



Tom 8/2018, ss. 31-39
ISSN 2353-1266
e-ISSN 2449-7983
DOI: 10.19251/sej/2018.8(3)
www.sej.pwspzlock.pl

Józefa Zając-Jamróz

Państwowa Wyższa Szkoła Teatralna
Wydział Teatru Tańca w Bytomiu

MIĘDZY SŁOWEM A CIAŁEM. O WARSZTACIE AKTORA W TEATRZE FIZYCZNYM

BETWEEN WORD AND BODY. ACTING IN PHYSICAL THEATER

Abstrakt

Teatr Fizyczny jest nowym zjawiskiem, zakorzenionym w metodologii i praktycznych dokonaniach Antoina Artaud, Wsiewłoda Meyerholda i innych.

W referacie analizuję relacje między słowem, oddechem, zmysłami, emocjami i ciałem. Ucząc wymowy i wiersza w Akademii Sztuk Teatralnych na wydziale Teatr Tańca, próbuję przygotować aktorów do wyzwania współczesnego teatru fizycznego. Stawiam pytanie: jak świadomość ciała wpływa na słowo i jak słowo poetyckie może stać się narzędziem w uczeniu warsztatu aktora teatru tańca.

Słowa kluczowe: teatr fizyczny, ciało, mówienie, oddech, kreatywność

Abstract

Physical Theater is a quite new phenomenon, rooted in the methodology and practical achievements of Antoine Artaud, Wsiewolod Meyerhold and others. In this paper I analyze relations between a word, breath, senses, emotions and the body. By teaching stage pronunciation and poetry at the Academy of Theater Arts at the Faculty of Dance Theater I try to prepare actors-to-be for the challenges of contemporary physical theater. The question I ask is: how the awareness of the body influences an act of speaking and how poetry's words could be a tool for teaching physical acting.

Key words: physical theater, body, speaking, breath, creativity

„Dlaczego wstyd?

Poezja jest sprawą wstydliwą, ponieważ poczynia się za blisko czynności, które noszą nazwę intymnych.

Poezji nie da się oddzielić od świadomości własnego ciała. Szybuje ponad nim, niematerialna, a zarazem uwiązana, i jest powodem do zawstydzenia, ponieważ udaje przynależność do oddzielnej strefy, ducha” [Miłosz, 1997, s. 22]

Teatr fizyczny jest zjawiskiem stosunkowo nowym, którego korzenie można odnaleźć w poglądach oraz w teoretycznych i praktycznych dokonaniach takich twórców jak Antonin Artaud, Wsiewołod Meyerhold, Jerzy Grotowski, Eugenio Barba i wielu innych. Współczesny teatr tańca, teatr fizyczny sięga po słowo, które jest zestawiane z choreografią (zespół DV8 Johna de Lloyda Newsona). Słowo może stać się inspiracją dla ciała, a ciało dla słowa. Wobec takich wyzwań istotne stają się metody, które przygotowują przyszłych adeptów teatru tańca do przekraczania granic stylistycznych i gatunkowych.

Wykorzystanie elementów techniki uważności (*Mind Fullness, Body-Mind Centering*) i techniki edukacji psychosomatycznej Moshe Feldenkraisa nie tylko umożliwiła skuteczniejszą komunikację i ułatwia niwelowanie stresu związanego z wystąpieniami publicznymi, ale również otwiera na emocjonalny przekaz tekstu poetyckiego, pozwala docierać do „pierwotnej artykulacji”, jak określa Kristin Linklater swoją metodę „uwalniania naturalnego głosu”. Uruchamia potencjał kreatywności i dzięki technikom uważności, doskonalili aktora-człowieka.

Jak pisze Thomas Roberts w swojej książce *Mindfulness. O sztuce uważności*:

„(...) uważność należy pojmować przede wszystkim jako sposób odpowiadania na siebie i na to, co się nam przydarza w życiu, cokolwiek by to było, z cierpliwością, otwartością i współczuciem. Dzięki temu możemy wzmocnić autentyczną i głęboką więź ze wszystkimi, którzy dzielą z nami życie, a także – a może przede wszystkim – z samym sobą” [2015, s. 13]

Ucząc wymowy i wiersza na Wydziale Teatru Tańca w Bytomiu, próbuję inspirować się różnymi metodami pracy z ciałem, by przygotowywać przyszłych aktorów do wyzwań współczesnego teatru fizycznego. Mój artykuł dotyczy wybranych technik cielesnych w metodyce pracy nad emisją i artykulacją i jest próbą odpowiedzi na pytanie: jak świadomość ciała wpływa na słowo i jak słowo poetyckie może stać się narzędziem w doskonaleniu warsztatu aktora w teatrze opartym na ruchu.

