

Alan S. Questel

Metoda Feldenkraisa: zastosowanie dla aktorów.

Tłumaczenie Jacek Paszkowski

**Artykuł pochodzi z książki MOVEMENT FOR ACTORS, Allworth Press, NYC.
Wydanej w lipcu 2002 roku.**

Ruch to życie. Bez ruchu, życie jest niewyobrażalne. *Moshe Feldenkrais*

Metoda Feldenkraisa jest unikalnym połączeniem nauki i estetyki. Opracowana w latach 50 tych przez dr Moshe Feldenkraisa oparta jest na wrodzonej człowiekowi zdolności do rozwoju i wzrastania. Jest środkiem do przekraczania narzuconych sobie ograniczeń i odkrywania ukrytego w sobie potencjału. Podczas, gdy bez wątpienia usprawniamy nasz sposób poruszania się to, jednocześnie ruch jest środkiem do rozwijania coraz sprawniejszego sposobu odczuwania, myślenia, czucia i rozumienia. Poprzez ruch oraz wykorzystanie i kierowanie uwagi, rozwija się obraz samego siebie, wzrasta wrażliwość sensoryczna, budzi się nasza wrodzona ciekawość. Jak się przekonasz, to proces, który buduje pomost pomiędzy koncepcją i doświadczeniem. Metoda oparta jest na procesie uczenia się i zdobywaniu wglądu w to, jak „nauczyliśmy się uczyć”. Rozpoznając i uznając jak nasze całe istnienie jest zaangażowane we wszystko co robimy, możemy się nauczyć jak łatwiej wprowadzić naszą intencję w działanie. Metoda znajduje coraz większe uznanie w środowiskach naukowych i związanych ze sztuką.

Rozwój Metody

Dr Moshe Feldenkrais był niezwykle indywidualnością, człowiekiem renesansu z szeroką wiedzą, prawdziwie oryginalnym myślicielem. W wieku trzynastu lat wyemigrował z Rosji do Palestyny (teraz Izrael), pracował tam jako pracownik fizyczny na budowie, później matematyk, by w końcu zdobyć tytuł z dziedziny inżynierii i mechaniki oraz tytuł doktora nauk na uniwersytecie w Sorbonie, gdzie asystował Joliot Curie we wczesnych badaniach jądrowych. Uczył się u profesora Kano, twórcy Judo i był jednym z pierwszych Europejczyków, który zdobył czarny pas w Judo w 1936 roku.

Feldenkrais, zagorzał gracz w piłkę nożną w młodości, podczas gry nabawił się kontuzji kolana. Ta dolegliwość stała się punktem wyjścia do poszukiwań dotyczących funkcjonowania człowieka i świadomości. Jego zainteresowanie wzbudził fakt, że w niektóre dni kolana bolały a w niektóre nie. W tym czasie medycyna oferowała niewielką nadzieję na wyleczenie, więc rozpoczął samodzielne poszukiwania. Opierając się na założeniu, że „w te dni, kiedy kolana bolą, najwyraźniej muszę robić coś innego”, Moshe rozpoczął badanie tego co robił i jak robił to co robił.

Podczas gdy Feldenkrais rozwijał rozumienie swojego własnego funkcjonowania, jednocześnie oddawał się swojemu ulubionemu zajęciu jakim było obserwowanie dzieci w poczekalni gabinetu pediatrycznego jego żony. Zaobserwował, że gdy dziecko miało zamiar sięgnąć po coś – dajmy na to po zabawkę – to bardziej było pochłonięte samym procesem niż tym by osiągnąć swój cel. Podczas, gdy sięgnięcie po zabawkę było początkowym impulsem do działania to np. faktura dywanu, czy pokonanie stopnia było tym co przykuwało uwagę dziecka. Dosięgnięcie do zabawki mogło być końcowym rezultatem albo i nie.

I to właśnie ten rodzaj uwagi Moshe Feldenkrais wprowadził do odkrywania swojego

własnego sposobu funkcjonowania. Czerpiąc ze swojej obszernej wiedzy z dziedziny ruchu, uczenia się, działania układu nerwowego, fizyki i psychologii dr Feldenkrais dokonał rewolucyjnych odkryć dotyczących obrazu samego siebie, umiejętności funkcjonowania w sposób ekologiczny i naszej zdolności do stania się bardziej tym jakimi sobie siebie wyobrażamy.

Lekcje Integracji Funkcjonalnej były pierwszymi, które rozwinął. Po nich przyszła kolej na lekcje Świadomości Poprzez Ruch. Te dwie formy składają się na Metodę Feldenkraisa.

