een trap opgelopen?

In ons voorbeeld: ik ben dokter, ik ben een beetje buiten adem, ik onderzoek kankerpatiënt in diens slaapkamer. Dit brengt me het overlijden van mijn eigen vader in herinnering.

WANNEER

Wanneer	tijdstip, seizoen	bv. avond, zomer
	klimaat	bv. koud

Toelichting:

een acteur is in staat ons doen geloven dat het midden in de nacht is of klaarlichte dag.

Hij kan ons een lentegevoel geven of ons doen rillen van de koude.

In ons voorbeeld: ik ben dokter en kom midden in de nacht, hartje winter, bij patiënt.

WAAROM

Waarom	met welk doel
---------------	---------------

Toelichting:

bepaal de procesgang die je door moet, dit geeft je personage een “onderstroom”, een grondtoon (vergelijk ook met muziek).

In ons voorbeeld:

Uiterlijk: ik doe lichamelijk onderzoek bij kankerpatiënt

Innerlijk: hoe moet ik hem gaan vertellen dat zijn einde nabij is, onontkoombaar...

91. wie ben je 1 _____ 1 en allen steeds 1 min.

- omschrijving:* speler 1 zit op een bankje in het park. speler 2 bepaalt van tevoren zijn relatie tot speler 1:
1 speelt er zo goed mogelijk op in.
na 1 minuut wordt er afgefloten door de spelleider. dan komt speler 3 erin met een door hem van tevoren bedachte relatie, en zo voort.
- evaluatie:* laat het zien, niet gaan uitleggen,
na afloop moet 1 zeggen wat de relaties volgens hem waren, alleen de situatie kort benoemen om te checken.

92. wie ben je 2 _____ 1 en allen steeds 1 min.

- omschrijving:* idem, maar nu andersom, speler 1 (op het bankje) krijgt na 1 minuut een stopteken van de spelleider. speler 1 bedenkt steeds snel een nieuwe relatie tot de andere spelers die stuk voor stuk langskomen om 1 minuut mee te spelen,
- evaluatie:* ook hier weer na afloop even de gespeelde scènes nog kort doornemen. klopte het allemaal?

93. wie ben je 3 _____ 1 en allen steeds 1 min.

- omschrijving:* beeld een beroep uit (zonder tekst), de anderen moeten raden om wie het gaat. je kunt hier ook een inspringspel van maken: zodra een van de spelers aan de kant denkt te begrijpen welk beroep het is, springt hij in en gaat meespelen (zonder tekst).
- evaluatie:* durf steeds op zoek te blijven naar nieuwe associaties

94. wat is de situatie 1 _____ 2 en allen naar keuze

- omschrijving:* twee spelers beginnen en spreken een situatie af.
de spelleider bepaalt het verloop van het spel als volgt:
* blaast fluitje: freeze: andere situatie
* zegt stop: freeze: vervanging speler
- evaluatie:* het gaat bij deze oefening om alertheid en samenspel:
prioriteit heeft het onmiddellijk loslaten van de situatie
werk ook hier weer lichamelijk en associeer van daaruit verder.
is freeze ook echt een freeze?

95. wat is de situatie 2 2 pers. 3 min.

- omschrijving:* supermarkt. twee vrouwen op leeftijd A en B zijn met elkaar in gesprek. mevrouw A maakt mevrouw B helemaal gek met haar geklets dat ononderbroken doorgaat., mevrouw B slaat op de vlucht en probeert A te ontlopen. maar waar zij ook heen gaat , overal duikt mevrouw A weer op totdat de crisis losbarst: mevrouw B kan er niet meer tegen en begint nu tegen mevrouw A te lamenteren, de situatie keert zich nu helemaal om, en uiteindelijk wordt mevrouw A nu helemaal gek van B.
- evaluatie:* hoelang kun je doorgaan? hoe dwingend en veeleisend durf je te zijn? zorg voor een echte crisis, geef jezelf helemaal!

96. waar ben je 1 allen 1 min.

- omschrijving:* speel met alle spelers tegelijk in de ruimte een:
nb: alleen gibberisch (neptaal) gebruiken.
* speeltuin
* stationshal
* feestje vijf uur 's ochtends
* brandalarm
* markt
* slagveld
* ruimtevaartstation
* ...
- evaluatie:* je spel niet uitleggen, in de zin van: “zo ziet dat eruit”, maar vanuit je verbeeldingskracht echt op deze locaties durven zijn en daarop dan verder associëren.

97. waar ben je 2 2 pers. 1 min.

- omschrijving:* bij dit inspringspel heeft speler 1 een bepaalde fysieke actie die duidelijk maakt waar de scène zich afspeelt. zodra een van de spelers aan de kant denkt te begrijpen waar het is, springt hij in en gaat meespelen (zonder tekst)
- evaluatie:* wanneer was het getoonde het meest helder voor het publiek?
waarom was dat zo?

98. wanneer is het 1 _____ allen 3 min.

- omschrijving:* je beweegt in de ruimte en stelt je voor dat je door de stad aan het lopen bent. vanaf de kant hoor je:
- * ochtend
 - * middag
 - * avond
 - * nacht
 - * idem met klimaat (regen hitte, sneeuw, storm),
 - * idem met seizoenen (zomer, winter, lente, herfst)
- evaluatie:* analyseer de verschillen, b.v. tempoverschillen, mate van alertheid

99. wanneer is het 2 _____ 2 pers. 1 min.

- omschrijving:* maak een korte dialoog tussen de kapper en diens cliënt. de speleider geeft de volgende aanwijzingen:
- * tijdstip van de dag (ochtend, eind van de middag, avond)
 - * jaargetijde (winter, zomer, lente, herfst)
 - * klimaat (ijskoud, bloedheet, regenachtig, sneeuw)
 - * jaartal (als jong jongetje, als oude man)
- evaluatie:* niet uitleggen tijdens de scènes, maar beleven (associëren)

100. waarom (procesgang) _____ 2 pers. 3 min.

- omschrijving:* macht en onmacht zijn oerthema's, wat moet ik doen om macht over de ander te krijgen, alles is in principe geoorloofd, probeer alles uit uit, woorden, stiltes, handelingen, fysiek geweld (hou dit aanvaardbaar).
- evaluatie:* hoe ver durfde je te gaan? acteren vereist soms grote moed!
hoe is de verhouding tekst – fysiek? welk proces maakte je door?
werd er steeds voldoende naar nieuwe (spel-) prikkels gezocht?
durf steeds nieuwe spelimpulsen toe te laten, probeer de ander te verrassen.
en vergeet nooit:
er moet een echte noodzaak zijn om een scène te spelen.

IMPROVISATIES

We zijn langzamerhand best al op moeilijk terrein beland en moeten niet ons spelplezier verliezen. Daarom gooien we in deze fase even weer alles los om ons op een ander heel belangrijk en ook zeer elementair terrein te begeven: dat van de improvisatie.

Improvisatie is het vermogen om ter plekke alle aspecten van spel te laten ontstaan.

Goed acteerwerk ziet er altijd uit alsof het geïmproviseerd is...

De vijf w's komen hierbij ook vanzelf weer aan de orde, maar op een veel lossere en speelse manier. Het belangrijkste van spelen is namelijk dat je er plezier aan beleeft!

SCHEMA: IMPROVISATIE

concentreer je altijd op:

PERSONAGE

Meer dan waar ook, ben je bij improvisatie in de gelegenheid om je personage van binnen en van buiten te leren kennen. Probeer jezelf daarbij te verrassen door vrij te associëren.

ONDERLINGE RELATIES

Samenspel daar gaat het om. Bij veel spelers is er een natuurlijke weerstand om jezelf los te laten. Bij improvisatie is het belangrijk niet steeds uitsluitend je eigen ideeën te willen volgen.

SITUATIE

Omdat je samen ter plekke de situaties bedenkt en laat ontstaan, kom je als alerte spelers als vanzelf op onbekend terrein. Dit kan heel erg spannende en humorvolle momenten opleveren!

zorg altijd voor:

EEN BEGIN,

VERLOOP (CRISIS),

EINDE

Maak gebruik van de oude wetmatigheden hoe een verhaal te vertellen, dat geeft bij voorbaat al enige structuur. Werk naar een crisis toe, in de zin van verheviging van het gebeuren.

101. de zondebok

 6 pers.  15 min.

- omschrijving:* speel een van de onderstaande situaties en deel het verhaal op in drie fases, elk deel duurt ongeveer 5 minuten:
- begin - exposé
 - verloop - complicatie/crisis
 - einde - resolutie
- kies de personages zo functioneel mogelijk.
- * de directie geeft een etentje aan het voltallige personeel, ook de pas ontslagen secretaresse is uitgenodigd..
 - * een groep jongens/meiden is in een buurthonk blijven hangen, een gekleurde jongen komt binnen en uit verveling wordt er gesold...
 - * een feestje op een flat is voorbij, de laatste gasten gaan dronken de lift in, maar deze komt vast te zitten, iemand blijkt engtevrees te hebben..
 - * op de (kinder-) ziekenzaal wordt een nieuw kind binnengebracht..
- evaluatie:* hoe (functioneel) waren de personages, hoe werden de onderlinge relaties uitgewerkt, werd er door spelers voldoende samengespeeld?
- hoe was de indeling, bleef het spannend, werd er toegewerkt naar een crisismoment?

102. transformatie

 2 en allen  naar keuze

- omschrijving:* dit is een beroemd “inspring” spel!
- twee spelers beginnen en spreken een situatie af en de personages de spel leider bepaalt het verloop van het spel als volgt:
- * blaast fluitje: freeze, andere situatie
 - * geeft klap: freeze, andere personages
 - * zegt stop: freeze, vervanging speler
- evaluatie:* het gaat bij deze oefening om alertheid en samenspel:
- prioriteit heeft het onmiddellijk loslaten van de situatie of je personage.
- werk ook hier weer zo lichamelijk mogelijk, associeer van daaruit.
- is freeze ook echt een freeze?

103. de babbelbox 1

 6 pers.  10 min.

- omschrijving:* de spelers zitten in een halve cirkel op stoelen om de spelleider heen en gebruiken hun schoen als telefoons. allen praten door elkaar heen. de spelleider roept eerst STOP en geeft dan het onderwerp, b.v.:
- * auto's
 - * koken
 - * religie
 - * televisieprogramma's
 - * reizen/vakantie
 - * relaties
- Hij kan ook STOP/SOLO roepen. Op dat moment doen alle spelers er het zwijgen toe behalve diegene die de spelleider aanwijst: deze praat door en krijgt ineens alle aandacht, dan roept de spelleider na een korte solo TOE MAAR en dat is het sein om weer door elkaar heen te praten.
- evaluatie:* wat is het verschil wanneer je allemaal tegelijk praat of alleen?

