

أدوات لتربية الشباب من خلال النظراء
«دليل التدريب في التقنيات المسرحية»

إعداد:
إدوار معلم

القدس ٢٠٢٠

فهرس

| | |
|---|------------------------------------|
| ٤ | مقدمة جمعية برج اللقلق المجتمعي |
| ٥ | مقدمة الدليل |
| الفصل الأول: | |
| ٩ | المسرح في التربية والمسرح المجتمعي |
| ١١ | مسرح المضطهدين التفاعلي |
| ١٤ | أساسيات العمل في مسرح المضطهدين |
| الفصل الثاني- اللقاءات التدريبية | |
| ٢٢ | اللقاء الأول |
| ٢٩ | اللقاء الثاني |
| ٣٧ | اللقاء الثالث |
| ٤٤ | اللقاء الرابع |
| ٥٢ | اللقاء الخامس |
| ٥٩ | اللقاء السادس |
| ٦٧ | اللقاء السابع |
| ٧٣ | اللقاء الثامن |
| ٧٨ | اللقاء التاسع |
| ٨٦ | اللقاء العاشر |
| ٩٢ | اللقاء الحادي عشر |
| ٩٨ | اللقاء الثاني عشر |
| ١٠٧ | اللقاء الثالث عشر والرابع عشر |
| ١١٢ | اقتراح نص جوكر العرض |
| ١١٧ | الفصل الثالث: مصطلحات مسرحية |

تم طباعة هذا الدليل ضمن مشروع «فرصة»، المُنفذ من خلال جمعية برج اللقلق المجتمعي، وبالتعاون مع مسرح عشتار، وتمويل من وكالة التنمية البلجيكية (Enabel) في القدس، من خلال صندوق الأمم المتحدة للسكان UNFPA.

هذا الدليل لا يعبر عن وجهة نظر وكالة التنمية البلجيكية (Enabel) في القدس أو صندوق الأمم المتحدة للسكان، وهو من مسؤولية جمعية برج اللقلق المجتمعي.

جميع حقوق النشر ٢٠٢٠ محفوظة لجمعية برج اللقلق المجتمعي، ومسرح عشتار.

لا يجوز تصوير أو إعادة طبع وإنتاج أي جزء من هذه المادة التدريبية دون إذن مسبق من جمعية برج اللقلق المجتمعي.

بالتعاون



تمويل



بالشراكة مع



تنفيذ



مقدمة جمعية برج اللقلق المجتمعي

تقدّم جمعية برج اللقلق المجتمعي هذا الدليل التدريبيّ بفخر ليكون بين أيديكم، والذي نطمح أن يساهم في تعزيز وتقوية وجود المسرح بكل أشكاله وأنواعه داخل المجتمع المقدسيّ خاصة والفلسطيني عامة، عبر عدد من التدريبات والأنشطة التي يضمها ويشرحها بالتفاصيل، بحيث يمكن تمريرها للطلاب والمجموعات.

المسرح الذي كان ولا يزال جزءاً هاماً من ثقافات الشعوب وقدرتها على رواية قصصها وإيصال أسس القيم والأفكار. وهو تجسيدٌ للواقع الذي نعيشه وانعكاسٌ له وتوثيقٌ لملامح حياة المجتمعات سياسياً واقتصادياً واجتماعياً، وهو أداة تربوية وتعليمية يمكن استعمالها في المدارس والجامعات.

يهتمّ برج اللقلق بإصدار هذا النوع من الدليل التدريبيّ بكون المسرح وتدريباته شكلاً من أشكال التعبير الثقافي، الذي لطالما رعته الجمعية منذ نشأتها عام ١٩٩١ وحرصت على توفير أشكال عدة من المواد المكتوبة والعروض الحية والدورات والورشات التي تخصص للثقافة والفن حيّزاً من حياة المقدسيّ والفلسطينيّ، وذلك في إطار سعيها لخلق وعي وفكر جمعيّ جادّ واضح، تساهم في تنمية مهاراتهم وقدراتهم وتصلق هويتهم ومبادئهم.

تشارك جمعية برج اللقلق منذ ما يزيد عن ٣٠ عاماً في إيجاد ودعم وتطوير أكبر قدر ممكن من المشاريع المجتمعية والثقافية والتنمية بما يخدم الجمهور المقدسيّ والفلسطينيّ، وبما يعزّز صمودهم وثباتهم ويحافظ على هويتهم. في مجال الثقافة والفنون والتوثيق والأدب وغيرها، وحتى تكون جمعية برج اللقلق الحاضنة الثقافية والمجتمعية لكل سكان البلدة القديمة والقدس، ونأمل أن يكون هذا الدليل التدريبيّ مفيداً ونافعاً لكل من سيحاول تطبيقه والعمل به.

مقدمة الدليل

هذا الدليل موجّه لمسيري المشاريع وللمربيين النظراء من الشباب الراغبين في إضافة عنصر مسرحي لأنشطتهم المرتبطة بالتنمية المجتمعية والراغبين في تعزيز عنصر مسرحي يشكّل جزءاً من برنامج ما .

يمكن استخدام المسرح في تربية النظراء بطرق مختلفة. فيمكن للمربيين النظراء إدماج تمثيلات وسيناريوهات في أنشطتهم اليومية في المدارس وفي غيرها من الأوساط. يمكن للمربيين النظراء كذلك صياغة مشاهد مسرحية واستخدامها كمحور لدورة من دورات تربية النظراء. وقد تأخذ برامج مسرح النظراء المعدّة بإحكام شكل مسرحية متكاملة يمكن عرضها في جولة عروض.

حتى يتسنى للمربيين النظراء أن يكونوا فاعلين يجب أن يخضعوا لتدريب متخصص في فنون المسرح، ويجب أن يتم إعدادهم ليكونوا قادرين على تقديم خطابات ديناميكية تُشرك الناشئين وتؤثر عليهم بشكل أكبر من تأثير الخطابات التي يقدمها الكبار أو تُلقن في الأوساط المدرسية. ولأن هؤلاء المربيين يتم اختيارهم من بين الجمهور المستهدف للبرنامج فيجب أن يعكسوا تنوع الجمهور الذي يحاولون الوصول إليه من حيث الجنس والسن والعرق والانتماء الجغرافي، إلخ.

يحتوي هذا الدليل على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: مقدمة عامة، ومقدمة نظرية حول استخدام المسرح في التربية والتنمية المجتمعية من خلال أسلوب المسرح المضطهدين التفاعلي الذي طوّره المنظر البرازيلي اوغستو بوال.

الفصل الثاني: أربعة عشر ورشة تدريبية مدّة كل منها ما بين ٢-٣ ساعات تدريبية في مجال التمثيل والمسرح المجتمعي التفاعلي. هذه الورشات تؤسس إلى تكوين المربيين النظراء وصياغة المشاهد المسرحية، وتهيئة المستفيدين لإجراء الحوار التفاعلي مع الجمهور بعد تقديمهم النموذج/العرض، من خلال مجموعة كبيرة من ألعاب التحميه، والتركيز، والارتجال.

الفصل الثالث: ملحق لبعض المصطلحات المسرحية المستعملة في ميدان تربية النظراء.

إدوار معلم

الفصل الأول

المسرح في التربية
ومسرح المضطهدين التفاعلي

المسرح في التربية

ما الذي جعل المسرح يستأثر باهتمام الناس لآلاف السنين في مختلف الثقافات؟ المسرح يشكل جانباً هاماً من جوانب حياة الكثير من الناس، إذ يعتبر مصدراً للترفيه وفرصة لتبادل القصص في مختلف مناطق العالم. يأخذ المسرح أشكالاً تختلف باختلاف الثقافات: عرائس الظل الأندونيسية، والأوبرا الصينية والحكي التقليدي، وقرع الطبول بإفريقيا، وعروض الحكواتي، والحلقة، والعروض الاحترافية كالتى يتم تقديمها في شارع برودواي. وبغض النظر عن الأسلوب المسرحي، فإن العروض المسرحية لها القدرة على خلق لحظات سحرية لا تُسى لدى جماهيرها.

يشير مصطلح «المسرح في التربية» إلى استخدام المسرح لهدف يتجاوز مجرد الترفيه عن الجمهور. هذا الهدف يتمثل عامة في تغيير المعرفة أو المواقف أو السلوكيات (أو ربما هذه العناصر الثلاثة مجتمعة) لدى أفراد الجمهور.

تاريخ المسرح التربوي والمسرح المجتمعي

تزداد البراهين حول جدوى المسرح في التربية والتنمية المجتمعية. ويزداد الاعتقاد بأن المسرح يشكل أداة حاسمة في التحول الاجتماعي، إذ يمكنه أن يعزز الجاذبية الحسية والنفسية للخطابات وأن يوفر طريقة مقنعة ومهمة لاستكشاف القضايا الحساسة، خاصة حينما يتعلق الأمر بالفتيان والشباب.

إن مشاهدة عرض تربوي مُعدّ بعناية يمكن أن يغيّر طريقة تفكير الفرد ولربما أيضاً طريقة تصرفه. كما يوفر استخدام المسرح كأداة تربوية إبداعية فرصاً لدحض الأساطير وتقديم نظرة متوازنة والتأثير على السلوك، ويمكنه إن استُخدم بفعالية أن يشكل طريقة ممتازة لتقديم المواضيع الحساسة التي عادة ما لا تُناقش أمام الملأ، وبالخصوص في الأوساط التربوية. يسمح المسرح للجماهير باستقبال هذه الخطابات بطريقة ترفيهية وممتعة، وإذا توفرت الظروف المناسبة يمكن للمسرح الحي أن يغيّر طريقة تصرف الناس، كما يمكنه أن يلعب دوراً في إبعاد الشباب عن السلوكيات الخطرة ودفعهم نحو أنماط عيش أكثر أماناً.

كيف يعمل المسرح في التأثير على الناس؟

يمكن للمسرح الحيّ الجيد أن يثير انتباه الناس ويُعشهم، بما في ذلك الأشخاص الصغار الذين يشكون الملل بسبب العمل المدرسي أو البرامج التلفزيونية المملة.

ويقوم المسرح بإشراك الجمهور مثيراً انتباههم ومُشركاً إياهم بشكل كامل في تجربة ما. ويعني الإشارك الكامل أن أحاسيس الجمهور قد تأثرت وليس فقط قدراته الفكرية والمعرفية.

مسرح المضطهدين التفاعلي

ولد مسرح المضطهدين التفاعلي عام ١٩٧١ في البرازيل كضرب من مسرح الجريمة الفتيّ- بهدف معالجة القضايا المحلية على التحديد - وما لبث أن انتشر في جميع أنحاء البرازيل. وظهر مسرح المنبر إلى الوجود في البيرو عام ١٩٧٣، كجزء من برنامج تعميم القراءة والكتابة. وبازدهار مسرح المضطهدين تطوّر المسرح غير المرئي في الأرجنتين كنشاط سياسي. وتطوّر مسرح الصورة - لإقامة حوار بين الشعوب المحلية والسلالة الإسبانية في كل من كولومبيا وفنزويلا والمكسيك الخ.. وأصبحت هذه الضروب مستخدمة لمختلف أنواع الحوارات.

وفي أوروبا، توسّع مسرح المضطهدين ليظهر طيف الرغبة - أولاً، لتفهم المشاكل النفسية، ومن ثم لخلق شخصيات في أية مسرحية. وفي البرازيل ولد المسرح التشريعي - لمساعدة الشعب على صياغة القوانين- وحصل هذا ١٣ مرة. وفي هذا الوقت بالذات أخذ يتبلور المسرح الشرطيّ - رويداً، رويداً.

وقد استخدم الفلاحون والعمّال مسرح المضطهدين التفاعلي؛ وفيما بعد استخدمه المعلمون والطلاب؛ والآن، يستخدمه أيضاً الفنانون والعاملون الاجتماعيون والمعالجون النفسيون والمؤسسات غير الحكومية، الخ. في البداية، كان يُعرض في أماكن صغيرة قد تكون خفية، أما الآن ففي الشوارع والمدارس والنقابات العمالية والمسارح الاعتيادية والسجون وغيرها.

«مسرح المضطهدين التفاعلي هو -لعبة الحوار- نحن نلعب ونتعلّم معاً. وكلّ أنواع الألعاب يجب أن تخضع لنظام - أحكام واضحة يتوجب التقيد بها. وفي الوقت نفسه، للألعاب حاجة مطلقاً للإبداع والحرية».

«حرّيتنا هي أن نبتدع الطرق لمساعدة الإنسانية، لتغدو إنسانية متغلغلة بحرية في جميع حقول النشاطات الإنسانية: الاجتماعية والتربوية والسياسية والفنية وغيرها. المسرح لغة، لذا يستطيع أن يتكلم عن جميع الهموم الإنسانية، دون التقيد بالمسرح نفسه».

قواعد اللعبة في مسرح المنبر التفاعلي:

مسرح المنبر مثل عراك أو لعبة، ومثل كل أنواع اللعب والعراك، هناك قواعد. يمكن لهذه القواعد أن تُعدّل، ولكنها تظل موجودة، لتؤكد أن جميع اللاعبين مشتركون في التفسير نفسه، ولتسهيل توليد الحوارات الجادة والمثمرة.

الإعداد (دراماتورجي):

١. على النص أن يرسم طبيعة كل شخصية/دور، وأن يحدّد هويته بدقة، حتى يتمكن المتفرجون / الممثلون من التعرّف على أيديولوجية كل منهم.
٢. الحلّ الأصلي الذي يقترح من خلال البطل (في المسرحية التي تُقدم لتثير تدخلات الجمهور «النموذج») يجب أن يحتوي على «خلل» اجتماعي أو سياسي على الأقل سيتم تحليله خلال النقاش المنبري. هذه الأخطاء يجب أن تُعرض بكل وضوح وعناية، وفي ظروف محدّدة تماما. ذلك لأن مسرح المنبر ليس مسرح دعاية، وهو ليس المسرح التعليمي القديم. إنه مسرح تربيوي بمعنى أننا جميعا نتعلم معا، ممثلين وجمهورا. المسرحية الأصلية - الموديل - يجب أن تُعرض خطأ أو فشلا، حتى يُستثار المتفرجون / الممثلون من أجل البحث عن حلول، واكتشاف طرق لمقاومة الاضطهاد. نحن نطرح أسئلة جيدة، وعلى الجمهور أن يأتي بإجابات جيدة.
٣. يمكن للنص أن يمثّل بأي أسلوب (الواقعي، الرمزي، التعبيري، الخ) باستثناء الأسلوب السيربالي أو اللامعقول؛ الأسلوب لا يهم ما دام الهدف هو مناقشة حالات واقعية (من خلال وسيلة المسرح).

الإخراج:

١. يجب أن تكون لدى الممثلين أساليب جسدية لأداء ما هو مناسب لأيديولوجية أدوارهم، وعملها، ووظيفتها الاجتماعية، ومهنتها الخ. ومن المهم أن يكون هناك منطق في تنامي الشخصية، وأن تقوم بشيء ما، وإلا فإن الجمهور سيمتدح عن احتلال أماكنهم وعمل «المنبر» دون مسرح - بالكلام وحده (دون فعل)، وكأنه منبر إذاعي.
٢. على كل عرض أن يجد أنسب الوسائل التعبيرية لموضوعه؛ ويُفضّل أن يتم التوصل إلى ذلك من خلال اتفاق عام يشترك فيه الجمهور، إما خلال فترة العرض أو من خلال بحث مسبق.
٣. يجب أن تُقدم كل شخصية بصريا، بطريقة تمكّن من التعرّف عليها مستقلة عن نصها المنطوق؛ كما أن الملابس يجب أن تكون مما يسهل على المتفرجين الممثلين ارتداؤها وخلعها، بأقل قدر من الجلبة.

لعبة العرض:

- عرض المنبر هو لعبة فنية ذكية تجري بين الممثل والمتفرجين - الممثلين.
١. في البداية، يتم أداء العرض وكأنه مسرحية تقليدية، تُقدّم فيها صورة ما من العالم.

٢. يُسأل المتفرجون الممثلون إن كانوا يوافقون على الحلول التي قدمها البطل؛ ومن المحتمل أن تكون إجاباتهم: لا. يُبلّغ الجمهور حينئذ أن المسرحية سوف يُعاد عرضها، كما قدمت في المرّة الأولى بالضبط. يحاول الممثلون أن يصلوا بالعرض إلى نهايته السابقة، بينما يحاول المتفرجون الممثلون أن يغيروها، موضحين أن هناك حلاً جديداً محتملة وواضحة. بكلمات أخرى، يتوقف الممثلون عند رؤية معينة للعالم ويحاولون أن يؤكدوا العالم كما هو، ويتثبتوا أن الأمور تسير بالطريقة نفسها تماما... على الأقل حتى يتدخّل أحد المتفرجين الممثلين ويغيّر رؤية العالم كما هو إلى عالم كما يمكن أن يكون. ومن الضروري توليد درجة من التوتر بين المتفرجين/ الممثلين، فإذا لم يتم أحد بتغيير العالم فسوف يبقى كما هو، وإذا لم يتم أحد بتغيير المسرحية فسوف تصل إلى النهاية السابقة.

٣. يتم إعلام الجمهور أنه، خلال عرض المسرحية، فإن أول خطوة تكون في احتلال مكان البطل عندما يرتكب (أو ترتكب) خطأ، في محاولة لتقديم حل أفضل. كل ما عليهم أن يفعلوه هو أن يصيحوا «ستوب!»؛ فيكون على الممثلين أن يتوقفوا حيث هم، دون أن يغيروا أوضاعهم. وبأقل تأخير ممكن، يجب على المتفرج الممثل أن يقول من أين سيبدأ المشهد، محمدا عبارة أو لحظة أو حركة (أيهما أسهل). يبدأ الممثلون المشهد من جديد، من النقطة المطلوبة، مع المتفرج الممثل الذي اعترض، في دور البطل.

٤. الممثل الذي تم استبداله لا يخرج من اللعبة فوراً؛ فهو (أو هي) يبقى في الخطوط الجانبية، ليشجع المتفرج الممثل، إذا احتاج إلى ذلك.

٥. من اللحظة التي يحل فيها المتفرج الممثل محل البطل، ويبدأ في عرض حل جديد، يُحوّل بقيّة الممثلين أنفسهم إلى عملاء اضطهاد، أو، إذا كانوا كذلك أصلا، فإنهم يضاعفون اضطهادهم، ليوضحوا للمتفرج الممثل كم هو صعب تغيير الواقع. تكون اللعبة بين متفرجين/ ممثلين يحاولون إيجاد حلول جديدة، يحاولون تغيير العالم، ضد ممثلين يحاولون صدّهم، وإجبارهم على أن يقبلوا العالم كما هو. وبالطبع، ليس هدف المنبر أن تكسب، بل أن تتعلم وتدرّب. المتفرجون الممثلون، حين يشخصون أفكارهم، يتدربون على «الحياة الواقعية»؛ والممثلون والجمهور، على حد سواء، باللعب، يتعرّفون على النتائج المحتملة لأفعالهم. إنهم يتعرّفون على أسلحة المضطهدين، وعلى التكتيكات والاستراتيجيات الممكنة للمضطهدين.

٦. إذا استسلم المتفرج - الممثل، فإنه يخرج من اللعبة، ويعود الممثل إلى دوره ثانية، وتسير المسرحية بسرعة نحو نهايتها المعروفة. حينئذ يستطيع متفرج ممثل جديد أن يقترب من المسرح ويصيح «ستوب!» ويشير إلى المكان الذي يريد أن تبدأ منه الإعادة، لتبدأ المسرحية من تلك النقطة. وسوف تبدأ تجربة حل جديد.

أساسيات العمل في مسرح المظتهدين:

أثناء العمل في مسرح التفاعلي يجب علينا أن نجيب على الأسئلة التالية:

سؤال: كيف يُعاد عرض النموذج؟

النموذج، كما في أية مسرحية، يمكن أن تُجرى عليه التدريبات بطرق مختلفة. على أية حال، اقترح الأسلوب الذي بدا لي دائماً أنه يأتي بنتائج طيبة، والذي يمكن أن يستخدم في الوقت نفسه في «الارتجال» من أجل البناء الدرامي. وهو إشراك عمليّة من التمارين على الدوافع والأسلوب، قبل «اقتحام» التدريبات التي تجمع هذه الأجزاء في كل شامل.

هناك العديد من الطرق لصياغة مسرحيات تربوية مجتمعية. البعض يأخذ بالمقاربة التقليدية للكتابة المسرحية. حيث يقوم البالغون أو الناشئون بكتابة سيناريو حول موضوع معين فيما يقوم المربون/ الممثلون بأداء الأدوار. بينما في المسرح المجتمعي التفاعلي الارتجال هو الأساس في صياغة المشاهد بشكل آني دون استخدام النص المسرحي، وهو إبداعي وآني بطبيعته إذ يُمكن الشباب من التحكم في العملية الإبداعية ويشجعهم على استخدام أجسادهم وأحاسيسهم وليس فقط فكرهم.

يمكن تحويل مشهد أو عدد من المشاهد المعدة والمسجلة إلى نص مسرحي. وهكذا يأتي النص مباشرة من الشباب دون تصنيع في الصوت كما قد يحدث عندما يحاول شخص متقدم في السن أن يقلد صوت شخص مراهق. غير أن هذا لا يعني أن تحويل المشاهد المرتجلة إلى منتج جاهز أمر سهل. على العكس من ذلك يمكن للعملية أن تكون جد شاقة.

بعد تجهيز «جنين» العمل، يكون على الممثلين أن يتدربوا على إعادة «النص» نفسه عدّة مرّات وبطرق مختلفة، مثلاً:

- التمثيل أمام الصم: تمثيل المشهد دون استخدام النص مع التركيز على لغة الجسد فقط من أجل توصيل الفكرة للجمهور.

- التمثيل بشكل كوميدي، أو تراجيدي أو التمثيل بشكل مُضخّم أو التمثيل ببطء: هذه التدريبات مفيدة كطريقة لتسليح الممثلين بلوحة ألوان رسّام، تحتوي على كلّ الألوان المتوقّرة لشخصيات سيمثّلونها، وشيئاً فشيئاً سيقومون برسم هذه الشخصيات. هذا الجزء الأخير من العملية يجب أن يتمّ خلال تركيب البروفات، عندما ينتهي النصّ، بكلّ الأفعال، وكلّ أشكال التعبير التي ستستخدم على الخشبة، وقد اتّحدت.

سؤال: هل علينا في مسرح المنبر أن نتوصل إلى حلّ؟

إن تحقيق حوار جيّد أفضل من حلّ جيّد، لأنّ الأمر الذي يُدخل الجمهور في اللعبة هو النقاش بهدف التوعية، وليس الحل الذي يمكن التوصل إليه أو عدم التوصل إليه.

سؤال: كيف يجب أن يكون سلوك الجوكر في مسرح المنبر؟

١. الجواكر لا يقرّرون شيئاً بصفتهم الشخصية. إنهم يطرحون قواعد اللعبة، مع تقبّل كامل من البداية لإمكانية قيام الجمهور بتغييرها إذا بدا ذلك ضرورياً لدراسة الموضوع المقترح.

٢. على الجوكر أن يُلقي بالشكوك كلّ الوقت إلى الجمهور، حتى يكون الجمهور نفسه هو من يتّخذ القرارات. هل هذا الحل بالذات مناسب أم لا؟ هل هذا صحيح أم خطأ؟

٣. الوضعية الجسدية للجوكر شديدة الأهمية. بعض الجواكر يميلون إلى الاختلاط بالجمهور، والجلوس بين المتفرّجين/الممثلين؛ وهذا قد يتسبب في تشتت كامل. آخرون، بسبب تصرفاتهم، يسمحون لشكوكهم الخاصة، وتردّدهم أو جبنهم، بأن تظهر.

٤. على الجواكر أن يراقبوا جميع الحلول «السحرية». ويمكنهم أن يقاطعوا المتفرّج/الممثل/البطل إذا اعتبروا ما يفعله نوعاً من السحر، لا بمجرد الحكم بأنه سحر، وإنما بسؤال الجمهور أن يقرر.