W moim opracowaniu omówię elementy metod pracy nad głosem Kristin Linklater i Zygmunta Molika, które wykorzystuję w pracy nad dykcją i wierszem, a także własne doświadczenia aktora i reżysera teatru opartego na tekście poetyckim (*Kabaret Kici Koci* Mirona Białoszewskiego i *Zdziczenie obyczajów pośmiertnych* Bolesława Leśmiana). Przedstawienie efektów moich dotychczasowych doświadczeń ma na celu potwierdzenie skuteczności zintegrowanej pracy cielesno-mentalnej, opartej na holistycznym podejściu do człowieka.

Teatr fizyczny i wykorzystywanie fizyczności aktora w teatrze od XIX wieku ma swoją bogatą tradycję, od Teatru Okrucieństwa Antoina Artauda, przez metodę biomechaniki Wsiewołoda Meyerholda, czy pracę Jerzego Grotowskiego, Eugenio Barby, Włodzimierza Staniewskiego i innych. Największe zainteresowanie budziła ta forma teatru w latach 1980-1990. Powstawały wtedy zespoły teatrów wywodzące się z tańca lub z teatru ruchu, które tworzyły spektakle często z wykorzystaniem nieteatralnego tekstu (Complicite, Ariane Mnouchkine, Jaques Lecoq, Moscow Art Theatre, Ninagawa Company, Chaikin, Suzuki Company of Toga, David Glass Ensemble i inni).

Jak pisze Dympha Callery w *Through the Body. A practical Guide to Physical Theatre. Exploration and Exercises in Devising, Mask-work, Complicite and Total Theatre*:

„Nie ma niezawodnej metody ucieleśniania tekstu. Niebezpieczeństwo leży w myśleniu, że fizyczny – cielesny znaczy prostą ilustrację słów ruchem. Jakkolwiek wizualizacja odgrywa centralną rolę w animowaniu tekstu, fizyczne- cielesne podejście do pracy nad nim bardziej związane jest z szukaniem korzeni tekstu w ciele, by komunikacja z publicznością odbywała się równocześnie na poziomie tak zmysłowym, jak wizualnym i słuchowym” [2001, s. 199-200].

Inspiracją jest dla mnie praca zespołu DV8 założonego w 1989 roku przez Llion Newsona, który jako choreograf i reżyser łączył taniec z tekstem, by podejmować ważne społeczno-polityczne tematy, czy prace Stevena Berkoffa, który wykorzystywał między innymi teksty Szekspira, Kafki w kreowaniu swojej wizji artystycznej.

Zasadniczym celem pracy nad wierszem jest dla mnie przełożenie linearnego porządku tekstu napisanego, wydrukowanego na tekst, który ma być wygłoszony, powiedziany zgodnie z zasadą według której, jak piszą autorzy Simon Murray i John Keefe w *Physical Theatre. A Critical Introduction* :

„gesture precedes knowledge

gesture precedes thought

gesture precedes language” [2016, s. 28]

(gest poprzedza wiedzę, gest poprzedza myśl, gest poprzedza mowę)

Na pierwszych zajęciach z przedmiotu wiersz na Wydziale Teatru Tańca prosiłam studentów o ustawienie się w kole, wydłużenie kręgosłupa, rozluźnienie mięśni, wyobrażenie sobie sznurka wychodzącego z czubka głowy, na którym głowa jest zawieszona i trzymana przez niewidzialnego lalkarza w górze, wydłużenie tyłu szyi, poczucie ustawienia głowy na środku obręczy barkowej, rozluźnienie i opuszczenie barków, rozstawienia stóp na szerokość bioder i równego oparcia na stopach w równowadze, rozluźnienie dolnej szczęki, lekkie otwarcie ust, przymknięcie oczu i obserwację oddechu, zimnego powietrza wpływającego w ciało przez nos i ciepłego wychodzącego przez usta. Po chwili poprosiłam, żeby skoncentrowali się na stopach i poczuli na jakich obszarach stóp czują szczególny nacisk, a które mniej odczuwają. Potem poprosiłam o narysowanie na kartce stóp i zaznaczenie tego bardziej odczuwalnego nacisku na rysunku. Kartki pozostawały na podłodze i poprosiłam o przesunięcie