Integracja Funkcjonalna i Świadomość Poprzez Ruch

Integracja Funkcjonalna to nieinwazyjny i interaktywny proces. W tej formie, nauczyciel komunikuje się poprzez dotyk i wykorzystuje to, co widzi oraz czuje do tego, by pokierować osobę w kierunku bardziej zróżnicowanego, całościowego i lepiej skoordynowanego sposobu działania. Osoba, którą określa się jako uczeń jest w pełni ubrana i zwykle leży lub siedzi. Lekcja jest „szyta na miarę” ucznia, dostosowana do jego możliwości a rezultat jest wynikiem interakcji pomiędzy nauczycielem i uczniem. Zastosowania tej formy sięgają od pracy z osobami, które doświadczają trudności o podłożu neurologicznym czy ortopedycznym do zawodowych sportowców, tancerzy, aktorów, muzyków i każdego pomiędzy, kto ma chęć do tego, by się rozwijać.

Świadomość Poprzez Ruch, to lekcje, gdzie uczestnicy są prowadzeni werbalnie poprzez sekwencje ruchów. Te lekcje mogą być albo indywidualne albo grupowe. Istnieje ponad 1000 lekcji, wykonuje się je powoli i delikatnie, zwykle w leżeniu lub siedzeniu, czasem w pozycji stojącej. Akcent kładzie się na zredukowanie wysiłku i rozwijanie świadomości. Uwaga ucznia jest kierowana przez nauczyciela w rejony, które mogą być inne niż te, w które uczeń zwykle kieruje swoją uwagę, a robi się to po to, by rozwinąć bardziej całościowy obraz tego co uczeń robi i jak to robi. Rezultatem może być poprawa oddychania, zwiększony zakres ruchomości, redukcja bólu, większe poczucie dobrostanu i poczucie lepszego kontaktu z samym sobą.

Dlaczego ruch?

Feldenkrais zaobserwował, że jest w nas ciągły przepływ myśli, czucia, odczuwania, oraz ruchu i działania. Możemy nie być świadomi tych procesów, ale jeśli naprawdę skupimy naszą uwagę odkrywamy, że dzieje się to w nas bez przerwy. Zmiana w którymkolwiek z tych aspektów siebie wzbudza zmianę w innych. Z pewnością jest możliwa zmiana tego jak myślimy, jak czujemy, jak odczuwamy i jak się poruszamy. Pytanie jest, jak dokonać tych zmian i jak je utrzymać.

Zmiana sposobu w jaki myślimy, zakłada, że najpierw musimy wiedzieć jak myślimy. Można tego dokonać, ale ponieważ ocena tego jak myślimy dzieje się poprzez myślenie to, jest tu łatwo dać się zwieść.

By zmienić to jak czujemy przedstawia dylemat innego rodzaju. Najpierw musimy wiedzieć co czujemy i to jak dochodzi do tego, że czujemy to co czujemy. To co czujemy zmienia się z chwili na chwilę. Czy naprawdę wiemy, jak dokonuje się ta zmiana?

Jeśli chodzi o odczuwanie sensoryczne to, bodźce, które do nas docierają i które wpływają na ten proces są tak zróżnicowane, że niemal niemożliwe jest ich śledzenie i to jak na siebie wzajemnie wpływają.

Natomiast, zmiana tego jak się ruszamy jest natychmiastowa. Wiemy o tym, w chwili, gdy się to dzieje. Jest czymś konkretnym, dającym się zaobserwować, nie tylko przez siebie samego ale także i przez innych.