٥. أخيراً، على الجوكر أن يكون سقراطياً - جدلياً، وعن طريق الأسئلة، ووسائل الشك، عليه أو عليها مساعدة الجمهور على تجميع أفكاره، وإعداد أفعاله.

سؤال: ماذا عن عناصر المسرحة في مسرح المنبر؟

كثيراً ما تكون الفرق التي تقدّم مسرح المنبر فقيرة، بمصادر مادية محدودة. وعلى العموم، فإن أدوات العرض لا تزيد عن طاوولات وكراس ولا شيء غير ذلك. ويجب أن يؤخذ هذا كطارئ لا كاختيار. نظرياً يجب أن يكون الموقع مُعدداً بالشكل اللائق الممكن، بتفاصيل دقيقة بقدر ما تقتضيه الضرورة. والأمر نفسه ينسحب على الأزياء. يجب أن تُعرّف الشخصية من خلال ملابسها والأدوات التي تستخدمها. الاضطهاد كثيراً ما يظهر من خلال الملابس، والأشياء. الملابس والأغراض يجب أن تكون واقعية، مشحونة، واضحة، ومحفّزة. ومع ازدياد الاهتمام بجماليات العرض ستزداد قدرته على التحفيز، وتزداد مشاركة الجمهور فيه.

سؤال: ما هي وظيفة إحماء المتفرجين في عرض مسرح المنبر؟

في جميع عروض المنبر، هناك باستمرار عنصر «إحماء» للمتفرجين/الممثلين قبل العرض من خلال بعض التمارين المسرحية الجماعية. ولكن وظيفة هذه التمارين في الواقع ليست في الإحماء وحده، بل لكسر الحواجز بين الممثلين على خشبة المسرح والجمهور، وتشكيل «فرقة» من مجموعة من الناس، كنوع من «الطائفة»: إذا عملنا شيئاً معاً تحوّلنا إلى فرقة حقيقية.

سؤال: كيف يجب أن يتصرف الممثل في مسرح المنبر؟

على الممثلين أن يكونوا جدليين، وأن يعرفوا كيف يعطون ويأخذون، وكيف يتأخرون ويتقدمون، كيف يكونون خلاقين. يجب ألا يشعروا بأي خوف من فقدان مواقعهم، أو الوقوف في الجوانب. الساحر العظيم ليس الساحر الذي يعرف جيداً كيف يعمل السحر وحسب، ولكن كيف يُعلم حيله للآخرين أيضاً. ولاعب الكرة العظيم لا يفقد مكانته بتعليم لاعب آخر كيف يتعامل مع الكرة بقدميه.

سؤال: من يُستبدل من في المشهد المُعاد؟

من أجل مسرح منبر يصلح أن يكون مسرحاً حقيقياً للمضطهدين، يكون المتفرجون/الممثلون من ضحايا الاضطهاد الذي تعاني منه الشخصية (بذاتها أو بالتمثيل) هم القادرون على الوقوف مكان البطل المضطهد، للبحث عن أشكال للتحرر. إن محاولة التوصل إلى حلول ليس لها معنى في سياق المسرحية فقط؛ فالمتفرجون/الممثلون (المضطهدون مثل البطل) يتدربون في الوقت نفسه على الدفاع عن أنفسهم في حياتهم الواقعية.

مسرح المضطهدين له قواعده التي يجب أن تحترم. لكن، إذا حدث بالصدفة، أن قرّر الجمهور، في لحظة معينة، ولسبب معين، أن يغيّر هذه القواعد، فيجب تغييرها. رغم ذلك، فإن القواعد الوحيدة التي لا يجوز تغييرها في مسرح المضطهدين مبدآن أساسيان: المتفرجون/الممثلون يجب أن يكونوا أبطال الفعل الدرامي، وهؤلاء المتفرجون/الممثلون يجب أن يعدوا أنفسهم ليكونوا أبطال حياتهم الخاصة. هذا هو أكثر الأمور أهمية.

سؤال: هل يستطيع الناس أن يبقوا متفرجين في عرض مسرح المنبر؟

لا! في مسرح المنبر التفاعلي، لا يستطيع أحد أن يظل «متفرجاً» بالمعنى السلبي للكلمة. مستحيل. في مسرح المنبر، يعرف كل المتفرجين/الممثلين أنهم يستطيعون

أن يوقفوا العرض عندما يريدون. يعرفون أنهم يستطيعون أن يصرخوا «ستوب!» وأن يعلنوا آراءهم بطريقة ديمقراطية، مسرحية، محسوسة، على الخشبة. وحتى لو ظلوا في الجوانب، وحتى لو كانوا يراقبون عن بُعد، وحتى لو قرروا ألا يقولوا شيئاً، فذلك الاختيار هو في حد ذاته مشاركة. حتى لا يقول شيئاً، يكون على المشارك أن يقرّر ألا يقول شيئاً: وهذا في حقيقته فعل.

لم يبق أحد في تلك الساحة مجرد «متفرج»: تحوّل الجميع إلى متفرجين/ممثلين، جالسين أو واقفين، بعيدين أو قريبين، في الأعلى أو في الأسفل.

سؤال: كيف يجب أن يكون مضمون وشكل أسلوب النموذج؟

عندما تكون المشكلة المركزية واقعية، فإن النموذج يميل في اتجاه الانتقائية الواقعية. فأهم أمر، قبل كل شيء وفوقه، هو أن مسرح المنبر يجب أن يكون مسرحاً جيداً، وأن يقدم النموذج نفسه متعةً جماليةً. وقبل أن يبدأ دور «المنبر»، يجب أن يكون العرض نفسه صالحاً للمشاهدة، ومبنيًا بشكل قوي.

بعض العناصر التي تساهم في خلق قصة تثير تفاعل الجمهور:

- أن تكون للقصة شخصيات جد محددة، مع علاقات معقدة وواقعية ومناسبة تدفع بالقصة إلى الأمام.
- أن تعيش الشخصيات نوعاً من الصراع مما يثير اهتمام الجمهور.
- أن يكون في القصة عنصر صدق وهذا لا يعني بالضرورة أن تكون القصة في حد ذاتها حقيقية بل أن يكون ثمة نوع من الأمانة والمصادقية.
- أن يكون في الأداء نوع من الفكاهة متى كان ذلك مناسباً. فالقصة القادرة على دفع الناس إلى الضحك - على الأقل بعض الوقت - تجعل الناس يعيشون نوعاً من التسلية.

أوغستو بوال

«اللاعب للمسرحيين وغير المسرحيين»

الفصل الثاني

اللقاءات التدريبية

تمارين الورشات التدريبية

يشمل الدليل التدريبي أربعة عشر لقاءً تدريبياً، تتراوح مدّة كل لقاء ما بين ٢-٣ ساعات، صُمم ليكون في متناول المدرّبين مع المجموعات المجتمعية أو منشطى الأندية الدرامية وكل من أراد الاستفادة من التمارين لتحرير الطاقات والانطلاق إلى عالم الخيال واكتشاف الذات والآخر.

يحتوي الدليل على تمارين أساسية في مبادئ التمثيل والارتجال، على المدرّب/ الجوكر التعرّف عليها وإتقانها قبل شروعه في بدء العمل مع أي مجموعة طلابية أو شبابية مستخدماً تقنيات المسرح المختلفة لطرح مواضيع توعوية مجتمعية تهم المجموعة المستهدفة.

وتكفل هذه التمارين أيضاً صياغة إنسان حيوي يصبو إلى التغيير، ويحدوه الأمل والثقة والاعتماد على النفس، ويعرف العمل الجماعي، ويحترم الفروقات الفردية والاختلاف في الآراء.

يتم استخدام مصطلح «الجوكر» في مراحل متقدمة من هذا الدليل بدلاً من مصطلح المدرّب، لأن دور المدرّب لم يعد مقتصرًا فقط على التدريب، بل يلعب دوراً أساسياً في العملية الإخراجية وكتابة النص النهائي للمشهد المسرحي/النموذج، وهو المسؤول عن مجموعة المتدربين، إضافة إلى دوره الجديد في المسرح التفاعلي المجتمعي، حيث يلعب «الجوكر» دور الوسيط أو الميسّر في العملية التفاعلية بين الممثلين على خشبة المسرح وبين جمهور المتفرجين/الممثلين في قاعة العرض. وقد استخدم أوغستو بوال مطوّر تقنيات مسرح المضطهدين التفاعلي هذا المصطلح مع بداية سبعينيات من القرن الماضي.

تقسم تمارين كل ورشة تدريبية إلى ثلاثة أجزاء هي: تمارين الأحماء، تمارين التركيز، تمارين الارتجال. ويشمل كل لقاء تدريبي على مجموعة كبيرة من الألعاب والتمارين المسرحية ضمن محوري الإحماء والتركيز، حيث تُعطى للمدرّب الحرية في تطبيقها جميعها، أو اختيار الألعاب والتمارين الأكثر ملائمة والتي تحقق الأهداف بناء على تقييمه لمجموعة المتدربين.

اللقاء الأول ٣-٢ ساعات

أهداف الورشة:

- التعارف
- بناء الثقة مع الآخر
- تنشيط حاسة الشم

التمارين والألعاب المقترحة:

- الوقوف المسرحية
- دائرة الأسماء مع حركة باليد
- دائرة الأسماء مع غرض
- التعريف بمفهوم فريز/تجمد
- إحماء كافة أعضاء الجسد - فصل المفاصل
- الركض الموضعي على رؤوس الأصابع
- السير في الفراغ وإضافة نشاط
- التعريف بالمحيط من خلال حاسة الشم
- التعرف على أفراد المجموعة من خلال كف اليد
- التعرف على زميلي من خلال حاسة اللمس
- تمثيل يومك بالكامل ساعة بساعة.
- المراقبة
- لعبة للنهاية - أخضر- أصفر- أحمر

تفصيل التمارين:

١. الوقفة المسرحية

- يقف الجميع في دائرة بمن فيهم المدرب.
- الجسد مستقيم والأرجل متلاصقة.
- تفتح القدمان من الأمام بزاوية انفراجيه (V).
- يتم إرجاع الكعبين ليصبح الشكل: مستقيماً (| |).
- تفتح القدمان مرة أخرى على شكل (V) بحيث لا يتعدى وضع القدمين مستوى خط الكتفين.
- الركبتان مسترختان مع انحناء قليلة إلى الأمام.
- الذراعان بجانب الجسد، والكتفان في حالة استرخاء.
- يكرر التمرين عدة مرات بهدف إتقانه.

٢. دائرة الأسماء مع حركة باليد

- تقف المجموعة في دائرة بمن فيها المدرب.
- يذكر المدرب اسمه مع حركة محددة بيده ويمررها إلى المتدرب «أ» على يمينه.
- يمرر المتدرب «أ» الحركة نفسها مع ذكر اسمه إلى المتدرب «ب» على يمينه، وهكذا إلى أن تصل الحركة والاسم مجدداً إلى المدرب.
- يمكن أن يُكرر التمرين أكثر من مرة واحدة إذا كانت المجموعة كبيرة وجديدة.
- يجب مراعاة الدقة في نقل الحركة والسرعة في تمريرها من متدرب إلى آخر.

٣. دائرة الأسماء مع غرض

- تقف المجموعة في دائرة بمن فيها المدرب.
- يذكر المدرب اسمه مع تمرير «كرة صغيرة» أو أي غرض آخر إلى المتدرب «أ» على يمينه، والنظر بعينيه أثناء تمرير الكرة.
- يمرر المتدرب «أ» الكرة مع ذكر اسمه إلى المتدرب «ب» على يمينه، والنظر بعيني زميله أثناء تمرير الكرة، وهكذا إلى أن تصل الكرة إلى المدرب.
- تمرر الكرة مرتين بالتتابع في الدائرة مع ذكر الاسم.
- في المرحلة التالية تبدأ المجموعة بتمرير الكرة بشكل عشوائي في الدائرة مع ذكر الأسماء.
- في المرحلة الأخيرة يقوم المتدرب بتمرير الكرة مع ذكر اسمه واسم الشخص المستهدف.

٤. التعريف بمفهوم فريز - Freeze

- يطلب المدرب من المجموعة رفع الأيدي إلى أعلى وتحريكها عشوائياً.
- مع كلمة «تجمد» أو «Freeze» من المدرب تتجمد الأيدي دون حركة.
- يستمر المدرب في تحريك الأيدي، ويتبعه الطلاب إلى أن يقول «تجمد» مرّة أخرى، وهكذا.

٥. إحماء كافة أعضاء الجسد

- يقف الجميع وقفته المشرحة في دائرة.
- يطلب المدرب من الجميع وضع الثقل على القدم اليسرى ووضع القدم اليمنى خطوة صغيرة إلى الأمام.
- يبدأ المدرب تحريك أصابع قدمه اليمنى ويطلب من الجميع محاكاته.
- تتدرج الحركة من أصابع القدم إلى المشط فالكعب فالقدم كاملة، بحيث يتم الضغط عليها على الأرض بأشكال مختلفة لتليينها.
- رفع القدم اليمنى إلى أعلى ١٠ سم، والبدء بتحريك مفصل القدم بشكل دائري إلى اليمين ٤ مرّات ثم إلى اليسار ٤ مرّات.
- رفع القدم بزاوية قائمة وتحريك مفصل الركبة اليمنى بشكل دائري إلى اليمين ٤ مرّات ثم إلى اليسار ٤ مرّات.
- نفض القدم من مفصل الركبة إلى الأمام مع إصدار صوت «آه».
- الانتقال إلى مفصل الورك الأيمن، وتحريك الساق بشكل دائري إلى اليمين ٤ مرّات، ثم إلى اليسار ٤ مرّات.
- يكرر التمرين بشكل مماثل مع الساق اليسرى.
- بعد الانتهاء من الساقين تنقل الحركة إلى الحوض عبر إزاحته إلى اليمين ثم إلى اليسار، إلى الأمام ثم إلى الخلف. مع كل إزاحة يُعاد الحوض إلى محوره، ومن ثم يتم تحريكه بشكل دائري ٤ مرّات إلى اليمين واليسار حول محور الجسد.
- تنتقل الحركة إلى الأيدي بدءاً بتدليك الأصابع وتحريكها بشكل عشوائي.
- ثم يُحرّك الرسغ بشكل دائري ٤ مرّات نحو الخارج و٤ مرّات نحو الداخل.
- أما الكتفان فيرتفعان إلى أعلى مع الشهيقي ٤ مرّات ثم يحبس النفس بالقدر نفسه، ثم يُنزلان بزفرة حادة. تُكرر العملية ٤ مرّات.
- يتم تكوير الرقبة نحو الأسفل، بحيث يلامس الذقن الصدر. ويبدأ الذقن بقيادة الحركة نحو الكتف الأيمن، فالأعلى، فالكتف الأيسر وعودة إلى الصدر مرّة أخرى. تتكرر العملية مرّتين لكل اتجاه.

٦. الركض الموضعي على رؤوس الأصابع في الدائرة

- تقف المجموعة في دائرة بمن فيها المدرب.
- يبدأ الجميع الركض الموضعي على رؤوس الأصابع دون رفع الرجلين عن الأرض.
- على المتدربين تحريك كافة أعضاء الجسد أثناء الركض الموضوعي.
- بإيعاز من المدرب تباشر المجموعة الركض الموضعي بتسارع إلى أن يوقف المدرب التمرين.

٧. السير في الفراغ وإضافة نشاط

- يطلب المدرب من المجموعة السير في الفراغ في جميع الاتجاهات والمستويات.
- تتحرّك المجموعة بسرعات مختلفة دون توجيهات المدرب.
- أثناء السير يطلب المدرب من الجميع مراقبة أجسادهم وتحريك كافة أعضاء الجسد دون استثناء.
- مع كلمة Freeze من المدرب يتجمد أفراد المجموعة كل منهم في الوضع الذي كان به أثناء المشي في الفراغ.
- بعد لحظات معدودة يباشر كل متدرّب بنشاط محدد قد يكون من حياته اليومية انطلاقاً من شكل الجسد بعد التجمّد.
- يستخدم المتدرّب كافة أعضاء الجسد أثناء تأدية النشاط.
- يعيد المدرب التمرين عدّة مرّات مع المجموعة وفي كل مرّة على المتدرّب أن يمارس نشاطاً مختلفاً عن النشاط الذي قام بتأديته في المرّات السابقة.

٨. التعريف بالمحيط من خلال حاسة الشم

- تتحرّك المجموعة في الفراغ.
- أثناء تحركها تقوم المجموعة بشم كافة الأغراض الموجودة في المكان، من جدران ومقاعد، والتعرّف على الفرق في الرائحة بين كل غرض وآخر.
- في المرحلة التالية يطلب المدرب من المجموعة أن تغلق أعينها وتتحرّك في الفراغ، وتبدأ بشم محتويات المكان بهدف التعرّف على رائحة كل غرض بعينين مغلقتين.
- يتحرّك المدرب أثناء التمرين بين أفراد المجموعة، ويساعد في المحافظة على عدم اصطدام المتدربين بعضهم ببعض.

٩. التعرّف على أفراد المجموعة من خلال كف اليد.

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة ٥-٦ متدربين.
- يقف متدرّب «أ» من كل مجموعة بأعين مغلقة أمام أفراد مجموعته الذين

- يقفون مقابله بخط مستقيم، الواحد خلف الآخر، وبيتعدون عنه متراً واحداً على الأقل.
- يتقدم متدرّب «ب» من زميله «أ» ويمد راحة يده أمام أنفه كي يشمّها، ثم يذكر اسمه ويعود إلى خلف مجموعته.
- يطبّق جميع أفراد المجموعة ما فعله المدرّب «ب» مع ذكر أسمائهم.
- في المرحلة التالية يتقدّم أفراد المجموعة الواحد تلو الآخر وبشكل عشوائي من «أ»، يمدّون راحة يدهم أمام أنفه كي يقوم بشمّها كي يحاول التعرف على اسم ذلك الشخص.
- يشارك جميع أفراد المجموعة في التمرين.

١٠. التعرف على زميلي من خلال حاسة اللمس

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية «أ» و «ب».
- تقف كل مجموعة زوجية مقابل بعضها في الفراغ.
- يتلمس كل متدرّب في مجموعته يدي زميله ويتذكر صفاتها.
- بإيعاز من المدرّب تسير المجموعة في الفراغ بأعين مغلقة وأيديهم ممدودة إلى الأمام.
- أثناء السير يبدأ كل متدرّب البحث عن زميله من خلال ملامسة الأيدي التي يصادفها أثناء السير بأعين مغلقة، وعلى كل متدرّب أن يتعرف على زميله.
- عندما يتعرف المتدرّب على زميله، يمسك به ويبقى مكانه دون حركة، إلى أن يطلب المدرّب من الجميع التوقف عن البحث وفتح الأعين للتأكد من صحة الاختيار.

١١. تمثيل يومك بالكامل من ساعة إلى أخرى

- يختار كل متدرّب حيزاً يجلس به في الفراغ بشكل مريح ويتتبع إرشادات المدرّب.
- على كل متدرّب أن يتذكر ويطبّق ماذا يفعل في يومه العادي في الساعة التي يحددها المدرّب.

ملاحظات المدرّب أثناء التمرين:

- الساعة الآن هي الواحدة بعد منتصف الليل... ماذا تفعل في تلك الساعة؟ مثل بجسدك وكافة حواسك.
- الساعة الآن هي الثانية صباحاً.
- الساعة الآن هي الثالثة صباحاً... وهكذا إلى أن يصل ثانية إلى الساعة الواحدة بعد منتصف الليل.

١٢. المراقبة - أنتم الممثلون ونحن الجمهور

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساويتين «أ» و «ب»
- تقف المجموعة «أ» على المسرح بشكل مستقيم وبهدوء تام لتلعب دور الممثلين بمواجهة المجموعة «ب» التي تلعب دور الجمهور، وتتبع إرشادات المدرّب.

ملاحظات المدرّب أثناء التمرين:

- المدرّب: أنتم الممثلون ونحن الجمهور... أنتم تنظرون إلينا ونحن ننظر إليكم..
- يكرر المدرّب هذه الجملة عدّة مرّات لمدة ٣-٤ دقائق. وعلى مجموعة المتفرجين «ب» أن تراقب جيداً أفراد المجموعة «أ» أثناء سير التمرين.
- الآن ليباشركم بعد «الكراسي» الموجودة في القاعة... انت الآن تقوم بأهم فعل في حياتك.. يجب أن تكون إجابتك صحيحة.. قم بالعدّ مجدداً لتتأكد من صحّة الجواب.
- ليرفع كل متدرّب يده بعد أن انتهى من عدّ الكراسي.
- يسأل المدرّب كل واحد من أفراد المجموعة عن عدد الكراسي في القاعة.
- تبادل بين المجموعتين.. وفي نهاية التمرين يطلب المدرّب من المجموعة على المسرح أن تقوم بعدّ النوافذ في القاعة على سبيل المثال.

المجموعة تقييم سير التمرين:

- في نهاية التمرين تجلس المجموعة الكبيرة في دائرة ويباشر المدرّب حواراً مفتوحاً مع المجموعة حول التمرين وشعورهم الداخلي أثناء تأديته.. فيسأل مثلاً ماذا شاهدوا عندما لعبوا دور الجمهور في الجزء الأول من التمرين؟ هل شاهدوا توتراً ظاهراً على أجساد المتدرّبين/الممثلين على المسرح؟ أين لاحظوا هذا التوتر. في أجساد المتدرّبين؟ ومن ثم يسأل ماذا شاهدوا عندما طلب من مجموعة المتدرّبين/الممثلين على المسرح أن يقوموا بفعل محدد. ثم يسأل كيف كان شعورهم عندما لعبوا دور الممثلين في الجزء الأول ومن ثم في الجزء الثاني من التمرين.
- سؤال: هل هنالك فرق عندما يصعد الممثل على خشبة المسرح بهدف أو فعل محدد أو بدون أو هدف أو فعل محدد.

تقييم.. وتغذية راجعة.

١٣. لعبة للنهاية: أخضر- أصفر- أحمر

- تقف المجموعة في خط مستقيم بجانب بعضهم في أحد طرفي المسرح.
- يتطوّع أحدهم ليكون «شرطي المرور» ويقف في الجهة المقابلة بحيث يكون

اللقاء الثاني ٢-٣ ساعات

أهداف الورشة:

- أ) التحكم بالجسد
- ب) التفاعل مع الغرض في الفراغ باستخدام لغة الجسد
- ج) تنشيط حاستي السمع واللمس

التمارين والألعاب المقترحة:

١. شيء واحد مشترك مع جميع أفراد المجموعة
٢. الاسم مع إيقاع في دائرة
٣. الاسم مع حركة في وسط الدائرة
٤. دائرة الأسماء - الجميع ينظر إلى ...
٥. إحماء أعضاء الجسد - فصل المفاصل
٦. السير في الفراغ بسرعات مختلفة
٧. السير في الفراغ بطرق متعددة
٨. السير في الفراغ وتشكيل مجموعات من أرقام أو صفات متشابهة
٩. التعرف على الغرض بأعين مغلقة
١٠. تمرير غرض مُتخيّل في الدائرة والتفاعل معه باستخدام الحواس
١١. السير إلى الهدف بأعين مغلقة
١٢. التحية، المعانقة، الجلوس على كرسي الملك بأعين مغلقة.
١٣. السير في الفراغ والتفاعل مع غرض مُتخيّل متطاير في الفراغ
١٤. تحريك غرض مُتخيّل في الفراغ
١٥. مجموعات كبيرة تحرك غرضاً مُتخيلاً في الفراغ
١٦. لعبة النهاية - من القاتل؟

- وجهه نحو الحائط.
- على «شرطي المرور» أن يذكر ألوان الإشارة الضوئية قائلاً: «أخضر، أصفر، أحمر!» ووجهه نحو الحائط.
- أثناء ذكر الألوان في الوقت الذي يكون فيه وجه الشرطي متجهاً نحو الحائط، فإن المجموعة تتقدم في اتجاهه بهدف الوصول إلى خط النهاية.
- مع كلمة «أحمر» من قبل الشرطي والتفافه بسرعة نحو الخلف، على المجموعة أن تكون في وضع تجمد كلي.
- المدرب الذي يتحرك أو يشاهده الشرطي يتحرك أثناء التفافه نحو الخلف يعود إلى نقطة البداية.
- من يصل أولاً إلى خط النهاية يُعتبر الفائز ويلعب دور الشرطي الجديد.

