

HOGYAN SZÜLETIK EGY PRÓBAMÓDSZER?

Ho-si-hő – ez egy remek gyakorlat címe. 2008 nyarán ismertem meg egy színjátszó táborban egyik fiatal tanítványomtól, aki asszisztensként dolgozott mellettem. Ő művészeti iskolásként találkozott a játékkal, egy régebben dzsúdózó színjátékos tanította meg csoportjának. Ez a játék olyan erős inspirációt jelentett, hogy korábbi tréningelemekkel, másoktól átvett és átformált gyakorlatokkal kiegészülve végül is összeállt egy önálló tréning. Ezt átadtam már haladó egyetemista színjátszóknak egy táborban, nagyon vegeyes életkorú és képzettségű táborosoknak másutt (14-től 27 éves korig voltak csapattagok), 15 éves, igencsak kezdő középiskolásoknak, remek műhelyben tanuló diákszínjátszóknak, huszoneves színészhallgatóknak. Bátran állíthatom, hogy felszabadító hatású, izgalmas, jó hangulatú és tanulságos volt kivétel nélkül minden alkalom.

Hogyan születik tehát egy-egy próbamódszer? Ezt szeretném szimulálni a tréninggel, aminek a *Ho-si-hő, avagy az energiaátadás* címet adtam.

Ho-si-hő

A gyakorlat leírása: Levegősen körben állunk.

Ho – mondja a játék indítója hangosan, miközben kis terpeszben (kicsit megereszkedve, rogyasztva) imádkozó tartásba összetett kezét fölemelve kiegyenesedik. Keze, feje fölött hátra-fel lendül, mintha egy bárdal akarna lecsapni.

Si – Két szomszédja a körben két oldalról imádkozó tartásban összetett kézzel vállmagasságban, félkörben erőteljes mozdulatot tesz, mintha karddal rávágná emelkedő képzeletbeli „fegyverünkre”. Közben hangosan és elnyújtva kiáltják: Si!

Hő – A játék indítója feje fölé lendült kezekkel szélesen, félkörben lecsap, mintha lesújtana a bárd. A mozdulat iránya és a szemkontaktus jelöli ki azt, akinek átadja a játékot. Aki kapta, ho felkiáltással indítja újra, majd szomszédai színek, hővel pedig továbbadja.

Egyre gyorsabban, egyre energikusabban: egymásba olvadnak a kiáltások, egymásba kapcsolódnak a mozdulatok.

Lehet gyakorolni, lehet kiesésre játszani, remek bemelegítő játék, nagyon hasonlít a Jesse Jameshez (cowboyos) egy régebbi, közismert bemelegítő, koncentrációs játékhoz, csak talán jobban megmozgatja, felszabadítja a csoportot.

Megjegyzések: Adva van tehát egy távol-keleti harcművészetből valahogy színjátékba átszámazott gyakorlat, ami kivételesen eredményesen



tud egyszerre rendkívül koncentrált, ugyanakkor nagyon felszabadult állapotba juttatni egy csoportot: energikusan megmozdulnak, erőset kiáltanak, komolyan egymásra figyelnek, kialakul egy lüktető közös tempó... Ráadásul a feladat rendkívül pontosan modellezi a színészi impulzus átadásának és átvételének módját, a színészi energia jelentőségét.

VÁLTOZATOK ÉS TOVÁBBLÉPÉSI LEHETŐSÉGEK

Lelassítva

Sokadszorra, mivel a csapat nagyon szeretett ho-si-hőzni, és rendre követték, megpróbáltuk a játékot úgy, hogy lelassítjuk mozdulatot és a kiáltást, mintha egy lassított felvételt néznénk. Törekedtünk rá, hogy hasonló erővel hajtsuk végre a feladatot, mint mikor eszeveszett tempóban pörgettük a játékot. Megpróbáltunk teljes testből dolgozni: szinte parodisztikusan eltúloztuk a „harci mozdulat” karakterét, szemünket elkerekítettük, szánkat óriásira tátottuk, a fékezett tempó miatt torzított hangon kiáltottunk. Magától értetődően lett kitett, túlzó a játék – mintha egy vásári színjáték harsány modorában fogalmaznának olyanok is, akik különben félénken, visszafogottan voltak képesek megnyilvánulni. Erős gesztusnak tűnt a mozdulat, humora, lendülete, energiája volt a játéknak.