Moja własna podróż

Byłem aktorem, uczyłem się w SUNY College w Purchase i miałem szczęście pracować z takimi ludźmi jak Jerzy Grotowski (Polskie Laboratorium Teatru) czy Paul Sills (Second City and Story Theatre). Ale jeśli chodzi o utrzymanie się z tego, no cóż, nie bardzo się dało z tego żyć. Z Metodą Feldenkraisa zapoznał mnie mój nauczyciel w szkole teatralnej George Morrison, ale szczerze mówiąc nie zrobiło to na mnie większego wrażenia. Przynajmniej do czasu, gdy nie uszkodziłem sobie pleców podczas prac wykończeniowych w mieszkaniu George'a (z tego się utrzymywałem). Poradził mi, bym poszedł na lekcję Feldenkraisa, więc poszedłem do ... chiropraktyka, ale ten mi nie pomógł więc spróbowałem Feldenkraisa. Moja pierwsza i natychmiastowa reakcja była taka, że to strata pieniędzy. Ten koleś w oczywisty sposób nie miał pojęcia co robił. Nie dość, że ledwie mnie dotykał to w dodatku zupełnie nie tam, gdzie mnie bolało. Po sesji wstałem i ... po bólu nie było śladu. Mogłem się spokojnie wyprostować. Spytałem go więc, „co zrobiłeś”? A on na to, „sam to zrobiłeś”. A ja na to, „nie, na serio, co zrobiłeś”? A on znów to samo „naprawdę, sam to zrobiłeś”. Więc pomyślałem, „ok, to musi być jakaś tajemnica”. Ale na tym nie koniec. Dwa dni później jadę samochodem po FDR w Nowym Yorku (FDR czyli Franklin. D. Roosevelt East Side Drive to jedna z głównych arterii komunikacyjnych Manhattanu. Przyp. tłum.), gdy nagle uświadamiam sobie, że wcale nie wkurza mnie to, gdy ktoś zajeżdża mi drogę. A nie był to mój zwykły sposób reakcji i to co sobie pomyślałem to, że jest to jakoś połączone z moją pierwszą lekcją Feldenkraisa. Poszedłem na kolejną lekcję mimo, że już nie miałem bólu, ale miałem nadzieję, że zrozumie to co on robił. Druga lekcja w żaden sposób nie przypominała pierwszej. Byłem w innej pozycji i chociaż ogólnie jakość dotyku była podobna to, sposób w jaki mnie poruszał był zupełnie inny. Po lekcji powiedział bym wstał kiedy będę gotowy. Powoli poruszyłem głową co oznaczało „nie”. Spytał mnie „nie”? A ja powiedziałem „nie”. Spytał „dlaczego?”, a ja odpowiedziałem, że nie chciałem iść tam dokąd miałem iść. A właśnie miałem iść do mojego wuja, zrobić szacunkową ocenę kosztów remontu i w tym momencie wszystkie moje uczucia dotyczące tego rodzaju pracy skryształizowały się w bardzo jasne i ciche „nie”.

Przyszedłem na kolejną lekcję, po której zdecydowałem, że chcę się tego nauczyć. Pomyślałem, że zdecydowanie bardziej wolałbym robić to, niż zajmować się budowlanką, by móc utrzymać się w początkowej fazie mojej kariery aktorskiej. I powiem szczerze, że nie miałem pojęcia w co się wpakowałem. Po czterech latach nauki rozpocząłem pracę jako nauczyciel Metody Feldenkraisa i to jest coś czym zajmuję się nieprzerwanie od tamtej pory.

Moja praca z aktorami rozwijała się na przestrzeni lat, pracowałem z wybranymi grupami na różnych uniwersytetach oraz przez kilka lat ze wspomniałym New Actors Laboratory w Nowym Yorku.

Synteza Metody Feldenkraisa i pracy z aktorami stała się na przestrzeni lat w pewnym sensie moją specjalnością, ale przekonacie się, że praca z każdym nauczycielem pozwoli odkryć w sobie narzędzia do lepszego kontaktu ze swoim ciałem.

Zastosowania dla aktora

Ruch jest integralnym elementem możliwości aktora do *opowiedzenia historii*. Dotyczy to nie tylko tego co ma być opowiedziane i zakomunikowane ale także dostrojenia, wyrafinowania i rozwoju *narzędzia* (jakim jest ciało) do opowiedzenia tej historii. Metoda Feldenkraisa daje aktorowi wyjątkowe możliwości do stworzenia roli, jak i głębszego zrozumienia samego procesu tworzenia. Może być podłożem, na którym mogą spotkać się wszystkie aspekty tworzenia charakteru – nie zależnie czy aktor wybierze do tego głos, uczucia, myślenie czy też ruch. W tym artykule odniosę się do niektórych zastosowań Metody Feldenkraisa w pracy z aktorami i wskażę także na wspólne elementy między Metodą Feldenkraisa i procesem twórczym w ogóle.

Jednym z najistotniejszych zastosowań Metody Feldenkraisa dla aktorów jest *dostrajanie instrumentu*. Większość aktorów poświęca bardzo dużo czasu na uzyskaniu i utrzymaniu dobrej formy lub też uczeniu się jak poruszać się w sposób w jaki myślą, że powinni się poruszać (lub co gorsze, temu jak inni myślą, że powinni się poruszać). Oczywiście i na to powinno znaleźć się miejsce, ale wynika to z dość ograniczonego zrozumienia tego, co jest aktorom dostępne jeśli chodzi o prawdziwe nastroje swojego własnego instrumentu. To, jak się poruszamy, jak używamy swojego ciała jest głęboko powiązane z naszymi przyzwyczajeniami i nawykami, zatem im więcej fizycznie ćwiczymy tym bardziej wzmacniamy i utrwalamy to co już jest, stajemy się jeszcze bardziej tym kim jesteśmy. Jeśli pracujemy nad jakimś specyficznym sposobem poruszania się, gdy przyjmujemy jakiś określony styl poruszania się, nakładamy go na warstwy naszych starych nawyków i bardzo często dużo wysiłku wkładamy w to by ten styl utrzymać. W rezultacie zawężamy nasz zakres dostępnych sposobów wyrażenia się i tworzenia postaci. W moim rozumieniu dostrajanie instrumentu jest przygotowaniem do odegrania dowolnej roli. Może nawet bardziej właściwe było by ująć to tak: że chodzi o to, by móc być każdym instrumentem, jeśli zajdzie taka potrzeba. Ciało, jako środek ekspresji jest tak rozpoznawalne przez innych, że wystarczy, zobaczyć z daleka czyjąś sylwetkę by móc rozpoznać osobę. To czego chcemy, to umiejętność wprowadzenia wystarczającej zmiany, by nie zostać rozpoznanym, w naszej codziennej postaci, a jednocześnie będziemy całkowicie obecni w sobie.