się po kole i ustawienie na rysunku sąsiada z uwzględnieniem miejsc zaznaczonych przez innego studenta, dalej zachowując postawę z początku ćwiczenia. I tak po kole studenci zmieniając swoje miejsca, próbowali dostosować ustawienie swoich stóp na rysunkach i obserwować swoje odczucia płynące z zewnętrznych i wewnętrznych (obserwacja oddechu) uwarunkowań. Po ćwiczeniu poprosiłam o opowiedzenie o swoich odczuciach. Studenci byli szczerze zdumieni. Mówili, że niekiedy trudno było im się dostosować do rysunku sąsiada, że to dziwne, bo wydawało im się, że znają się, a tu zaskoczenie, że są tak różni. A przynajmniej, że układ napięć w stopach może być tak INNY. Następnie poprosiłam o sprawdzenie jak teraz po ćwiczeniu odczuwają nacisk w stopach, co zauważyli czy coś się zmieniło w ich stopach po tych przejściach. Powiedzieli, że zdecydowanie inaczej, pełniej odczuli stopy i swoją postawę. To doświadczenie może metaforycznie ilustrować temat mojego wystąpienia. Kartka ze śladem nacisku jest swoistym „śladem” poety, z którym konfrontuje się nasze ciało, próbując odczuć ten ślad w sobie, ale też jest metaforą pewnych wpisanych w ciało nawykowych napięć, które często wymagają wysiłku by przekształcić własne wzorce. Jak pisze Marek Maciejczak w *Omówieniu Fenomenologii Percepcji M. Merleau-Ponty'ego*: „*nawyki to sposoby przejawiania się cielesnej obecności w świecie, to sposoby opanowywania świata*” [2001, s. 47]. Ciało jest fundamentem ludzkiego doświadczenia, ma zdolność nabywania „*nowych struktur i zachowywania już ustalonych*, stanowi przestrzeń ekspresji, a to co odczuwalne ma się do tego, co poznane, jak krzyk do słowa” [Maciejczak, 2001, s. 185].

W swojej pracy stawiam sobie i studentom pytanie: jak słowo może wpływać i pobudzać ciało i jak ciało poprzez reakcję cielesną na słowo umożliwia poznanie siebie. To poznanie jest nie tylko podstawą, na której można budować świadomy warsztat aktora, gotowego na różnorodne wyzwania współczesnego teatru, ale też fundamentem do budowania relacji ze światem.

Między Słowem, a Ciałem jest Oddech

Oddech, jak podkreśla wielu teoretyków i praktyków teatru jest psychosomatycznym elementem łączącym ciało i umysł, jest Matką, której dziećmi są Ruch, Głos, i najmłodsza Mowa – tej metafory używa Barbara Adrian w książce *Actor Training The Laban Way. An Integrated Approach to Voice, Speech, and Movement* [2008, s. 23]. Oddech jest także duchową ścieżką dla uprawiających jogę, w której przywrócenie równowagi mięśniowej w ciele wpływa na pogłębienie toru oddechowego i w ten sposób uspokaja umysł. Współczesna neurofizjologia podkreśla korzystny wpływ ćwiczeń łączących w *asanach* ruch z oddechem. Ślady zainteresowania jogą w związku z techniką aktorską znaleźć można nawet u Stanisławskiego, który widział w tych ćwiczeniach możliwości pracy nad koncentracją, uważnym wyczuciem (*dharana*), nad „*postawą introspektywnej uwagi*” [Wegner, 1976, s. 85-89]. Jak pisze Barbara Sellers-Young oddech pozwala łączyć wewnętrzne JA ze „świadomością kinetyczną, czuciową, psychofizycznymi obrazami i świadomością wokalną”, [2001, s. XIX] a to z kolei, jest szczególnie ważne w teatrze tańca, czy w szeroko rozumianym teatrze

fizycznym [2001, s. XIX]. Antoin Artaud w rozdziale *Atletyka uczuciowa* w książce *Teatr i jego sobowtór* tak pisze o oddechu:

„Ciało aktora opiera się na oddechu, a u zapaśnika, atlety oddech opiera się na ciele. Kwestia oddechu jest istotnie niezmiernie ważna; pozostaje w stosunku odwrotnym do znaczenia gry zewnętrznej, widzialnej. Im gra jest oszczędniejsza i bardziej skupiona, tym oddech szerszy i gęstszy, treściwy, naładowany odblaskami. Podczas gdy grze obfitej, gorączkowej, dobrze uzewnętrznionej odpowiada oddech o falach krótkich i ściętych. Jest pewne, że każdej namiętności, każdemu poruszeniu ducha, każdemu drgnięciu uczuciowości ludzkiej odpowiada właściwy i określony oddech” [2010, s. 143].