SHORT STORIES TEN BEHOEVE VAN IMPROVISATIES

104. Kleine meisjes worden groot _____ 30 min.

- locatie:* vakantiehuisje
- personages:* 5, vriendinnen
- situatie:* reünie
- omschrijving:* 5 vroegere schoolvriendinnen hebben afgesproken om de 5 jaar in een vakantiehuisje bij elkaar te komen voor een reünie.
het is zaterdagmiddag en zij druppelen een voor een binnen. begroeting.
we krijgen een exposé met betrekking tot de verschillende personages tijdens het inkwartieren op een slaapkamer/het prepareren van de maaltijd o.i.d.
het tweede gedeelte speelt zich af na de maaltijd, de meiden zijn nu lichtelijk aangeschoten, besloten wordt om een waarheidsspelletje te spelen met de telefoon, iedereen moet iemand opbellen om hem/haar eindelijk de waarheid eens te zeggen (gaat naar crisis).
volgende ochtend, afscheid.
- evaluatie:* waren de personages verschillend genoeg?
hoe verliep het afscheid, in (bijna) stilte?

105. De kelder _____ 30 min.

- locatie:* een schuilkelder
- personages:* 2, echtpaar
- situatie:* er is een atoombom gevallen
- omschrijving:* een echtpaar zit opgesloten in een schuilkelder voor onbepaalde tijd
eerste deel is exposé van de situatie en personages, het kwartier maken, proberen contact te maken met de buitenwereld, het eindeloze wachten enz.
het tweede gedeelte speelt zich af na een week, de gekte begint toe te slaan, grote agressie, geen contact, op elkaar aangewezen, de relatie wordt op alle mogelijke manieren op de proef gesteld: zelfmoordpoging van de vrouw, crisis
slotscène: er wordt alsnog contact tot stand gebracht met de buitenwereld.
- evaluatie:* was het mogelijk de situatie steeds meer te laten "schroeven"?

106. De disco

 30 min.

- locatie:* een disco
- personages:* allen, daarna 5 plus 1
- situatie:* uitgaanspubliek wordt gegijzeld door een geflippte buitenlandse terrorist.
- omschrijving:* er is een houseparty aan de gang, plotseling wordt de voorstelling onderbroken. grote consternatie. de gijzelnemer drijft allen bijeen, selectie vindt plaats. 5 mensen worden gekneveld en bij elkaar gezet. de rest wordt vrijgelaten.
- nacht. via gedempte gesprekken komen we erachter wie de personages zijn. de 5 bespreken een uitvalspoging, er ontstaat onenigheid.
- twee gegijzelden doen toch een poging, deze wordt echter vrijdeld.
- vroege ochtend, slotfase. het groepje wordt ontzet. afscheid.
- evaluatie:* hoe is het mogelijk zulke ingewikkelde massa scènes toch exact te spelen?

107. Omnisex

 15 min.

- locatie:* een slaapkamer
- personages:* allen, steeds 2
- situatie:* bedscène
- omschrijving:* man probeert vrouw zover te krijgen dat zij met hem naar bed gaat.
- er ontstaat echter een ruzie.
- uiteindelijk komt alles toch nog goed.
- tijdens het spelen van deze scène roept de spelleider de volgende landen af:
- * belgie
 - * amerika
 - * india
 - * frankrijk
 - * china
 - * spanje
 - * eskimo's
 - * ...
- variatie:* het publiek mag ook landen roepen
- evaluatie:* hoe kun je onder hilarische omstandigheden toch overeind blijven als acteur? Wat is het verschil tussen leuk doen en leuk zijn?

108. Het kasteel

 10 min.

- locatie:* een kasteelkamer
- personages:* 2 bezoekers en 1 kasteelheer/vrouw
- situatie:* verkoop van kasteel
- omschrijving:* tea time, ontvangst van de potentiële kopers,
rondleiding gaat beginnen, maar er valt meteen een balk naar beneden
o.i.d.
afscheid...
- variantie:* dit is ook een leuke situatie voor een inspringspel:
de spelleider roept STOP, volgt een spelerswisseling
de spelleider fluistert snel twee spelers een opdracht in, b.v.:
* directeur en secretaresse
* boer met zijn opoe
* operazangeres met haar zangleraar
* twee broers, jagers
* ...
de kasteelheer/vrouw weet natuurlijk steeds van niets..
- evaluatie:* maak het de kasteelheer/vrouw zo moeilijk mogelijk -
kan de kasteelheer/vrouw voldoende volharden in zijn/haar rol?

109. Vaders dood

 10 min.

- locatie:* sterfkamer
- personages:* 5 a 6, een familie
- situatie:* vader ligt op sterven
- omschrijving:* aankomst verschillende familieleden, gewijde sfeer.
er ontstaat gedempte onenigheid over de erfenis, dit loopt uit de hand.
vader richt zich nog eenmaal tot zijn familie en blaast dan de laatste adem
uit.
- evaluatie:* hoe kun je de diverse rollen zo kiezen dat het meeste vuurwerk ontstaat?

110. Hotel de Liefde

 30 min.

- locatie:* aankomsthal van het hotel
- personages:* allen, receptionist
- situatie:* op eiland gestrande passagiers moeten overnachten in Hotel De Liefde
- omschrijving:* slecht weer, boot vaart niet, aankomst verschillende gasten, borreltijd
bonte avond, nachtelijke ontboezemingen? escapades?
de receptionist speelt een beslissende rol,
volgende ochtend afscheid.
- evaluatie:* kon de receptionist ongemerkt leiding geven?
hoe was het tempo van de verschillende gebeurtenissen?

111. God

 10 min.

- locatie:* park
- personages:* allen, 2 aan 2
- situatie:* ontmoeting met god
- omschrijving:* God zit op een bankje zijn krantje te lezen, kies voor jezelf een personage
en ga naast hem op een bankje zitten lezen in het park.
er wordt een gesprek aangeknoopt.
kijk wat er allemaal verder kan gebeuren..
- variantie:* de duivel
- evaluatie:* durfde iemand ook ruzie te maken met God?

112. De overval

 10 min.

- locatie:* steeg
- personages:* 2
- situatie:* overval
- omschrijving:* kies een personage.
je loopt door een steeg en wordt van achteren bedreigd, met een mes.
je probeert met een woordenvloed de overvalleur tot bedaren te brengen.
zodra je een pauze laat vallen zal hij onverbiddelijk toe slaan..
- evaluatie:* probeerde je wel *alle* associaties uit?

113. De therapeut _____ 10 min.

- locatie:* behandeltafel
- personages:* 2
- situatie:* therapeutisch gesprek
- omschrijving:* kies een personage. je ligt op de behandelbank. je hebt net een heel intieme ontmoeting gehad met je minnares...
de therapeut stelt alle mogelijke vragen en je moet antwoorden.
- variaties:* bij de schoonheidsspecialiste, in de biechtstoel of in de auto van de rij-instructeur, voetreflexologe..
- evaluatie:* hoever durf je te gaan in je antwoorden, of kom je juist in verzet?

114. Willem de Zwijger _____ 10 min.

- locatie:* treincoupe
- personages:* 2
- situatie:* nachtelijk "gesprek"
- omschrijving:* kies een personage, je zit 's nachts in de trein.
je bent helemaal vol van een rotgebeurtenis, bijvoorbeeld gezakt voor je eindexamen, je vader is net overleden, je vriendin heeft het net uitgemaakt etc.
er komt iemand tegenover je zitten en je vertelt je verhaal. de ander zegt niets.
- evaluatie:* analyseer eens goed waarom een "zwijgende" rol ook goed kan werken.

115. Barend en Van Dorp _____ 10 min.

- locatie:* stamtafel
- personages:* 6
- situatie:* gesprek over ...?
- omschrijving:* verzin zelf een aantal personages
- evaluatie:* hoe kun je "gebabbel" voorkomen?

116. Opvoeding

 5 min.

- locatie:* kinderkamer
personages: 2, vader met kind
situatie: moeder is weggegaan
omschrijving: vader leest kind voor, maar kan niet meer verder, zijn vrouw is immers weggegaan, het kind vraagt wat er is, vader probeert er zo lang mogelijk niet over te praten, totdat hij in huilen uitbarst.
het kind troost hem en “leest” hem tot slot een stukje voor uit het boek..
evaluatie: probeer zo lang mogelijk te doen alsof er niets aan de hand is.

117. Jaar 2050

 10 min.

- locatie:* spreekkamer dokter
personages: 2
situatie: je bent zwaar ziek en je zoekt hulp
omschrijving: kies voor jezelf een personage. volledig in de war vertel je je verhaal.
de dokter kan er geen touw aan vastknopen, totdat bij nader onderzoek blijkt dat je ingenaaide chip is uitgevallen (we schrijven het jaar Onzes Heren 2050..)
evaluatie: wat is nu eigenlijk “normaal”?

118. De zwerver

 5 min.

- locatie:* straat
personages: 2
situatie: gesprek
omschrijving: je komt de supermarkt uit met een doos vol spullen, met onder andere ook bierflessen. een zwerver begint zo begeistert op je in te praten dat je helemaal niet door hebt dat hij je bier uit de doos haalt.
evaluatie: hoe kun je iemands aandacht het beste vasthouden?

119. De vaste klant 10 min.

- locatie:* garagewerkplaats
- personages:* garagehouder en vaste klant
- situatie:* je komt de auto brengen ter reparatie
- omschrijving:* kies een personage, je brengt je auto alweer - nota bene binnen een week!, - naar de garage, de klachten zijn echter niet erg overtuigend en vaag. allengs blijkt dat je tot over je oren verliefd bent op de garagehouder. terwijl jullie alle mogelijke technische oorzaken bespreken wordt je steeds intiemer..
- variatie:* idem, maar de garagehouder heeft absoluut geen tijd
- evaluatie:* hoever durf je te gaan of in hoeverre houdt je het heel subtiel?

120. Het bordeel 5 min.

- locatie:* peeskamertje
- personages:* 2
- situatie:* impotente cliënt is meer in voor goed gesprek
- omschrijving:* bedenk de personages, de klant wil wel wat, maar vooral praten over zijn vrouw die is weggelopen.
de prostituee wil ook wat (time is money) en probeert van alles.
uiteindelijk begint de klant steeds verschrikkelijker te jureren,
de prostituee weet er geen goed raad mee, zij wil graag afrekenen.
klant druipt uiteindelijk af.
eenmaal alleen, barst de prostituee in snikken uit.
- evaluatie:* gebruik het verhaal van de klant om je eigen emotie op te bouwen.

121. Het urinoir en de filosofie 5 min.

- locatie:* urinoir
- personages:* allen, inspringspel met steeds 2 spelers
- situatie:* 2 mannen die een filosofisch praatje maken terwijl ze staan te pissen
- omschrijving:* bedenk aan de kant personages, wanneer de spelleider STOP roept komt er een nieuwe speler in (zelfde situatie).
- evaluatie:* hoe diepgaand kan het gesprek – ondanks de locatie toch nog worden?