Rozwijanie swojego obrazu siebie.

Gdy uczyłem zabaw aktorskich na lekcjach gry aktorskiej i improwizacji na Uniwersytecie w Princeton, to co było dla mnie wyraźnie widoczne to to, że ludzie mają tendencję do powtarzania tych samych dźwięków oraz ruchów. Do pewnego stopnia jest to przewidywalne kto, jak się zachowa. W tym samym czasie, właśnie byłem na początku mojego treningu Feldenkraisa i postanowiłem, że wypróbuję to na studentach. I zaobserwowałem coś szczególnego. Robiłem z nimi na przykład jakąś grę aktorską. Potem robiłem z nimi jakąś lekcję ATM (Awareness Through Movement – Świadomość Poprzez Ruch - lekcje grupowe w Metodzie Feldenkraisa). Po lekcji wracałem do tej samej gry. Po zrobieniu lekcji wymyślali całkowicie nowe zachowania, dźwięki, ruchy. Inne zachowanie pojawiało się całkowicie spontanicznie. I na tym nie koniec. W czasie całego semestru studenci wymyślali ciągle nowe sposoby poruszania się i interakcji między sobą. Po jakimś czasie zaobserwowali, że ta możliwość wyboru wpływała na tworzenie postaci. Uświadomili sobie także, że różnice, które odczuwali obejmowały całkiem spory zakres.

Po przykładową, krótką lekcję ATM # 1 dotyczącą tematu charakterystyki postaci odsyłam do oryginalnej wersji artykułu, do znalezienia na stronie Alana www.uncommonsensing.com w dziale artykuły.

Powtórzenia, powtórzenia, powtórzenia, pow.....

Jednym z największych wyzwań dla aktora jest konieczność powiedzenia tego samego tekstu i powtórzenie tego samego zachowania wieczór za wieczorem, wiele razy pod rząd. Pytanie, które się pojawia to, jak sprawić by zarówno aktor jak i widzowie byli poruszeni, zaangażowani i zainteresowani. Wszystko co powtarzane może z czasem stać się mechaniczne. Napotykamy tu pewien paradoks, z jednej strony aktor chce umieć rolę na tyle, by nie pochłaniało to całej jego uwagi, a z drugiej strony, by nie znać jej do tego stopnia, by się nią znudzić. Często sprowadza się to do tego, by wiedzieć na czym skupić

uwagę, co pomaga stale być obecnym w tym co w danej chwili robią. W każdej chwili może pojawiać się mnóstwo różnorodnych myśli i, te myśli dość często prowadzą nas w inne miejsce niż to, w którym w danej chwili jesteśmy. Jest ogromna różnorodność skojarzeń, które tworzymy i nieskończona ilość miejsc, w które nasz umysł może nas zabrać. Przez to też, nie do końca możemy na nim polegać jeśli chodzi o przywrócenie nas z powrotem do bycia tu i teraz, do miejsca, w którym obecnie jesteśmy. Medytacja może pomóc, choć dla aktora na scenie, coś bardziej natychmiastowego jest bardziej użyteczne. Bezpośredniość i natychmiastowość naszego doświadczenia kinestetycznego ma większe szanse, by połączyć się z miejscem, w którym jesteśmy i z tym co w danej chwili robimy. Jest środkiem do ożywienia wszystkiego czymkolwiek się zajmujemy.

Na przykład, jeśli aktor czuje, że wstając z krzesła, postawił swoje stopy inaczej, to rezultatem może być to, że szybciej zbliży się do aktora, z którym rozmawia a to z kolei może sprawić, że ten drugi aktor może inaczej zareagować, odsuwając się trochę do tyłu lub nawet robiąc krok do tyłu. Poprzez tę niewielką zmianę obaj aktorzy stają się bardziej uważni i obecni w tym co robią, nawet jeśli jest to ich czterechsetne przedstawienie. Umiejętność odczuwania niewielkich zmian, a nie całościowa zmiana zachowania, pozwala nie tylko utrzymać spójność przedstawienia ale również pozwala na wzbogacenie doświadczenia z przedstawienia na przedstawienie. Poprzez precyzyjniejsze zrozumienie tego, jak się poruszamy i zwiększoną umiejętność odczuwania siebie, łatwiej nam pozostać obecnym w tym, czym zajmujemy się w danej chwili.