تفصيل التمارين:

١. شيء واحد مشترك مع جميع أفراد المجموعة

- يوزع المدرب أوراق فارغة وأقلام على المتدربين.
- تتحرك المجموعة في القاعة وتحصل هنالك لقاءات زوجية بين أفرادها.
- تتحاور كل مجموعة زوجية وتحاول أن تجد فيما بينها قاسماً مشتركاً واحداً فقط، (على سبيل المثال: أغنية محددة محببة عليهما، أو لون محدد، أو طعام محبوب عليهما، أو تاريخ ميلاد مشترك.. الخ).
- على كل متدرب أن يلتقي مع جميع أفراد المجموعة بهدف إيجاد قاسم مشترك مع كل واحد منهم ويكتبه على ورقته.
- لا يمكن تكرار شيء مشترك مرتين.
- في النهاية، تقف المجموعة في دائرة ويباشر كل متدرب بذكر الأشياء المشتركة بينه وبين كل متدرب من أفراد المجموعة.

٢. الاسم مع إيقاع في دائرة

- تقف المجموعة في دائرة بمن فيها المدرب.
- يباشر المدرب بإيقاع محدد متكرر بيديه وجسده، وعلى جميع المتدربين متابعته في ذلك الإيقاع.
- مع الإيقاع المتكرر للمجموعة يذكر المدرب اسمه بصوت مسموع للمتدرب «أ» الذي يقف على يمينه.
- ثم يقوم المتدرب «أ» بذكر اسمه للمتدرب «ب» عن يمينه مع المحافظة على الإيقاع.
- وهكذا، يتم تمرير جميع الأسماء في الدائرة مرتين على الأقل مع الحفاظ على الإيقاع المشترك.
- يُعاد التمرين في حال لم تحافظ المجموعة على إيقاع مشترك.

٣. الاسم مع حركة في وسط الدائرة

- تقف المجموعة في دائرة كبيرة بمن فيها المدرب.
- يتحرك المدرب ويقف في وسط الدائرة، يذكر اسمه مع حركة محددة بجسده، ويعود إلى مكانه في الدائرة.
- بعدها يخطو أفراد المجموعة خطوة واحدة باتجاه وسط الدائرة، يكررون اسم المدرب بمراقبة حركة الجسد التي نفذها ويرجعون إلى مواقعهم.
- تُكرر الحركة والاسم مرتين من أجل التذكر.
- بالتتابع يقوم جميع أفراد المجموعة بالتحرك نحو وسط الدائرة الواحد تلو

الآخر، يذكرون أسماءهم مع حركة مختلفة بالجسد، ومن ثم يقوم الجميع بتكرار الخطوة الثانية مرتين كما فعلوا مع المدرب.

- يشجع المدرب المجموعة على استخدام كافة أعضاء الجسد عند تطبيق التمرين.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- يطبق التمرين باستخدام الجسد دون الأيدي لتشجيع المتدرب البحث عن إمكانيات جديدة في التعبير باستخدام لغة الجسد.
- بعد أن شارك الجميع بالتعريف بأسمائهم بمراقبة حركة الجسد، يتحرك أحد المتدربين ويقف في وسط الدائرة وعلى المشاركين أن يتذكروا ويعيدوا سوياً اسمه وحركة جسده.

٤. دائرة الأسماء - الجميع ينظر إلى..

- تقف المجموعة بمن فيها المدرب في الدائرة.
- يذكر أحد المتدربين «أ» اسم المتدرب «د» على سبيل المثال، وعلى أفراد المجموعة أن ينظروا إلى «د».
- مباشرة وبعد أن ينظر الجميع إلى المتدرب «د»، يذكر المتدرب «د» اسم المتدرب «س» على سبيل المثال، وعلى أفراد المجموعة أن ينظروا إلى «س».. وهكذا.

٥. إحماء أعضاء الجسد - فصل المفاصل

- انظر «إحماء الجسد» في اللقاء الأول مع إمكانية تطبيقه بإيقاع أسرع، أو أن يكون تكرار كل حركة خمس مرات بدلاً من أربع مرات.

٦. السير في الفراغ بسرعات مختلفة

- يطلب المدرب من المجموعة السير بالفراغ في جميع الاتجاهات وكافة المستويات مع تحريك أعضاء الجسد.
- تتحرك المجموعة بسرعات مختلفة بحسب توجيهات المدرب (صفر-٢٥-٥٠-٧٥-١٠٠).
- أثناء السير يطلب المدرب من الجميع مراقبة أجسادهم.
- في المرحلة القادمة يمكن أن ينتقل المدرب في السرعات بشكل عشوائي، من صفر إلى ٥٠ أو من ١٠٠ إلى ٢٥ وهكذا.
- في المرحلة التالية تتعرف المجموعة على السرعات البطيئة المختلفة بالتدرج (من صفر إلى سالب ١٠٠).

بعض ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- كل يسير وحده... سر في الفراغ وراقب الفراغ من حولك... سرعتك الاعتيادية هي صفر... السرعة الآن هي ٢٥%... حافظوا على السرعة نفسها... حافظوا على التنفس... تحكّموا بأجسادكم ولا تصطدموا بزملائكم... السرعة الآن ٥٠%... السرعة الآن ٧٥%... السرعة ١٠٠%.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- يمكن دمج السرعات الإيجابية والسلبية في التمرين الواحد بشكل عشوائي.

٧. السير في الفراغ بطرق متعددة

- بإيعاز من المدرب تتحرّك المجموعة في الفراغ بسرعات مختلفة وفي جميع الاتجاهات.
- يطلب المدرب من المجموعة السير في أشكال مختلفة مثل السير على رؤوس الأصابع، على الكعوب، السير على أربع - الأيدي والأرجل، السير إلى الخلف، السير بخطوط مستقيمة... السير بدوائر.. الخ.
- أثناء السير يطلب المدرب من المجموعة مراقبة أجسادها.
- يمكن للمدرب أن يدمج هذا التمرين مع تمارين «السير في الفراغ» السابقة.

بعض ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- سر على حافة الأرجل الخارجية... سر بالقدم اليمنى على رؤوس الأصابع واليسرى على الكعب.
- حافظ على التنفس... راقب جسدك مع كل تغيير لمركز ثقلك... تذكّر إحساسك... سر بسرعة ٢٥، ٥٠.
- سر والأقدام مثنية إلى الداخل، وهكذا.

٨. السير في الفراغ - تشكيل مجموعات من أرقام أو صفات متشابهة

- بإيعاز من المدرب تتحرّك المجموعة في الفراغ بسرعات وأشكال مختلفة.
- أثناء السير يطلب المدرب من المجموعة وبسرعة تشكيل مجموعات بناء على إرشاداته من شخصين، أو ثلاثة أو أكثر.. أو بصفات مشتركة.

بعض ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- سر في كافة الاتجاهات... سر بسرعة ٢٥%... كل لوحده... حافظ على التنفس... السرعة الآن ٥٠%... شكلوا مجموعات من ثلاثة أشخاص... استمر في السير... كل أربعة معا... حافظ على التنفس... كل ثمانية معا...

- من يلبس اللون الأسود مجموعة واحدة، وبقية المتدربين مجموعة ثانية... الذكور مجموعة واحدة والإناث مجموعة ثانية... المتدربون بالأعين الزرقاء مجموعة واحدة، وبقية المتدربين مجموعة ثانية... استمر في السير بسرعة ٢٥%... حافظ على التنفس.. شكلوا مجموعات خماسية في دائرة بتلاصق الأكتاف.. استمر في السير.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- تحويل التمرين إلى لعبة أثناء تنفيذها مع مجموعات الأرقام... الأشخاص الذين لا يتمكنون من الانضمام للمجموعات التي تم تشكيلها تتم تحييتهم جانبا حتى ينتهي التمرين بمتدربين اثنين فقط على المسرح.

٩. التعرف على الغرض بأعين مغلقة

- تقف المجموعة في دائرة.
- يتطوّع أحد أفرادها «أ» للوقوف في وسط الدائرة بعينين مغلقتين.
- يعطي المدرب للمدرب «أ» غرضاً محدداً.
- على «أ» التعرف على «صفات» هذا الغرض وأن يقوم بوصفه للمجموعة بدقة: حجمه، شكله، وزنه، ملمسه، المادة التي صنع منها.. الخ.
- تطرح المجموعة بعض الأسئلة على «أ» حول ذلك الغرض لمساعدته في التعرف على صفاته من خلال إجابته على تلك الأسئلة.
- أسئلة المجموعة يجب أن تكون مباشرة.
- بعد أن يتعرّف «أ» على «صفات» الغرض يتم التبديل بمتدرب آخر.
- يشارك جميع أفراد المجموعة في التمرين.
- تُعطى لكل متدرب دقيقتين في حد أقصى للتعريف بصفات الغرض.

بعض الأسئلة التي يمكن أن تطرحها المجموعة:

- ما لون الغرض؟ ممّ يصنع؟ ما طوله؟ ما هو حجمه؟ وزنه؟ ملمسه؟ كيف يستخدم؟ هل هو ساخن أم بارد؟ الخ...

إمكانيات أخرى للتمرين:

- تقف المجموعة في دائرة... يمرّ المدرب غرضاً محدداً إلى أحد أفرادها، والذي يقوم بالتعرف على صفاته بأعين مفتوحة مستخدماً كافة حواسه، ثم يقوم بتمريره إلى زميله عن يمينه إلى أن يتم تمريره بين جميع أفراد المجموعة.
- يتم تمرير أكثر من غرض واحد في هذا التمرين.

١٠. تمرير غرض مُتخيّل في الدائرة والتفاعل معه باستخدام الحواس

- تقف المجموعة في دائرة بمن فيها المدرب.
- يلقط المدرب غرضاً مُتخيلاً من الفراغ ويتفاعل معه مستخدماً حواسه، من أجل التعرّف عليه وتعريف المجموعة به باستخدام لغة الجسد.
- بعد أن تعرّف المدرب على الغرض يمرّره إلى المتدرب «أ» على يمينه الذي يبدأ بالتفاعل معه مستخدماً جسده وحواسه، وأثناء ذلك بتحويله إلى غرض آخر.. يتفاعل معه في الفراغ ومن ثم يمرّره إلى زميله «ب» على يمينه.
- يستمر التمرين بهذا الشكل إلى أن يشارك به الجميع.

١١. السير إلى الهدف بأعين مغلقة

- تتفرّق المجموعة في الفراغ.
- مع كلمة ستارة من المدرب تتحرّك المجموعة في الفراغ.
- يركّز كل متدرب نظره نحو نقطة محددة في المكان ويسير باتجاهها بيد ممدودة مصوّبه على تلك النقطة.
- عند وصول المتدرب إلى نقطة الهدف، يركّز نظره إلى نقطة أخرى في الاتجاه المعاكس، ويسير نحوها بيد ممدودة مصوّبه عليها ولمسها.
- يُكرّر التمرين عدّة مرّات.
- في المرحلة التالية يركّز المتدرب نظره إلى نقطة محددة في القاعة، يؤشّر إليها بيده.. ثم يغلّق عينيه ويتحرّك نحوها بيد ممدودة ويحاول لمسها.
- عند وصول المتدرب نقطة الهدف يفتح عينيه... ينظر إلى نقطة أخرى في القاعة ويتحرّك نحوها بأعين مغلقة.
- يُعاد التمرين عدّة مرّات.

١٢. التحية، المعانقة، الجلوس على كرسي الملك بأعين مغلقة

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية.
- يطلب المدرب من شخصين الوقوف في وسط المسرح وأن يتصافحا بأيدي ممدودة.. ويتجمدا.
- يُطلب منهما أن يُغلّقا أعينهما.
- ثم يطلب منهما التحرك خمس خطوات نحو الخلف بأعين مغلقة مع المحافظة على أيدي ممدودة.
- ثم يطلب منهما مع العد إلى خمسة العودة ومحاولة التصافح ثانية بأعين مغلقة وأيادي ممدودة.
- يشارك الجميع في التمرين.

إمكانيات أخرى للتمرين

- المعانقة بدل المصافحة مع المحافظة على جميع الخطوات السابقة.
- «أ» يشكل كرسي بجسده و «ب» يجلس عليه ثم يغلّق عينيه... بإيعاز من المدرب يتحرّك «ب» عدّة خطوات بعيداً عن الكرسي ثم يحاول العودة والجلوس عليه بأعين مغلقة.

١٣. السير في الفراغ والتفاعل مع غرض مُتخيّل متطاير في الفراغ

- تتحرّك المجموعة في الفراغ باتجاهات مختلفة.
- الفراغ مليء بالأغراض المتخيّلة المتطايرة.
- أثناء السير يلتقط المتدرب غرضاً مُتخيلاً من الفراغ، ويتفاعل معه مُستخدماً حواسه وجسده من أجل التعرّف عليه.
- بعد أن تعرّف عليه، يُلقى به في الفراغ، ثم يلتقط غرضاً مُتخيلاً آخراً.. يتعرّف عليه بجميع حواسه وجسده، ثم يُلقى به في الفراغ.
- يستمر التمرين لعدّة دقائق.

١٤. تحريك غرض مُتخيّل في الفراغ

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين «أ» و «ب».
- تصعد المجموعة «أ» إلى منطقة التمثيل ويتخذ كل متدرب منها حيّزاً له في المكان ثم يحدّد غرضاً متخيلاً ليحركه في الفراغ.
- قد يكون ذلك الغرض متجمداً أو متحركاً (طاولة، قطة، كلب.. الخ).
- مع كلمة «ستارة» من المدرب يبدأ كل متدرب تحريك غرضه في الفراغ.
- على المتدرب أن يحدّد بلغة جسده قبل بدء تحريك الغرض وزنه وحجمه.
- يحرك المتدرب غرضه مستعيناً بأعضاء الجسد المختلفة ويحاول أن يُعرّف الجمهور به دون كلام.
- بإشارة من المدرب يتوقف التمرين ويفتح باب الحوار بين المدرب والجمهور حول ما شاهدوه على المسرح.
- تبديل بين المجموعتين.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- مجموعات زوجية... تحاول كل مجموعة تعريف الجمهور بالعرض الذي يتفاعلون معه ويقومون بتحريكه على المسرح، بعد أن قررا مُسبقاً ماهية وطبيعة ذلك الغرض.

اللقاء الثالث ٣-٢ ساعات

أهداف الورشة:

- أ) تعزيز الثقة بالنفس
- ب) استخدام لغة الجسد في التفاعل مع غرض
- ج) تنشيط حاستي السمع واللمس

التمارين والألعاب المقترحة:

١. من الأكبر إلى الأصغر سناً
٢. أنا اسمي... بمشاعر مختلفة
٣. إحماء الجسد - فصل المفاصل
٤. الركض الموضعي في الفراغ مع رفع الركبتين
٥. السير في الفراغ وملء المكان
٦. السير بسرعات مختلفة مع تصفيق
٧. السير في الفراغ بأجواء مختلفة
٨. اتبع أجزاءك السبعة أثناء المشي
٩. دورة الحياة
١٠. انه أصعب عندما يكون أثقل
١١. وسيلة نقل تحرك المجموعة في الفراغ
١٢. بناء المكان - مجموعتان
١٣. بناء المكان - والتعريف به بواسطة الأغراض
١٤. لعبة للنهائية - من هو الملك؟

١٥. مجموعات كبيرة تحرك غرضاً متخياً في الفراغ

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة من ٥-٦ متدربين.
- تحدد كل مجموعة غرضاً معيناً لتحركه في الفراغ.
- قد يكون ذلك الغرض كبيراً أو صغيراً، ثقيلاً أو خفيفاً.
- مع كلمة «ستارة» تباشر المجموعة «أ» بتحريك ذلك الغرض في الفراغ.
- على أفراد المجموعة أن تحدد قبل بدء تحريك الغرض وزنه وحجمه.
- يستخدم المتدربون كافة أعضاء الجسد في تحريك الغرض.
- يتم تنفيذ التمرين دون أي حوار قد يرمز إلى ماهية ذلك الغرض.
- في نهاية التمرين يحاور المدرب والجمهور حول ما تم مشاهدته.. ثم تبديل بين المجموعتين.

تقييم.. وتغذية راجعة.

١٦. لعبة النهاية - من القاتل؟

- تقف المجموعة في دائرة بأعين مغلقة وظهورهم باتجاه وسط الدائرة.
- يتحرك المدرب خلف المجموعة ويلمس أحد أفرادها على ظهره أو رأسه لتعريفه على أنه «القاتل».
- مع كلمة «ستارة» من المدرب تفتح المجموعة أعينها وتبدأ بالتحرك في الفراغ.
- على «القاتل» أن يباشر في قتل أفراد المجموعة قبل أن يتم اكتشافه من قبل أحدهم.
- تتم عملية القتل بواسطة الغمز السريع بالعين لأحد أفراد المجموعة أثناء سيرها في الفراغ.
- عندما تكتشف الضحية أنها قد قُتلت، تستمر في السير.. وبعد لحظات تُصدر صوتاً، (آه) مثلاً، وتقع أرضاً ثم تخرج.
- تستمر اللعبة إلى أن يتمكن القاتل من كافة أفراد المجموعة.
- إذا ظن أحدهم أنه تعرف على القاتل يقترب منه ويسأله «بهمس» قائلًا: «أنت القاتل؟»
- إذا كان هو القاتل الحقيقي تنتهي اللعبة. وإذا لم يكن هو القاتل الحقيقي يستمران في السير، ثم يتهاوى المدعى، يموت ويخرج.
- تستمر اللعبة إلى أن يتم كشف القاتل الحقيقي.

تفصيل التمارين:

١. من الأكبر إلى الأصغر سناً

- تقف المجموعة في دائرة
- بإيعاز من المدرب وخلال دقيقة واحدة تحاول المجموعة أن تقف صفاً واحداً يبدأ من الأصغر سناً حتى الأكبر سناً.

٢. أنا اسمي.. بمشاعر مختلفة

- تقف المجموعة بمن فيهم المدرب في الدائرة.
- يطلب المدرب من أفراد المجموعة الواحد تلو الآخر التحرك وسط الدائرة والتعريف بالاسم بمشاعر مختلفة يحددها مسبقاً. (حزن، ألم، سعادة، غضب، عدم اكتراث، تفاؤل، جوع.. الخ.)
- الجملة التي يكررها كل متدرّب بالشعور الذي يحدده المدرب هي «أنا اسمي...»
- يتحرك المتدرّب «أ» ويقف في وسط الدائرة، يذكر اسمه مستخدماً لغة الجسد وبالمشاعر التي حددها المدرب سلفاً، ويعود إلى مكانه في الدائرة.
- تُكرر المجموعة في الدائرة اسم «أ» في نفس الشعور وتعبير الجسد، مع مراعاة الدقة عند إعادة الاسم والحركة.
- يشارك الجميع بتطبيق التمرين بالتتابع.
- يشجّع المدرب المجموعة على استخدام كافة أعضاء الجسد أثناء تأديته.

٣. إحماء الجسد - فصل المفاصل

- انظر «إحماء الجسد» في اللقاء الأول مع إمكانية تسريعه.

٤. الركض الموضعي في الفراغ مع رفع الركبتين بزاوية قائمة.

- تقف المجموعة في الدائرة بمن فيها المدرب.
- يبدأ الجميع الركض الموضعي على رؤوس الأصابع دون رفع الرجلين عن الأرض.
- على المتدرّبين تحريك كافة أعضاء الجسد أثناء الركض الموضعي.
- في المرحلة التالية يطلب المدرب من الجميع الركض مع رفع الركبتين إلى أعلى بزاوية قائمة مع الجسد.
- بإيعاز من المدرب يستمر الجميع بالركض الموضعي إلى أن يوقفه.

٥. السير في الفراغ وملء المكان

- بإيعاز من المدرب تسير المجموعة في الفراغ بسرعات مختلفة.
- مع كلمة تجمد (Freeze) يقف الجميع في مواقعهم دون حركة مع المحافظة على التنفس.
- يراقب الأفراد مواقعهم ومواقع الآخرين في المجموعة، ثم يتم لفت انتباههم إلى أن المساحة الفارغة عبارة عن حيز يجب امتلاؤه وإلا حدث خلل في توازنه.
- يطلب المدرب من المجموعة أن تسير في كافة الاتجاهات وأن تنتبه لهذا الحيز وأن تملأه باستمرار.
- مع كلمة «تجمد» مرّة أخرى على المجموعة أن تكون منتشرة في المساحة الفارغة بشكل متكامل.
- في كل مرّة تتجمد فيها المجموعة عليها مراقبة المكان وإدراك ذاتها.
- يستمر التمرين إلى أن تتجح المجموعة في ملء الفراغ بأجساد أفرادها عدّة مرّات.

٦. السير بسرعات مختلفة مع تصفيق (٣،٢،١)

- بإيعاز من المدرب تسير المجموعة في الفراغ بسرعات مختلفة.
- أثناء السير يُعرّف المدرب المجموعة على التمرين: صفقة واحدة أو رقم «واحد» تعني القفز إلى أعلى مع رفع إحدى الأيدي إلى أعلى والاستمرار في السير.
- صفقتان أو رقم «اثنتان»، النزول إلى أسفل (قرفصاء) ولمس الأرض بالأيدي والاستمرار في السير.
- ثلاث صفقات أو رقم «ثلاثة»، الدوران حول الذات ٣٦٠ درجة والاستمرار في السير.
- يمكن دمج هذا التمرين مع تمارين السير الأخرى.

ملاحظات المدرب أثناء السير:

- امش بسرعة ٢٥٪، حافظ على سرعتك... السرعة الآن هي ٥٠٪.. واحد.. أكمل المشي.. اثنتان.. واحد.. ثلاثة.. اثنتان واحد.. ثلاثة واحد.. وهكذا...

٧. السير في الفراغ بأجواء مختلفة

- يمكن دمج هذا التمرين مع تمارين المشي المختلفة في الفراغ.
- يطلب المدرب من المجموعة السير بأجواء مختلفة يحددها أثناء سير التمرين.

ملاحظات المدرب أثناء السير:

- أنت تمشي على الماء... تمشي على رمل حار... تمشي على مسامير... تمشي على بيض... الآن تمشي فوق أشياء ملتهبة... الآن تمشي تحت الأمطار... أنت تمشي على الثلج... أنت تمشي على رمل ساخن... أنت تمشي بحذاء ثقيل في الوحل... أنت تمشي بحذاء حديدي على أرض مغناطيسية تشتد قوتها من صفر حتى ١٠٠٪ بالتدرج بناء على إرشادات المدرب... وأخيرا المشي على أرض مستوية في جو ربيعي معتدل.

٨. اتبع أجزاءك السبعة أثناء المشي

- قبل البدء بالتمرين يعرف المدرب بأجزاء الجسد السبعة التي تقود الجسم هي: (الجبين، العينين، الذقن، الصدر، البطن، الحوض، أصابع الأرجل). بعدها، يطلب المدرب من المجموعة السير في الفراغ بشكل عشوائي مع المحافظة على التنفس.
- يبدأ المدرب باختيار الجزء الذي سيقود جسد المدرب أثناء السير.
- يتخيل المدرب أن الجزء الذي يقود جسده مثبت بخيط يتحكم في اتجاهه وحركته.