122. Aktualiteit

 5 min.

- locatie:* naar keuze
personages: naar keuze
situatie: krantenberichtje
omschrijving: pak er eens een krant bij en zet een willekeurig bericht in scène.
evaluatie: tracht voortaan jezelf te trainen bij het lezen van de krant: bedenk welke personages er allemaal achter de gebeurtenissen zitten.

123. Sprookjes naar nu

 5 min.

- locatie:* ad lib.
personages: ad lib.
situatie: diverse
omschrijving: gebruik sprookjes om verhalen te vertellen die nu spelen,
b.v.: Hans en Grietje, Klein Duimpje, Sneeuwwitje, Blauwbaard,
variatie: idem bijbelverhalen (O.T.)
evaluatie: probeer van tevoren een outline op papier te zetten.

124. Tafelgesprek

 15 min.

- locatie:* restaurant
personages: 2 oudere mannen
situatie: tafelgesprek
omschrijving: 2 oude vrienden hebben een ontmoeting tijdens een diner bij kaarslicht, na elkaar meer dan 30 jaar niet gezien te hebben. het gesprek komt allengs op het verleden: hun gemeenschappelijke vriendin...
evaluatie: in deze situatie speelt *taal* een belangrijke rol, hoe zorgvuldig waren de formuleringen?

125. Huis door de eeuwen heen _____



- locatie:* een bords van een grote villa
personages: allen, in wisselende samenstelling
situatie: een familiebijeenkomst
omschrijving: het huis staat er al heel lang, en vormt het handvat voor de gebeurtenissen de spelleider geeft tijdens het spelen om welke periode het gaat:
* pruikentijd, rococo
* franse revolutie
* middeleeuwen
* jaren – 60, de hippietijd
* romeinen
* 2050
* ...
evaluatie: analyseer de verschillen

126. BREDE THEMA'S t.b.v. improvisaties _____

- * patronen
- * dromen
- * deuren
- * de dood
- * vandaag/gisteren
- * het zwarte gat
- * afscheid
- * demonen
- * ruzie
- * feest
- *

ASSOCIATIES

We hebben nu ontdekt tijdens het improviseren dat je als acteur ongeloofelijk alert moet zijn: altijd kan er iets onverwachts gebeuren, waarbij je meteen dient te reageren.

Behalve via allerlei spelsituaties kunnen we onze alertheid ook nog op een andere manier trainen: wat is eigenlijk precies dat vermogen van acteurs om snel te kunnen schakelen en in te spelen op wat er gebeurt? We komen dan als vanzelf uit bij een begrip uit de psychologie: associaties, dat wil zeggen dat wat je als eerste verbindt (associeert) aan iets.

127. de klok



omschrijving: een speler (wijzer) staat in het midden van de kring met gesloten ogen, hij wijst met zijn vinger en gaat langzaam ronddraaien, als een wijzer van een klok. wanneer hij stil staat zegt hij - met het geluid van een zware klok - BOING. Daarop zegt diegene die aangewezen wordt onmiddellijk het eerste dat in hem opkomt.

evaluatie: pleeg je censuur door te bedenken wat je het beste kunt zeggen of durf je werkelijk meteen te melden wat je te binnen schiet?

128. de klok (woordspel)



omschrijving: een speler (wijzer) staat in het midden van de kring met gesloten ogen, hij wijst met zijn vinger en gaat langzaam ronddraaien, als een wijzer van een klok. wanneer hij stil staat zegt hij hardop, met het geluid van een zware klok, een letter van het alfabet. bv.: AAAA. terwijl hij weer heel langzaam doordraait moet de aangewezen drie woorden zeggen met de genoemde letter, in dit geval een A. wanneer de wijzer weer terug is bij diegene die aan de beurt is moet deze klaar zijn met de drie woorden, zoniet, dan gaat de klok naar diegene die de woorden niet zo snel wist en moet deze als wijzer gaan fungeren. Je kunt de oefening uitbreiden met letters van b.v.:

- * voorwerpen
- * meisjesnamen
- * groente
- * landen
- * kunstenaars
- * automerken
- * televisiepersoonlijkheden
- * ...

evaluatie: geen paniek, je hebt altijd meer tijd dan je denkt.

129. woordspel/spelbreker

 allen  3 min.

omschrijving: allen in een kring, we gaan associëren met woorden, met steeds het herhalen van het vorige woord, de spelleider begint met, b.v.:

- * woord spel
- * spel vorm
- * vorm loos
- * loos alarm
- * alarm installatie
- * installatie techniek
- * ...

evaluatie: maak het jezelf niet te moeilijk

130. het verhaal

 allen  5 min.

omschrijving: allen in een kring, de spelleider begint met een zin, ieder maakt om de beurt een zin erbij (vrije associatie).

Je kunt het ook moeilijker maken doordat er een thema afgebakend wordt, b.v.:

- * relaties
- * reizen
- * religie
- * moppen
- * ...

evaluatie: probeer altijd direct te associëren, niet eerst gaan nadenken.

131. emoties associëren

 allen  3 min.

omschrijving: allen in een kring, we gaan nu associëren met emoties, en deze doorgeven, spelleider geeft steeds een emotie aan b.v. angst:

in ben bang in het donker,
het donker was overal om mij heen,
de inktzwarte duisternis hing over de begraafplaats
ik hoorde in de verte een klok slaan
ineens vlak boven mij vloog een uil op, krijsend
ik hoorde een diep gerommel alsof het uit het binnenste van de aarde kwam
toen begon de grafsteen waar ik op stond ineens te bewegen...

evaluatie: wordt het een geheel?

GELEIDE FANTASIE

Nu komen we toe aan iets heel belangrijks: je fantasie. Het is een oerbron voor spel.

Denk maar eens aan een kleine kinderen, hoe die zich inleven vanuit hun fantasie in hun spel: ik was de ridder en jij was de draak en toen kwam ik met mijn zwaard en toen...

Het grappige is dat acteurs op een bepaalde manier ook, net als die kinderen, gebruik maken van hetzelfde mechanisme. Je kunt jezelf trainen door op dode momenten, wanneer je bijvoorbeeld ergens moet wachten, je fantasie te laten gaan: wat kan er niet allemaal gebeuren...?

132. de reis

 6 pers.  5 min.

omschrijving: projecteer tegenover de vierde wand, d.w.z. tegenover het publiek, een denkbeeldig raam. dit is het raam van een treincoupe. zet een paar stoelen neer. de trein vertrekt voor een verre fantasiereis. vanuit de coupe kan men van alles zien en vervolgens zelf meemaken. gebruik geen tekst, wel eventueel neptaal (gibberisch) die uitsluitend uit klanken bestaat. improviseer nu met de gehele groep op wat je vanaf de kant als opdracht krijgt terwijl je je spel projecteert op het raam. eerst geeft de spelleider gelegenheid aan de trein om op gang te komen en even later geeft hij aan wat jullie zien vanuit het raam b.v.:

zuid-amerika	-	voetbalwedstrijd
ijsland	-	kerkdienst
the states	-	popconcert
mexico	-	spiritistische seance
noordwijk aan zee	-	zandbak
italie	-	museum
marokko	-	markt
new york	-	aandelenbeurs
cape canaveral	-	ruimteschip
engeland	-	tenniswedstrijd
china	-	worstelwedstrijd

variantie: * om beurten geven mensen uit het publiek nu een locatie aan,

de wallen	-	bordeel
artis	-	dierentuin,

enzovoort

* ga zelf verder met de reis, zonder opdrachten.

evaluatie: hoe werd er samen gespeeld, werd iedere spelimpuls goed opgepakt?

133. sterk verhaal

 2 pers.  5 min.

- omschrijving:* kies een realistische anekdote uit je eigen leven en vertel deze aan de toeschouwers, je verhaal boeit echter niet genoeg, allengs gaat het verhaal steeds meer een eigen leven leiden, je gaat er steeds meer bij verzinnen, een moordaanslag, een maanmannetje, een verkrachting, een prins op het witte paard, etc. om maar indruk te maken op je publiek.
- evaluatie:* was je story werkelijk overtuigend, tot hoever ging men er in mee?

134. substitutie

 2 pers.  3 min.

- omschrijving:* spelopdracht: schrijf eerst een intense liefdesscène met tekst.
speel de scène eerst met je tegenspeelster (met tekst) en ga ervan uit dat je de actrice haat als persoon, zij is absoluut niet jouw type!
los dit vervolgens op door je voor te stellen dat je geweldige honger hebt en dat de actrice een lekker gebraden kippetje is.
speel de scène nu nog eens en hou vast aan je image van het kippetje.
- evaluatie:* soms moet een speler substituten vinden om een scène goed te kunnen spelen. zelfs met je grootste vijand blijkt het mogelijk een scène (juist!) goed te spelen.

135. dieren en beweging

 allen  5 min.

- omschrijving:* onderzoek dieren met beweging en geluid, geen tekst, wel geluid.
op een stop teken ga je over op het onderzoek van een volgend dier.
- * pauw
 - * haan
 - * slang
 - * poes
 - * eend
 - * koe
 - * roofvogel
 - * olifant
 - * giraffe
 - * neushoorn
 - * eekhoorn
 - * konijn
 - * uil
 - * leeuw
 - * beer

- * mier
- * schildpad
- * worm
- * egel
- * vos
- * ezel
- * steekvlieg
- * varken
- * pad
- * wolf
- * ...

variatie: laat kort aan elkaar zien

evaluatie: hoe exact kun je werken aan de beweging? aan het geluid?

Opmerking:

*We gaan nu nog meer dieren spelen. Om een idee te krijgen hoe acteurs het image van een dier gebruiken voor een rol kun je bijvoorbeeld de film *The Shining* met Jack Nicholson bekijken. Hij speelt een wolf. Een ander mooi voorbeeld is Marlon Brando in *Apocalypse Now*: hij speelt een os.*

136. dieren/ spiegeloefening * Note 13 1 pers. 5 min.

omschrijving: bak een duidelijk en niet te groot rechthoekig speelveld af, en projecteer aan een van de uiteinden een (denkbeeldige) spiegel vlakbij het publiek (vierde wand).

het is ochtend, je komt je kamer ingelopen en begeeft je naar de spiegel, je kijkt er even in, je doet wat dagelijkse handelingen, gezicht wassen, tanden poetsen o.i.d., plotseling valt je iets op aan jezelf, iets vreemds, en langzaam maar zeker begin je te veranderen in een dier, je krijgt ineens een snavel, of een vacht, of klauwen, je gaat je ook heel anders bewegen, je kunt bijvoorbeeld niet meer rechtop blijven staan, je verliest je stem: je kunt nog slechts klanken voortbrengen. maak een climax en bouw daarna weer af tot je weer mens bent geworden, neem afscheid van jezelf in de spiegel, een ervaring rijker.

gebruik geen tekst, kies een dier dat bij je past b.v. ...zie hierboven

evaluatie: bleef je jezelf bewust van het kader van de spiegel?
nam je voldoende tijd, hoe verliep het proces?
heb je jezelf totaal gegeven in deze oefening,
daar er is moed voor nodig!