Zatroszczenie się o siebie.

Częściowo, zdolność aktora do tego, by dobrze używać siebie jako instrumentu polega na tym, że potrafi tolerować nowe i różnorodne sposoby „używania” siebie. Ponieważ wiele postaci wymaga specyficznego sposobu poruszania się, a szczególnie, gdy dotyczy to długich przedstawień, wielu aktorów w wyniku pracy doznaje kontuzji. Gdy aktorzy przyjmują na siebie nową rolę a z nią fizyczną charakterystykę postaci, podchodzą do tego pod kątem tego jak będzie to widziane przez widza. Jest to niezbędne, ale jest to tylko część pełnego obrazu. Takiemu podejściu brakuje zrozumienia, jak dana postać mogła tę konkretną fizyczną charakterystykę u siebie rozwinąć.

Przykładowo, kulenie, oznacza dużo więcej niż tylko samo kulenie. Aktor musi zadać sobie pytanie „jaki jest powód tego utykania? Czy to jakiś stary uraz, czy też coś świeżego? Czy to uraz stopy, kolana czy biodra?” Odpowiedzi na te pytania stworzą inny sposób używania siebie w tej postaci.

Gdy aktor, naprawdę uświadomi sobie co robią jego ramiona, jak obraca się jego głowa, jak rozkłada się nacisk na podłogę w odniesieniu do tego utykania, stworzy coś co będzie rozpoznawalne jako integralna część postaci, którą gra. Zrozumienie tego, pozwala osiągnąć taki stopień odwracalności, który daje możliwość dokonania wyboru, by stać się znowu sobą, gdy aktor schodzi ze sceny. Takie poznanie siebie pozwala uniknąć urazów zarówno na scenie jak i poza nią.

Jeśli aktor, zresztą, tak jak każdy z nas, odniesie kontuzję, efektem mogą być kompensacyjne napięcia, które mogą prowadzić z kolei do innych trudności. Rodzaj kompensacyjnego zachowania zależy od historii danej osoby i jej nawyków. Wpływ na to ma również stopień samo poznania jaki dana osoba osiągnęła.

Bycie w swoim ciele i obecność.

Stosowanie Metody Feldenkraisa u aktorów pomaga im na łatwiejsze bycie w swoim ciele, na lepszy kontakt ze swoim bezpośrednim doświadczeniem. Uwrażliwienie sfery kinestetycznej pomaga łatwiej rozpoznać to co czują na poziomie emocji i daje również

okazję, by mieć lepszy kontakt także z tym co myślą. Często pytam aktorów: „co oznacza 'być w ciele'? Po czym rozpoznasz, że ktoś jest bardziej obecny w swoim ciele? Gdy czujesz się bardziej w swoim ciele, skąd to wiesz?”

Nie jest łatwo znaleźć słowa, które opisują ten stan bycia obecnym w swoim ciele (pomijając fakt, że w języku polskim brak na to jednego wyrazu chyba, że przetłumaczylibyśmy angielskie „embodied”, które tłumaczę jako „bycie obecnym swoim ciele”, jako „ucieleśniony” przyp. tłum). Jednak sam stan, jest łatwo rozpoznawalny przez nas wszystkich. W takich chwilach możemy powiedzieć „jestem w lepszym kontakcie z samym sobą. Wiem co czuję. Pełniej czuję siebie”.

Na scenie, bycie bardziej w swoim ciele oznacza bycie bardziej obecnym. Umiejętność wypełnienia sobą przestrzeni, tego by być dostrzeżonym, usłyszanym i odczuwalnym przez widzów jak i przez innych aktorów, niektórym przychodzi całkiem naturalnie, ale może też nauczyć się tego każdy aktor. Można tego doświadczyć oraz nauczyć się osiągać ten stan przez Metodę Feldenkraisa.

Można powiedzieć, że ćwicząc Metodę Feldenkraisa ćwiczymy nasze zmysły. Może to brzmieć dziwnie, bo nie jest to coś, do robienia czego przywykliśmy. Możemy spokojnie dać sobie czas na to by wsłuchać się w to co czujemy i pozwolić sobie na to by nieznanne odczucia, doznania powoli do nas docierały. Efektem jest zdolność do lepszego odczuwania, wraz z rozwojem obrazu samego siebie.

