



WARSZTATY TEATRALNE

"ARTYŚCI ŻYCIA"

- czyli warsztat techniki improwizacji



O IDEI

Jako aktorka, trenerka występów publicznych i reżyser przedstawień, chcę zainspirować do tego, że tworzenie teatru może być jednocześnie terapią i narzędziem samorozwoju i budowania świadomego życia.

Na scenie, np. podczas warsztatów teatralnych mamy szansę zatrzymać się i wejrzeć głębiej w swoje myśli i emocje. Przemyśleć, przeżyć i zaopiekować to, na co w codziennej gonitwie nie ma czasu ani miejsca.

Każdy z nas uczy się najlepiej na własnej skórze, a scena zaoferuje uczestnikom warsztatów doświadczenie, z którego mogą wyciągnąć osobiste, życiowe wnioski.

A teatr improwizacji jako szczególna metoda tworzenia teatru ma za zadanie otworzyć wyobraźnię i wyzwolić w uczestnikach siłę kreatywności.

Zapraszam do wspólnej, twórczej przygody!



TEMATYKA WARSZTATÓW

ARTYŚCI ŻYCIA

Czy można być uzależnionym od celebrowania życia?

Od świadomego kreowania pięknej i wartościowej rzeczywistości wokół siebie?

Właśnie o tym będzie nasz spektakl warsztatowy pt. "Artyści życia"

Każdy człowiek ma dwa tryby funkcjonowania: tryb pasywny inaczej tryb przetrwania oraz tryb aktywny czyli tryb kreowania. Kiedy pojawiają się życiowe trudności najczęściej automatycznie włączamy tryb przetrwania i chronimy siebie przed otaczającą nas rzeczywistością.

W tym trybie jesteśmy słabsi i bardziej bezbronni, szukamy punktu oparcia, ulgi lub czegoś, co znieczuli i da choćby chwilowe ukojenie.

W spektaklu tworzonym wraz z uczestnikami warsztatów metodą improwizacji będziemy szukać odpowiedzi dlaczego i kiedy człowiek sięga po tzw. "znieczulacze na rzeczywistość" które utrwalają w nim tryb pasywny życia - tryb wegetacji. Jako alternatywę do tego automatycznego działania chcemy poszukać odpowiedzi - jak mimo otaczających nas trudności, problemów, wyzwań - żyć w trybie aktywnym - żyć w pełni, celebrować życie, dokonywać decyzji, które są dobre w dłuższej perspektywie, jak iść pod prąd życiowych okoliczności i wybierać to, co karmi naszą duszę, ciało i emocje, jak stać się ARTYSTĄ ŻYCIA CODZIENNEGO.

PROGRAM WARSZTATÓW



Uczestnicy podczas dwóch dni warsztatów teatralnych stworzą spektakl improwizowany, który będzie wynikiem wspólnych poszukiwań odpowiedzi na pytanie: jak można uzależnić się od życia, od piękna tego życia, od dobrych, wartościowych przeżyć.

W spektaklu za pomocą subtelnych, symbolicznych środków teatralnego obrazowania pokażemy dwa warianty ludzkiej egzystencji - tryb przetrwania oraz tryb kreowania świadomego życia.

A także, co następuje, gdy decydujemy się na dany wariant.

Scenariusz spektaklu będzie tworzony metodą teatru improwizacji i pisany wraz z uczestnikami na scenie pod wpływem improwizowanych scen i zadań aktorskich.

- gry teatralne jako narzędzie techniki improwizacji.

PROGRAM:

- technika i wyrazistość mowy
- praca z głosem
- mowa ciała
- plastyka gestu scenicznego
- elementarne zadania aktorskie
- wyrażanie emocji poprzez słowo i ruch
- gra z rekwizytem
- gra z partnerem scenicznym
- budowanie scen improwizowanych
- praca nad improwizowanym spektaklem komediowym

KORZYŚCI



Warsztaty rozwijają uniwersalne umiejętności związane z komunikacją interpersonalną, autoprezentacją, pewnością siebie, umiejętnością wyrażania swojej naturalnej ekspresji, otwartością na improwizację, swobodą, płynnością, naturalnością w komunikacji, gotowością do występów publicznych.

Wspólna praca nad scenami może być wspaniałą przygodą, pełną humoru i doświadczenia siebie w różnych rolach.



INSPIRACJE



Zapraszam do obejrzenia moich wcześniejszych, podobnych realizacji. Kliknij w link:

[Sztuka świąteczna - "Gorączka świątecznej nocy "](#)

[Sztuka świąteczna - "Nie ma takich Świąt"](#)

["Król Lear" na podstawie dramatu Williama Szekspira](#)