137. dieren en gedrag



- omschrijving:* we spelen een apenrots.
- onderzoek: bewegingen en klanken van apen. is er een apentaal mogelijk?
 - onderzoek: groepsgedrag, eten, slapen, paren, vlooiën,...
 - onderzoek: de oerdrijfveren van groepsgedrag, en, bijvoorbeeld:
 - * territorium problemen (de “ranglijst”, leiderschap)
 - * relatie: moeder – kind
 - * groep – roodharige zondebok
 - * mannetje – vrouwtje, overduidelijk in huwelijkse staat
 - * twee mannetjes, in competitie
- evaluatie:* in hoeverre wordt het spel te illustratief?
- variatie:* het kan interessant zijn om nu sommige van deze situaties te vertalen naar menselijke. laat uit de dier-scènes al improviserend ontstaan:
- territorium problemen (de “ranglijst”, leiderschap):
- * lerarenkamer, rector gaat met pensioen
- relatie:
- * moeder – kind — moeder en kind, zandbak
 - * groep – roodharige zondebok — roodharige alleen op een feest
 - * mannetje – vrouwtje — huwelijkse (bed-?)scène
 - * twee mannetjes, competitie — twee schaatsers in kleedkamer
- evaluatie:* hoelang kun je de relatie dier/mens continueren, zonder tekst ?

EMOTIES, EMOTIONAL MEMORY

Voor een uitgebreide uiteenzetting over emoties verwijs ik naar Deel I, het hoofdstuk met de titel: wat zijn emoties? Samengevat: het gaat om zichtbare lichamelijke uitingen van gevoelens.

SCHEMA: EMOTIES

Primaire emoties zijn:

ANGST,
AGRESSIE,
VREUGDE,
VERDRIET,
HAAT,
LIEFDE.

Stadia van primaire emoties zijn:

AGRESSIE

stadia: verongelijkt, chagrijnig, klagerig, geïrriteerd, pissig, boos, gespannen, ruziënd, kwaad, woedend, brutaal, lomp, overspannen, dronken,

VREUGDE

stadia: opgeruimd, enthousiast, grappig, lichtvoetig, vrolijk, verwonderd, verbaasd, hoopvol, openhartig, blij, overmoedig, uitzinnig,

VERDRIET

stadia: teleurgesteld, zorgelijk, somber, depressief, wanhopig, waanzinnig, hysterisch

LIEFDE,

stadia: betrokken, aandachtig, verfijnd, poëtisch, verliefd, teder, précieux, liefdevol, geil, klef, dweeppziek, wellustig,

HAAT

stadia: beleefd, onverschillig, laconiek, hebbertig, achterdochtig, jaloers, hooghartig, arrogant, sluw,

ANGST

stadia: onzeker, nederig, afstandelijk, geremd, verlegen, schuw, bangelijk, vreesachtig, teruggetrokken, gesloten,

138. change 1: primaire emotie 1 pers. 5 min.

- omschrijving: doel: een willekeurige tekst op zoveel mogelijk verschillende manieren leren spreken. bepaal zelf de *primaire emotie* waarmee je een tekst wilt spelen.
doe nu eerst je tekst een keer en concentreer je op deze emotie.
nu opnieuw de tekst doen, maar de spelleider onderbreekt je steeds door een klap in zijn handen te geven en CHANGE te roepen: je krijgt dan een andere *primaire emotie* te horen:
- * angst
 - * agressie
 - * vreugde
 - * verdriet
 - * haat
 - * liefde,
- waarop je dan verder associeert terwijl je gewoon doorgaat met je tekst (na het einde van de tekst begin je gewoon weer opnieuw).
- variatie: je schakelt zelf tussen de verschillende primaire emoties, laat toeschouwers aan de kant raden om welke emotie het gaat.
- evaluatie: zijn de verschillen pregnant genoeg?

139. change 2: stadia van een primaire emotie 1 pers. 5 min.

- omschrijving: bepaal zelf de primaire emotie waarmee je een tekst wilt spelen.
doe nu de tekst, en concentreer je op deze emotie. opnieuw de tekst, de spelleider begeleidt je nu in *de stadia van je primaire emotie*:
gebruik steeds dezelfde tekst, na het eind begin je weer opnieuw.
- AGRESSIE
- stadia: verongelijkt, chagrijnig, klagerig, geïrriteerd, pissig, boos, gespannen, ruziënd, kwaad, woedend, brutaal, lomp, overspannen, dronken,
- VREUGDE
- stadia: opgeruimd, enthousiast, grappig, lichtvoetig, vrolijk, verwonderd, verbaasd, hoopvol, openhartig, blij, overmoedig, uitzinnig,
- VERDRIET
- stadia: teleurgesteld, zorgelijk, somber, depressief, wanhopig, waanzinnig, hysterisch
- LIEFDE
- stadia: betrokken, aandachtig, verfijnd, poëtisch, verliefd, teder, precious, liefdevol, geil, klef, dweeppiek, wellustig,
- HAAT
- stadia: beleefd, onverschillig, laconiek, hebberig, achterdochtig, jaloers, hooghartig, arrogant, sluw,

ANGST

stadia: onzeker, nederig, afstandelijk, geremd, verlegen, schuw, bangelijk, vreesachtig, teruggetrokken, gesloten,

variatie: je doet je tekst vanuit een primaire emotie en schakelt daarbinnen *zelf* naar verschillende stadia, laat de toeschouwers raden/benoemen.

evaluatie: durf je je *eigen* emoties wel genoeg toe te laten?

140. de babbelbox 2

 6 pers.  10 min.

omschrijving: de spelers zitten in een halve cirkel op stoelen om de spelleider heen en gebruiken hun schoen als telefoons. allen praten door elkaar heen, over willekeurige onderwerpen *uit hun eigen leven*. de spelleider kan van tijd tot tijd de hele babbelbox even stil zetten door STOP te roepen. de spelers krijgen nu *een primaire emotie* te horen waarvan uit verder gesproken wordt, (allen door elkaar heen) b.v.:

liefde, agressie, verdriet, angst, vreugde, haat..

hij kan ook STOP/SOLO roepen. Op dat moment doen alle spelers er het zwijgen toe behalve diegene die de spelleider aanwijst: deze praat door en krijgt ineens alle aandacht, dan roept de spelleider na een korte solo TOE MAAR en dat is het sein om weer door elkaar heen te praten.

variatie: spelleider gebruikt diverse *stadia* van primaire emoties (zie hierboven)

evaluatie: wat is het verschil wanneer je allemaal tegelijk praat of alleen? probeer steeds het groepsgesprek te gebruiken als een voorbereiding op je solo.

141. emotional memory

 1 pers.  10 min.

- omschrijving:* deze oefening is bedoeld om je te helpen een sterke primaire emotionele uitbarsting te krijgen (groot verdriet, doodsangst, lachstuiptrekking enz.). zoek een adequate tekst en bepaal de basisemotie, bijvoorbeeld verdriet. doe de tekst een paar keer. laat nu de tekst los, en sluit je ogen. ga terug in je herinnering op zoek naar een moment waarop je toen ook die heftige emotie van verdriet voelde. het gebeuren moet minstens 5 jaar geleden gebeurd en “verwerkt” zijn. wanneer je duidelijke beelden en herinneringen krijgt aan dat moment gaat de spelleider je overvragen, hij vraagt naar b.v.:
- * locatie, heel precies beschrijven, geuren, kleuren, formaten,..
 - * tijdstip van de dag, seizoen, klimatologische omstandigheden,..
 - * andere personen toen aanwezig? hoe zagen die er uit?
probeer alles zo precies mogelijk te beschrijven
 - * beschrijf tenslotte de gebeurtenis zelf: niet vertellen over...maar herbeleven, zie de beelden innerlijk voor je en laat de emotie opnieuw ontstaan zoals je die je toe heel sterk gevoeld hebt.
- nu open je je ogen, je houdt je concentratie. doe nu je tekst een keer terwijl je steeds innerlijk geconcentreerd blijft op je eigen herinnering. de emotie is er al, de tekst komt nu vanzelf, wanneer je die verliest concentreer je dan weer op je eigen herinnering, alvorens door te gaan met je tekst. neem rustig de tijd, ga niet door voordat je voelt dat je echt weer bij je herinnering bent! aanvaard alle associaties, wees niet bang, je kunt met deze oefening extreem ver gaan.
- evaluatie:* in hoeverre is ons afgeleerd om iets werkelijk te voelen?

INTENTIE

Intentie is de richting die je aan je spel meegeeft, de bedoeling die je er mee hebt. Acteurs zijn vaak geneigd in hun spel hun intentie alle kanten op te laten te gaan, deze oefeningen zijn bedoeld om je spel qua intentie consistent te krijgen.

142. intentie doorgeven

 allen  3 min.

- omschrijving:* we zitten met alle spelers in een kring, een speler begint en zegt een zin tegen zijn buurman, maar met een heel duidelijke intentie, b.v.: ik ben heel erg verliefd op jou, de buurman neemt de intonatie van de zin en de intentie ervan zo goed mogelijk over door de zin een keer te herhalen, dan draait hij zich naar de volgende speler en geeft de zin door en zo gaat de zin met de intentie de gehele kring rond.
- evaluatie:* de spelleider bewaakt of de intentie echt hetzelfde blijft.

143. werkwoord 1

 1 pers.  3 min.

- omschrijving:* speel een monoloog en analyseer de tekst tevoren, dat wil zeggen kies een werkwoord zo, dat het je als speler gedurende het spelen van deze scène zoveel mogelijk zal weten te activeren: er moet dus een prikkel vanuit gaan. *het zet je als speler echt aan het werk. bijvoorbeeld:*
- * liefhebben
 - * kankeren
 - * broeden
 - * om aandacht bedelen
 - * zoete broodjes bakken
 - * angst aan jagen
 - * rouwen
 - * verwonderen
 - * pesten
- concentreer je op je werkwoord en laat je spel er steeds opnieuw door bepalen. met name wanneer het spel even stil valt, kan het je weer een nieuwe spelimpuls geven. het geeft een onderstroom aan de scène.
- evaluatie:* wat kwam erover, laat de anderen maar eens raden wat je werkwoord, (je intentie) was?

144. werkwoord 2

 2 pers.  3 min.

- omschrijving:* een vrije scène, bv een ruzie
de beide spelers kiezen nu voor zichzelf een *werkwoord*.
de scène wordt nu gespeeld zonder dat zij elkaars werkwoord weten.
probeer je eigen intentie vast te houden.
- evaluatie:* wat waren de werkwoorden, in hoeverre werden beide spelers door elkaars spel beïnvloed?