Zrozumienie swojego własnego procesu.

Warunki jakie w czasie lekcji tworzy nauczyciel Metody Feldenkraisa cechuje bezpieczeństwo, w którym uczniowie mają przestrzeń i swobodę do popełniania błędów i do eksperymentowania bez przymusu odniesienia sukcesu. Gdy aktorzy znajdują się w takim środowisku, w którym są uwolnieni od przymusu bycia dobrym, czy robienia czegoś poprawnie, mają okazję doświadczenia siebie w inny niż zwykle sposób, przyjrzeć się sobie z takiej perspektywy, z której zwykle na siebie nie patrzą. Nie znaczy to, że są wolni od wewnętrznego dialogu, odnoszącego się do samych siebie i dotyczącego np. tego jak im idzie robienie lekcji ATM: „czy robię to prawidłowo? Co powinienem czuć? Inni są lepsi ode mnie. Ja jestem lepszy niż wszyscy inni”. Ale to bezpieczne środowisko daje szansę obserwacji wewnętrznego procesu i daje możliwość zastanowienia nad tym co robią i jak to może wpłynąć na nowe doświadczenie siebie w pracy. Różnica polega na tym, że w trakcie lekcji nie ma potrzeby odniesienia sukcesu lub wykonania jakiegoś szczególnego ruchu. Daje im to szansę przyjrzeć się temu co naprawdę robią i dostrzec czy to pomaga czy, przeszkadza w podążaniu za swoją intencją. Mogą prześledzić to, jak dochodzą do jakiejś sytuacji, zaczynają rozpoznawać nowe szczegóły i wybierać te, które służą im lepiej.

Życie w nieznanym

Kolejną zasadniczą korzyścią wynikającą dla aktorów z uczestniczenia w lekcjach grupowych Świadomość Poprzez Ruch jest odkrycie, że taki proces można porównać z procesem twórczym. Każdy kto angażuje się w tworzenie, spędzi dużo czasu w obszarze „nieznanego”. Kiedy aktorzy tworzą obraz postaci, to rezultat jest wynikiem zaangażowania się w proces, który się stopniowo rozwija. I, w takim procesie często wykracza się poza to co znajome i nie zawsze jest to komfortowe. Zwykle, gdy musimy zmierzyć się z czymś co jest nam nieznanym, mamy tendencję do ucieczki w stronę czegoś co znane, oswojone, ponieważ, przebywając w nieznanym odczuwamy dyskomfort. I, to czego nam potrzeba to bezpieczne miejsce, w którym możemy to ćwiczyć i doświadczać przebywanie w tej przestrzeni nieznanego. Struktura wielu lekcji grupowych daje nam okazję by praktykować przebywanie w nieznanym – nie wiemy dokąd zmierzamy w trakcie

lekcji i jak się ona skończy, oraz nie wiemy jak tam dotrzemy. (Także, nauczyciel nie demonstruje ruchu, zatem nie ma też zewnętrznego punktu odniesienia, nie ma wzorca, który można by naśladować przyp. tłum). To, bycie w nieznanym daje nam czas do oswojenia się z doświadczeniem bycia w nieznanym. Dla aktorów, tak jak i dla każdego, im więcej czasu spędzimy w takiej sytuacji tym więcej komfortu znajdziemy w sobie wtedy, gdy nie wiemy, zapoznając się z różnorodnymi doznaniem i emocjami, które temu, stanowi niewiedzy, towarzyszą.

Kreatywność: zwiększanie naszych opcji.

Kiedy pracuję z aktorami zawsze zaczynam od zadania tego samego pytania: „Na czym polega zadanie aktora?” Najczęstszą odpowiedzią jest : „Na opowiedzeniu historii.” Drugie pytanie, które wtedy pada to: „Jakie jest następne zadanie aktora?” Na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi, która mówiłaby o czymś tak oczywistym jak opowiedzenie historii. Czego, zatem szukam? Zastanów się chwilę nad tym co rozróżnia aktorów. To ich zdolność do wyrażenia się poprzez głos, ruch i użycie słów. To wszystko elementy składające się na umiejętność opowiedzenia historii. Lecz, by móc to zrobić potrzeba jeszcze czegoś. Aktor musi dokonywać *wyborów*. Większość znanych mi reżyserów, lubi aktorów, którzy sami mają milion pomysłów, którzy sami myślą, którzy są gotowi ryzykować. Wszyscy, cały czas dokonujemy wyborów, ale wymyślenie czegoś nowego, oryginalnego, czegoś co wykracza poza nasze dotychczasowe ramy nie jest wcale takie proste.