Na temat oddechu wypowiadał się także Jerzy Grotowski :

„(...) nie ma doskonałego typu oddechu, obowiązującego dla wszystkich ludzi oraz we wszystkich stanach psychicznych i postawach ciała. Oddech jest reakcją fizjologiczną, związaną ze specyficzną naturą osobnika i zależy od sytuacji, rodzaju wysiłku, działań podejmowanych przez ciało” [1990, s. 54].

Aktor Grotowskiego, Zygmunt Molik, opracował swoją metodę pracy nad głosem, wychodząc od elementów związanych z pantomimą (*Zygmunt Molik's Body Alphabet*). Molik także podkreślał, że głos jest instrumentem łączącym ciało z *psyche*, a słowa płyną na tej fali dźwięku inicjowanego oddechem z centrum przepony.

Kristin Linklater w swojej autorskiej metodzie uwalniania naturalnego głosu przypisuje oddechowi, jako „westchnieniu ulgi” (*sigh of release*) kluczową rolę w pracy nad głosem i tekstem. Jej metoda wytyczyła kierunek dla moich poszukiwań w pracy nad wymową sceniczną i wierszem. Wzbudzone pod wpływem mentalnego obrazu „westchnienie ulgi” w sposób naturalny uruchamia reakcję w przeponie - mięśni, który nie podlega naszej świadomej kontroli. Centrum przepony staje się centrum emocjonalnym aktora i ta świadomość pozwala integrować głos z ciałem, umożliwia odkrywanie rezonatorów dźwięku w ciele. Pojęcia, których używa w opisach ćwiczeń mają charakter pasywny (co było trudne w tłumaczeniu jej książki, przy którym pracowałam). Obiegowo posługujemy się określeniami: „weź wdech, zrób wydech”. Linklater używa określeń: „pozwól by powietrze wpłynęło, westchnij, uwolnij z ciała oddech, pozwól by wpłynął”. Wygłaszany przez aktora monolog Szekspira jest dla niej takim „westchnieniem ulgi”. Stosuje ćwiczenia oparte na obrazie mentalnym, jak np. wizualizacja układu kostnego w pozycji stojącej i wyobrażenie sobie stawu we wnętrzu ciała, który leży przy wyrastającym z kości krzyżowej drzewie, a w stawie odbija się twoja twarz i uśmiechnięte usta, z których wydobywa się najpierw jeden bąbelek dźwięku – „ha”, potem dwa „ha-ha”, a potem ten strumień – „mmm” dopływa do ust i uwalnia się z ciała na zewnątrz. Ten obraz mentalny rozpoczyna proces uświadamiania sobie, że całe ciało zaangażowane jest w wypowiedź. Ćwiczenia u Linklater to proces doświadczenia w ciele blokujących napięć mięśniowych, zmiana nawyków oddechowych, odkrywanie rezonatorów dźwięku w ciele. Służy temu „drabina rezonatorów”, w której

stopom, udom, dolnej części żeber, klatce piersiowej, częściom twarzy przypisane są dźwięki skali, którą można odkrywać i poszerzać.

Łączenie oddechu, który antycypuje słowo jest kluczowe w uczeniu „mówienia” wierszem, realizacji frazy wiersza, a także frazy w prozie, bo pozwala na odpowiednią segmentację tekstu w celu przekazania myśli autora. Moje doświadczenia zarówno jako dydaktyka i praktyka teatru potwierdzają, że ta praca z oddechem pozwala odczuć wewnętrzny rytm tekstu, poznać zasady realizacji przerzutni, czy kwestie związane z akcentami emocjonalnymi tekstu.