بعض ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- على كل شخص أن يسير وحده في الفراغ.
- حافظ على التنفس أثناء السير.
- الرأس يقود الجسد أثناء التحرك... البطن يقود... الحوض يقود... الأقدام تقود... وهكذا.
- جرب كافة المستويات أثناء التحرك.
- راقب جسدك عند تغيير الجزء الذي يقود حركة جسدك.

٩. دورة الحياة

- تتفرق المجموعة في قاعة التدريب ويقف كل متدرب في حيز خاص به.
- بإيعاز من المدرب يستلقي المتدرب على الأرض بانكماش تام، ويقود المدرب التمرين من خلال بعض الملاحظات الجانبية.
- يتم التمرين ببطء وبهدوء تام دون أي اتصال بين أفراد المجموعة.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- ليستلق كل متدرب على الأرض بانكماش تام.. أنت الآن عبارة عن بذرة لنبته داخل التربة وفي سبات عميق في فصل الشتاء.. يقترب فصل الربيع..

- تبدأ هذه البذرة بالنمو.. إنها تخرج من قشرتها.. جذورها بدأت تنمو.. أنها تثبت ورقتها الأولى.. بدأت تهطل عليها أمطار الربيع.. إنها تتغذى من الأرض وتكمل نموها.. إنها تكبر.
- انه فصل الربيع.. النبتة بدأت تثبت زهرة.. الزهرة آخذة بالتفتح.. إنها تكبر.. قطرات الندى تتساقط عليها.. النسيم يحرك النبتة.. الشمس تلو في السماء، والزهرة متعطشة لأشعة الشمس.
- الوقت خريف.. الشمس بدأت تغرب رويدا رويدا.. هواء بارد بدأ يهب.
- بدأت النبتة بالانكماش.
- الغذاء يشح، لا ماء في الأرض.. النبتة بدأت تذبل وتجف.
- إنها تقترب من سطح الأرض.. تجف أكثر فأكثر.. تتكمش أكثر فأكثر.
- النبتة تعود إلى وضعها الأول.. تتحول إلى بذرة على سطح التربة.
- تحاول أن تدخل في التربة كي لا تحركها الرياح.. أعمق.. أعمق.
- عودة إلى فصل الشتاء.. تنام البذرة في سبات عميق.

١٠. انه أصعب عندما يكون أثقل

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة من ٣-٥ متدربين.
- تصعد إحدى المجموعات إلى المسرح، تقوم بملء صندوق مُتخيل بأغراض محددة مُتخيَّلة في ثلاث محطات وتسير به في الفراغ.
- تحدد المجموعة حجم الحمولة في كل محطة تقوم بها بتعبئة الصندوق قبل تحريكه إلى المحطة التالية.
- تشارك المجموعات كافة في هذا التمرين.
- تحدد كل مجموعة نوع الأغراض المعبئة في ذلك الصندوق. (قد تكون مأكولات، رملا، حجارة كبيرة، ماء أو أي غرض آخر)

١١. وسيلة نقل تحرك المجموعة في الفراغ

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة من ٥-٦ متدربين.
- تحدد كل مجموعة على أفراد وسيلة نقل تتشكل من أجساد بعض أفرادها لنقل بقية أفرادها في الفراغ. (قد يكون سيارة، قطار، عربة، حصان، فيل، طائرة ورق كبيرة).
- تُعطى لكل مجموعة عدّة دقائق للتدرب على تشكيل وسيلة النقل التي ستحرك المتدربين على المسرح، قبل أن تعرضه أمام بقية أفراد المجموعة.
- مع كلمة «ستارة» من المدرب تبدأ كل مجموعة بتطبيق التمرين أمام الجميع.
- يحاول الجمهور التعرف على وسيلة النقل.

١٢. بناء المكان - مجموعات

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة من ٤-٥ متدربين.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تفترض مكاناً ما، وأن تحدد في الفراغ.
- يصعد أحد المتدربين من المجموعة «أ» إلى المسرح، يتفاعل لفترة قصيرة مع غرض محدد مُتخيل في ذلك المكان كي يصبح مرثياً، ويخرج.
- يدخل متدرب آخر، يتفاعل مع الغرض ذاته، يضيف غرضاً آخر في المكان، يتواصل معه لعدة لحظات كي يصبح مرثياً، ويخرج.
- يدخل جميع المتدربين إلى المسرح الواحد تلو الآخر، يتفاعلون مع الأغراض السابقة ويضيفون إليها أغراضاً جديدة، يتفاعلون معها لتصبح مرثية، ويخرجون.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- راقبوا بعضكم بعضاً.. لا تتكلموا.
- حاولوا أن تتعرفوا على الملك.. الملك: حاول أن تخفي أنك الملك.
- حافظوا على الهدوء.. إن عرفت من هو الملك احتفظ باسمه لنفسك.
- حاول أن تتأكد من هو الملك.. ولماذا تظن أنه هو؟
- مع العد حتى ثلاثة يؤشر كل منكم بيده إلى الملك المفترض.. كذلك الملك، حاول أيضاً أن تؤشر بإصبعك إلى أحد أفراد المجموعة كي تخفي نفسك.
- يؤشر كل شخص بيده إلى الشخص الذي يظن أنه الملك.
- يسأل المدرب كل متدرب عن سبب إشارته إلى ذلك الشخص المحدد.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- يمكن للمدرب في المرة الأولى أن يحدد ملكاً واحداً.. وفي المرة الثانية لا يحدد أي ملك.. وفي المرة الثالثة يكون جميع أفراد المجموعة ملوكاً.

١٣. بناء المكان - والتعريف به بواسطة الأغراض

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات من ٤-٦ متدربين .
- تحدد كل مجموعة على أفراد لبضعة دقائق المكان «أين» وترسم على ورقة خارطة لمحتويات المكان التي سيشكلها أفرادها، وتقرر فيما بينها العلاقة بين أفرادها «من» و «ماذا» يفعلون.
- المجموعة على المسرح هي مجموعة الممثلين، بقية أفراد المجموعة هم الجمهور.
- يصعد «أ» أحد أفراد المجموعة الأولى إلى منطقة التمثيل ويبدأ التفاعل مع أحد الأغراض للتعريف بالمكان الذي باشر بتشكيله.
- يصعد متدرب ثان «ب» من المجموعة إلى منطقة التمثيل، ويبدأ «أ» التفاعل معه بناءً على المكان الذي باشر بتشكيله.
- على المدرب «ب» التفاعل مع «أ»؛ وفي الوقت نفسه يبادر إلى تشكيل غرض جديد في ذلك المكان ويبدأ التفاعل معه أثناء الارتجال.
- يدخل بقية أفراد المجموعة إلى المكان بالتتابع ويباشرون الارتجال مستخدمين جميع محتوياته، مضيفين إليه أغراضاً جديدة يتفاعلون معها أثناء ارتجالهم والتعريف ب: (أين، ومن، وماذا) أثناء الارتجال.
- (قد يكون المكان عبارة عن مكتبة عامة، فيشكل المدرب الأول الرفوف والكتب، بينما الثاني يشكل طاولة الاستقبال، والثالث يشكل العربة التي توضع عليها الكتب كي توزع على الرفوف المختلفة)

تقييم.. وتغذية راجعة.

١٤. لعبة للنهاية - من هو الملك؟

- تقف المجموعة في دائرة وأعينها مغلقة وظهورها متجهة نحو وسط الدائرة.

اللقاء الرابع ٣-٢ ساعات

أهداف الورشة:

- أ) التحكم بالجسد في الفراغ
- ب) تنشيط حاستي السمع والنظر
- ج) بناء مجموعة متناغمة

التمارين والألعاب المقترحة:

١. حل العقدة - بسيط
٢. حل العقدة - مركب
٣. السير في الفراغ والتحية بغمزة عين
٤. صباح الخير - أنا أحب ، أنا لا أحب
٥. إحماء سريع- فصل المفاصل
٦. السير في الفراغ بسرعات، صفوفات، مجموعات، ملء الفراغ، الإحساس بالوزن المتغير
٧. الاستماع إلى الأصوات من حولنا
٨. إرسال حاسة السمع إلى الخارج
٩. السير في الفراغ بأعين مغلقة مع إصدار صوت
١٠. غابة الأصوات
١١. الزقطة العميانية
١٢. المرآة - I
١٣. المرآة - II
١٤. المرآة - III
١٥. من بدأ الحركة في الدائرة
١٦. الماكينة الجماعية - I
١٧. لعبة للنهاية - تمرير التيار الكهربائي

تفصيل التمارين:

١. حل العقدة - بسيط

- تقف المجموعة في دائرة بمن فيها المدرب.
- يمسك كل متدرّب بيدي زميله عن يمينه وعن يساره بشكل جيد .
- يبدأ المدرب بالتحرك في القاعة وهو مُمسكاً بيدي زميله عن يمينه وعن يساره.
- على جميع المتدرّبين متابعة حركة المدرب دون أن يفلتوا أيدي زملائهم.
- يستمر المدرب بحركته بينما تقوم المجموعة بمتابعته إلى حين تشكيل عقدة من أجساد جميع أفراد المجموعة.
- بعدها، يطلب المدرب من المجموعة إعادة تشكيل الدائرة دون كلام جانبي مع الحفاظ على أيدي متماسكة بين جميع أفرادها أثناء إعادة تشكيل الدائرة.

٢. حل العقدة - مركب

- تقف المجموعة وسط القاعة، أفرادها متلاصقون والأيدي مرفوعة إلى أعلى.
- يطلب المدرب من كل مشارك أن يمسك جيدا بيديه (اليمنى واليسرى) بيدي متدرّبين من المجموعة وهي مرتفعة إلى أعلى.
- يجب أن يمسك كل متدرّب بيدي متدرّبين مختلفين. (على سبيل المثال المتدرّب «أ» يمسك بيده اليمنى اليد اليسرى للمتدرّب «س» وبيده اليسرى اليد اليمنى للمتدرّب «ص» وهكذا، بحيث تكون كافة الأيدي متشابكة.
- بعدها، يطلب المدرب من المجموعة تشكيل دائرة دون ترك الأيدي.
- تتحرك المجموعة وتحاول حل العقدة وتشكيل دائرة واحدة كبيرة، دون ترك الأيدي بتاتا.
- يمكن أن يُعاد هذا التمرين أكثر من مرّة واحدة، ويمكن للمشاركين التشاور فيما بينهم أثناء سير التمرين بهدف تشكيل الدائرة.

٣. السير في الفراغ والتحية بغمزة بالعين الواحدة.

- تسير المجموعة في القاعة بسرعة اعتيادية يومية نشطة.
- أثناء السير يباشرون بتحية بعضهم بعضاً من خلال الغمز بالعين دون أي كلام ويتابعون إرشادات المدرب.

إرشادات المدرب أثناء التمرين:

- انتم تسيرون في الفراغ بنشاط وفي جميع الاتجاهات، وكل لوحده.

- حافظ على عدم الاصطدام بأي من زملائك أثناء السير.
- انظر اليهم... لا تنظر إلى الأرض... انظر إلى جميع أفراد المجموعة من حولك.
- الآن، كل مشارك يباشر بتحية أي زميل يصادفه أثناء المشي من خلال الغمز بالعين اليمنى.
- قم بتحية الجميع أثناء سيرك في الفراغ.
- الآن تصبح التحية من خلال الغمز بالعين اليسرى.
- شارك التحية بالعين اليسرى مع جميع زملائك.
- الآن تصبح التحية من خلال الغمز بالعينين سوياً.
- قم بتحية جميع أفراد المجموعة أثناء سيرك في الفراغ.

٤. صباح الخير - أنا أحب ، أنا لا أحب

- تسير المجموعة في الفراغ.. وتؤدي التمرين باستخدام الجسد فقط.
- على كل متدرب أن يلتقي بجميع المتدربين أثناء تطبيق التمرين.
- بإشارة من المدرب تباشر المجموعة السير في الفراغ... يلتقي متدرب «أ» بالمتدرب «ب» على سبيل المثال؛ يقفان مقابل بعضهما البعض.. فيقول المتدرب «أ» لزميله «ب»: «أنا أحب...» ويباشر بتمثيل الشيء الذي يحبه (على سبيل المثال السباحة) وعلى المتدرب «ب» أن يتعرف على الشيء الذي يحبه زميله.
- ثم يقول: «أنا لا أحب...» على سبيل المثال (الموت) ويباشر بتمثيل الشيء الذي لا يحبه، وعلى المتدرب «ب» أن يتعرف عليه أيضاً.
- تبادل بين المتدربين.
- في المرحلة التالية ينتقل كل منهما إلى متدربين آخرين وينفذان نفس التمرين.
- ينتهي التمرين عندما يلتقي كل متدرب مع بقية أفراد المجموعة.
- على كل متدرب أن يركز فقط على شيء واحد يحبه وآخر لا يحبه أثناء تأدية التمرين.

٥. إحماء سريع- فصل المفاصل

- أنظر تمرين إحماء المفاصل في اللقاء الأول.

٦. السير في الفراغ بسرعات، صفقات، مجموعات، ملء الفراغ، الإحساس بالوزن المتغير

- يُطبق التمرين بهدوء تام بناءً على ملاحظات المدرب.
- أنظر إلى تمارين اللقاءات السابقة للسير في الفراغ بمجموعات وملء الفراغ.

- يتم إضافة عنصر جديد وهو «الإحساس بالوزن المتغير» إلى تمرين المشي بالفراغ.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- أنت تسير بالفراغ.. اشعر بوزنك الحقيقي أثناء سيرك في الفراغ.
- أشعر بوزنك برجلك.. أشعر بوزنك ببطنك.. بالوركين.. باليدين.. برأسك.
- وزنك يزداد ٢٠ كغم.. اشعر في الزيادة أثناء السير.. راقب جسدك أثناء السير.
- وزنك يزداد ٤٠ كغم... وزنك يزداد ٨٠ كغم... اشعر بوزنك الجديد أثناء السير. راقب حركة جسدك أثناء سيرك بوزنك الجديد.
- في المرحلة التالية وزن المتدرب يبدأ بالتناقص.. ١٠ كغم.. ٢٠ كغم.. ٣٠ كغم.. الخ..
- في كل مرة يطلب المدرب من المشاركين أن يشعروا بوزنهم الجديد في كافة أعضاء الجسد.. ويطلب منهم أن يراقبوا ويلاحظوا حركة الجسد أثناء السير بالوزن الجديد.

٧. سماع الأصوات من الخارج

- تقف المجموعة في دائرة، أو تتفرق في كافة أرجاء القاعة، ويغلقون أعينهم.
- بإشارة من المدرب تبدأ المجموعة الإنصات إلى كافة الأصوات من حولها.
- على المتدرب أن يتذكر الأصوات التي يسمعاها.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- ركز على كافة الأصوات التي من حولك... استقبل هذه الأصوات... حاول أن تتعرف على مصدرها... هل هي مرتفعة، منخفضة، مزعجة، مريحة، قريبة أو بعيدة... حاول أن تتذكر هذه الأصوات.

٨. إرسال حاسة السمع إلى الخارج

- هو تمرين مكمل للتمرين السابق.
- تقف المجموعة في دائرة - أو يتفرقون في الفراغ ويغلقون أعينهم.
- بإشارة من المدرب تبدأ المجموعة الإنصات إلى كافة الأصوات من حولها والتي مصدرها خارج المكان.
- بإشارة من المدرب يفتح الجميع أعينهم ويذكرون الأصوات التي سمعوها.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- استمع إلى كافة الأصوات من حولك... حاول أن تستقبل فقط.. لا تُجهد نفسك.. تعرّف على مصدر هذه الأصوات وعلى مميزاتها.
- الآن أرسل حاسة السمع إلى خارج جسدك.. خارج المكان.. أرسلها بعيدا.. حاول أن تسمع الأصوات البعيدة جداً.
- اسمع الأصوات الخفيفة جداً.. تعرّف على مصدرها.. تذكرها.
- بإشارة من المدرب يفتح الجميع اعينهم ويذكرون الأصوات التي سمعوها.

٩. السير في الفراغ بأعين مغلقة مع إصدار صوت

- يغلِق الجميع أعينهم، ويمسك كل متدرّب أكواعه بيديه على أن تكون الأيدي مرفوعة أمام الوجه أثناء المشي.
- مع كلمة «ستارة» من المدرب تبدأ المجموعة التحرك في القاعة.
- على المجموعة أن تسير في القاعة وكأنها تسير بأعين مفتوحة دون خوف أو تردد.
- على المتدرّب أن لا يستخدم يديه أثناء سيره وأن يمشي وهو في حالة استرخاء.
- يمكن أن يصدر كل متدرّب بعض الأصوات الخفيفة أثناء سيره، أو أن ينشد بصوت منخفض.
- أثناء التمرين، يتحرك المدرب بين أفراد المجموعة، ويساعد على منع حدوث أي اصطدام بالجدران أو الأغراض المتواجدة في القاعة.

١٠. غايبة الأصوات

- تقسم المجموعة إلى مجموعات زوجية «أ» و «ب».
- «أ» يشكل مصدر الصوت و «ب» التابع له.
- تتفق كل مجموعة على صوت محدد، قد يكون صوت حيوان مثلاً.
- قبل بدء التحرك، يُصدر المتدرّب «أ» في كل مجموعة صوته أمام الجميع للتأكد عدم وجود أصوات متشابهة.
- يغلِق «ب» من كل مجموعة زوجية عينيه.
- بإشارة من المدرب، يبدأ «أ» في كل مجموعة بإصدار الصوت الذي اتفق عليه مع زميله، وعلى «ب» أن يسير في اتجاه مصدر ذلك الصوت.
- يتحرك «أ» في كافة أرجاء القاعة، وعلى «ب» أن يتبع مصدر الصوت.
- المتدرّب «ب» لا يتحرك من مكانه في حال عدم سماعه صوت زميله «أ».
- تطبّق المجموعات الزوجية التمرين في آن واحد.
- بعد وقت قصير وبإيعاز من المدرب يتم التبديل بين «أ» و «ب».
- يمكن للمتدرّب «ب» أن يحافظ على نفس الصوت أو أن يقوم بتبديله.

١١. الزقطة العميانية

- تتفرّق المجموعة في القاعة، ويتطوّع أحد أفرادها «أ» ليلعب دور «الصياد الكفيف».
- يحمل الصياد مجموعة من المفاتيح تُصدر أصواتاً، أو يقوم هو بنفسه بالغناء أو إصدار صوت متكرر أثناء المشي.
- يغلِق بقيّة أفراد المجموعة أعينهم.
- مع كلمة «ستارة» من المدرب تبدأ المجموعة التحرك في القاعة في جميع الاتجاهات بمن فيهم الصياد.
- على الصياد أن يُمسك بأحد أفراد المجموعة ليحل مكانه.
- على الصياد أن يبقى في حركة مستمرة، كما عليه أن يُصدر صوته باستمرار.
- إذا توقف الصياد عن الحركة، يمكنه التوقف عن الغناء.
- عندما يتمكن الصياد من صيد أحد المتدرّبين «ب» يصبح «ب» الصياد الكفيف الجديد.
- على الصياد «ب» أن ينتظر بعض الوقت قبل الاستمرار في التمرين ليتمكن زميله «أ» من الابتعاد عنه.

١٢. المرأة - I

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية «أ» و «ب».
- يقف المتدرّب «أ» مقابلًا للمتدرّب «ب».
- بإشارة من المدرب يبدأ «أ» حركة بسيطة بيديه.
- يعكس المتدرّب «ب» الحركة وكأنه مرآة عاكسة - إنه يعكس ولا يقلد.
- يتم التمرين بهدوء تام مع المحافظة على التنفس السليم.
- بعد فترة، وبإيعاز من المدرب يتم تبادل الأدوار بين «أ» و «ب» .

إمكانيات أخرى للتمرين:

- مرآة من أربعة متدرّبين.
- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات من أربعة أفراد «أ»، «ب»، «ج»، «د».
- يقف المتدرّب «أ» مقابلًا للمتدرّب «ب» و «ج» بجانب «أ» مقابل المتدرّب «د».
- بإشارة من المدرب يبدأ «أ» حركة بسيطة بيديه.
- يعكس المتدرّب «ب» الحركة وكأنه مرآة عاكسة - إنه يعكس ولا يقلد.
- يعكس المتدرّب «ج» حركة المتدرّب «ب» وكأنه مرآة عاكسة.
- يعكس المتدرّب «د» حركة المتدرّب «ج» وكأنه مرآة عاكسة.
- يتم التمرين بهدوء تام مع المحافظة على التنفس السليم.
- بإيعاز من المدرب يتم تبادل الأدوار بين «أ» و «ب» في قيادة التمرين.

١٣. المرأة II - بدون قائد

- تُقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية.
- يقف «أ» مقابل «ب».
- بإشارة من المدرب يبدأ «أ» حركة بسيطة بيديه.
- يعكس المدرب «ب» الحركة.
- يتم التمرين بهدوء تام مع المحافظة على التنفس السليم.
- بإشارة من المدرب يتم تبديل الأدوار بين «أ» و «ب».
- في المرحلة التالية وبعد عدّة مرّات من تبادل القيادة بين «أ» و «ب»، وبإيعاز من المدرب من خلال جملة «لا يوجد قائد» تبادر المجموعة إلى قيادة ذاتها دون إرشادات من المدرب.

١٤. المرأة - III من يقود الحركة؟

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية.
- تخرج إحدى المجموعات الزوجية من القاعة وتتفق فيما بينها من سيقود حركة الآخر.
- يدخل المدربان القاعة، يقفان أمام الجمهور، بحيث يقابلان بعضهما بعضاً.
- يعلن أحدهما عن بدء التمرين بكلمة «ستارة».
- يباشر القائد قيادة الحركة، بينما يقوم زميله عكس الحركة بدقة.
- يتم التمرين بهدوء تام.
- على الجمهور أن يتعرّف على «القائد» وعلى «مرآته».
- بكلمة «ستوب» من أحد المشاهدين، يتوقف التمرين في حال تعرّفه على القائد. يذكر اسمه ويوضح لماذا يعتقد أنه قائد الحركة.

١٥. من بدأ الحركة في الدائرة

- تقف المجموعة في دائرة.
- يعلن المدرب أنه سوف يختبر سرعة البديهة لدى المجموعة من خلال القيام ببعض الحركات المتكررة المتغيرة، وعلى المتدربين محاكاته ومتابعته بأقصى سرعة ممكنة.
- بعد عدّة تغييرات، وبعد أن تفهم المجموعة مبدأ المحاكاة السريعة للحركة، يطلب المدرب من أحد أفراد المجموعة «أ» الخروج من القاعة.
- ثم يطلب من متدرب آخر «ب» أن يلعب دور قائد حركة المجموعة.
- على جميع أفراد المجموعة أن تتبع حركة القائد.
- يبدأ القائد «ب» حركة محددة.
- يدخل المتدرب «أ» ويقف وسط الدائرة، ويباشر بمراقبة المجموعة كي يتعرّف

على قائد حركة المجموعة.

- على القائد «ب» تغيير حركته عدّة مرّات أثناء التمرين.
- تُعطى للمتدرب «أ» ثلاث إمكانيات للتعرف على «القائد».

١٦. الماكينة الجماعية - I

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات من ٤-٥ متدربين.
- تصعد المجموعة «أ» إلى منطقة التمثيل وتقف في أحد الجانبين.
- يدخل أحد أفراد المجموعة إلى منطقة التمثيل ويصبح جزءاً من غرض كبير بحركة وصوت متكررين (ماكينة واقعية أو غير واقعية، حيوان، الخ).
- بعد وقت قصير يدخل متدرب «ب» ويشكل جزءاً ثانياً من تلك الماكينة بحركة وصوت متكررين وجديدين.
- يدخل بقيّة أفراد المجموعة الواحد تلو الآخر ويشكّلون الأجزاء المتبقية من هذه الماكينة كل بحركته وصوته.
- بعد أن تشكّل المجموعة تلك الماكينة الجماعية، وبإيعاز من المدرب يبدؤون الخروج واحداً تلو الآخر من منطقة التمثيل؛ يخرج أولاً المتدرب الذي باشر التمرين بينما يخرج في النهاية المتدرب الذي شكّل الجزء الأخير من الماكينة.