145. werkwoord 3

 2 pers.  3 min.

- omschrijving:* de spelleider zorgt voor een korte opdracht voor een spelsituatie.
beide spelers krijgen van de spelleider hun eigen “werkwoord”
voor de scène, zonder dit van elkaar te weten, bijvoorbeeld:
- | | |
|-------------|---------------|
| * a haten | b liefhebben |
| * a liegen | b vermoeden |
| * a kwellen | b pijn lijden |
| * a dwingen | b ontlopen |
- evaluatie:* wordt het werkwoord door de beide individuele acteurs steeds voldoende consequent als basis voor de scène genomen?
met andere woorden: zijn de spelers in staat hun eigen intenties vast te houden?

146. werkwoord 4

 2 pers.  3 min.

- omschrijving:* idem, maar nu met een bestaande dialoog
kies je werkwoord vanuit de tekst steeds zo dat het je werkelijke intentie het meest oproept en hou je intentie vervolgens zo goed mogelijk vol tijdens het spelen van de scène.

147. ik hou van je _____

 2 pers.  1 min.

omschrijving: leer de navolgende tekst:

a. ik hou van je

b. ik weet het

a. blijf je bij me?

b. natuurlijk

a. altijd?

b. altijd, maar nu moet ik gaan

speel deze tekst nu op allerlei verschillende locaties, maar steeds met dezelfde intentie, b.v.:

* op de trap

* in het toilet

* in de kantine

* op kantoor

* op de rommelzolder

* aan weerszijden van een drukke verkeersweg

* ...

evaluatie: wat maakt het verschil?

is het mogelijk de tekst te fluisteren/schreeuwen met dezelfde intentie?

ROLOPBOUW VAN EEN PERSONAGE

Het bedenken van een personage is één ding, maar hoe werk je dat nu verder uit?

We hebben duizenden personages in onszelf zitten: we kunnen in principe zijn wie we willen.

We spelen altijd een rol. Alle gewone mensen weten dit ergens wel, maar zijn het zich niet zo heel erg bewust. Politici al wat meer. Acteurs zijn zich juist terdege bewust van dit vermogen. Alles is spel, net als bij kinderen: ik ben de dokter en dan ben jij de patiënt en dan...

In dit hoofdstuk leer je hoe je een personage kunt opbouwen: wat is je BIOGRAFIE, wat zijn je voor-naamste KARAKTEREIGENSCHAPPEN, hoe ziet je EMOTIONELE BINNENWERELD er verder uit?

BIOGRAFIE

Een biografie bestaat uit persoonsgegevens, die zijn altijd specifiek voor je personage.

148. rolinterview 1

 2 pers.  5 min.

omschrijving: 1 speler en 1 interviewer.

allereerst houden we ons bezig met het maken van een biografie ten behoeve van de opbouw van je personage, een soort “paspoort”.

zet (thuis?) eerst het volgende op schrift:

NAAM:

Bedenk hier een goede naam die echt bij je personage past.

LEEFTIJD:

Hoe oud is het personage? Je kunt iedere leeftijd spelen, je eigen leeftijd doet er niet toe.

LENGTE:

Hoe lang of kort ben je? Je kunt elke lengte spelen.

GEWICHT:

Hoe dik of dun ben je? Dit kan heel bepalend zijn voor je personage.

OPLEIDING(EN):

Vul hier zo exact mogelijk in wat je personage allemaal gedaan heeft.

BEROEP:

Denk goed na over het beroep van je personage.

HOBBY'S:

Dit kan soms heel typerend zijn voor het personage.

Het spelen met treintjes op zolder, bv. Of het figuurzagen van stripfiguurtjes.

FAMILIE(RELATIES):

Wie zijn je ouders, leven die nog, broers, zusters? Heb jezelf kinderen?

(VASTE) RELATIES:

Wie is je eventuele vaste relatie, wie zijn je beste vrienden/vriendinnen?

OVERIGE KONTAKT (EN):

Kennissen?

OVERIGE:

...verzin zelf nog een aantal specifieke details.

de interviewer gaat aan de hand van bovenstaande lijst je personage interviewen en moet binnen 5 minuten zoveel mogelijk info aan het persoage zien te ontfutselen.

evaluatie: is het personage tot nu toe consistent?

KARAKTEREIGENSCHAPPEN

Zet voor jezelf op schrift a) een woord, b) een zin, tenslotte c) een korte tekst, elk voor zich echt duidelijk karakteristiek voor je personage.

149. rolinterview 2

 2 pers.  5 min.

omschrijving: 1 speler en 1 interviewer

OPVALLENDSTE KARAKTEREIGENSCHAP:

bv. gedrevenheid, meegaandheid, kruiprigheid.

BESTE KARAKTEREIGENSCHAP:

bv. doorzettingsvermogen

SLECHTSTE KARAKTEREIGENSCHAP:

bv. leugenachtigheid.

AMBITIE:

bv. chef van de afdeling worden.

STOKPAARDJE:

bv. steeds over het weer beginnen.

PRINCIPE'S:

bv. je zegt nooit vreemd te zullen gaan.

VERHOUDING TOT ZICHZELF:

is het personage tevreden met zichzelf, of juist onzeker?

VERHOUDING MET DE BUITENWERELD:

is het personage op de buitenwereld gericht, of in zichzelf gekeerd?

MATE VAN INTELLIGENTIE:

je personage komt voor allerlei problemen te staan, hoe die worden opgelost bepaalt het peil van je intelligentie.

MATE VAN FANTASIE:

je personage kan verbeeldingskracht hebben of juist niet

SEKSUALITEIT:

is deze bij je personage normaal of zijn er stoormissen?

* de interviewer gaat aan de hand van bovenstaande lijst het personage interviewen en moet binnen 10 minuten zoveel mogelijk info aan het personage zien te ontfutselen.

- variaties:* * interviewer interviewt nu het personage *in relatie tot anderen*:
 wat heb je te zeggen over de andere personages
 * wat zeggen andere personages over jouw personage?
- evaluatie:* probeer in je rolinterview, in eerste instantie, altijd consistent te zijn,
 dat wil zeggen dat je niet te tegenstrijdig moet antwoorden.
 het opbouwen van je rol door goede keuzes leidt tot helder spel,
 je kunt later altijd nog tegenstellingen binnen je personage creëren.
 let vooral ook goed op bij de interviews van de andere
 personages over jouw personage, maak aantekeningen.

EMOTIONELE BINNENWERELD

Vraag je altijd af welke primaire emotie het beste bij je personage past.

Bijvoorbeeld: agressie, haat, vreugde of verdriet, angst of liefde.

Je hebt het dan over de basishouding van je personage, net zoals in de muziek heb je dan de grondtoon, de basis van de rol te pakken van waaruit die persoon alles denkt en doet.

Zo kun je net als een schrijver je personage een onderstroom meegeven, natuurlijk zijn er ook combinaties te maken (zie verder bij gelaagd acteren).

150. rolinterview 3 2 pers. 10 min.

omschrijving: 1 speler en 1 interviewer

BOOS OVER:

(bijvoorbeeld) het verloop van je carrière

HOUDT VAN:

een diner met zijn tweetjes met kaarslicht.

HAAT:

je ex-partner?

VERDRIETIG OVER:

de dood van je vader

BLIJ MET:

vakanties

TELEURGESTELD IN:

je vriendin.

ANGST VOOR:

ben je bang voor b.v. het donker, voor spinnen, voor de dood?

WAARDERING VOOR:

je beste vriend?

HERINNERING AAN:

je hond die doodgereden is.

DROOMWENS:

dat je kunt vliegen.

de interviewer gaat aan de hand van bovenstaande lijst het personage interviewen en moet binnen 10 minuten zoveel mogelijk emotionele info aan het personage zien te ontfutselen.

evaluatie: was een en ander consistent genoeg?

151. rolinterview 4 1 speler en 5 pers. 10 min.

omschrijving: we gaan ervan uit dat de speler reeds het personage via rolinterviews 1 tot en met 3 heeft opgebouwd.
sluit je ogen.
de vijf andere personages gaan je bestoken c.q. emotioneel op je inpraten vanuit hun rollen. je accepteert alles wat er over jou gezegd wordt door de anderen. blijf wel werken vanuit de rollen....

evaluatie: was het emotioneel bedreigend?

152. rolinterview 5 2 pers. 10 min.

omschrijving: 1 speler, 1 interviewer
we gaan ervan uit dat de speler reeds het personage via rolinterviews 1 tot en met 4 heeft opgebouwd.
* interviewer (a) probeert het personage (b) in 2 minuten zo diepgaand mogelijk te interviewen.
* idem, b wacht steeds 5 seconden na een vraag van a, alvorens antwoord te geven.
* idem, a wacht steeds 5 seconden na het antwoord van b idem met 10 seconden.
* er mag nu nog maar 1 vraag gesteld worden en 1 antwoord gegeven worden.
* de interviewer kiest een thema, b.v.: liefde, dood, geloof, wederom interview 2 minuten, maar nu elkaars handen vast houden.
* idem, interviewer (a) maakt tijdens het interview ineens een "lief"gebaar.
* idem, interviewer (a) kiest van tevoren een emotionele zin die tijdens het interview tegen het personage gezegd gaat worden, (dus zonder dat deze daarop is voorbereid)
b.v.:

- mijn vriend heeft het gisteren uitgemaakt.
- ik ben bang om dood te gaan.
- ik ga straks op vakantie!
- ik ben verliefd op jou.
- mijn moeder is gisteren overleden.

evaluatie: analyseer al deze momenten: wat gebeurt er precies?
het laten ontstaan van emotie heeft tijd nodig!

153. rolinterview 6

 2 pers.  10 min.

omschrijving: wanneer je een keer niet zoveel tijd hebt om een personage uitgebreid uit te werken, ga dan als volgt te werk:
neem iemand in gedachten die je heel goed kent, bijvoorbeeld een heel goede vriend of kennis, of een familielid, in elk geval iemand die jou heel sterk doet denken aan het personage dat je moet spelen.
stel je nu voor dat je - in de rol van het personage - die kennis bent.
je kruipt als het ware helemaal in de huid van je kennis en gebruikt hem voor je personage. vervolgens laat je je weer interviewen.
probeer zelfs ook fysieke kenmerken "over te nemen".

variatie: je kunt ook twee kennissen in gedachten nemen en daartussen schakelen.

evaluatie: dit is bedoeld als een houvast, een handvat om snel vat te krijgen op een personage.