Między Ciałem a słowem jest Obraz

Pracę z tekstem zaczyna Linklater od japońskich wierszy Haiku, które w obrębie kilkunastu sylab przekazują w skondensowanej formie trzy obrazy wzbudzające różne reakcje emocjonalne. Podczas swoich zajęć także wykorzystuję Haiku, np. w tłumaczeniu Czesława Miłosza *Hai* po japońsku oznacza „żart”, „zabawę”, „coś niezwykłego”. Haiku w skondensowanej formie przełamują rutynowe podejście do tekstu, dają możliwość pracy opartej na wyobraźni budowania, przedjęzykowej sfery opartej na geście, który jest inicjowany wewnętrznym obrazem.

Linklater proponuje potargać kartkę z tekstem i każde słowo uczynić tematem do improwizacji głosowych z ruchem-gestem, zgodnie z nakreślonym przez nią schematem: westchnienie – obraz – myśl – gest – głos (dźwięk) – słowo. Improwizacje łączące oddech z ruchem dotyczą spółgłosek, samogłosek, następnie całej frazy i całego tekstu. Spotkanie z wierszami Haiku jest elementem pracy nad koncentracją, uważnością, o której w książce *Mindfulness* pisze Thomas Roberts, że jest: „*sposobem bycia w świecie*” [2015, s. 9], a na gruncie technik aktora pozwala istnieć aktorowi równocześnie w przestrzeni scenicznej w realnym czasie przedstawienia, tu i teraz i w wewnętrznym procesie introspekcji.

Obraz u Linklater jest nie tylko obrazem mentalnym, to także rysunki swojego głosu, które wykonują studenci i na ich podstawie piszą wiersze o swoim głosie. Pozwala to prześledzić na sobie proces twórczy od introspekcji do eksterioryzacji własnych przeżyć. Obraz mentalny wykorzystywany jest także w psychosomatycznej edukacji przez Moshe Feldenkraisa, którą Linklater uważa za technikę wspierającą jej rozwijania.

Zainspirowana metodą, którą Kenneth Koch, poeta amerykański z tzw. szkoły nowojorskiej, profesor Columbia University, stosował, ucząc dzieci pisanie wierszy (swoje doświadczenia opisał w książce *Wishes, Lies, and Dreams. Teaching Children to Write Poetry*), postanowiłam wprowadzić podobne ćwiczenia do moich zajęć. Studenci zamykają oczy, wyostwiają swoją uwagę poprzez koncentrację na oddechu i zapisują w formie onomatopei usłyszany dźwięk, np. rozdieranej kartki. Do tej onomatopei mają dopisać zdanie z pozycji rozdieranej kartki. Kolejne dźwięki stają się inspiracją do stworzenia własnego wiersza. W tym zadaniu aktor staje się poetą – twórcą – a to ułatwia potem interpretację tekstów i odblokowuje potencjał kreatywności.

W swojej pracy nad wierszem i tekstem wykorzystuję także ćwiczenia Barbary Adrian (*Actor Training The Laban Way. An Integrated Approach to Voice, Speech, and Movement*). Obraz kształtu ciała jako Ściany, Piłki, Gwoździa, Wkręta, w pozycji siedzącej czy stojącej i przechodzenie od jednego położenia ciała do drugiego, inicjowane oddechem, pozwala odczuć różne jakości dźwięku, integrować dźwięk z ciałem i uruchamiać ergonomicznie pracę mięśni. Metoda pracy z ciałem Rudolfa Labana, na której oparte są te ćwiczenia, jest także wykorzystywana w edukacji dzieci.

Między Słowem a Ciałem są Zmysły

Zrób sobie, kąpiel taką jak lubisz (dotyk), z jakimś aromatycznym zapachem (węch), włącz muzykę, której lubisz słuchać (słuch), przygotuj sobie kawałek czekolady lub lampkę ulubionego wina (smak), zapal świecę lub weź zdjęcie które lubisz oglądać, otul się po wyjściu szlafrokiem i napisz wiersz. Tę instrukcję zaczerpniętą od Kristin Linklater przekazuję studentom na zajęciach z wiersza. Uczą się w ten sposób przekształcenia wewnętrznego doznania na słowa. W ćwiczeniach Zygmunta Molika pozycje ciała, które on wykorzystuje w swojej metodzie w pracy z głosem, pozwalają na odkrycie faktury słów, ich ciężaru, lekkości, jak w ćwiczeniu „*touching sky*” czy w ruchu „motyla szukającego by przysiąc na chwilę” lub w pozycji „kobry szukającej jedzenia”. Interesujące efekty przynoszą także ćwiczenia dynamizacji zmysłów, opracowane przez Augusto Boala, z których korzystam na początkowym etapie pracy. Studenci z zamkniętymi oczami poznają swoje ręce, rodzaje uścisków – czy uścisk jest przyjazny, czy wrogi – prowadzą śpiewem partnerów z zamkniętymi oczami.