تقييم .. وتغذية راجعة.

١٧. لعبة للنهاية - التيار الكهربائي

- بأيدي متشابكة، تقف المجموعة في دائرة بمن فيها المدرب.
- في المرحلة الأولى من التمرين يطلب المدرب من المجموعة أن تنظر إلى انتقال التيار الكهربائي من يد إلى أخرى بالتتابع، من خلال رفع اليدين المتشابكتين اللتين يمر عبرهما التيار قليلاً إلى أعلى حتى تراها المجموعة.
- في المرحلة الثانية، ينتقل التيار من خلال الضغط الخفيف من يد «أ» إلى يد «ب»، ثم من يد «ب» إلى يد «ج» وهكذا بالتتابع حتى تكتمل الدائرة.
- في الخطوة الثالثة يطلب المدرب من المجموعة أن تغمض أعينها وأن تركز على الإحساس بالتيار الذي ينتقل من يد إلى أخرى.
- يتسارع التمرين مع مدى إتقانه.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- يمكن أن يتحرّك التيار فيما بعد في اتجاهين متعاكسين في الدائرة المغلقة.

اللقاء الخامس ٣-٢ ساعات

أهداف الورشة:

- أ) تعزيز الثقة بالنفس وبالآخرين
- ب) توظيف العمل الجماعي في الارتجال المسرحي

التمارين والألعاب المقترحة:

١. إحماء جماعي
٢. السير في الفراغ بسرعات وأجواء مختلفة
٣. التنفس السليم
٤. التنفس الجماعي بدائرة
٥. توظيف التنفس مع نص
٦. القائد والمكفوفين
٧. التغييرات الثلاثة
٨. انقذوني!
٩. لماذا تقلدني؟
١٠. الماكينة الجماعية - II (بسرعات مختلفة)
١١. الماكينة الجماعية III - (ماكينة تعبر عن موضوع)
١٢. جزء من كل - نشاط جماعي بدون حوار
١٣. لعبة للنهاية (ها - هوو - هيبي)

تفصيل التمارين:

١. إحماء جماعي سريع يقوده المدرب أو أحد أفراد المجموعة

- أنظر تمرين فصل المفاصل في اللقاء الأول.

٢. السير في الفراغ بسرعات وأجواء مختلفة

- تمرين دمج بين جميع تمارين المشي في الفراغ.
- بعد عدّة دقائق من السير في الفراغ بالسرعات والطرق والأجواء والمجموعات المختلفة، يتم تعريف المجموعة بالعنصر الجديد وهو «الفراغ يقتنص أعضاء الجسد» أثناء المشي.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- أنت تسير في الفراغ... الفراغ مليء بالأغراض المتطايرة... حاول أن تتجنبها وتبتعد عنها... أنظر إلى الفضاء من حولك وشاهد هذه الأغراض... إنها تريد أن تقتنص عضوا من جسدك.. حاول الدفاع عن نفسك.. إنها تريد أن تقتنص رأسك.. إحم رأسك... تريد أن تقتنص يديك... إحم يداك.. تريد أن تقتنص رجليك.. شعرك.. عيناك.. تريد أن تقتنص جسدك بأكمله... إحم نفسك... إحم جسدك... أهرب.. حافظ على جسدك قطعة واحدة... هذه الأغراض اختفت ولم تعد متواجدة... امش في الفراغ باسترخاء... تنفس بعمق.

٣. التنفس السليم

- بإيعاز من المدرب تسير المجموعة في الفراغ دون الاتصال أو الاصطدام ببعضها بعضاً.
- يطلب المدرب من المجموعة السير بسرعات مختلفة.
- بعد كلمة Freeze- يطلب المدرب من أفراد المجموعة مراقبة تنفسهم: الشهيق والزفير.
- مع نهاية التمرين يطرح المدرب بعض الأسئلة على المجموعة حول عملية الشهيق والزفير في جسم الإنسان.
- في المرحلة التالية يطلب المدرب من المجموعة أن تقف في دائرة، ويقوم بالتعريف على مبدأ التنفس السليم.
- يضع كل متدرب إحدى يديه على بطنه، ويبدأ بالتنفس الحرّ. يشرح المدرب للمجموعة كيف يتم التنفس السليم. (في عملية الشهيق ينتفخ البطن وليس الصدر لأن الهواء يدخل إلى القاع أولاً ويأخذ حيزاً، وفي عملية الزفير

- ينكمش البطن لأنه فرغ من الهواء. عندما نكون أطفالاً نتنفس بالطريقة السليمة ولكن كلما تقدمنا في السن نكتسب عادات مغلوطه في التنفس، ففي عملية الشهيق ندخل الهواء من الأنف، وفي عملية الزفير نُخرج الهواء من الفم مع زفرة خفيفة.)
- يُطلب من المجموعة إفراغ الهواء بشكل كلي من داخل الجسد بإخراجه من الفم.
- بعد الإفراغ التام يطلب المدرب من المجموعة الشهيق مع محاولة إرسال النفس إلى أسفل البطن ومراقبة اليد وهي تتحرك جراء انتفاخ البطن وإفراغه من الهواء.
- تتدرّب المجموعة على الشهيق والزفير، ويقوم المدرب بمراقبتهم والمرور بينهم لمساعدتهم في تطبيق عملية التنفس السليم.
- بإيعاز من المدرب يبدأ كل متدرّب بتنظيم تنفسه من خلال التركيز على عدد الشهقات وعدد الزفرات، بحيث يكون الشهيق مع العد إلى (٤) والزفير مع إخراج صوت والعد إلى (٤) أيضا.
- يمكن أن يكون الزفير بطبقات صوتية متفاوتة من متدرّب إلى آخر.

٤. التنفس الجماعي بدائرة

- تقف المجموعة الوقفة المسرحية في دائرة أو تستلقي على الأرض بدائرة والرؤوس متجهة نحو مركز الدائرة.
- يقف المدرب في المرحلة الأولى من التمرين وسط الدائرة بهدف المراقبة.
- يضع كل متدرّب إحدى يديه على بطنه.
- يطلب المدرب من الجميع إفراغ أجسادهم من الهواء.
- يبدأ المدرب بالعد حتى ٤، وعلى المجموعة أن تنظم عملية الشهيق تبعاً للعدد الذي يطلبه المدرب.
- تحبس المجموعة نفسها بحسب عدد المرات التي تم بها الشهيق، ثم تُخرج الزفير بالعدد نفسه.
- تتكرر العملية عدّة مرّات حتى تتقن المجموعة التنفس السليم بشكل جماعي.
- بعد الانتهاء من التنفس الجماعي على الأرض يباشر المتدرّبون الوقوف على أرجلهم ببطء واسترخاء تام، وإيعاز من المدرب مع العد حتى ١٥.
- في مرحلة النهوض، يجب أن ينهض المتدرّب كما لو أنه ينهض من سريره على أحد جانبيه بشكل متكور، ثم يقف على رجليه ويبقي جسده متدلّياً إلى أسفل، لينهض بعد ذلك من أسفل عموده الفقري إلى أعلى فقرة بالتتابع. وفي النهاية يرفع رأسه بشكل بطيء.

٥. توظيف التنفس مع نص

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين.
- تقف المجموعة الأولى في عمق المساحة المخصصة للتمثيل، والمجموعة الثانية هي مجموعة المتفرجين.
- على كل متدرّب أن ينتقي جملة قصيرة من نص مسرحي (إن وجد) أو شعري أو أي نص آخر.
- بإيعاز من المدرب يتقدم كل متدرّب بدوره إلى الأمام، يقف بشكل محايد، يتنفس بعمق، ثم يلقي بالجملة المختارة.
- عند الانتهاء من الجملة، يأخذ نفساً عميقاً آخر ثم يخرج.
- تتم العملية بشكل دوري بحيث يشارك كل متدرّب في التمرين بأكثر من مرّة واحدة.
- على المتدرّب أن يوصل صوته إلى مؤخرة القاعة بشكل مسموع ومفهوم.
- يحدّد المدرب قوّة صوت المتدرّب وطريقة إلقاءه (مرتفع، منخفض، همس).
- يستخدم المدرب مصطلح «شاركونا» إذا لم يُسمع صوت المتدرّب بشكل واضح.
- يمكن إعادة التمرين أثناء العمل على المشهد المسرحي في أحد اللقاءات الأخيرة من التدريب.

٦. القائد والمكفوفين

- تسير المجموعة المكونة من ١٢-١٤ متدرّب في الفراغ مغمضة الأعين بدون إصدار أي صوت، والتركيز على حاسة السمع.
- على المتدرّب عدم استخدام يديه أثناء السير.
- أي شخص يصطدم بزميل له أثناء المشي يضع يديه على كتفي زميله ويستمر بالمشي خلفه بأعين مغلقة دون أن يتركه بتاتا.
- أثناء التمرين تحاول المجموعة تشكيل سلسلة واحدة بأجسادها من خلال وضع كل متدرّب يديه على كتفي من أمامه، بحيث يكون في المقدمة قائد واحد.
- يساعد المدرب الأفراد التائهين على إيجاد شركائهم.
- في النهاية تتشكل مجموعة واحدة مع قائد واحد.
- على القائد الذي يقف في الأمام أن يقود المجموعة في الفراغ مع الحفاظ على الأعين مغلقة، كما عليه أن يهتم بأن لا تتفصل المجموعة عن بعضها.
- بعد فترة يقوم المدرب بقيادة المجموعة من خلال إمساكه بيد القائد الكفيف وتحريك المجموعة في كافة أرجاء القاعة بتسارع.

٧. التغييرات الثلاثة

- تُقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين «أ» و «ب». وتقف المجموعتان بشكل متواز بحيث يقابل كل متدرّب من المجموعة «أ» متدرّباً آخر من المجموعة «ب».
- مع كلمة «ستارة» من المدرّب يبدأ التمرين بحيث يراقب كل متدرّب زميله المقابل له بدقة لبعض الوقت، (الملابس، الشعر، الأيدي، الأرجل، الخ.)
- بإيعاز من المدرّب تستدير المجموعة بحيث تتقابل ظهور المتدرّبين.
- أثناء ذلك ولفترة لا تزيد عن دقيقتين يبادر كل متدرّب إلى إحداث ثلاثة تغييرات على شكله الخارجي.
- بإشارة من المدرّب يلتفت كل متدرّب ليقابل زميله ثانية.
- يحاول كل متدرّب أن يتعرّف على التغييرات الثلاثة التي أحدثها زميله في شكله أو مظهره.

٨. انقذوني

- تسير المجموعة في الفراغ في جميع الاتجاهات، ولكنها تبقى متقاربة من بعضها وتراقب بعضها.
- يطلق أحد المتدرّبين صرخة «آه» ويهوي بجسده بشكل بطيء على الأرض.
- على باقي أفراد المجموعة مسانده حتى لا يقع ويلامس الأرض.
- في مرحلة لاحقة من التمرين، يمكن لأكثر من متدرّب أن يهوي بجسده في الوقت نفسه، وعلى المجموعة أن تكون يقظة وتتفاعل مع كل منهم.
- على المتدرّب التنويع في عملية السقوط وفي إصدار الأصوات.

٩. لماذا تقلدني؟

- يتحرّك أفراد المجموعة خلف بعضهم، بحيث يكون المتدرّب «أ» في مقدمتهم.
- أثناء المشي يُصدر المتدرّب «أ» صوتاً وحركة بجسده متكررين.
- يقوم أفراد المجموعة بتقليد حركته وصوته وهم يسيرون خلفه.
- بعد وقت قصير يتوقف «أ» عن الحركة.. يستدير.. ويسأل زميله «ب» الذي خلفه وبصوت مرتفع: «لماذا تقلدني؟»
- على المتدرّب «ب» أن يجيبه بسرعة على سؤاله.
- بعد أن سمع «أ» الجواب يتحرّك بسرعة إلى مؤخرة المجموعة بينما يصبح «ب» القائد الجديد في المشي بحركة وصوت جديدين متكررين، وعلى بقية أفراد المجموعة تقليده وهم يسيرون خلفه.
- بعد وقت قصير من المشي يتوقف القائد الجديد، يستدير ويسأل زميله من خلفه: «لماذا تقلدني؟» وهكذا يستمر التمرين إلى أن يشارك الجميع في قيادته بالحركة والصوت.

١٠. الماكينة الجماعية - II (بسرعات مختلفة)

- هو تمرين مكمل للماكينة الجماعية - «I»
- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات من 5-6 متدرّبين.
- تصعد المجموعة «أ» إلى منطقة التمثيل وتقف في أحد الجوانب.
- يدخل أحد أفراد المجموعة إلى منطقة التمثيل ويصبح جزءاً من ماكينة كبيرة بحركة وصوت متكررين.
- بعد وقت قصير يدخل متدرّب «ب» ويشكّل جزءاً ثانياً من تلك الماكينة بحركة وصوت متكررين أيضاً.
- يدخل بقيّة أفراد المجموعة الواحد تلو الآخر ويشكلون الأجزاء المتبقية من هذه الماكينة بحركة وصوت أيضاً.
- بإشارة من المدرّب تبدأ الماكينة بالحركة بسرعات مختلفة إيجابية أو سلبية بناء على إرشاداته.

١١. الماكينة الجماعية - III (ماكينة تعبر عن موضوع محدد)

- هو تمرين مكمل للماكينة الجماعية - «I».
- مجموعات صغيرة من 5-6 متدرّبين.. تصعد المجموعة «أ» إلى منطقة التمثيل.
- يحدد المدرّب الموضوع الذي ستعبر عنه الماكينة عندما تقوم المجموعة بتشكيلها. (ماكينة الحب، الغضب، الحزن، السعادة، الاضطهاد.. الخ.)
- بإشارة من المدرّب تباشر المجموعة تشكيل الماكينة بأجسادها.

١٢. جزء من كل نشاط جماعي - دون كلام

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات من 5-6 متدرّبين.
- يصعد متدرّب «أ» إلى منطقة التمثيل ويبدأ فعلاً محدداً دون أي تحضير مسبق.
- يشاهد المتدرّب «ب» ماذا يفعل المتدرّب «أ» ويحاول أن يتعرّف على طبيعة نشاطه. يصعد منطقة التمثيل ويمارس النشاط ذاته، ولكن بشكل آخر، وبأدوات مختلفة. قد يكون النشاط: (تنظيفاً في المطبخ، أو العمل في حديقة عامة، أو في مخفر شرطة، قاعة الاستقبال، الخ.)
- قد تكون الأفعال المختلفة لنشاط محدد كما يلي: (النشاط هو عمل في حديقة عامة. الأفعال: «أ» يروي المزروعات، «ب» يحضر حفرة، «ج» يزرع زهرة، «د» يلقم الأشجار، «هـ» يمدّ الأنابيب البلاستيكية.)
- يستمر التمرين بهذا الشكل إلى أن يشارك فيه الجميع.
- بإشارة من المدرّب ينتهي التمرين بعد أن يمارس أفراد المجموعة الفعل المحدد لفترة من الزمن.

- يمكن استخدام الأصوات إذا دعت الحاجة إلى ذلك.
- لا يوجد أي اتصال بين المتدربين أثناء سير التمرين.

اللقاء السادس ٢-٣ ساعات

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- نريد أن نرى، لا تقل لنا ماذا تفعل... لا تتحاور مع الآخرين.
- أعط بعض الوقت قبل أن تدخل وتشارك في النشاط... راقب ماذا يفعل زميلك.
- جازف في الدخول... حاول الدخول والانضمام إلى النشاط المحدد... كن جزءا من كل.

أهداف الورشة:

- أ) توظيف التنفس في بناء مجموعة متناغمة
- ب) استخدام لغة الجسد في التعبير

تقييم.. وتغذية راجعة.

التمارين والألعاب المقترحة:

١. إحماء جماعي أو فردي
٢. السير في الفراغ بطرق وأجواء مختلفة
٣. التنفس الجماعي مع فعل
٤. التنفس مع جهد حركي-I
٥. التنفس مع جهد حركي-II
٦. التنفس مع جهد حركي-III
٧. الاسم المتحوّل أثناء السير
٨. دائرة الثقة
٩. المطار
١٠. إعادة تشكيل الدائرة من خلال الأصوات
١١. التشكيل بالملتينة - أزواج
١٢. إعادة تشكيل التمثال - ثلاثة أشخاص
١٣. اقطع الدائرة بأجواء مختلفة
١٤. من أين؟ إلى أين؟
١٥. لعبة للنهاية - دائرة الأرقام

١٣. لعبة للنهاية - ها - هوو - هيبي

- تقف المجموعة الكبيرة في دائرة بمن فيها المدرب.
- دون أن تخطيط مسبق ينظر المدرب «١» إلى المدرب «٦» من أمامه أو أي متدرب آخر في المجموعة.. ويدين متلاصقتين على شكل سيف مُتخيل، وبحركة يديه مع صوت «ها» يحاول ضرب المتدرب «٦» على رأسه من بعيد.
- ردة فعل المتدرب «٦» على حركة «١» تكون من خلال رفع يديه المتلاصقتين فوق رأسه بسرعة مع كلمه «هوو».
- يقوم المتدربان رقم «٥» ورقم «٧» عن يمينه ويساره بسرعة وسوية بحركة يديهما المتلاصقة بضرب رقم «٦» على بطنه بسيوفهم المُتخيّلة دون ملامسته مستخدمين الصوت «هيبي» مستغلين تواجد يدي «٦» فوق رأسه.
- بعدها دون أي توقف يختار المتدرب «٦» متدربا آخر في الجهة المقابلة كي يضربه بسيفه... وهكذا تستمر اللعبة حتى نهايتها.
- أي متدرب يخفق في فعله أو ردة فعله يخرج من اللعبة.
- تنتهي اللعبة عندما يبقى متدربين إثنين فقط حتى النهاية.
- يجب تطبيق هذه اللعبة بسرعة.

تفصيل التمارين:

١. إحماء جماعي سريع يقوده المدرب أو أحد أفراد المجموعة

- أنظر تمرين فصل المفاصل في اللقاء الأول.

٢. السير في الفراغ بطرق وأجواء مختلفة

- أنظر التمارين السابقة المختلفة للسير في الفراغ بسرعات وطرق وأجواء مختلفة.

٣. التنفس الجماعي مع فعل

- تستلقي المجموعة أرضاً بشكل دائري على الظهر والرأس في اتجاه مركز الدائرة.
- يبدأ كل متدرّب بالتنفس الفردي، بحثاً عن إيقاعه الخاص به.
- بإيعاز من المدرب يبدأ التنفس الجماعي مع العد.
- في المرحلة الثانية يطلب المدرب من المجموعة رفع اليد اليمنى عن الأرض أثناء الشهيق بمقدار ١٠ سم ثم إبقائها معلقة مع حبس النفس، ومن ثم خفضها مع الزفير. بعد ذلك تنتقل المجموعة إلى اليد اليسرى، ومن ثم إلى اليدين سوياً.
- بعدها ترفع المجموعة الساق اليمنى عن الأرض ١٠ سم، تبقئها معلقة مع حبس النفس، ثم تنزلها مع العد. الانتقال إلى الساق اليسرى، ومن ثم إلى الساقين معاً.
- وفي المرحلة الأخيرة يتم رفع الأطراف الأربعة والرأس ١٠ سم مع الشهيق وتبقى معلقة أثناء حبس النفس، ثم تخفض جميعاً ببطء مع العد.

٤. التنفس مع جهد حركي - I «دراجة هوائية»

- ينفذ تمرين التنفس مع جهد حركي بأجزائه الثلاثة على التوالي.
- تستلقي المجموعة أرضاً بشكل دائري على الظهر والرأس في اتجاه مركز الدائرة.
- يبدأ كل متدرّب بالتنفس الفردي، بحثاً عن إيقاعه الخاص به.
- بإيعاز من المدرب يبدأ التنفس الجماعي مع العد.
- المرحلة الأولى: قيادة دراجة هوائية.
- يرفع المتدرّب ساقيه إلى أعلى ويثبتهما ويبدأ بقيادة دراجة هوائية مُتخيّلة في الفراغ، بينما يُبقي يديه مسترخيتين إلى جانبيه.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- استرخوا تماماً وارفعوا أرجلكم إلى أعلى، وياشروا بتحريك الأقدام وكأنكم تقودون دراجة هوائية.
- سرعتكم الاعتيادية هي صفر... السرعة تزداد الآن إلى ٢٥% ... حافظوا على التنفس.
- السرعة أصبحت ٥٠% ... حافظوا على السرعة وعلى التنفس.
- السرعة ٧٥% ... حافظوا على التنفس.
- أنتم الآن على أقصى سرعة لديكم ١٠٠%.
- وصلتم إلى النهاية.. استريحوا... تفقدوا أجسادكم، ووازنوا تنفسكم.

٥. التنفس مع جهد حركي - II «الطفل الرضيع»

- بإيعاز من المدرب يعود المتدرّبون إلى الوضع السابق من الاسترخاء على الظهر.
- الأيدي والأرجل إلى أعلى مع المحافظة على التنفس بهدوء ويتبعون إرشادات المدرب.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- طفلكم يلهو مرتاحاً... انه غير جائع.
- بدأ الآن يشعر بالجوع.. إنه جائع على درجة ٢٥%... ازداد جوعه إلى ٥٠%.. إلى ٧٥%.. إنه الآن لا يحتمل.. جوعه أصبح ١٠٠%.
- حافظوا على التنفس... وصل الحليب... استرخوا... تفقدوا أجسادكم... هل تشعرون بالتوتر؟ أين؟

٦. التنفس مع جهد حركي - III «نار ملتهبة»

- بإيعاز من المدرب يعود المتدرّبون إلى الوضع السابق من الاسترخاء على الظهر.
- الأيدي والأرجل إلى أعلى مع المحافظة على التنفس بهدوء ويتبعون إرشادات المدرب.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- أنتم نائمون.. ولكن أيديكم وأرجلكم مرفوعة إلى أعلى.
- هناك نار تشتعل من تحتكم.. إنها غير قوية لكنكم تشعرون بحرارتها.
- أصبحت حرارة النار الآن ٢٥%. بدأت تشعرون بها تلسع جسدكم.
- ازدادت الحرارة إلى ٥٠% حافظوا على التنفس... اخرجوا إحساسكم بالنار

- التي تحرق أجسادكم من خلال الصوت مع الزفير.
- الحرارة تزداد إلى ٧٥٪.. ثم إلى ١٠٠٪.. إنكم لا تستطيعون احتمال الحرارة..
- أطفأت النار بالماء.. استريحوا.
- تفقدوا أجسادكم ووازنوا تنفسكم.
- الآن باشروا بالوقوف على أرجلكم مع العد حتى ١٥.

٧. الاسم المتحوّل أثناء السير

- تتحرّك المجموعة في القاعة.
- بعد وقت قصير تبدأ لقاءات زوجية بين جميع المتدربين أثناء المشي.
- عندما يلتقي «أ» مع «ب» على سبيل المثال يقول له اسمه الحقيقي: «أنا اسمي «عبد»، ويجيبه زميله «ب» باسمه الحقيقي أيضا: أنا اسمي «سليم».
- عندها يصبح اسم «سليم» «عبد» ويصبح اسم «عبد» «سليم»، أي انهما تبادلا في الأسماء. كذلك الأمر مع بقية المشاركين.
- يستمر الجميع التحرك في القاعة، وتحدث لقاءات زوجية فيما بينهم. أثناء ذلك يعطي كل متدرب زميله الجديد «اسمه الجديد» ويستلم منه «الاسم الجديد»... وهكذا.. أي أن الأسماء الحقيقية لكل متدرب تنتقل من شخص إلى آخر في المجموعة.
- تبديل الأسماء يتم في آن واحد بين جميع المشاركين.
- في حال استلم احدهم اسمه الحقيقي «عبد» مثلا من أحد زملائه، يقوم بتسليمه «اسمه الجديد» ويخرج «عبد» من اللعبة.
- تنتهي اللعبة عندما يبقى مشاركين إثنين على المسرح (س، ص)، وكل منهما يحمل الاسم الحقيقي لزميله.
- يُعاد التمرين من بدايته في حال لم يحمل كل منهما الاسم الحقيقي لزميله، لأن التمرين لم يحقق هدفه.