Opmerking: over het algemeen werken de rolinterviews het beste wanneer deze twee aan twee worden gehouden. Een interviewer gaat aan de hand van bovenstaande oefeningen een personage interviewen en moet binnen 10 minuten allerlei zaken aan dat personage zien te ontfutselen. Wanneer dit niet organisch lukt dan kan de geïnterviewde altijd zelf ook nog met de nodige informatie op de prop-pen komen. Wanneer we een keer hebben kunnen zien hoe een en ander in zijn werk gaat, kunnen we desgewenst aan het werk gaan met de rolinterviews van alle personages, in groepjes van twee, tot dat we allemaal geïnterviewd zijn als personage. Daarna kan een interviewer een personage in relatie tot anderen ondervragen: wat heb je te zeggen over de andere personages? Andersom kan ook: met andere woorden wat zeggen alle andere personages over een bepaald personage? Tenslotte kunnen de personages onderling ook een dialoog met elkaar aangaan.

De oefening hierna, rolinterview nummer 7, is bedoeld als een mix van alle voorgaande rolinterviews. Deze oefening kan goed dienen als "thermostaat" om te zien in hoeverre je je personage reeds eigen hebt gemaakt.

154. rolinterview 7: de stoel _____

 1 pers.  5 min.

omschrijving: een speler, een interviewer, toeschouwers.
een speler heeft een personage gekozen en ligt in een luie stoel met een spot die gericht is op alleen zijn gezicht. deze speler wordt nu geïnterviewd in een moordend tempo en moet direct antwoorden:

- * ik ben ...
- * ik woon ...
- * ik heb als beroep ...
- * ik hou van ...
- * ik heb een hekel aan ...
- * ik stem op ...
- * ik neuk ...
- * ik droom ...
- * ik vrees ...
- * ik geloof ...
- * ik hoop ...
- * ik denk ...
- * ...

evaluatie: probeerde je zo spontaan mogelijk vanuit je personage te antwoorden?

Lijstje met een aantal voorbeelden van personages:

- Zakenman
- Onderwijzer
- Dominee
- Oppasser
- Tandarts
- Conducteur
- Popzanger
- Legercommandant
- Dokter
- Prostituee
- Medewerkster macrobiotische winkel
- TV omroepster

(SUB-)TEKST

Over de opbouw van een stuk en hoe een verhaal verteld wordt, zijn talloze goede en minder goede boeken in de handel. Het is wel handig te weten wat een *exposé* is, of een *climax*, of wat een *protagoni*st, een *antagoni*st is, of wat een *dubbele plot point* behelst. Lees Shakespeare! Er valt heel wat te zeggen over tekstbehandeling, tekstanalyse, *close reading* door acteurs. Hoe interpreteer je een tekst maximaal? Hoe werk je optimaal aan je eigen tekstbehandeling? We kunnen hierop in dit bestek slechts heel summier ingaan. In dit geval beperken we ons tot dat wat onder de tekst zit, de subtekst. Zoals een ijsberg slechts met het topje boven water uitsteekt en de rest van de ijsberg zich onder water bevindt, zo verhoudt zich de tekst met de subtekst. De subtekst is kortom van veel groter belang dan de tekst!

Al met al werken we via de subtekst dus natuurlijk net zo goed aan tekst, maar ongemerkt...

155. tekst al ...

 1 pers.  3 min.

omschrijving: neem een korte tekst, speel deze tekst eerst een keer zoals je hem zelf wilt doen. nu deze zelfde tekst:

- * zingend
- * dansend
- * gekke bekken trekkend
- * alsof je ruzie hebt
- *

evaluatie: bij tekst is het gevaar van een vast patroontje altijd aanwezig, je tekst raakt snel “ingesleten” en komt er steeds op ongeveer dezelfde manier uit, deze moet echter altijd opnieuw ontstaan, doe daarom altijd een fysieke “warming-up” met je tekst.

156. alter ego

 2 pers.  5 min.

omschrijving: schrijf een van de volgende scènes uit in een dialoog:

- * arts onderzoekt patiënt,
- * kapper knipt klant,
- * leraar met leerling die moet nablijven,
- * vrouw masseert haar man.
- * speel de scène een keer met de tekst
- * idem, aan de kant fluistert een co-speler subtekst voor een speler
- * idem, maar nu fluistert een andere co-speler voor de andere speler de subtekst vanaf de kant
- * idem, nu met twee co-spelers die de subteksten tegelijk fluisteren
- * idem, de beide alter-ego's spelen nu daadwerkelijk mee in de scène

- en fluisteren de beide acteurs zoveel mogelijk subtekst in
- * idem, nu zonder de alter-ego's, de acteurs fluisteren hun eigen subteksten tussendoor.
 - * idem, maar nu zonder subteksten, alleen met de tekst.
- evaluatie:* maak verschil in volume tussen wat hardop gezegd wordt en de subtekst, (binnenwereld van de gedachtestroom, the stream of consciousness).

157. change 3

 1 speler en spelleider  5 min.

omschrijving: doel is om een willekeurige tekst op zoveel mogelijk verschillende manieren te leren spreken. kies een tekst. doe eerst je tekst een keer zoals jij hem nu zou willen doen. vervolgens ga je opnieuw de tekst doen, maar...de spelleider onderbreekt je steeds door een klap in zijn handen te geven en CHANGE te roepen: je krijgt dan een *locatie* te horen waarop je dan verder associeert terwijl je weer doorgaat met je tekst te zeggen (na het einde van de tekst begin je gewoon weer opnieuw bij het begin ervan).

Locaties:

Zandbak

Begrafenis

Beurs

Ziekenboeg

Bejaardentehuis

Popconcert

Plattelandsvrouwen

Wetenschappelijk Congres

Kleedkamer voetballers (na wedstrijd)

Grot (gids)

Kermis

Riool

Feestje

Kerk

Markt

Café, 's ochtends om vijf uur

Psychiatrische kliniek

Cabaret ("Folie Bergeres")

Circus

Bordeel

Disco

Kazerne

....

Bepaal tenslotte nu zelf een locatie waar je tekst zich afspeelt.
Doe nu de tekst nogmaals, en concentreer je op deze locatie.
Je collega's aan de kant raden om welke locatie het gaat.

158. change 4

 1 speler en spelleider  5 min.

omschrijving: doel is om een willekeurige tekst op zoveel mogelijk verschillende manieren te spreken. kies een tekst uit. doe eerst je tekst een keer zoals jij hem nu zou willen doen. vervolgens ga je opnieuw de tekst doen, maar...iemand onderbreekt je steeds door een klap in zijn handen te geven en CHANGE te roepen: je krijgt dan een *situatie* te horen waarop je dan verder associeert terwijl je weer doorgaat met je tekst te zeggen (na het einde van de tekst begin je gewoon weer opnieuw bij het begin).

Situaties:

Echtelijke Ruzie
Verkiezingsavond
Liefdesverklaring
Auditie
Treinkaping
Inbraak
Spreekuur dokter
Eo-omroepster
Ouderwets acteur, omstreeks 1900
Redevoering als Hitler
Sterfbed
Kaartavondje
Auditie
Voetbalwedstrijd
Tenniswedstrijd
Brand!
Sesamstraat
Staking
Reclamespot
Douane/controle
Orkaan
Receptie
Oerwoud

Bepaal tenslotte nu zelf de situatie waar je tekst zich afspeelt.
Doe nu de tekst nogmaals, en concentreer je op deze situatie.
Je collega's aan de kant mogen raden om welke situatie het gaat.

159. afscheid

 2 spelers en spelleider  30 min.

- omschrijving:* 2 spelers bespreken kort een situatie en personages met als thema afscheid. de eerste improvisatie wordt geheel zwijgend gespeeld. handelingen zijn toegestaan, maar er wordt geen woord gesproken.
de tweede maal gaat het juist om de tekst: spreek je gedachtestroom hardop uit en maak daarbij onderscheid tussen je eigen gedachten en de dialoog met de ander. laat nergens een stilte vallen, praat ook gerust door elkaar heen als dat zo uitkomt.
bepreek nu met je spelleider aan de hand van deze improvisaties welke beelden/ handelingen en welke teksten/ dialogen je goed vond.
schrijf de scène vervolgens uit, *inclusief* een beschrijving van de beelden/ handelingen en speel de scène vervolgens nog een aantal malen.
- evaluatie:* hoe houdt zich tekst met stilte/subtekst, met hoe veel/weinig tekst kun je toe?

160. liegen

 2 pers.  3 min.

- omschrijving:* je kent iemand die je heel na staat en over wie je gehoord hebt dat hij aids heeft, en nog ongeveer drie maanden te leven. je hebt je al heel vaak voorgenomen eens te bellen. nu belt deze goede vriend jou, maar je doet net of je nog van niets weet. tijdens het gesprek tracht je vriend je steeds duidelijk te maken dat hij aids heeft, jij weet dit echter almaar te omzeilen door over iets anders te beginnen. uiteindelijk komt je vriend er toch doorheen en vertelt hij het aan je.
doe de opdracht eerst een keer alleen.
nu met een tegenspeler aan de andere kant van de lijn.
laat dan deze speler weer weg.
- evaluatie:* bespreek de verschillen.

GELAAGD ACTEREN

Elk personage heeft een buitenkant, het Masker. Deze buitenste laag is niet het echte Zelf: het is een Vals Zelf. We maken ons meestal een beetje mooier dan we in werkelijkheid zijn. Stel, het Masker van het personage is Charmant. Dat is alvast een buitenste laag. Maar wie zijn we werkelijk, wat is ons Werkelijke Zelf? In de onderste laag zijn we eigenlijk nog dieren. Vooral de bewegingen en mimiek komen daaruit voort, maar die primitieve dierlijke laag is ook bepalend voor je basiskarakter: sluw, dom, neurotisch, arrogant, enzovoort. Ons charmante personage is bijvoorbeeld een vos, dus sluw maar heeft misschien nog andere kanten: is bijvoorbeeld heel schuw... Zo heb je dan al drie (!) lagen in een personage, waartussen je – ongemerkt - kunt schakelen.

161. rolinterview 8

 2 pers.  3 min.

- omschrijving: deze oefening gaat over de relatie: personage – dieren.
hieronder staan een aantal personages met bijbehorende dieren.
kies er een uit. oefen eerst op het dier: wat zijn de specifieke bewegingen en lichaamstaal, maar ook eigenschappen ervan?
hou zoveel mogelijk vast aan alles van dit dier op het moment dat je even later geïnterviewd wordt als personage...
- | | |
|------------------|-------------|
| Kelner | pinguïn |
| Bokser | orang utan |
| Mannequin | pauw |
| Balletdanser | antilope |
| Prostituee | poes |
| Zeeman | beer |
| Legerofficier | varken |
| Zakenman | olifant |
| Dronkaard | mol |
| Typiste | kip |
| Clown | chimpansee |
| Winkelende vrouw | struisvogel |
| Dove oude dame | gans |
| Jonge drop-out | hyena |
| Politicus | vos |
- evaluatie: je kunt ook met lootjes werken bij de verdeling van de rollen en dan aan de kant laten raden om welke personages/dieren het gaat.