Éreztem, hogy több van ebben, érdemes továbblépünk.

Némán

Megnéztük némán, hang nélkül. Figyelni kellett, pontosabbá tenni az átadás irányát, pasztikusabbá a mozdulatot. Hangtalanul is, de bennünk dobolt a közös játék ritmusa. A ritmus pedig, ahogy azt Michael Redgrave mondja, a „színészi intenzitás”, állapot egyik legbiztosabb segítője.

Stilizált helyzetben

Majd arra gondoltunk, mi történik, ha jelentésszerű szövegeket társítunk, a rendkívül energikus és kifejező, viszont stilizált mozdulatokhoz.

Ho helyett például mondhatnánk azt, hogy: „Elrontottad.” Si helyett két oldalról leintenének azzal, hogy: „Hagyd már békén!” Hó helyett pedig azt: „Menj innen!” A mozdulatok, a lüktető ritmus, a cselekvés energiája viszont a régi marad: ez az intenzitás töltené fel a megszólalást.

Azután több dialógusváltozat változat született, tört, hiányos, de egyértelmű akaratot kifejező mondatokkal. Ilyesfélék:



- Bántottad? / Mi közöd? / Hagyj békén!
- Megtetszett? / Képzeldsz. / Ó az enyém!
- Elhoztad? / Nyugodj meg! / Menj érte!

Energiaátadás

Aztán feloldottuk a szabályjáték kötött formáját, tehát a harci mozdulatokat, viszont megmaradt az átadás-átvétel „lemozgása”, és ehhez rendeltünk egyszerű párbeszédet. Ezt hoztuk össze a „nocsak” és „ugye” gyakorlattal, amit Keith Johnstone javasol könyvében. Tehát mintegy labda átdobását, valamiféle tolást, intenzív tajcsimozgást, karateütést, varázslómozdulatot, jedi villámot stb. végezve adtuk át körben az impulzust – közben hangzott el a mondat végére illesztve az ugye szócska. Ezzel modelleztük a mondat, az akarat, a szándék átadását. Társunk a nocsakkal, amivel indul minden mondat, mintegy befogadja, átveszi az impulzust, tehát hátralép, megtántorodik, „eléri” az ütés, átveszi a labdát stb., majd mondatával összeszedi magát, és küldi tovább az ugyéval az impulzust valaki másnak. És így tovább, körben! A mozgás játékosan stilizált, túlzó, és főként széles, energikus és folyamatos. Már akkor megkezdődik az átvétel mozdulatsora, mikor még a másik küldi, átadja az impulzust.

Talán a legfontosabb tapasztalat ez: az emberi kommunikációban, így a színpadi helyzetekben is a hallgatás, a befogadás egyáltalán nem tétlenség, a beszélgetés folyamatosságát éppen az biztosítja, hogy már korábban legtöbbször megszületik a válaszmondat, mintsem elhallgatna partnerünk. Folyamatos áramlás a valódi dialógus, és korántsem elszigetelt megszólalások egymásutánja. A másik energiájából építkezünk, épül a jelenet. (Erről több szó esett korábban.) Lássunk néhány mozdulathoz rendelt párbeszédet, helyzetet!

- Nocsak! Becsaptál, ugye?
- Nocsak! Rájöttél, ugye?
- Nocsak! Megbosszulom, ugye?
- Nocsak! Próbáld meg, ugye?

Vagy:

- Nocsak! Megcsaltál, ugye?
- Nocsak! Megláttad, ugye?
- Nocsak! Elhagylak, ugye?
- Nocsak! Próbáld meg, ugye?