٨. دائرة الثقة

- في المرحلة الأولى تقف المجموعة في دائرة، وأرجل ملتصقة.
- جسد كل متدرب هو عبارة جذع شجره مثبت بالأرض تحركه رياح خفيفة.
- يغلق المتدربون اعينهم ويحاول كل منهم دون تحريك الأقدام، وبجسد مستقيم دون ثني الركبتين تحريك أجسادهم إلى الأمام ثم إلى الخلف عدّة مرّات. وبعدها إلى اليمين وإلى اليسار عدّة مرّات أيضا مع المحافظة على التوازن بشكل تام.
- في المرحلة الثانية تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة من ٣ أفراد.
- يقف «أ» في الوسط ومن أمامه وخلفه يقف «ب» و «ج» مواجهين له.

- المتدرب «أ» في الوسط يقف بشكل مستقيم بأعين مغلقة الأرجل متلاصقة والأيدي أيضا ملاصقة الجسد.
- مع كلمة ستارة من المدرب يبدأ التمرين بأن يميل «أ» جسده ببطء إلى الأمام وإلى الخلف دون ثني الركبتين.
- على «ب» و «ج» أن يمسكا به وإعادته إلى الوسط بلطف.
- تبديل بين أفراد المجموعة.
- عملية التلقي أو الدفع نحو المركز تتم من منطقة الأكتاف الأمامية أو الخلفية.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- يُطبّق التمرين بمجموعات من ٥-٧ أفراد.

٩. المطار

- تُقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية، بحيث يُشكّل «أ» برج المراقبة، و «ب» الطائرة التي ستحط على المدرج.
- يقف «أ» في أحد طرفي المدرج بينما الآخر مقابلاً له في الطرف المقابل.
- يُحدد المدرب المدرج بواسطة خطين متوازيين على الأرض.
- يطلب المدرب من «ب» إغلاق عينيه ثم توضع بعض العوائق (كراسي، إكسسوارات صغيرة، جرائد) في المدرج.
- مع كلمه ستارة، يبدأ «أ» بإرشاد زميله «ب» كلامياً إلى كيفية الهبوط على المدرج دون أن يصطدم بأي من العوائق أو يخرج عنه إلى أن يصل خط النهاية.
- تبديل مع مشاركين جديدين.

١٠. إعادة تشكيل الدائرة من خلال الأصوات

- تقف المجموعة الزوجية الكبيرة في دائرة.
- يتم ترقيم جميع المتدربين بالأرقام ١، ٢ على التوالي.
- يقف كل متدرب يحمل رقم «١» أمام متدرب يحمل رقم «٢» على يمينهم ويصدرون صوتا مبتكرا ويعودون إلى أماكنهم في الدائرة وعلى رقم «٢» أن يتذكروا ذلك الصوت.
- ثم يقف كل متدرب يحمل رقم «٢» أمام كل متدرب يحمل رقم «١» على يمينهم ويصدرون صوتا آخر مختلفاً ويعودون إلى أماكنهم، وعلى رقم «١» أن يتذكروا ذلك الصوت
- كل متدرب في الدائرة سوف يُصدر صوتا ويستمع إلى صوت آخر.
- تتحرّك المجموعة في الفراغ، وبإشارة من المدرب يُغلق جميع المتدربين أعينهم،

- ثم يباشرون بإصدار أصواتهم المبتكرة أثناء المشي، ويبحث كل منهم عن الصوت الذي استلمه من زميله على يساره.
- المدرب الذي يتعرف على الصوت الذي استلمه من زميله عن يساره يمسك بيده ويستمر بإصدار صوته إلى حين أن يتعرف عليه زميله عن يمينه والذي بدوره يمسك بيده.
- ينتهي التمرين عندما يعاد تشكيل الدائرة بأعين مغلقة من خلال الأصوات المبتكرة.

١١. التشكيل بالملتينة - أزواج

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية «أ» و «ب».
- «أ» هو الملتينة، وسيتم تشكيل تمثال معبر بجسده على يد الفنان «ب».
- تُعطى للمدرب «ب» مدة دقيقتين في أقصى حد لتشكيل تمثال من زميله «أ» أثناء التمرين لا يبادر «أ» في التحرك.
- على المدرب «ب» تحريك المدرب «أ» كيفما شاء ليشكل تمثالا بجسده، بينما على الأخير المحافظة على التشكيل الذي صممه «ب».
- يستخدم «ب» يديه في تحريك أعضاء جسد «أ» عن طريق الإمساك وتحريك العضو الذي سيتم تشكيله.
- يمكن للمدرب «ب» تغيير شكل «أ» عدة مرّات حتى يستقر على الشكل الأخير للتمثال.
- يفضل أن يقرر المدرب «ب» مسبقاً في داخله ماذا يريد أن يشكّل من زميله «أ».
- في نهاية التمرين وبإيعاز من المدرب، يتحرك جميع المتدربين «الفنانين» في المكان ويشاهدون جميع «التمائيل» التي تم تشكيلها من زملائهم.
- تبادل بين «أ» و «ب».
- تشارك المجموعات الزوجية في التمرين في آن واحد.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- مجموعات من أربعة متدربين. اثنان «أ» و «ب» هما الفنانين، و «ج» و «د» هما الملتينة، حيث يتم تشكيل تمثال مركب من شخصين.

١٢. إعادة تشكيل التمثال - ثلاثة أشخاص

- مجموعات من ٣ متدربين.
- متدرب «أ» يقف في عمق المسرح مقابل الجمهور.
- متدرب «ب» يقف في وسط المسرح، في أحد طرفيه وظهره للجمهور.
- متدرب «ج» يقف في مقدمة المسرح ووجهه للجمهور.

- بإشارة من المدرب يقوم المتدرب «أ» بتشكيل تمثال بجسده ويقف بثبات في مكانه.
- بإشارة من المدرب يباشر المتدرب «ب» بوصف ما يشاهده بتفاصيل دقيقة كي يساعد «ج» على إعادة تشكيل التمثال.
- على المتدرب «ج» الذي يستمع إلى الوصف الدقيق للتمثال «أ» من قبل المتدرب «ب» أن يعمل على إعادة تشكيله بجسده.

١٣. اقطع الدائرة بأجواء مختلفة.

- تقف المجموعة في دائرة كبيرة.
- يبادر «أ» الانتقال من مكانه مروراً في وسط الدائرة إلى الجهة المقابلة ليقف هناك في مكان المتدرب «ب» على سبيل المثال.
- خلال قطع المتدرب «أ» الدائرة يمر بأمكن وأجواء مختلفة يحددها المدرب مسبقاً. على سبيل المثال أنت تقطع منطقة صحراوية، عندها على المتدرب «أ» أن يقطع الدائرة وكأنه يسير في الصحراء.
- عندما يصل «أ» إلى «ب» ليقف مكانه، على الأخير قطع الدائرة في الاتجاه المعاكس نحو المتدرب «ج» على سبيل المثال، بالأجواء التي يحددها المدرب.
- بعض الجواء التي يمكن اختيارها: (غابة وحيوانات مفترسة، حقل الغام، أرض موحلة، طريق مليء بالنفايات، سوق أزهار أو خضار أو لحوم، شارع مكتظ بالمارة، حديقة عامة.. رياح أمامية وأمطار.. قطع نهر سيرا على حبل من فوقه الخ)

١٤. من أين؟ إلى أين؟

- يقسم المدرب منطقة التمثيل في الوسط بشرائط لاصق إلى «منطقة أ» و «منطقة ب».
- يدخل المتدربون الواحد تلو الآخر من أحد جانبي المسرح إلى منطقة «أ» ثم يتم الانتقال إلى منطقة «ب».
- عندما يدخل المتدرب إلى منطقة «أ» عليه أن يعرف الجمهور من خلال تعبير جسده من أين هو قادم.
- أثناء تواجده في المنطقة «أ» يرتجل المتدرب لبعض الوقت في المكان ويقرر من خلال التمثيل وتعبير الجسد إلى أين سيذهب عندما يخرج من منطقة التمثيل «أ»، ثم يخرج.
- لا حاجة لاستخدام المفردات أثناء الارتجال.
- على الجمهور أن يتعرف على «من أين» هو آتٍ و «إلى أين» هو ذاهب.

اللقاء السابع ٢-٣ ساعات

أهداف الورشة:

- أ) التعريف بمبادئ أساسية في الارتجال على المسرح
ب) تحديد عمر «الشخصية» باستخدام لغة الجسد

التمارين والألعاب المقترحة:

١. إحماء جماعي سريع
٢. السير في الفراغ في خطوط مستقيمة ودوائر
٣. مغناطيس إيجابي وسلبى
٤. اتبع تنفس زميلك
٥. التنفس الجماعي مع فعل
٦. عود كبريت
٧. ملء الفراغ - خطين متوازيين
٨. شد الحبل
٩. المشي على حبل
١٠. خذ واعط I-
١١. خذ واعط II-
١٢. كم هو عمري I-
١٣. في المصعد
١٤. لعبة للنهاية - ها.. هو.. هيا

١٥. لعبة للنهاية - دائرة الأرقام.

- تقف المجموعة في دائرة.
- كل متدرّب هو عبارة عن رقم تصاعدي من ١ وما فوق.
- بإشارة من المدرّب يبدأ المتدرّب الأول التمرين.
- يذكر المتدرّب الأول الذي يحمل الرقم «١» رقما محمداً، على سبيل المثال «٥».
- عندما يسمع المتدرّب الذي يحمل الرقم «٥» رقمه، عليه أن يذكر بسرعة رقما آخر، على سبيل المثال «١٤».
- المتدرّب الذي يتم ذكر رقمه ولا يجيب برقم آخر في الدائرة يخرج من اللعبة ولا يجوز ذكر رقمه ثانية.
- المتدرّب الذي يذكر رقماً ليس في الدائرة يخرج من اللعبة أيضاً.
- يفوز في اللعبة المتدرّب اللذان استمرا حتى النهاية.

تفصيل التمارين:

١. إحماء جماعي سريع

- أنظر تمارين الإحماء الجماعي من اللقاءات السابقة.

٢. السير في الفراغ - في خطوط مستقيمة ودوائر

- بإيعاز من المدرب تباشر المجموعة السير في الفراغ بسرعات مختلفة وتتبع إرشادات المدرب.
- بعدها، تسير المجموعة في الفراغ بطرق مختلفة بناء على إرشادات المدرب.
- تستمر المجموعة في السير ويضاف عنصر المشي مع تصفيق (٣،٢،١).
- يطلب المدرب من المتدربين السير في الفراغ والعين اليمنى مغلقة.
- بعدها يطلب المشي والعين اليسرى مغلقة.
- ثم يضيف المدرب عنصر جديد وهو المشي بخطوط مستقيمة، يليها السير بدوائر على شكل رقم 8 -

٣. مغناطيس إيجابي وسلبى

- بإيعاز من المدرب تسير المجموعة في الفراغ بأعين مغلقة ويهدوء تام.
- مع كلمة «مغناطيس سلبى» من قبل المدرب، على كل متدرب يصطدم بزميل له أثناء سيره أن يبتعد عنه إلى أبعد مسافة ممكنة ويكمل سيره.
- مع كلمة «مغناطيس إيجابي»، على كل متدرب يصطدم بأحد زملائه أن يلتصق به ويسير معه في الفراغ دون أن يتركه.

٤. اتبع تنفس زميلك

- يستلقي أفراد المجموعة أرضاً مشكّلين دائرة بأجسادهم بحيث تكون رؤوسهم متجهة نحو مركز الدائرة.
- يباشر كل متدرب التنفس بإيقاعه الخاص.
- أثناء الزفير يُخرج المتدرب صوتاً خفيفاً .. يعلو قليلاً بإيعاز من المدرب.
- بعد وقت قصير يطلب المدرب من كل متدرب أن يتبع إيقاع تنفس زميله الذي على يمينه. (على سبيل المثال: إذا كان إيقاع المتدرب «أ» ٤ ثواني شهيق وبالمثل زفير. بينما «ب» على يمينه ٢ ثواني شهيق وزفير. على «أ» أن يتبع «ب» بإيقاعه، بينما «ب» يتبع «ج» الذي على يمينه بإيقاعه.) وهكذا يكون الإيقاع متغيراً باستمرار حتى يثبت في النهاية بإيقاع تنفس موحد.

٥. التنفس الجماعي مع فعل

- انظر التنفس الجماعي مع فعل من اللقاء السابق.

٦. عود كبريت

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية «أ» و «ب».
- يتصل كل متدربين فيما بينهما من خلال عودي كبريت مثبتين بين إصبعيهما «السبابة» في اليد اليمنى واليد اليسرى.
- تتحرك المجموعة الزوجية في الفراغ مع المحافظة على عدم سقوط أي من عودي الكبريت أرضاً.
- في المرحلة الأولى يقود المتدرب «أ» الحركة ومن ثم يقوده «ب».

إمكانات أخرى للتمرين:

- مجموعات من اربعة مشاركين يؤدون التمرين.
- جميع أفراد المجموعة يؤدون التمرين سوياً في مجموعة واحدة كبيرة.

٧. ملء الفراغ - خطين متوازيين

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين «أ» و «ب».
- تقف المجموعتان في خطين مستقيمين متوازيين ومتقابلين.
- يتطوّع متدرب من كل مجموعة ويخرج من مجموعته، المتدرب «أ» من المجموعة «أ» والمتدرب «ب» من المجموعة «ب».
- بعد أن يغلق «أ» و «ب» أعينهما، يتحرك أفراد المجموعتين في أماكنهما لسد الفراغ الذي شكله خروج المتدربين (أ، ب) وعليهم ترك ثغرتين مختلفتين في خطيهما المستقيمين.
- على المتدربين «أ» و «ب» أن يسيرا بعينين مغلقتين في الفراغ الفاصل بين المجموعتين. على «أ» أن يسير بمحاذاة المجموعة «أ» وعلى «ب» أن يسير بمحاذاة المجموعة «ب» ويقف داخلها.
- أثناء التمرين، على أفراد المجموعتين عدم إصدار أي صوت سوى التنفس الطبيعي غير المفتعل.

٨. شدّ الحبل

- تقسم المجموعة إلى مجموعتين «أ» و «ب».
- تتقابل المجموعتان في خط مستقيم وتفصل بينهما مسافة ٢ متر.
- يرسم المدرب بشرط لاصق على الأرض خطاً مستقيماً في مقدمة كل مجموعة على ألا يتم تجاوزهما أثناء التمرين.

- تمسك المجموعتان بحبل وهمي في الفراغ.
- بإيعاز من المدرب تبدأ عملية شد الحبل بين أفراد المجموعتين.
- على المجموعتين التفاعل مع بعضهما وكأن الحبل يوجد فعلاً بين أيديهم في الفراغ.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- دعونا نشاهد الحبل في الفراغ خارج رؤوسكم.. حافظوا على الحبل بينكم.. استخدموا أجسادكم أثناء شد الحبل.. حافظوا على نفس الحبل فيما بينكم.. اسحبوا.. اسحبوا.. اسحبوا.. خذ واعط..

إمكانيات أخرى للتمرين:

- شد الحبل - مجموعات زوجية.

٩. المشي على حبل

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساويتين.
- يرسم المدرب حبلًا مُتخيلاً على الأرض بشريط لاصق.
- الحبل يصل بين ضفتي نهر.
- على كل مجموعة السير على الحبل دون الوقوع في الماء.
- يقوم المدرب بتشجيع المتدربين على استخدام طرق مختلفة في السير على الحبل.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- ركز على سيرك وأنت على الحبل... نريد أن نرى الحبل وكأنه فعلاً معلقاً في الهواء.
- تحكّم بحركات جسدك في الفراغ... لا تسرع... تجنّب عدم السقوط في الماء... المياه عميقة... والتماسيح تنتظر في الأسفل.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- السير على الحبل في أجواء وحالات مختلفة (هروب، خوف، فرح، رياح جانبية، الخ...)

١٠. خذ واعط - I

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية من «أ» و «ب».

- تصعد إحدى المجموعات الزوجية إلى منطقة التمثيل.
- يجلس كل متدرب على كرسي ويتفق المتدربان على موضوع محدد يتحدثان حوله فيما بينهما.
- مع كلمة «ستارة» من المدرب يبدأ «أ» الكلام بصوت واضح ومسموع، أي أنه يصبح مركز الحدث، ما يعني أن «ب» يكون مُنصتاً إيجابياً فقط.
- عندما يقول المدرب «ب» ينتقل التركيز إلى المتدرب «ب» الذي يباشر الكلام بصوت واضح ومسموع، بينما يصبح المتدرب «أ» مُنصتاً إيجابياً فقط.
- بإيعاز من المدرب يستمر التمرين لعدة دقائق مع تبادل بين «أ» و «ب» في قيادة الحوار.
- يشارك في التمرين عدّة مجموعات.

١١. خذ واعط - II

- تُقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية.
- تصعد مجموعتان زوجيتان «أ» و «ب» إلى منطقة التمثيل.
- يجلس كل متدربين مقابل بعضهما في منطقة التمثيل مقابل الجمهور.
- تتفق كل مجموعة زوجية على موضوع محدد لتتجاوز حوله.
- مع كلمة «ستارة» تبدأ المجموعتان حوارهما في آن واحد بصوت مسموع.
- عندما يقول المدرب مجموعة «أ» فإن تلك المجموعة تصبح مركز الحوار، ما يعني أن تحافظ تلك المجموعة على صوت واضح ومسموع، بينما تستمر المجموعة «ب» حوارها ولكن همساً.
- عندما يقول المدرب «ب»، يتحوّل التركيز على تلك المجموعة، وهذا يعني أن تخفض المجموعة «أ» صوتها فيصبح حوارها همساً، بينما ترفع المجموعة «ب» صوتها ليصبح الحوار مسموعاً بوضوح للجمهور.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- ٢ مجموعات على المسرح تتجاوز فيما بينها.

١٢. كم هو عمري؟ - I

- يحدّد المدرب عمر المتدرب «أ» بشكل سرّي قبل صعوده إلى منطقة التمثيل.
- يصعد متدرب «أ» إلى منطقة التمثيل ويجلس على كرسي.
- مع كلمة ستارة من المدرب يبدأ التمرين.
- على المتدرب أن يبيّن عمره للجمهور دون أي تمثيل، ويتتبع إرشادات المدرب.

اللقاء الثامن ٣-٢ ساعات

أهداف الورشة:

- أ) التعريف بلغة الجبريش
- ب) مقدمة للارتجال الجماعي انطلاقاً من صورة ثابتة

التمارين والألعاب المقترحة:

١. السير في الفراغ.. دمج بين تمارين المشي في الفراغ
٢. تحية مع ارتطام خفيف بين أعضاء الجسد
٣. التنفس على الأرض مع فعل وجهه حركي
٤. تمرير حركة بالدائرة - (مجموعة التصفيق)
٥. أقول ما لا افعل
٦. نط الحبل في الفراغ
٧. التعريف بلغة الجبريش
٨. مهنتي هي - بالجبريش
٩. الخبير والمترجم - بالجبريش
١٠. الكرسي الانفعالي
١١. لماذا أقوم عن الكرسي
١٢. ارتجال في المتحف
١٣. لعبة للنهاية - من القاتل؟

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- اجلس على الكرسي، وفكر فقط بعمرك، دون أي تمثيل... ركز فقط على عمرك... أشعر بعمرك بوجهك، بفمك، بعينيك... اشعر بعمرك برجليك.
- أشعر بعمرك بعمودك الفقري... أشعر بعمرك في ظهره، في يديك... أشعر بعمرك في كافة أعضاء جسدك... لا تسرع.. أشعر فقط بعمرك.
- لا تمثل... دع عمودك الفقري يشعر بعمرك.

١٣. في المصعد

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة من ٣-٤ متدربين.
- تصعد المجموعة «أ» منطقة التمثيل.
- يُحدد المدرب «العمر» لأفراد المجموعة بشكل سرّي، على سبيل المثال: ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠ سنة.
- كذلك يحدد المدرب «المكان» الذي تتواجد فيه المجموعة (مصعد).
- يُقرر كل متدرب من أفراد المجموعة «من هو» بشكل سرّي.
- إنها المرة الأولى التي يلتقي بها هؤلاء الأشخاص في هذا المكان.
- تبدأ المجموعة ارتجالها في المكان المحدد، ويشرف المدرب على سير الارتجال من خلال بعض الملاحظات الجانبية.

ملاحظات المدرب أثناء التمرين:

- أنت تعرف أين تتواجد.. ركز على عمرك. لا تتسكّم هو عمرك. اشعر بعمرك في أعضاء جسدك.. تذكر من أنت..
- لماذا أنت في هذا المكان؟ إلى أين أنت ذاهب؟ أين كنت؟ ركز على شخصيتك وعمرك. المصعد بدأ يتحرك.. وفجأة تعطل المصعد عن العمل.
- بعد عدة دقائق: عمرك الآن ازداد ١٠ سنوات.. رويدا، رويدا أشعر بعمرك الجديد في كافة أعضاء جسدك، في صوتك، في وجهك، في علاقتك مع الآخرين..
- بعد دقائق معدودة: بعد ٢٠ سنة. رويدا، رويدا اشعر بعمرك الجديد في كافة أعضاء جسدك وبصوتك.. كيف أصبحت تتكلم؟ كيف أصبحت تتحرك؟
- لا تسرع. ركز على عمرك... على جسدك.. على وزنك.. هل تعاني من أمراض أم لا؟ ركز على حوارك مع الآخرين. ركز على من أنت؟
- خذ واعط في الحوار، لا تسرع.
- وأخيرا فتح باب المصعد.

١٤. لعبة للنهاية - ها.. هو.. هي

- انظر اللقاء الخامس - لعبة للنهاية.

تفصيل التمارين:

١. السير في الفراغ

- انظر تمارين السير في الفراغ بسرعات وأجواء وطرق مختلفة من اللقاءات السابقة.

٢. تحية مع احتكاك خفيف بين أعضاء الجسد

- انتم تسيرون في الفراغ بنشاط وفي جميع الاتجاهات وكل لوحده.
- حافظ على عدم الاصطدام بأي من زملائك أثناء السير.
- انظر إليهم.. لا تنظر إلى الأرض.. انظر إلى أفراد المجموعة من حولك.
- أثناء السير يباشر أفراد المجموعة بتحية بعضهم بناء على إرشادات المدرب.

إرشادات المدرب أثناء التمرين:

- الآن يباشر كل مشارك منكم بتحية زملائه من خلال ملامسة الكتف اليمين.
- لامس كتف زميلك اليمين برفقة.. انت تقول له صباح الخير أو مساء الخير.
- التحية الآن أصبحت بالكتف الأيسر لكل منكم... التحية أصبحت بالخصر الأيمن... التحية الآن بركبة الرجل اليمينى.
- التحية بأصابع الرجل اليسرى... حاول أن تقوم بتحية الجميع أثناء المشي في الفراغ..
- قم بالتحية بلطف.

٣. التنفس على الأرض مع فعل وجه حركي

- انظر تفصيل التمرين في اللقاء السادس.

٤. تمرير حركة في الدائرة (مجموعة الصفيق)

- تقف المجموعة في دائرة بمن فيها المدرب.
- يبادر المدرب بتمرير حركة تصفيق باليد إلى المدرب عن يمينه.
- بعد أن استلم «أ» الحركة يقوم بتمريرها إلى زميله عن يمينه.
- يتم تمرير حركة التصفيق في الدائرة بالتتابع مع الحفاظ على الإيقاع في سرعة تمرير الحركة.
- بعد أن أتقن المتدربون التمرين يوقفه المدرب، ويذكر للمتدربين بأنه في المرحلة القادمة سيعمل على تمرير صفقة إضافية في الاتجاه المعاكس وعلى المتدربين العمل المحافظة على حركتي التصفيق في الاتجاهين مع المحافظة على الإيقاع في الدائرة أثناء تمرير هاتين الحركتين.