162. rolinterview 9

 2 pers.  3 min.

- omschrijving:* je hebt in rolinterview nr.8 een personage gevonden, vanuit een dier.
je kunt nu daarbovenop nog andere lagen aanbrengen, b.v.
- personage : de politicus
- 0 = onderste laag(lichaamstaal): de vos
- 1 = eerste laag: sluw
- 2 = tweede laag: schuw
- interviewer gaat weer interviewen, maar geeft af en toe een nummer aan, je kunt nu tijdens het interview schakelen tussen 0,1,2.
- evaluatie:* hoe ongemerkt kun je dit doen, het personage is immers een geheel?

163. geheim

 1 en allen  3 min.

- omschrijving:* 1 speler zit voor de groep en wordt geïnterviewd door allen.
- kies een geheim, b.v.: je hebt een fysiek manco, kanker, aids,
je mist een ledemaat, je wordt kaal, en niemand weet er van.
of: je bent alcoholist en probeert dat constant te verbergen.
je hebt een buitenechtelijke relatie maar niemand mag dit weten.
iemand's vader was een nsb-er, iemand is in zijn vrije tijd stiekem
travestiet...verzin zelf nog een aantal specifieke details.
vanaf de kant volgt nu een spervuur van vragen, de bedoeling is er zo snel
mogelijk achter te komen wat iemand's geheim is. speler mag in principe
niets prijsgeven maar is er zo mee bezig dat hij uiteindelijk niet anders kan
dan zijn geheim prijsgeven, bv:
- personage : de politicus
- 0 = onderste laag(lichaamstaal): de vos
- 1 = eerste laag: sluw
- 2 = tweede laag: schuw
- evaluatie:* duidelijk moet worden wat het verschil is tussen wat iemand zegt en
eigenlijk is.

164. terwijl

 2 pers.  10 min.

omschrijving:

improviseer de volgende scène:
een man en een vrouw hebben ruzie, de vrouw wil een einde aan de verhouding maken, de man wil dat zij bij hem blijft.
maak een aantal werkafspraken over de situatie/personages, bepaal tevens een handeling, bijvoorbeeld de vrouw is aan het koffers pakken. een van deze twee personages moet hoe dan ook binnen de gestelde tijd zijn belang bereiken: stel de tegengestelde belangen op leven en dood. de spelleider geeft de spelers in het geheim nog deze afzonderlijke opdrachten:

voor de VROUW: doe alles om hem te laten zien dat je een streep hebt gezet onder jullie verleden, dat Nu het moment gekomen is om te gaan, omdat je er niet meer tegen kunt, omdat je er kapot aan gaat, TERWIJL je voelt dat je nog steeds van hem houdt...

voor de MAN: haal alles uit jezelf om haar bij je te houden, en om bevestiging te krijgen van haar liefde, want zonder haar liefde ga je dood, TERWIJL je voelt dat het voorbij is tussen jullie.

evaluatie:

maak het elkaar moeilijk en zoek elkaars zwakke plekken.
gebruik elke impuls die zich voordoet en speel die eerst helemaal uit voordat je aan een volgende impuls begint.

OVERGANGEN MAKEN

Een van de moeilijkste dingen van het acteervak is het maken van overgangen. De meeste acteurs spelen een scène in slechts een kleur, vaak vanuit bijvoorbeeld agressie. Maar het is juist zo schitterend om vanuit die agressie iemand heel teder te zien worden, of verdrietig. Tsjechow wist er alles van, hoe je acteurs lachend kunt laten huilen. Om dit te oefenen halen we een reeds bekende oefening van stal met betrekking tot de stadia van primaire emoties. Haal deze oefening nog maar weer eens terug, het gaat dan uiteindelijk vooral om de variatie ervan (is vetgedrukt).

165. change 2: stadia van een primaire emotie 1 pers. 5 min.

- omschrijving:** bepaal zelf de primaire emotie waarmee je een tekst wilt spelen. doe nu de tekst, en concentreer je op deze emotie. doe weer de tekst, maar de spelleider begeleidt je nu in *de stadia van je primaire emotie*: gebruik steeds dezelfde tekst, na het eind begin je weer opnieuw.
- AGRESSIE**
stadia: verongelijkt, chagrijnig, klagerig, geïrriteerd, pissig, boos, gespannen, ruziënd, kwaad, woedend, brutaal, lomp, overspannen, dronken,
- VREUGDE**
stadia: opgeruimd, enthousiast, grappig, lichtvoetig, vrolijk, verwonderd, verbaasd, hoopvol, openhartig, blij, overmoedig, uitzinnig,
- VERDRIET**
stadia: teleurgesteld, zorgelijk, somber, depressief, wanhopig, waanzinnig, hysterisch
- LIEFDE**
stadia: betrokken, aandachtig, verfiynd, poëtisch, verliefd, teder, precious, liefdevol, geil, klef, dweeppiek, wellustig,
- HAAT**
stadia: beleefd, onverschillig, laconiek, hebberig, achterdochtig, jaloers, hooghartig, arrogant, sluw,
- ANGST**
stadia: onzeker, nederig, afstandelijk, geremd, verlegen, schuw, bangelijk, vreesachtig, teruggetrokken, gesloten,
- variatie:** **je doet je tekst vanuit een primaire emotie en je onderzoekt zelf de verschillende stadia's of overgangen ervan. vervolgens schakel je zelf naar verschillende andere primaire emoties, met andere woorden je maakt overgangen van agressie naar liefde naar verdriet, maar ook naar de verschillende stadia van deze primaire emoties, dus van kwaad, razend, naar verliefd en van geil naar verdriet. met andere woorden: speel met alle kleuren van de regenboog! laat de toeschouwers raden/benoemen.**
- evaluatie:** hoe scherp durf je de overgangen te maken?

SAMENSPEL

Let eens op hoe acteurs vaak niet alleen maar in een kleur en dus grijs spelen, ook zie je vaak dat de ene acteur de kleur van de ander aanneemt in zijn spel! Jij bent agressief? Dan ik ook! Veel boeiender is het natuurlijk om b.v. tijdens een ruziescène juist heel rustig te blijven terwijl de ander de longen uit zijn lijf staat te schreeuwen..Werk dus altijd met contrasten, niet alleen binnen je eigen scène, maar ook in combinatie met je tegenspeler. Denk maar aan het beeld van de schilder: welke kleuren heeft hij niet allemaal nog méér tot zijn beschikking behalve het mooie rood van de zon..

166. ruzie

 2 pers.  5 min.

omschrijving:

de klassieke scène. de man komt thuis en de vrouw is erachter gekomen dat hij een minnares heeft, het huis is te klein.
praat de scène even kort door en maak wat werkafspraken.
speel hem nu zo dat je *nooit* meegaat met je tegenspeler, maak daar een soort wedstrijd van. je geeft hoe dan ook altijd een tegenkleur, een contrast. blijf dus je eigen lijn houden, niet meegaan met de ander!
elementen of contrasten die je hierbij kunt gebruiken zijn bijvoorbeeld:

schreeuwen	fluisteren
bewegen	stilstaan
agressie	vreugde
vechten	geweldloosheid
tekst	handeling
monoloog	dialogoog
smeken	afwijzen
woordenvloed	zwijgen

evaluatie:

...
probeerde je werkelijk alles uit?

MISE-EN-SCÈNE

De zogenaamde “vierde wand” is de kant waar het publiek is opgesteld. Mise-en-scène gaat over de plaats van de acteurs in de ruimte, we onderscheiden daarbij het eerste, tweede, derde en vierde plan. De verschillende posities van de acteurs, al naargelang het eerste, tweede, derde en vierde plan maken dat de acteurs meer of minder aandacht krijgen van het publiek. Vroeger was er zelfs een heel hiërarchische indeling van de acteurs: een tweede plans acteur waagde het niet zijn collega's van het eerste plan op te zoeken, laat staan dat de figuranten helemaal achteraan dat zouden mogen...

167. de ruimte

 1 pers.  1 min.

- omschrijving:* bereid een willekeurige korte tekst voor en zeg deze tekst:
- * op het vierde plan (helemaal achter op het toneel)
 - * op het derde plan (iets meer naar voren)
 - * op het tweede plan (nog meer naar voren)
 - * en op het eerste plan (helemaal vooraan op het toneel)
 - * kom diagonaal op, zeg je tekst nu precies in het midden van het toneel.
- evaluatie:* voelde je de verschillen?

168. mise-en-scène

 2 pers.  1 min.

- omschrijving:* improviseer een korte scène over een dokter en een patiënt.
patiënt ligt te wachten, dokter komt er bij en onderzoekt de patiënt.
- * speel een keer de scène, eerst met de positie van de spelers willekeurig in de ruimte.
 - * bepaal nu heel nauwkeurig vanuit de scène wat de beste mise-en-scène is: hou rekening met verplaatsingen zoals het heen en weer lopen van de patiënt, of het kijken van de dokter in de keel van de patiënt.
- evaluatie:* wees je bewust van de ruimte en het gebruik ervan, hoe verhoud je je als spelers tot elkaar en tot de vierde wand (het publiek)?
een voor jouw vreemde opstelling ten opzichte van je medespeler kan voor het publiek heel natuurlijk uit zien!

STILERING

Wanneer er sprake is van een heel specifieke stijl van spelen, waarbij steeds van dezelfde stijlmidde-len gebruik wordt gemaakt, spreken we van stilering. Eigenlijk is elke goede performance in een duidelijk afgebakende stijl gespeeld, probleem is vaak dat de acteurs hun eigen dingetje doen, en er dus nooit een eenheid qua spelstijl ontstaat, daarom is het belangrijk dat het spel goed op elkaar afgestemd is, welke stijl van spel je ook hanteert.

169. stilering

 4 pers.  3 min.

- omschrijving:* improviseer een binnenkomst bij een goed stel kennissen.
uitgebreide begroeting, jassen uit, het aanbieden van thee, het
drinken ervan etc.
idem, maar kies nu voor uitsluitend het allerbelangrijkste aan tekst en
handeling, de kunst van het weglaten...
idem, maar nu gestileerd, maak het vreemd en absurdistisch,
of bv:
* comedy
* horror
* gangsterfilm
* western
* slapstick
* film noir
* ...
- evaluatie:* ga voor een heldere aanpak, je spel krijgt altijd meerwaarde.