Jedną z podstawowych zasad Metody Feldenkraisa jest zwiększanie naszych opcji i tworzenie nowych sposobów działania. Chodzi nie tyle o nauczenie właściwego sposobu robienia czegoś ale o wydobywanie z siebie nowych możliwości. Za każdym razem, gdy ktoś uczy nas „tego jednego, właściwego” sposobu, jednocześnie narzuca na nas ograniczenia. Nie żeby nie było właściwych sposobów działania, ale najczęściej ten właściwy sposób wyklucza dalsze próby i poszukiwania oraz tłumi naszą kreatywność.

Idąc dalej tym tropem nasuwa się kolejne pytanie. Ile możliwości potrzebujemy by mieć wybór? Słyszałem już wiele różnych odpowiedzi, ale chyba najlepsza była, że potrzebujemy 23! Ale serio, ile możliwości? Większość osób mówi, że dwie. Ale jedna zmienna zakłada już dwie możliwości. Bo albo mogę coś zrobić albo tego nie robić. Ale czy jest to naprawdę wybór? Oznacza to, że na scenie mogę zachować się w jakiś sposób, albo nie. By zacząć mówić o wyborze musimy mieć co najmniej trzy możliwości. Z trzema mamy większą szansę by utknąć w sytuacji bez wyjścia. Z pięcioma czy dziesięcioma naprawdę możemy zacząć eksperymentować.

Było to wiele lat temu, kiedy byłem jeszcze w szkole aktorskiej, gdy po raz pierwszy poczułem smak takiego podejścia. Zdarzyło się to jeszcze zanim zająłem się Metodą Feldenkraisa, ale jasno opisuje to o czym mówię. Miałem podrzędną rolę jako Jakow w „Mewie” Czechowa. To była najmniejsza rola jaką kiedykolwiek grałem. Jakow to służący, który ma do powiedzenia sześć linijek. Na początku sztuki, Masza i Medwiedienko rozmawiają, podczas gdy, gdzieś na scenie Jakow buduje scenę do sztuki wewnątrz sztuki. Nie zdają sobie sprawy z tego, że Jakow tam jest dopóki im nie przerywa. W scenariuszu nie było żadnych wskazówek co do natury jego wejścia. Jako Jakow zwróciłem ich uwagę wpadając na scenę i wrzeszcząc po tym, jak właśnie uderzyłem się młotkiem w palec. Było to najbardziej oczywiste wtargnięcie jakie mi przyszło w tym momencie do głowy, które jednocześnie było spójne z kontekstem sytuacji, ponieważ właśnie coś budowałem.

Minęło trochę czasu zanim wróciliśmy na scenę i miałem okazję do ponownego wejścia. W tym czasie, gdy nic nie robiłem zdarzyło się coś ciekawego. Wymyśliłem inny sposób swojego wejścia. Kiedy nadeszła moja kolej, wpadłem jak oszalały udając, że uciekam przed lecącym za mną rojem os. I znów sporo czasu minęło przed kolejnym moim

wejściem i ... znów coś innego przyszło mi do głowy. Tym razem wtoczyłem się na scenę zataczając się ze śmiechu, jakbym właśnie usłyszał najzabawniejszy dowcip, by nagle się zatrzymać w zakłopotaniu, gdy spostrzegłem, że nie jestem na scenie sam. Inni aktorzy byli zszokowani. Nie spodziewali się kolejnej wersji mojego wejścia. Moje skromne wejście nabrało nowego znaczenia, gdy reżyser ponawiał tę scenę jeszcze wiele razy. Za każdym razem robiłem coś innego. Przypadkowo rzuciłem coś i poszedłem by to podnieść, miałem napad kichania, lub też wyszedłem na chwilę by się przyjrzeć rezultatowi swojej pracy. Aktorzy grający Maszę i Miedwiedienkę byli coraz bardziej podirytowani. Czego właściwie dotyczyła ta scena? Sztuka nie jest o tym jak służący robi wejście. To ONI byli przecież centralnymi postaciami tej sceny i to ONI byli ignorowani. Ale reżyser dostrzegł w tym coś innego. Dostrzegł to, że ja byłem w procesie tworzenia. W tej właśnie chwili miałem dostęp do czegoś, wydawałoby się nienamacalnego, ale minęło jeszcze wiele lat zanim zrozumiałem to, co wtedy zrobiłem. Odkrywałem możliwości, tworzyłem możliwości i działałem zgodnie z moimi wyborami. Nie byłem szczególnie pochłonięty swoją rolą więc miałem więcej swobody w eksperymentowaniu. W większości sytuacji życiowych nie odczuwamy takiego stopnia swobody. To, czego potrzeba, to miejsce, w którym możemy to wydobyć, miejsce, w którym możemy zacząć obserwować jak ważne jest to, jak robimy to co robimy, miejsce, w którym mamy swobodę popełniania tylu błędów ile potrzeba bez reperkusji innych niż takie jaką jest odkrycie naszego szerszego twórczego potencjału.