٥. أقول ما لا افعل

- تقف المجموعة في دائرة.
- يدخل أحد أفرادها «أ» وسط الدائرة بحركة وصوت معينين (راكباً حصاناً مثلاً).
- يقترب منه متدرب «ب» مثلاً ويسأله ماذا تفعل؟ فيجيب «أ»: «أفرضي أسناني مثلاً) ثم يعود إلى الدائرة. (أي أنه يجيب بما لا يفعل).
- مع خروج «أ» من وسط الدائرة يبدأ «ب» بتنظيف أسنانه بالفرشاة. ثم يقترب منه «ج» ويسأل: ماذا تفعل؟ فيجيب «ب»: «أسرح شعري».
- يعود إلى الدائرة، وأثناء ذلك يباشر المتدرب «ج» وسط الدائرة «بتسريح شعره.
- المتدرب الذي يفشل في قول ما «لا يفعل» يخرج من اللعبة.
- كذلك المتدرب الذي لا يفعل ما قاله زميله الذي سبقه يخرج من اللعبة أيضاً.

٦. نط الحبل في الفراغ

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات من ٤-٥ متدربين.
- يتقابل متدربان «أ» و «ب» من كل مجموعة وسط القاعة بحيث تفصل بينهما مسافة ٣ م تقريباً.
- هنالك حبل وهمي في الفراغ ملقى على الأرض. يمسكان بطرفيه ويبدأن في لفه بشكل دائري في اتجاه واحد.
- بقية أفراد المجموعة تنط الحبل واحداً تلو الآخر.
- على المجموعة التي تنط الحبل أن تراقب تحرك الحبل في الفراغ.
- المتدرب الذي يخفق في نط الحبل يأخذ مكان «أ» أو «ب».

٧. التعريف بلغة الجبريش

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية.
- تصعد إحدى المجموعات إلى منطقة التمثيل ويحددان (أين، ومن، وماذا).
- مع كلمة «ستارة» من المدرب تبدأ المجموعة الحوار فيما بينها بصوت مسموع باستخدام لغة الجبريش (وهي لغة تستخدم فيها كلمات لا معنى لها، لكنها تتبع موسيقى الأحرف الأبجدية المختلفة، وتحل محل الحوار المفهوم)، مع التركيز على مبدأ «خُذْ وَاَعْطِ» أثناء الحوار.
- على المتدربين استخدام لغة الجسد أيضاً في محاولة لتفهم الجمهور (أين، ومن، وطبيعة الحوار فيما بينهما).
- بعد فترة يتم تبديل المجموعة بأخرى.

٨. مهنتي هي - بالجبريش

- يكتب كل متدرّب على قصاصة صغيرة من الورق مهنة مُحددة له ويسلمها للمدرّب.
- يصعد أحد المتدرّبين «أ» إلى منطقة التمثيل، يلتقط إحدى القصاصات من يد المدرّب، ويبدأ الارتجال بلغة الجبريش معبّراً عن المهنة المدوّنة في قصاصة الورق.
- يستخدم المتدرّب جميع الإمكانيات الصوتية والجسدية للتعبير عن مهنته.
- على الجمهور التعرّف على مهنة الممثل على خشبة المسرح.

٩. الخبير والمترجم

- مجموعات زوجية، أحدهم الخبير والثاني هو المترجم.
- بإشارة من المدرّب يباشر الخبير «أ» بإلقاء محاضرة حول موضوع ما يحدده لنفسه بلغة الجبريش.
- زميله «ب» الذي يقف إلى جانبه يقوم بترجمة ما يقول الخبير إلى العربية.
- يمنع التحضير المسبق، ويشجع المدرّب المتدرّبين على استخدام لغة الجبريش والجسد لتوضيح أفكارهم والعفوية في الارتجال.

١٠. الكرسي الانفعالي

- يضع المدرّب وسط منطقة التمثيل كرسيّاً وعليه قصاصة ورق فارغة (عبارة عن رسالة أو أي خطاب آخر. قد تكون: شهادة مدرسيّة، نتيجة لفحص طبي، مخالفة سير، شهادة طلاق، خارطة، الخ.)
- يصعد المتدرّب «أ» إلى منطقة التمثيل يرى الرسالة، يلتقطها ويقرأها.
- خلال قراءته للرسالة يعبّر المتدرّب بتعابير وجهه وانفعالات جسدية حول ما يقرأ ثم يخرج.
- لا يزيد ارتجال المتدرّب الواحد عن نصف دقيقة.
- يشجع المدرّب العفوية في الارتجال.

١١. لماذا أقوم عن الكرسي؟

- يجلس «أ» أحد المتدرّبين على كرسي وسط منطقة التمثيل، ويبدأ البحث عن دافع داخلي: «لماذا يجب أن ينهض عن الكرسي؟»
- عندما يجد المتدرّب الدافع، ويشعر بأنه يريد أن ينهض عن الكرسي، ينهض ويخرج.
- على أفراد المجموعة أن تتعرف على الدافع الذي جعل «أ» ينهض عن كرسيه.
- يشارك الجميع في التمرين.

١٢. ارتجال في المتحف

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات من أربعة متدرّبين.
- تصعد إحدى المجموعات «أ» إلى منطقة التمثيل.
- اثنان من المتدرّبين هما فنانون تشكيليان، والآخرا هما الملتينة التي سيتم تشكيل تمثالين منها.
- يشكّل كل متدرّب تمثالاً من زميله «الملتينة».
- بعد أن ينتهي كل متدرّب من تشكيل تمثاله يخرج من منطقة التمثيل.
- ببطء.. يبدأ ارتجال بين التمثالين انطلاقاً من التشكيل الجسدي لكل منهما.

تقييم.. وتغذية راجعة.

١٣. لعبة للنهاية - من القاتل

- انظر اللقاء الثاني.

اللقاء التاسع ٣-٢ ساعات

تفصيل التمارين:

١. الدائرة والإكس

- يطلب المدرب/الجوكر من المشاركين أن يرسموا دائرة في الفراغ بواسطة اليد اليمنى، صغيرة أو كبيرة، كما يشاءون.
- ستوب!
- ثم يطلب منهم أن يرسموا إكساً باليد اليسرى.
- ستوب!
- بعدها يطلب منهم أن يقوموا بالفعلين في الوقت نفسه.

إمكانات أخرى للتمرين

- تطبيق التمرين بدمج بين الأيدي والأرجل.

٢. كتابة الاسم في الهواء

- يطلب المدرب/الجوكر من المشاركين أن يرسموا الدائرة بواسطة قدمهم اليمنى وهم واقفون لمدة نصف دقيقة.
- ثم يطلب المدرب/الجوكر من المشاركين أن يكتبوا أسماءهم في الهواء باليد اليمنى، وقدمهم مستمرة في رسم الدوائر.
- لتسهيل التمرين يطلب المدرب/الجوكر من المشاركين رسم الدائرة بالقدم اليسرى والكتابة باليد اليمنى.

٣. السير في الفراغ بسرعات وطرق مختلفة مع موسيقى

- انظر تمارين السير في الفراغ من اللقاءات السابقة.

٤. التنويم المغناطيسي

المرحلة الأولى:

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية.
- يمد «أ» راحة يده إلى الأمام، وأصابعه إلى أعلى، على بعد ٢٠ - ٤٠ سم من وجه «ب».
- يجب على «ب» أن يحافظ على بقاء وجهه بقدر المستطاع، عند المسافة نفسها من يد القائد/المنوم «أ». الجبين مقابل رؤوس أصابع «أ»، ومستوى ذقنه في مستوى قاعدة راحة يد «أ».
- يقوم المنوم «أ» بمجموعة من الحركات بواسطة يديه، إلى أعلى وإلى أسفل، إلى اليمين وإلى اليسار، إلى الأمام وإلى الخلف، ويده عمودية بالنسبة

أهداف الورشة:

- أ) تنشيط الحواس المختلفة
- ب) تعزيز العمل الجماعي
- ج) التعريف بمسرح المضطهدين التفاعلي

التمارين والألعاب المقترحة:

١. الدائرة والإكس
٢. كتابة الاسم في الهواء
٣. السير في الفراغ بسرعات وطرق مختلفة مع موسيقى
٤. التنويم المغناطيسي
٥. كم "أه" يوجد في "أه" واحدة
٦. حوار إيقاعات - مجموعات
٧. حيلة شكل الثمانية
٨. اكمل الصورة
٩. بوحان للقديسة تاريزا
١٠. التعريف بمسرح المنبر
١١. أربعه يمشون وخامسة ترقص
١٢. لعبة للنهاية - طاباط الكريستال

- للأرض، ثم أفقية، ثم مائلة، الخ.
- على «ب» أن يُسيطر على جسده بكل طريقة ممكنة، ليحافظ على المسافة بين الوجه واليد، بحيث يبقيان متوازيين.
- لا يجوز ليد المنوم «أ» أن تقوم بالحركة بشكل أسرع من القدرة على متابعه، ولا أن يصل إلى حد التوقف الكامل أيضا.
- على المنوم أن يُجبر شريكه على الوصول إلى أوضاع غير مألوفة وغريبة وغير مريحة أثناء الحركة، وأن يحافظ على تواصل معه بالعينين.
- بإيعاز من المدرب يتم التبدل بين «أ» و «ب».

المرحلة الثانية:

- مجموعات من ثلاثة متدربين.
- «أ» يقود «ب» و «ج» يبيده.
- على «أ» ألا يُقدم على أية حركات عنيفة؛ هو حليف، وليس عدوا، حتى وإن كان عليه أن يستمر في محاولة إخراج زميله عن توازنهما.
- يمنع من «ب» و «ج» أن يتلامسا أثناء سير التمرين.
- بإيعاز من المدرب يتم تبديل بين المشاركين في قيادة التتويم المغناطيسي.

المرحلة الثالثة:

- مجموعات من ٣ متدربين.
- «أ» يقود «ب» بيده اليمنى و «ب» يقود «ج» بيده اليمنى، و «ج» يقود «أ» بيده اليمنى.

المرحلة الرابعة:

- التتويم بواسطة أي جزء من الجسد.
- يتجه متدرب «أ» إلى وسط الدائرة ويبدأ حركة بجسده كله، لكن في اتجاه واحد فقط، مع ثباته في النقطة ذاتها.
- تُشكّل بقية المجموعة دائرة حوله.
- يقترب متدرب «ب»، ويسمح لنفسه بأن يُنوم من قبل أحد الأجزاء الأساسية من جسد الممثل «أ»؛ ثم يكون عليه بعد ذلك أن يتبع حركات ذلك الجزء من الجسد - الأذن أو الأنف أو الظهر أو البطن أو القدم، أو أي جزء كان.
- يتقدم متدرب آخر «ج» ويقوم بالفعل نفسه، مختارا أي جزء من جسد «أ».
- بالتتابع يختار جميع أفراد المجموعة نقطة محدّدة في جسد «أ» لتتابعها خلال سير التمرين.
- بعدها، يستطيع المتدرب «أ» أن يقوم بحركة دائرية كاملة أو أكثر بجسده.

- على جميع المتدربين أن يحافظوا على مسافة بعيدة من المتدرب «أ» ليتسنى للجميع متابعته أثناء حركة التتويم.
- بإشارة من المدرب ينتهي التمرين.

المرحلة الخامسة:

- التتويم بواسطة أي جزء من الجسد.
- يتجه متدرب «أ» إلى وسط الدائرة ويبدأ حركة بجسده كله.
- تُشكّل بقية المجموعة دائرة حوله.
- يقترب متدرب «ب»، ويسمح لنفسه بأن يُنوم من قبل أحد الأجزاء الأساسية من جسد الممثل «أ»؛ ثم يكون عليه بعد ذلك أن يتبع حركات ذلك الجزء من الجسد.
- يتقدم متدرب آخر «ج» ويقوم بالفعل نفسه، مختارا أي جزء من الجسدين «أ» أو «ب» داخل الدائرة.
- ثم ينضم إليهم ممثل ثالث، أمام اختيار من ثلاثة أجساد، حتى يسمح جميع الممثلين بأن ينوموا بواسطة أجزاء من أجساد الآخرين.
- عند تلك النقطة، يستطيع الممثل الأول أن يقوم بحركة دائرية كاملة أو أكثر بجسده.
- بإشارة من المدرب ينتهي التمرين.

٥. كم «آه» يوجد في «آه» واحدة؟

- تقف المجموعة في دائرة.
- يتجه أحد الممثلين إلى الوسط، ويعبّر عن إحساس أو فكرة، مستخدما كلمه «آه»، بالمعنى الإيجابي للكلمة ثم يعود إلى الدائرة.
- يعيد جميع الممثلين في الدائرة ذلك الصوت والفعل وهم يتحرّكون خطوة تجاه وسط الدائرة.
- يشارك جميع المتدربين في التعبير الإيجابي عن كلمة «آه» بطرق وأحاسيس مختلفة.
- ثم يُطبق الأمر ذاته مع كلمة «لا».

٦. حوار إيقاعات - مجموعات

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين «أ» و «ب» تقفان مقابل بعضهما في خطين متوازيين، ومسافة لا تقل عن أربعة أمتار.
- لكل فريق قائد يقف في مقدمة فريقه مقابل قائد الفريق الآخر.
- بإشارة من المدرب تبدأ اللعبة: يردّد القائد في الفريق «أ» إيقاعاً مرتين، مُوجهاً

إياه نحو القائد «ب»، وكأنه يتحدث معه. يلتقط المدربون في فريق القائد «أ» الإيقاع، ويرددونه ثلاث مرّات بمرافقة القائد. يجيب القائد المواجه للفريق «ب» بدوره بإيقاع آخر؛ وعلى الفور، وكأن أعضاء فريقه يردّون على الفريق الأول، يكررون ما فعله ثلاث مرّات بموافقة قائدهم.

- الحوارات والحركات يجب أن تؤدى كحوار، وكأن الفريقين يتحدث أحدهما واقعيًا إلى الآخر. وكل جملة موسيقية يمكن أن تكون طويلة أو قصيرة، بسيطة أو معقدة، كما يريد المدربون.
- تبديل بقائدين جديدين.

٧. حيلة شكل الثمانية

- يقف متدريّان «أ» و «ب» أحدهما على بعد مترين من الآخر.
- يقف بقية المتدريّين في أحد جانبي المسرح.
- بعد ذلك، بإشارة من المدرب، وبعينين مغلقتين، يحاول كل متدرب أن يتحرّك ليرسم شكل الرقم ثمانية (8) حول «أ» و «ب» دون أن يصطدم بهما.

٨. اكمل الصورة

- تُقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية من «أ» و «ب».
- تصعد مجموعة أولى إلى المسرح، ويطلب منهما المدرب/الجوكر أن يتصافحا ويتجمدان. ثم يسأل المدرب/الجوكر المجموعة عن المعاني التي تحملها الصورة: هل هي اجتماع عمل، أو وداع حبيين إلى الأبد، أو صفقة مخدرات، هُما يحبّ أحدهما الآخر، يكره أحدهما الآخر، الخ؟ تُعرض احتمالات متنوعة لتظهر كل «المعاني» التي يمكن أن تكون لصورة واحدة.
- يطلب المدرب/الجوكر من كافة المجموعات الزوجية الوقوف مقابل بعضهم وأن يباشروا التمرين من صورة جامدة لمصافحة.
- ثم يطلب من «ب» في كل مجموعة أن يُخرج نفسه من الصورة، تاركاً زميله «أ» بيد ممدودة.
- ينظر «ب» إلى صورة زميله «أ» ثم يعود إليه ليكمل الصورة بمعنى جديد من خلال دمج جسده في صورة زميله دون أن يحركه، ويتجمد. انه «حوار صور»، ليس مجرد تجاوز أوضاع.
- يُخرج «أ» نفسه من الصورة... ينظر إلى صورة زميله «ب» من خارجها، ثم يدخل ليكمل الصورة بمعنى جديد من خلال دمج جسده في صورة زميله.
- وهكذا، يتغيّر الشركاء، في حوار صور كل الوقت.
- على المتدريّين أن ينظروا بسرعة إلى الصورة الناقصة التي يقومون باستكمالها مهيبين أنفسهم في وضع تكميلي بأسرع ما يستطيعون، ليس لتوفير الوقت

فقط، ولكن لتجنب التفكير بالكلمات وترجمتها إلى صور.

- لا يهم إن لم يكن هناك معنى حرّفي للطريقة التي يختارها المتدرب ليستكمل بها الصورة، المهم هو الحافظة على اللعبة مستمرة، والأفكار طافية.

إمكانية ثانية للتمرين:

- مجموعات من ٣ أشخاص «أ» و «ب» و «ج»، والمحافظة على نفس المبدأ في تنفيذ التمرين.
- يضاف «ب» زميله «ب» ويتجمدان دون حركة.
- يدخل «ج» ويكمل الصورة لتتشكل لدينا من ثلاثة أشخاص.. ثم يخرج «أ» من الصورة، ويعود ليشكل صورة جديدة.. وهكذا.

إمكانية ثالثة للتمرين:

- إضافة كرسي مع المجموعات الزوجية، شريطة بقاء أحد المتدريّين في الصورة على تواصل دائم مع الكرسي أثناء تشكيل الصور الثابتة.

٩. بوحان للقديسة تاريزا

- تمرين لتفحص الروابط الداخلية بين الأفراد - زوج/زوجة، أب/ابن، مدرس/طالب، طبيب/مريض، الخ. ويجب اختيار العلاقات القريبة والمشحونة فقط.
- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية «أ» و «ب»
- تقرر كل مجموعة فقط: (١) من يلعب ماذا؛ (٢) وأين يتم اللقاء عادة؛ (٣) والأعمار.
- يطلب الجوكر من المتدرب «ب» في كل مجموعة أن يجلس خارج منطقة التمثيل ويطلب من كل متدرب «أ» أن يحضّر مكان اللقاء، ويبدأ بنشاط محدّد في ذلك المكان.
- بعد وقت قصير وبإشارة من الجوكر يدخل الشركاء، كل إلى زميله ويبدأ بينهما حواراً.
- بعد بضع دقائق يقول الجوكر «على واحد منكم أن يبدأ البوح الأول». عندئذ، وهو داخل الدور، يجب على أحد الطرفين أن يكشف لزميله عن شيء شديد الأهمية يملك إمكانية تغيير علاقتهم، نحو الأفضل أو نحو الأسوأ. وعلى الطرف الآخر أن يعرض ما يمكن أن يُعتبر أقوى رد فعل محتمل.
- بعد دقائق قليلة أخرى، يطلب الجوكر من الطرف الثاني أن يُقدم بوحاً هاماً أيضاً، وبدوره يكون رد فعل الطرف الأول بما يتناسب مع ذلك.
- بعد فاصل آخر، يطلب الجوكر من أحدهما أن يغادر: يرتجلان الفراق، مهما كان نوعه، من «أراك غداً» إلى «تصبح على خير» حتى «وداعاً إلى الأبد».
- الجلوس في دائرة وحوار بين أفراد المجموعة حول الأفعال وردود الأفعال.

١٠. التعريف بمسرح المنبر - المصافحة

- مجموعة زوجية «أ» و «ب» يصعدان إلى خشبة المسرح، ويقفان مقابل بعضهما في طرفي المسرح. بقيّة المتدربين هم الجمهور.
- «ب» هي امرأة شابة تشعر بالسعادة وهي تُسرّع نحو شاب «أ» تمد إليه يدها لتصافحه. عندما تصل إليه، يدير لها ظهره ويتجمّد.
- في هذا المشهد الذي يستغرق خمس ثوان، توجد العناصر التالية من مسرح المنبر:
 - بطل - الفتاة - لديها رغبة، وإرادة، وتحاول تنفيذها؛
 - خصم - الرجل؛ ولديه استعداد مضاد.
 - الأزمة - ماذا تستطيع أن تفعل «البطل» الآن عندما يدير لها ظهره؟ ففي هذه اللحظة يوجد خطر، وتوجد فرصة. وأخيرا الهزيمة - إنها تخسر.
 - حوار بين الجوكر/المدرب والجمهور.. هل يوجد لدى أحدهم اقتراح عملي لإيجاد حل.
 - تعطى الفرصة للجمهور لتبديل دور «البطل» ومحاولة مساعدتها في إيجاد حل لمشكلتها من خلال إعادة تمثيل المراحل الثلاث الأولى من التمرين.

١١. أربعة يمشون يمشون وخامسة ترقص

- مجموعة من خمسة متدربين.
- هم، أربعة أشخاص يمشون في خطوات منتظمة، تكاد تكون عسكرية؛ ذهاباً وإياباً على المسرح، أما الخامسة فهي «البطل» فتفضّل أن ترقص خلفهم.
- في كل مرّة تلتف بها المجموعة تلاحظ البطلة ترقص خلفهم يقفون بها أرضاً ويستمرّون في المشي العسكري، بينما هي تنهض وتستمر في الرقص خلفهم.
- في المرّة الثالثة تقف البطلة من جديد، وتتضم إلى الآخرين.
- يمشي الآن خمسة أشخاص في خطوات عسكرية منتظمة.
- ماذا يقول لك ذلك؟ حاول أن تلقي ما تشاء داخل هذه الصورة الدينامية، وأن تتجنب الانضمام إلى الأربعة. ماذا كنت ستفعل، في مكان البطلة؟ قد ينبثق خمسة عشر جواباً، أو عشرون، وربما أكثر. وهذا بالضبط هدف مسرح المضطهدين: أن تبين أن هناك باستمرار طرقاً لتحطيم الاضطهاد، في كل الأحوال.

١٢. لعبة للنهاية - طابات الكريستال

- تقف المجموعة بمن فيها الجوكر في دائرة كبيرة.
- يبدأ الجوكر في تمرير كرة صغيرة إلى متدرب آخر «س» يقابله في الدائرة بعد أن يتأكد عن تواصل بالنظر فيما بينهما.

- على المتدرب «س» أن يحافظ على عدم سقوط «كرة الكريستال» على الأرض كي لا تتكسر.
- بعد استلامه الكرة، ينظر المتدرب «س» إلى متدرب آخر «ص» يقابله في الدائرة ويقوم بتمرير الكرة إليه بعد أن يتأكد من تواصل النظر فيما بينهما.
- يستمر تمرير الكرة بين أفراد المجموعة في الدائرة بهدوء تام، والتركيز على عدم إسقاط الكرة على الأرض.
- في كل مرّة تسقط الكرة على الأرض، تبدأ اللعبة من جديد.

إمكانات أخرى للتمرين:

- تمرير أكثر من كرة واحدة في الدائرة أثناء تأدية اللعبة.

تقييم.. وتغذية راجعة.

اللقاء العاشر ٣-٢ ساعات

أهداف الورشة:

- تشغيل الحواس المختلفة
- تشغيل الخيال
- البحث عن قصص لمشاهد تفاعلية

التمارين والألعاب المقترحة:

- إحماء جماعي والسير في الفراغ مع موسيقى
- الحركات الخمس
- اثنان في ثلاثة في برادفورد
- جولة إيقاع وحركة
- لعبة إيقاع وحركة
- تغيير الإيقاع
- السيارة العمياء
- هذه الزجاجاة ليست زجاجاة
- اللعبة العظيمة للقوة
- سرد القصص الجماعية - لاختيار مشاهد ممثلة
- لعبة النهاية - طابات الكريستال.

تفصيل التمارين:

١. إحماء جماعي والسير في الفراغ مع موسيقى

- أنظر تمارين الإحماء الجماعي والسير في الفراغ من اللقاءات السابقة.