SLOTWOORD

*Wij zijn nu wel aan het eind van dit boek gekomen,
maar het spel gaat nu pas echt beginnen.
Techniek geeft een solide basis, maar de ware tovenarij ontstaat
vanuit het unieke individu dat elke speler nu eenmaal in zich draagt.
Elke goede acteur zal zelf zijn eigen systeem van spelen verder ontwikkelen.
Dat optimaliseren van speltechniek gaat een levenlang door:
acteren is een wetenschap, en een kunst, en een heel moeilijk ambacht.
Voor wie het serieus neemt is er echter een wereld te winnen.
De schrijver dankt de lezer hartelijk voor de getoonde belangstelling
en wenst een ieder alle succes met het in de praktijk brengen van het gebodene.
Zie van hieruit een eigen weg te vinden, met altijd in het achterhoofd:
het ongelooflijke spelplezier dat het vak hem of haar als allerbelangrijkste te bieden heeft!*

Rutger Weemhoff

NOTEN

* Note 1: Natuur of cultuur

De meeste neurologische informatie heb ik van A.Damasio, neuroloog aan de University van Iowa, USA.

Damasio stelt dat het kernbewustzijn en het kernzelf genetisch bepaald zijn, op grond van neurologische gegevens. Ook de structuren waarbij het kernbewustzijn en autobiografisch/uitgebreid bewustzijn neuraal gekoppeld worden, zijn een genetisch gegeven.

Leerprocessen worden neurologisch bepaald, en zo ontwikkelt zich het autobiografisch geheugen.

MAAR de omgeving bepaalt wel degelijk voor een groot deel de omschrijving van dat geheugen.

En zo is het autobiografische zelfs voornamelijk cultureel bepaald en daarmee is de toestand van ons brein gekoppeld aan die van de cultuurgeschiedenis.

In de definitie van de bioloog Frans de Waal is cultuur alles wat de mens wordt doorgegeven door middel van sociale processen (in plaats van genetisch).

* Note 2: Bewustzijn

John Mayer, psycholoog aan de universiteit van New Hampshire, definieert zelfbewustzijn als "het bewustzijn van zowel onze stemming als van onze gedachten over die stemming".

* Note 3: A.Damasio

De meeste neurologische informatie heb ik uit het boek "Ik voel dus ik ben", van de neuroloog Antonio Damasio, hoogleraar aan de University van Iowa. USA.

* Note 4: Schuberts Winterreise

Schubert heeft de "Winterreise" gecomponeerd in de laatste twee jaar van zijn leven.

Vijf jaar voor zijn dood in 1823, had hij al eens eerder een aantal gedichten op muziek gezet aan de hand van teksten van Wilhelm Müller. Wellicht was het beide partijen goed bevallen. Zij waren zielsverwanten. Beiden zijn hun leven lang op zoek geweest naar de ware liefde. Schubert had niet zoveel tijd van leven: door de syfilis die hij had opgelopen werd hij niet ouder dan 31 jaar.

Müller evenmin: hij pleegde zelfmoord op 34-jarige leeftijd.

* Note 5: Steven Nadler

Steven Nadler, "Spinoza, een leven" een biografie over Spinoza (Atlas)

* Note 6: Spinoza/Ethica

De Ethica (kort voor zijn dood voltooid) van Bento de Spinoza (1637-1677) is de sleutel geworden tot wat de wereld en de mens als individu beweegt. Zij wijst het verstand aan als de hoogste bron van al ons kennen. De aanwending ervan leidt tot de intuïtie: door Spinoza de liefde tot God genoemd. Dit kan worden geïnterpreteerd als een onbegrensde vrijheid om de oorzakelijkheid en noodzakelijkheid van al wat er bestaat en gebeurt te begrijpen.

* Note 7: Het emotionele brein

Het emotionele brein en met name ook de **amygdala**, speelt een cruciale rol in de neurale architectuur. Hier zetelt het – evolutionair gezien - **oudste emotionele centrum**: moet ik vluchten, verstijven van angst, of juist afhankelijk worden etc.

De emotionele centra zijn rechtstreeks van invloed op het functioneren van de rest van de hersenen, *inclusief de centra voor het denken*. De emotionele gebieden zijn via ontelbare neurale circuits verbonden met alle gedeelten van met name de **neocortex, dé centrale voor het denken**.

Stel: je loopt naar buiten en er wordt vlak voor je iemand overreden: de neurale respons op die gebeurtenis komt rechtstreeks uit de amygdala: je staat als aan de grond genageld en je kunt even *niet* meer nadenken.

De demper op de heftige oprispingen van de amygdala lijkt zich te bevinden in de prefrontaalcortex, achter het voorhoofd. Dit hersengebied zorgt even later voor een passender en analytischer respons op deze felle emotionele impuls.

Zo worden we eerst heel angstig, maar weten ons te beheersen omdat dat effectiever is.

Deze situatie is echter exceptioneel.

Wanneer ik alleen maar naar de tafel kijk, wordt echter óók het emotionele systeem afgetast.

Dat is dan ook onze normale standaardreactie, met dus de emotionele noodgevallen als uitzondering. De prefrontaalkwabben voeren pijlsnel een selectie uit: elke emotionele reactie die je maar kunt bedenken wordt dus a.h.w. afgetast, en uiteindelijk wordt er voor één gekozen. Deze neocorticale respons gaat altijd ook trager, omdat er meer neurale circuits bij betrokken zijn.

Er gaat nu meer denkwerk aan het gevoel vooraf; wanneer we b.v. een tijdje piekeren over wat iemand gezegd heeft en we voelen ons dan steeds meer gekwetst, dan is dus de neocortex aan het werk geweest.

Een groot deel van het gevoelsleven valt weg als de prefrontaalkwabben niet werken: als het inzicht ontbreekt dat iets een emotionele respons verdient, dan komt die er niet.

Zo kon men in het verleden lobotomie toepassen (het wegsnijden van een gedeelte van de prefrontaalkwabben) als het antwoord op emotionele ontreddering.

Helaas was vaak de prijs dat het gevoelsleven van een patiënt ook voor het grootste deel leek te verdwijnen.

Maar het lijkt erop dat hier toch de belangrijkste regulator zetelt van onaangename emoties.

Behalve de allersterkste emoties lijkt het erop dat hier in de linkerprefrontaalkwab een neurale circuit zit dat de emoties kan temperen, of op z'n minst kan reguleren.

Heel kort geformuleerd: **de amygdala geeft een emotionele impuls, de prefrontaalkwab wikt en beschikt**.

Dit schakelsysteem verklaart waarom emotie zo cruciaal is voor effectief denken.

Damasio stelt dat dit circuit van de amygdala en de prefrontaalkwab essentieel is voor de ontmoeting denken en emotie: afgesneden van ons emotionele geheugen in de amygdala kan de neocortex die ergens over piekert, namelijk om een adequate emotionele reactie te selecteren, nu ineens geen emotionele reactie meer veroorzaken.

Zijn beschrijvingen van patiënten maken duidelijk dat wanneer deze patiënten beschadigingen hebben van de amygdala en/of de neocortex, zij belanden in een grauwe neutraliteit: de patiënt kan dus nog wel denken, bijvoorbeeld over een investering die hij wil doen, maar is de emotionele herinnering aan eenzelfde rampzalige investering in het verleden kwijt.

*** Note 8: Definities**

Een korte definitie van emotie: een specifiek veroorzaakte kortdurende verandering in de toestand van een organisme.

Een corresponderende definitie van het voelen van een emotie: de representatie van die kortdurende verandering in de toestand van het organisme, in termen van neurale patronen en de daaruit voortvloeiende voorstellingen.

Als die voorstellingen onmiddellijk hierna begeleid gaan van een zelfgevoel in de act van het kennen, dan worden ze benadrukt en worden we ons er bewust van. Dan worden het gevoelens van gevoelens.

*** Note 9: Meyerhold:**

Meyerhold ontwierp de biomechanica in de jaren '21-'22, als trainingsprogramma voor de toneelspeeler. Het doel ervan is de acteur te leren om zijn lichaam optimaal te gebruiken door zich plastisch in de ruimte te bewegen. Alle fysieke mogelijkheden van de acteur moeten worden benut, hij zal zich zo doelmatig mogelijk zonder verspilling van energie moeten leren bewegen, om zo direct mogelijk te leren reageren op spelimpulsen.

Door de toegepaste versnellingen en vertragingen heeft biomechanisch toneelspel een enorme expressiviteit. Controle over het hele lichaam, de beweging en de ademhaling is van groot belang. Spanning wordt opgeroepen door continue lichamelijke veranderingen.

Bewegingen waarvan de acteur zich heel goed bewust is, roepen vanzelf associaties en emoties op bij de toeschouwer. Opeenvolgende cycli van lichamelijke bewegingsprocessen ontladen zich steeds weer in een climax: iedere reeks biomechanische bewegingen is weer een klein drama op zich.

*** Note 10: Alexandertechniek:**

Matthias Aleander was een acteur die een bewegingssysteem ontwikkelde waarbij men zijn (spier-)spanningen exact weet te manipuleren, er is nooit meer sprake van een over- of onderspanning, maar altijd van een juiste spanning. Het zou in het kader van dit boek te ver voeren om hier verder uitgebreid op in te gaan, maar het is zeer raadzaam voor acteurs zich in deze techniek te bekwamen.

*** Note 11: Homeostase**

Damasio poneert in "Ik voel dus ik ben" op p 301 het volgende: bewustzijn is waardevol omdat het op een of andere manier bijdraagt aan de homeostatische regulatie. M.a.w. de bewustzijnsmechanismen van een organisme helpen het hoofd te bieden aan externe veranderingen die onvoorzien waren in het eigen elementaire bouwplan, opdat ook in zo'n situatie voldaan wordt aan de voorwaarden om te overleven.

*** Note 12: imitatiewerking van de hersenen.**

Damasio licht dit onderwerp als volgt toe in "Ik voel dus ik ben", p 186, ..ook de objecten die zich niet in onze directe omgeving bevinden, maar die we opdiepen uit ons geheugen, worden omgezet in voorstellingen die kernbewustzijn genereren. Dit hangt samen met het feit dat we niet alleen de fysieke aspecten van een object in ons geheugen opslaan, zodat we er later de vorm, kleur, klank, kenmerkende beweging, geur enz. van kunnen reconstrueren, maar ook aspecten van de motorische betrokkenheid van ons organisme bij de registratie van die fysieke aspecten: onze emotionele reacties en algehele fysieke en mentale toestand toen we dat object waarnamen. Wanneer we ons later zo'n object voor de geest halen en de voorstelling ervan gebruiken, gaat dat dus altijd gepaard met de reconstructie van minstens een paar voorstellingen van die emotionele en fysiekmentale aspecten. De reconstructie van de reacties van het organisme op het herinnerde object, schept een situatie die gelijk is aan de situatie waarin u een extern object direct waarneemt.

*** Note 13: Franz Kafka**

Een schitterend voorbeeld hiervan levert de literatuur ons: u kent vast wel het korte verhaal van Franz Kafka over de man die wakker wordt en in een reusachtig insect verandert (*Die Verwandlung*) Heel nauwkeurig wordt beschreven hoe de man deze transformatie ondergaat. Hieruit is deze boeiende acteursoefening ontstaan.

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