*Po lekcję ATM # 2 odsyłam do oryginalnej wersji artykułu,
do znalezienia na stronie Alana
www.uncommonsensing.com
w dziale artykuły*

Doświadczenie koncepcji.

Czym innym jest doświadczyć jakiś koncept a czym innym nauczyć się tego w sposób poznawczy poprzez intelekt. Czasem nawet nie rozpoznajemy, że za procesem kryje się jakaś koncepcja i czasem zajmuje trochę czasu aż to sobie uświadomimy. Feldenkrais był dumny z faktu, że potrafił stworzyć poprzez ruch takie okoliczności, w których pewnych idei, koncepcji można doświadczyć poprzez ciało. Uczynienie abstrakcyjnego pojęcia konkretnym i namacalnym to taki proces uczenia, który w naszej kulturze nie jest zbyt powszechny. Większość naszego procesu uczenia się jest czysto informacyjna – fakty, idee, które przyswajamy z książek, wykładów i poprzez inne środki przekazu, pozwalając na to by ktoś inny mówił nam, co mamy wiedzieć czy rozumieć.

Prawdziwe uczenie się, takie jakiego doświadczyliśmy jako dzieci, pochodzi z naszego doświadczenia i naszej umiejętności rozróżniania oraz tworzenia nowych związków ze światem, w którym żyjemy. To co może się zrodzić z takiego sposobu uczenia się to poczucie siebie oparte na wewnętrznych kryteriach oraz rozwój wewnętrznego autorytetu. Dla aktora to może wydawać się oczywiste, ponieważ gry uczymy się poprzez grę a nie poprzez czytanie o graniu. Ale jest wiele koncepcji, których w trakcie lekcji aktorzy mogą doświadczyć, takich jak doświadczenie ryzyka, odkrywanie i osvajanie nieznanego, odnalezienie własnego centrum, to jak się komunikujemy, nasze nawyki, emocje i ich kontekst, odwracalność, to, że mniej oznacza więcej oraz wiele innych.

Na scenie, aktor napotyka różnorodne wyzwania, czy to związane z rytmem czy z energetycznym ładunkiem sytuacji. Czasem poproszę aktorów by poczuli powiązanie tego co dzieje się w danej chwili z tym co się wydarzyło przed chwilą i tym co się wydarzy za chwilę. W ciągu dnia mogą zadać sobie pytanie: „gdzie jestem teraz? Czy jestem na

początku w środku czy na końcu tego co robię? Jeśli jestem pośrodku czy jest to koniec czegoś innego czy też początek jakiejś innej czynności?” Zachęcam ich by ćwiczyli taki rodzaj obserwacji – nie przez cały dzień, ale wyrywkowo co jakiś czas. Jako efekt takiej praktyki odkrywają, że ich uwaga bardziej skupia się na tym co faktycznie w danej chwili robią. Mogą odkryć rzeczy, które wcześniej przeoczyli.

Intencja i działanie.

By móc stworzyć rolę i opowiedzieć historię konieczna jest umiejętność zrealizowania swojej intencji poprzez działanie. Aktorzy powinni potrafić uchwycić ideę, wewnętrzne doznanie lub czyjaś wskazówkę i z tego stworzyć coś co wcześniej nie istniało. Z czasem, gdy ruchowy repertuar aktora się powiększa i gdy potrafi lepiej odczuwać siebie w działaniu, odkrywa, że łatwiej zrobić mu to, co zamierzał.

Ruch może stać się jednym z naszych najlepszych nauczycieli. Jest to prawdą, niezależnie od tego czy chcemy nadać konkretny kształt jakiemuś abstrakcyjnemu pojęciu, czy rozwinąć pełniejszy obraz samego siebie, nauczyć się robić coś nowego, czy też zmienić dotychczasowe zachowanie. Dla aktora, Metoda Feldenkraisa jest zaproszeniem do doświadczenia samego siebie w nowy sposób, bez napięcia i wysiłku. To środek do osobistego i zawodowego rozwoju

Poniższy artykuł przetłumaczony i opublikowany za zgodą autora.

Alan Questel jest trenerem Metody Feldenkraisa. Więcej o materiałach autorstwa Alana, warsztatach i treningach, które prowadzi można uzyskać na jego stronie www.uncommonsensing.com

Alan prowadzi także zajęcia dla kobiet w ciąży i opracował materiały z Metody Feldenkraisa dla kobiet w ciąży. Więcej o tym programie znajdziesz na jego stronie www.pregnantpauses.us