W warsztacie aktora teatru fizycznego szczególnie istotna jest propriocepcja, czyli zmysł kinestetyczny, czucia głębokiego. Oprócz słuchu jest to najistotniejszy zmysł dla Linklater, gdyż w jej metodzie usuwanie zbędnych napięć w ciele, blokujących skuteczną komunikację, jest drogą większej świadomości własnych nawyków. Receptory tego zmysłu – proprioceptory – znajdujące się w ścięgnach, stawach dostarczają informacji o tonusie mięśniowym, umożliwiają czucie własnego ciała. Odpowiadają za koordynację wzrokowo-ruchową. Dostarczają informacji na przykład o tym, czy głowa ułożona jest prawidłowo w stosunku do obręczy barkowej (zbytne wychylenie do przodu powoduje napięcie mięśniowe, którego skutkiem jest naciskiem na krtań, a w efekcie blokowanie swobodnego przepływu dźwięku).

Linklater odwołuje się do badań znanego psychologa-behaviorysty Antonio Damasio, dla którego obrazuje to:

„wzorce umysłowe o dowolnej modalności zmysłowej, które tworzą rodzaj filmu w naszym mózgu, a jego wątki odnoszą się do poszczególnych zmysłów (...) obraz dźwiękowy dotykowy obraz dobrego samopoczucia (...), dostarczają informacji z zewnątrz do wewnątrz jak i z wewnątrz do wewnątrz ciał” [2012, s. 66].

Dlatego tak istotny jest ich wpływ dla rozwoju świadomości.

Między Słowem a Ciałem są Emocje

Phillip B. Zarrilli w *Psychophysical Acting. An Intercultural Approach after Stanislavski* zwraca uwagę na podejście zachodniej kultury do kwestii warsztatu aktorskiego, który rozdziela aktywność ciała od aktywności umysłu, uczuć i emocji [2008, s. 76]. Inaczej sprawa wygląda w kulturach wschodnich (Chiny, Japonia), gdzie często słowa określające umysł *mind* (*mind - hsin-can* w znaczeniu „serce” w chińskim) [2008, s. 76] łączone są z sercem, emocjami i należałoby je tłumaczyć jako „myślenie sercem”. Zarrilli podaje przykład wielości znaczeń sanskryckiego terminu *manasa*, tłumaczonego jako „umysł”, które obejmuje połączenie stanu mentalnego, pamięci, potrzeby, zainteresowania, uwagi, poświęcenia, więc chyba żaden język nie jest w stanie oddać wiernie znaczenia tego słowa [2008, s. 75]. Ma to istotne znaczenie dla warsztatu aktora, pokazuje skąd takie zainteresowanie artystów związane ze wschodnimi sztukami walki, tai chi, joga, aikido, *kalaripayattu* – hinduską sztuką walki przygotowującą aktorów hinduskich do grania w teatrze Kathakali. Dla autora psychofizyczność aktora stanowi złożony zestaw psychofizycznych stanów bycia z uważnością w koncentracji, z otwartą percepcją i energią wewnętrzną skierowaną i kształtowaną przez określoną konwencję estetyczną partytury teatralnej [2008, s. 79]. Dla Kristin Linklater centrum emocjonalne aktora jest w centrum przepony, a interpretacja tekstu polega na przygotowaniu ciała, by „wpuścić tekst w siebie” i by rezonował w ciele. Często powtarzała na zajęciach to, co teraz ja powtarzam studentom, że każda emocja, której doświadczają, jest ich źródłem kreacji. Na zajęciach u Linklater często studenci płakali, bo uwalniali z ciała nagromadzone emocje.