Páros helyzetben

A csoport hosszában a terem két szélére ül, hogy középen minél nagyobb távolságra le tudjunk tenni két széket egymással szemben. Egy-egy játsszó ül ezekre, a helyzet egyértelműen kiderül az általuk elmondott rövid szövegből. Erre hoznak variációkat, amiknek az a lényege, hogy a korábbi gyakorlatokhoz hasonlóan átadják egymásnak az energiát, hassanak egymásra, egymásból építkezzenek. Fontos a tempó! Ne legyen lélegzetvételnyi szünet sem.

- Játsszák el ülve a helyzetet úgy, hogy az előző formához hasonlóan mozogják le az akarat megnyilvánulását. Hajoljanak előre, nyújtsák ki kezüket, mutassanak a másikra stb.
- Most mozdulatlanul ülve, a testbe szorítva, megvan ugyan a másik felé irányuló mozdulat, de nem látunk belőle semmit; csak azt érzékeljük, hogy ereje belesűrűsödött a megszólalásokba.
- Hasonló erővel, de halkán kell megszólalni, továbbra is mozdulatlanul.
- Megmarad-e a megszólalás ereje, ha testben nem feszülünk rá (már nem feszít a visszafogott mozdulat), s csak a közlés ereje jut el a másikhoz.

Ha érezzük, hogy értik és élük, mit is jelent, pontosabban milyen ereje van a határozott, erős akaratnak, közlésvágynak, számos változatot kérhetünk. Ezek lényege, hogy egyre gátoltabb, egyre nehezebb ténylegesen átadni a közlést, vagyis eljutni a másikhoz, és paradox módon pont ez a nehézség fűti fel a jeleneteket. Nézzünk néhány példát! Egymásnak háttal ülve, a terem két végében állva, sarokba kucorogva, ajtó mögül, suttogva, sötétben stb. Meríthetünk a *Tartalom nélküli dialógusok* instrukciójából. Nemritkán megrázó, élő, magával ragadó kis jelenetek születnek.

Lássunk példát a dialógusokra:

- Nocsak! Elloptad, ugye?
- Nocsak! Megláttad, ugye?
- Nocsak! Visszaveszem, ugye?
- Nocsak! Próbáld meg, ugye?



Vagy:

- Nocsak! Rámásztál, ugye?
- Nocsak! Tetszem neki, ugye?
- Nocsak! Ő az enyém, ugye?
- Nocsak! Engem szeret, ugye?

Szülő várja gyermekét:

- Nocsak! Elmentél, ugye?
- Nocsak! Ne nevelj, ugye?
- Nocsak! Anyád (apád) vagyok, ugye?
- Nocsak! Ne szólj bele, ugye?

Két lánytestvér között:

- Nocsak! Felvetted, ugye?
- Nocsak! Jobban áll, ugye?
- Nocsak! Ez az enyém, ugye?
- Nocsak! Ebben megyek, ugye?

Energiaátadás másképpen

A fokozatosan megformálódó gyakorlatsorba illeszkedett egy másik „energiaátadás” gyakorlat, amit szintén Somogyi Tamás közvetítésével „örökölttem” Bíró Krisztina színművésztől, aki színészmesterség-tanára volt Tamás csoportjának. Kiderült, hogy nagyszerűen kiegészíti a hosi-hő sort.

Körben tapsal. Álljunk körbe elég levegősen. Jobb oldalra fordulva szomszédom felé küldök egy tapsot és egy kiáltást, ő átfordul és továbbadja. Végighullámszik ez, s ha igazán jól csináljuk, szinte egyetlen hangként, kiáltásként viharzik végig. Nem kell leállnunk, ha közben visszaért, több kör belefér. Figyeljünk rá, hogy ne előzzük meg az előttünk lévőt, de ne is törjön meg a körbefutó impulzus. Nagyon felszabadult, mégis koncentrált állapotot hív elő a gyakorlat.