Emocje w tekście poetyckim są transmitowane przez samogłoski, dlatego tak istotne dla mojej pracy nad wierszem są rezonatory dźwięku i artykulacja, która wspiera interpretację, a interpretacja może obnażyć braki artykulacyjne, bo zmiana w tej dziedzinie wymaga czasu i konsekwentnych ćwiczeń. Pracuję nad wierszem w ciągu semestru, mając do dyspozycji około szesnastu dwugodzinnych spotkań, w czasie których studenci uruchamiają myślenie całym ciałem, trenują swoją kreatywność, pisząc wiersze, wykonując prace plastyczne inspirowane tekstem, wiersze. W mojej ocenie taka zintegrowana metoda może być pomocna na ich drodze nawiązywania utraconej w ciągu edukacji więzi ze Słowem, które może działać, zmieniać, dostarczać odbiorcy i wykonawcy niezwykłych przeżyć. Jedna ze studentek napisała mi, że dzięki ruchowi podczas mówienia, (nawet w najdziwniejszych i często niedogodnych dla nas pozycjach) jesteśmy w stanie odkryć nowy wymiar emocjonalności naszego głosu, o którym nawet nie mieliśmy pojęcia. Ciało wymusza na nas przekraczanie swoich barier. Nie ma twórczej pracy bez uwzględnienia roli oddechu, który reaguje na impulsy z mózgu z tworzonych obrazów, emocji, odczuć i zmysłów. Podwaliny, dotyczące twórczej pracy aktora nad sobą i nad rolą, które stworzył Stanisławski, a kontynuowali je, rozwijając w różnych kierunkach, tacy artyści jak Grotowski, Molik, Linklater mogą stanowić także dziś inspirację do dalszych poszukiwań w tej dziedzinie i do wykorzystania doświadczeń w nauczaniu warsztatu twórczego aktora artysty by ciało i umysł w dialogu

ze sobą służyły nie tylko higienie aktora, ale też jego doskonaleniu się w zawodowym życiu.

Podsumowując, chciałabym przytoczyć fragmentz „Opowieści chasydzkich” Marina Bubera, cytowany przez Joannę Tokarską-Bakir w *Wyzwoleniu przez zmysły* [2014, s. 207], który ilustruje moje podejście do Słowa:

„*Kiedy Rabin Mordechaj był pewnego razu w wielkim mieście Mińsku i tam wobec wielu wrogo nastawionych przeciwników wyjaśniał Pismo, słuchacze wyśmiewali go – W ten sposób przecież w ogóle nie można wyjaśnić tego wiersza! – wołali. Więc wy myślicie, że ja chcę wyjaśnić wiersz w książce? – odpowiedział – Ależ on nie wymaga wyjaśnienia! Ja chcę wyjaśnić wiersz w sobie, w moim własnym wnętrzu*”.

Bibliografia

- Adrian Barbara. 2008. *Actor Training The Laban Way. An Integrated Approach to Voice, Speech, and Movement*. New York: Allworth Press.
- Artaud Antoin. 2010. *Teatr i jego sobowtór*. tłum. Jan Błoński. Warszawa: Czuły Barzyńca.
- Callery Dympha. 2001. *Through the Body. A practical Guide to Physical Theatre. Exploration and Exercises in Devising, Mask-work, Complicite and Total Theatre*. London: Nick Hern Books.
- Grotowski Jerzy. 1990. *Teksty z lat 1965-1969. Wybór*. Warszawa: Wiedza o kulturze.
- Koch Kenneth. 1999. *Wishes, Lies, and Dreams. Teaching Children to Write Poetry*. New York: Harper Perennial.
- Linklater Kristen, 2012. *Uwolnij swój głos*. tłum. Anna Trzewiczek. Kraków: Państwowa Wyższa Szkoła Teatralna im. Ludwika Solskiego w Krakowie.
- Maciejczak Marek. 2001. *Omówienie Fenomenologii Percepcji M. Merleau-Ponty'ego: nawyki to sposoby przejawiania się cielesnej obecności w świecie, to sposoby opanowywania świata*. Warszawa: IFiS PAN.
- Miłosz Czesław. 1997. *Piesek przydrożny*. Kraków: Znak
- Murray Simon, Keefe John. 2016. *Physical Theatre. A Critical Introduction*. New York: Routledge.
- Roberts Thomas. 2015. *Mindfulness. O sztuce uważności*. tłum. Sylwia Pikiel. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sellers-Young Barbara. 2001. *Breathing Movement Exploration*. New York: Applause Theatre & Cinema Books.
- Tokarską-Bakir Joanna. 2014. *Wyzwolenie przez zmysły. Tybetańskie koncepcje soterologiczne*. Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Wegner William H. „The Creative Circle: Stanislavski and Joga”. *Theatre Journal*, Vol. 28, No. 1 (Mar 1976).
- Zarrilli Phillip B. 2008. *Psychophysical Acting. An Intercultural Approach after Stanislavski*. New York: Routledge.