Saját találmányunk volt, hogy a másik irányba is elindíthatunk egy tapshullámot, erre már igazán oda kellett figyelni különösen azoknak, kiknél összeért a két szembefutó impulzus. Látványos, izgalmas gyakorlat született.



Tapsátadás

Nehezebb változat, hogy nem körbe, hanem a csoportból bárkinek átadhatjuk a tapsot, hiszen így nem lehet kiszámolni, ki kapja. Nagyfokú figyelmet igényel, hogy azonnal át tudjuk venni, rögvest tovább tudjuk adni a tapsot és kiáltást.

Egy taps, két taps. Magától értetődően illeszkedett a gyakorlatsorba egy játék, amit én Juszcák Zsuzsától tanultam, amikor közösen vezettünk egy foglalkozást tizenéveseknek. Körben állva adjuk át az impulzust, ami ismét taps. Kiválasztott társunk felé fordulva, felé irányulva tapsolunk, ő pedig maga felé húzva két kezét, tapsol egyet, majd kifelé, a következő játékos irányába, mintha rámutatna – tapsol még egyszer. Tehát két taps van: első az átvétel, másik az átadás „gesztusa”. Amilyen egyszerű, már-már buta gyakorlatnak tetszhet ez a feladat, olyan hasznos és előremutató; nem hangsúlyozhatjuk eléggé, mennyire fontos a színjátékban a valódi kommunikáció, együttműködés, vagyis hogy tényleg partnerünk megnyilvánulásából építkezzünk.

A továbblépés megint saját találmány: tegyük játékosabbá a gesztusokat. Némajátékban éreztessük, hogy magasan „jött át” a taps, vagy pattintva, vagy erősen, alig bírtuk elkapni. Mintha röplabdáznánk a strandon: elvetődhetünk, felugorhatunk, megfordulhatunk stb. Lehető legszélesebb mozdulattal, túlzó arcjátékkal játszunk. Ezt erősítheti, ha lelassítva vagy felgyorsítva „passzolgatjuk” át a tapsot. Remek, vicces, felszabadító hatású játék, kitűnő gyakorlat a pontos impulzusátvétellel, kifejező impulzusátadásra.

A tréning sor egy eleme se születhetett volna meg mások nélkül, ugyanakkor minden átalakult, változott, s talán fejlődött is. Eldönthetetlen már, kitől származik a „módszer”, de nem is fontos ez.

Feltétlenül tudnunk kell a változtatáshoz, hogy mi a célunk a gyakorlatokkal! Jelen esetben mindegyik a színészi impulzus átvételének képességét fejleszti, illetve a partner felé irányuló színészi energia hatását, szerepét érzékelteti. Ismernünk kell a csoportot, legalább sejtenünk azt, hogy az adott feladatra készen vannak-e, nem túl nehéz-e számukra, mert különben egy kudarcba fulladt játék, ha nem is katasztrófa, de biztosan nem segít. Ugyanakkor tudnunk kell, hogy nincs hibátlan, tökéletes végrehajtás; minden részeredmény, kis siker fontos, s ha elvárjuk a tökéletes, ideális megvalósítást, kellemetlen drilles,³³ frusztráló lehet még a legjátékosabb feladat is.



³³ A fegyelmezés gépies, lélektelen formája.





Visszatérve a bevezetőre, nyitott, kreatív, bátran önálló felhasználást ajánlok minden olvasómnak: nyugodt szívvel formálják, alakítsák át a leírtakat. Próbáljanak! Hiszen a színházi munka lényege éppen ez a szabadság, a játék szabadsága, ahogy Bertold Brecht írja: „A próbavezető ne valami elgondolást igyekezzen megvalósítani... Próbáláson nem érti a fejében eleve meglevő dolgok besulykolását. Kipróbálást ért rajta.” S mindez nem csupán egy előadás próbájára igaz, hanem a tréningre is.