٢. الحركات الخمس

- تقف المجموعة الكبيرة في الدائرة.
- يبادر أحدهم «أ» بتشكيل صورة أولى ثابتة بحركة وصوت بجسده.
- يقوم الجميع بتقليد حركة وصوت «أ» مرّتين. إنها الصورة رقم «١».
- شخص آخر «ب» يبادر بتشكيل صورة ثانية بحركة وصوت. ويكرر الجميع الحركة والصوت مرّتين. إنها الصورة رقم «٢».
- وثالث، ورابع، وخامس يبادرون بتشكيل صورهم الثابتة مع حركة وصوت أيضا.
- في النهاية يصبح لدينا خمسة صور ثابتة مع صوت.
- في المرحلة الثانية من التمرين يتحرّك الجميع في الفراغ دون كلام وبهدوء تام ويتتبعون إرشادات المدرب/الجوكر.
- يذكر الجوكر أحد الأرقام من ١ - ٥، وعلى الجميع إعادة تشكيل الصورة والصوت اللذين يعبران عن ذلك الرقم ويستمرّون في المشي في الفراغ.
- بإشارة من المدرب يوقف التمرين.

٣. اثنان في ثلاثة في برادفورد

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية «أ» و «ب».
- يقف كل منهما مقابل الآخر ويبدأ في البداية بالعدّ ببساطة إلى ٣ بصوت عال، ولعدة مرّات: يقول المتدرب «أ» ١، ثم «ب» ٢، بعدها «أ» ٣. وهكذا بالتتابع.
- في المرحلة الثانية، وبدلاً من أن يقول «أ» ١، يُخرج صوتاً لفظياً إيقاعياً مصحوباً بفعل إيقاعي. وهكذا يسير الترتيب الآن على النحو التالي: يصدر «أ» صوتاً وفعلًا، يقول «ب» ٢، ويقول «أ» ٣، وهكذا بالتتابع، على أن تعاد الحركة والصوت بالدقة الممكنة بدلاً من الرقم ١.
- في المرحلة الثالثة وكما وضع الصوت والفعل مكان الرقم ١، يتم اختيار صوت وفعل مختلفين بدلاً من الرقم ٢. يلعب الشريكان ثانية لبضع دقائق، يحاولان أن يكونا منطلقين بقدر المستطاع.
- وفي المرحلة الرابعة، يستبدل الرقم ٣ بصوت وفعل جديدين، ويصبح ما يُرى الآن نوعاً من رقصة صوت وفعل، دون ذكر أية أرقام.

٤. جولة إيقاع وحركة

- تقف المجموعة الكبيرة في الدائرة.
- يقف الجوكر «القائد» وسط الدائرة ويبادر بحركة وصوت وإيقاع متكررين من اختراعه.
- يقوم الجميع بتقليده بدقة ومتابعته دون توقف.
- بعد وقت قصير ومع استمراره في أداء الحركة والصوت يتحرك «القائد» ويقف بمواجهة أحد أفراد المجموعة في الدائرة متحدياً إياه أن يحتل مكانه.
- يتجه القائد الجديد إلى وسط الدائرة مع الاستمرار في تكرار حركة وصوت «القائد»، ثم يبدأ بتغيير الحركة ببطء، وتغيير الإيقاع والصوت بالطريقة التي يحبها.
- يتبع الجميع القائد الثاني بدقة، والذي يتحدى شخصاً ثالثاً.. وهكذا.

٥. لعبة إيقاع وحركة

- تُقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين «أ» و «ب»
- عند إشارة معينة من الجوكر، يبدأ أعضاء الفريق الأول حركة إيقاعية متكررة تظراً على أذهانهم، بحيث يؤدي كل واحد منهم ما يراه.
- مع كلمة «توحيد» من الجوكر تكون أمام المجموعة ثلاثون ثانية لتوحيد الإيقاع.
- إذا شعر أعضاء الفريق الثاني بعد هذه المدّة، بأن أعضاء الفريق الأول يقومون بعمل مُوحّد، بطريقة منظمة، فإنهم يبدأون تقليدهم.
- أما إذا اعتقد أعضاء الفريق المقابل أن الفريق الأول لا يعمل بوحدة كافية، فإنهم لا يقومون بتقليدهم.
- تبديل بين الفريقين.

٦. تغيير الإيقاع

- تتفرق المجموعة على المنصة.
- عند إشارة معينة من الجوكر، يبدأ الجميع حركة إيقاعية متكررة تظراً على أذهانهم، بحيث يؤدي كل واحد منهم ما يراه.
- مع كلمة «توحيد» من الجوكر تكون أمام المجموعة ثلاثون ثانية لتوحيد الإيقاع.
- مع كلمة «توزيع» من الجوكر يباشر الجميع بتغيير الحركة المشتركة إلى حركة إيقاعية جديدة تظراً على أذهانهم، بحيث يؤدي كل واحد منهم ما يراه.
- يمكن إعادة التمرين ثلاث مرّات أو أكثر.

٧. السيارة العمياء

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية، «أ» و «ب».
- يقف متدرّب «أ» - السائق، خلف زميله «ب» - السيارة.
- من الخلف، يتحكّم السائق بحركات «السيارة العمياء».
- بالضغط الخفيف من إصبعه على منتصف الظهر (تقدم بشكل مستقيم)، وعلى الكتف اليسرى (استدر يساراً)، وعلى الكتف اليمنى (استدر يمينا)، أو على مؤخرة الرأس (السير إلى الخلف)، والضغط على الكتفين سوياً (توقف مكانك).
- بإشارة من الجوكر يقود السائقون سياراتهم العمياء دون أن تصطدم أي سيارة بالسيارات الأخرى التي تتحرك على المسرح.

٨. هذه الزجاجاة ليست زجاجاة

- تقف أو تجلس المجموعة في دائرة.
- يضع الجوكر زجاجاة فارغة في وسط الدائرة ويعلن أن هذه الزجاجاة ليست زجاجاة.. ماذا يمكن أن تكون؟ استخدم جسدك وتفاعل مع هذا الغرض وحاول أن توضّح لنا ماذا يمكن أن يكون.
- يدخل الجميع وسط الدائرة... الواحد تلو الآخر. يتفاعلون مع الغرض بأجسادهم على أنه ليس زجاجاة ويحاولون تعريف المجموعة في الدائرة بالغرض الذي يتفاعلون معه.
- يتفاعل المتدرّب مع الغرض حتى تتعرّف عليه المجموعة.
- في المرحلة الثانية يضع الجوكر كرسي في وسط الدائرة بدلاً من الزجاجاة وعلى الجميع التفاعل مع الكرسي على أنه ليس كرسيًا.
- في المرحلة الثالثة يضع الجوكر قطعة قماش، وتتفاعل معها المجموعة على أنها ليست قطعة قماش.
- في المرحلة الرابعة والأخيرة يضع الجوكر الإكسسوارات الثلاثة وسط الدائرة، وعلى الجميع التفاعل معها بأجسادهم على أنها أغراض أخرى.
- يتم التمرين بسرعة دون أي تحضير مسبق.

٩. اللعبة العظيمة للقوة

المرحلة الأولى:

- يقوم الجوكر بترتيب ٦ كراسي وطاولة عليها زجاجاة في عمق المسرح ويسأل:
- إذا نظرت إلى هذه الصورة... برأيكم أي من الكراسي هو الأقوى؟
- تحلّل المجموعة الصورة.

- الآن أريد منكم أن تقوموا بتبديل ترتيب الكراسي ليصبح احدها هو الأقوى.. لكن يجب ألا يكون الكرسي خارج المكان. يجب أن يبقى على تواصل مع بقية الكراسي والطاولة.
- تبدأ المجموعة بتبديل الكراسي إلى أن تتفق في النهاية على الشكل النهائي للكرسي الأقوى وبشكل واضح.

المرحلة الثانية:

- عندما يتم التوصل إلى ترتيب مناسب، يكون فيه، من وجهة نظر المجموعة، أحد الكراسي هو أقوى الأغراض بكل وضوح، يطلب الجوكر من أحد المشاركين أن يدخل الفضاء، وأن يضع نفسه في موقع أكثر قوة من الغرض الذي يبدو في مركز القوة، دون أن يحرك أي غرض على المسرح.
- إذا اتفقت غالبية المجموعة أن ذلك الشخص شكّل الصورة الأقوى يبقى متجمداً في مكانه. وإذا لم تتفق على ذلك يخرج ليحاول متدرّب آخر فعل ذلك.
- المتدرّب الذي ينجح في تشكيل الصورة الأقوى يبقى على المسرح بثبات بينما زميله الذي خسر قوته يعود ليجلس مع بقية أفراد المجموعة.
- تستطيع بقية المجموعة أن تدخل الفضاء واحداً بعد الآخر وأن يحاول كل منهم أن يضع نفسه في موقع أكثر قوة، وأن يأخذ القوة التي استولى عليها من سبّقه.

المرحلة الثالثة:

- يدخل خمسة متدربين بالتتابع إلى منطقة التمثيل ويحاول كل منهم أن يضع نفسه مع كرسيه في موقع يمنحه أقصى قوة ممكنة (القوة تعني تركيز بصري للانتباه) الذي فقد قوته يبقى على كرسيه، إلى أن تمتلئ جميع الكراسي.
- بعد أن دخل الجميع، وبإيعاز من الجوكر يسمح لهم بالترتيب نفسه أن يجربوا وضعاً آخر لأجسادهم وللكرسي تمنحهم أقصى قوة ممكنة.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- في حال كانت المجموعة كبيرة جداً يسمح الجوكر لأي متدرّب من الجمهور بتبديل أي شخص على المسرح، ويحاول أن يمنح لنفسه أقصى قوة ممكنة.. وفي حال لم يتفق الجمهور على هذا التغيير تعاد الصورة السابقة، ويحاول شخص آخر فعل ذلك ليمنح نفسه أقصى قوة ممكنة من خلال تبديل أي شخص في الصورة الأصلية.

١٠. سرد القصص الجماعية - لاختيار مشاهد ممثلة

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية وتتخذ كل مجموعة حيناً لها في الفراغ وتجلس.
- بإشارة من الجوكر يقص كل مشارك من المجموعات الزوجية على زميله قصة شخصية مر بها، يعتقد أنه وقع عليه خلالها اضطهاد من قبل شخص آخر.
- بعد أن قص كل مشارك على زميله قصته تتفق كل مجموعة زوجية فيما بينها أي من القصتين هي الأقوى من حيث الموضوع ووضوح الاضطهاد.
- في المرحلة الثانية تجتمع مجموعتان زوجيتان ليتشكل لدينا مجموعات من أربعة أفراد، وراوي القصة التي تم اختيارها من قبل كل مجموعة زوجية يعيد روايتها ثانية على مسامع المجموعة الرباعية. وفي النهاية وبعد حوار بين أفراد كل مجموعة رباعية تحدّد المجموعة إحدى القصتين التي تعتقد أنها الأقوى من حيث الموضوع ووضوح الاضطهاد.
- ينتهي التمرين بقصتين رئيسيتين تم اختيارهما من قبل مجموعتين كبيرتين.
- قصص الاضطهاد التي يتم اختيارها داخل كل مجموعة تتشكل في المرحلة الأخيرة يعاد سردها مع إضافة بعض التفاصيل الدقيقة المهمة من قبل صاحب القصة المرويّة، وليس زملائه.

تقييم.. وتغذية راجعة.

١١. لعبة النهاية - طابات الكريستال.

- أنظر تفصيل سير اللعبة من اللقاء السابق.

اللقاء الحادي عشر ٣-٢ ساعات

تفصيل التمارين:

١. إحماء جماعي

- أنظر تمارين الإحماء الجماعي من اللقاءات السابقة مع المشي في الفراغ.

٢. غابة الحطّابين

- تتفرّق المجموعة في الفراغ.. إنهم سكان في غابة يقومون بقطع الأشجار أو تقليمها أو زراعتها، أو أي شيء آخر.
- يتطوّع أحد المتدريين ليلعب دور الدّب آكل لحوم البشر المتحرّكة، ويخرج من القاعة.
- بإشارة من المدرب/الجوكر يباشر سكان الغابة بعملهم في تلك الغابة - كل يقوم بالعمل الذي حدده لنفسه.
- بعد قليل، على الدّب أن يُصدر هديراً مخيفاً، يجعل جميع العاملين في الغابة يتجمدون في مواقعهم وأعينهم مفتوحة، ويؤدون دور الموتى، فلا تُصدر عنهم حركة مهما كانت صغيرة، ويحافظون على السكون المطلق، وكأن حياتهم تعتمد على ذلك.
- يصل «الدّب» إلى كل واحد منهم، وهو يهدر بقوة، ويحاول كل حيلة ممكنة لجعلهم يضحكون، أو يتحرّكون دون أن يلمسهم؛ وباختصار، يكون هدفه أن يجعلهم يكشفون أنهم أحياء.
- عندما ينجح الدّب في محاولته مع أحدهم، فإن ساكن الغابة الذي سلّم نفسه يصبح دّباً ثانياً، ويقوم الدّبّان بالمهمّة معاً تجاه ساكن الغابة، الذين يستمرون في محاولتهم عدم التحرك.
- مع الوقت، يصبح هناك ثلاثة دببة، ثم أربعة، وهكذا.
- المتدرب الذي لا يفقد تركيزه هو الفائز في النهاية.

٣. قصة الحي الغربي

- تُقسم المجموعة الكبيرة إلى فريقين يقفان في صفين متقابلين في وسط منطقة التمثيل، مع قائد لكل فريق يقف على مسافة خطوتين أمام منتصف فريقه.
- يصدر القائد الأول حركة إيقاعية إلى الأمام، مصحوب بصوت إيقاعي، ست مرّات متتالية. وهكذا يتقدم ست خطوات إلى الأمام.
- بعد الحركة الأولى أو الثانية، يكون أعضاء فريقه قد التقطوا إيقاع حركته وصوته، فينضمّون إليه، متحرّكين إلى الأمام في صف واحد خلفه.
- بينما هو يتقدم وخلفه فريقه، يقوم القائد الخصم المواجه بالتراجع مسافة مساوية هو وفريقه من خلفه.

أهداف الورشة:

- أ) تنشيط الحواس المختلفة
- ب) الخطوات الأولى لتحويل قصة/اضطهاد شخصي إلى مشهد مسرحي

التمارين والألعاب المقترحة:

١. إحماء جماعي مع موسيقى
٢. غابة الحطّابين
٣. قصة الحي الغربي
٤. أنا أحدد عمري - I
٥. أنا أحدد عمري - II
٦. شخص يحمينا وآخر نخاف منه.
٧. تصوير الصورة
٨. التدرب على المشاهد من قصص اللقاء السابق
٩. الأرواح الثلاث - لعبة للنهاية

- مع نهاية التكرار السادس، يترك القائد المهاجم موقعه في الوسط، وينضم إلى صف فريقه ويأخذ قائد جديد مكانه ليواجه القائد الخصم.
- يقوم القائد الخصم بالعملية نفسها. يتقدم ست خطوات، ويكرر إيقاعه الخاص، الحركي والصوتي، الذي يتم تقليده من قبل أعضاء فريقه، الذين يبدؤون في التقدم، بينما يتراجع الفريق الأول بالسرعة نفسها.
- وهكذا، مع تبادل التقدم والتراجع، حتى يقوم كل عضو في الفريقين بدور القائد.
- يمكن أن تتشكل رغبة في ترديد أصوات عدوانية أو أفعال. لكن ومن المهم توجيه الممثلين أن يصدروا أصواتا رقيقة، منخفضة في بعض الأوقات، وأن يحاولوا القيام بحركات غنية ومعقدة، وليس بوم.. بوم.. بوم.. فقط!

إمكانية أخرى للتمرين:

- على المشاركين أن يستخدموا جزءاً معيناً من أجسادهم لتكوين الحركة الإيقاعية، يحدده الجوكر في كل مرة.

٤. أنا أحدد عمري - I

- يقّر المتدرّب عمره لنفسه، ويخبر الجوكر عن عمره قبل الصعود إلى منطقة التمثيل.
- يصعد متدرّب «أ» إلى منطقة التمثيل ويجلس على كرسي.
- مع كلمة ستارة من الجوكر يبدأ التمرين.
- على المتدرّب أن يبيّن عمره للجُمهور دون أي تمثيل ويتتبع ملاحظات الجوكر.
- في نهاية التمرين يحاول بقيّة أفراد المجموعة التعرّف على عمر زميلهم.

ملاحظات الجوكر أثناء التمرين:

- اجلس على الكرسي، وفكّر فقط بعمرك، دون أي تمثيل.
- اشعر بعمرك بوجهك، بضمك، بعينيك... اشعر بعمرك برجلك... اشعر بعمرك بعمودك الفقري.
- اشعر بعمرك في ظهرك، في يديك... اشعر بعمرك في كافة أعضاء جسدك.
- لا تسرع... اشعر فقط بعمرك... لا تمثل... دع عمودك الفقري يشعر بعمرك... فريز.

٥. أنا أحدد عمري - II

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة من 5-6 متدرّبين.

- يحدّد الجوكر المكان الذي تتواجد فيه تلك الشخصيات. قد يكون المكان: موقف حافلات للركاب، غرفة انتظار طبيب أسنان.. الخ.
- تصعد المجموعة الأولى إلى منطقة التمثيل بالتتابع بعد أن يحدّد كل متدرّب عمره لنفسه.
- على كل متدرّب أن يعرّف الجمهور بعمره من خلال تركيزه على العمر فقط.
- يتتبع أفراد المجموعة ملاحظات الجوكر أثناء سير التمرين.
- في النهاية يحاول بقيّة أفراد المجموعة/الجمهور، التعرّف على أعمار زملائهم.

ملاحظات الجوكر أثناء التمرين:

- اشعر بعمرك في رجلك.. في قدميك.. اشعر بعمرك في فمك، في عينيك، في وجهك.. من أنت؟
- دع عمودك الفقري يشعر بعمرك.. اشعر بعمرك في كافة أعضاء جسدك.
- أنت في عيادة الطبيب، تنتظر وصول الطبيب.. الساعة هي الآن العاشرة صباحاً.. كل منكم لديه عمله.. تأخر الطبيب بعض الوقت.
- اشعر بالانتظار بجسدك.. تذكر عمرك.. تأخر الطبيب.. يجب أن تعود إلى عملك.. هل تشعر بالألم في جسدك.. أين تشعر بالألم.. تذكر عمرك.. تذكر من أنت.. لقد تأخر الطبيب كثيراً.. يجب أن تغادر.. أخرج عندما تقرر أن تغادر العيادة.. تذكر عمرك أثناء خروجك.. تذكر من أنت أثناء خروجك..

٦. شخص يحميننا وآخر نخاف منه

- تقف المجموعة الكبيرة في دائرة كبيرة.
- يطلب الجوكر من كل متدرّب أن يفكر بشخص ما في الدائرة يخيفه (لصالح اللعبة فقط).
- بعدها، يطلب من كل متدرّب أن يفكر بشخص آخر في الدائرة، يكون حامياً له (يجب ألا يعرف أيضاً أنه اختير لذلك).
- بإشارة من الجوكر يتحرّك الجميع في الفراغ، ويحاول كل منهم أن يبتعد أكثر ما يستطيع عن الشخص الذي يخيفه، لكن دون السماح لذلك الشخص بأن يدرك أنه تم اختياره كشخص مخيف. وفي نفس الوقت أثناء تحرّكه يحاول أن يُبقي من يحميه دائماً بينه وبين من يخيفه دون أن يبيّن من يحميه أيضاً.
- بإشارة جديدة من الجوكر، يتجمد كل شخص حيث يكون. ثم يكتشف اللاعبون من الذي استطاع أن ينجح في تجنب من يخيفه.

٧. تصوير الصورة

- مجموعة من أربعة أشخاص.
- يقف ثلاثة منهم في مقدمة المسرح في خط مستقيم ووجوههم للجمهور ويقف الرابع خلفهم بمسافة لا تقل عن ثلاثة أمتار.
- بإشارة من الجوكر على المتدرب الرابع أن يشكّل بجسده صورة ثابتة ويتجمّد.
- بإشارة أخرى من الجوكر تلتف المجموعة من الأمام، ينظرون إلى صورة زميلهم لمدة ثلاث ثواني على الأقل، ويلتقون ثانية ويحاول كل منهم إعادة تشكيل تلك الصورة بكل تفاصيلها دون أن ينظر إلى زملائه.

إمكانية ثانية للتمرين:

- أربعة أشخاص اثنان في الخلف، واثنان في المقدمة وجوههم للجمهور.
- يشكل المتدربان في المجموعة الخلفية صورة واحدة مركبة بجسديهما.
- بإشارة من الجوكر تلتف المجموعة من الأمام، ينظرا إلى الصورة المركبة لعدة ثواني.
- يلتقان ثانية ليواجهها الجمهور، ويحاولا إعادة تشكيل الصورة المركبة.

٨. التدرب على المشاهد من قصص اللقاء السابق

مراحل العمل على القصص المقترحة:

- يُعاد تشكيل المجموعتين من اللقاء السابق.
- المرحلة الأولى: يطلب من الجوكر صاحب كل قصة أن يعيد قصته على زملائه بتفاصيل أكثر مع التركيز على (من، وأين، وماذا، ومتى).
- المرحلة الثانية: تتحاور كل مجموعة فيما بينها وتحاول بناء خط درامي للقصة (بداية، وسط/العقدة، ونهاية).
- تعطى لكل مجموعة مدة ٢٠ دقيقة من أجل التدرب على المشهد الذي ستعرضه أمام الجميع مع توضيح مكان الحدث، والشخصيات المشاركة به والصراع.
- يجب ألا تتعدى مدة العرض القصير المرتجل عن ١٠ دقائق.
- المرحلة الثالثة: بعد تحضير كل مجموعة مشهدها المقترح يطلب الجوكر من إحدى المجموعتين أن تصعد على خشبة المسرح لتباشر بتشكيل مكان الحدث.
- في المرحلة الرابعة يطلب من كل ممثل/مشارك أن يدخل لوحده المكان ويتذكر حركته به وتفاعله مع الأغراض على المسرح ويخرج.
- المرحلة الخامسة: تعرض المجموعة المشهد المقترح أمام الجميع.
- تبادل بين المجموعتين.

تقييم اللقاء، واقتراحات للقاء القادم.

٩. لعبة للنهاية-الأرواح الثلاث

- تتفرق المجموعة في الفراغ.
- يرفع كل متدرب إحدى يديه إلى أعلى مشيراً بثلاث أصابع إلى أرواحه الثلاث التي يملكها في اللعبة.
- راحة اليد الثانية تكون مفتوحة خلف الظهر.
- مع كلمة «ستارة» تبدأ المجموعة بمطاردة بعضها بعضاً.
- على كل متدرب ملامسة المتدرب الآخر في راحة يده المفتوحة خلف ظهره ليفقده إحدى أرواحه الثلاث.
- من يبقى مكانه بلا حراك أو من يبقى ملتصقاً بالحائط يخسر نقطة.
- من يضرب بيده أي مكان آخر في جسد زميله غير راحة اليد يخسر نقطة.
- عندما يخسر أحدهم واحدة من أرواحه يعلن عن ذلك بعدد أصابعه المرفوعة.
- عند خسارة أي متدرب لأرواحه الثلاث يخرج من اللعبة ويراقب المجموعة.
- الذي يبقى حتى النهاية دون أن يخسر كل أرواحه يكون هو الفائز.

اللقاء الثاني عشر ٣-٢ ساعات

أهداف الورشة:

- أ) التعريف بمسرح الصورة
- ب) استخدام تقنية مسرح الصورة في بناء مشهد مسرحي تفاعلي

التمارين والألعاب المقترحة:

١. قطع الدائرة مع النظر بالأعين
٢. السير في الفراغ بسرعات وطرق مختلفة مع تليين الجسد أثناء المشي
٣. تمرين التلقائية
٤. الدفع المتبادل
٥. التصفيق في دائرة وعلى الأرض
٦. صورة الصوت
٧. صورة الكلمة
٨. صورة الكلمة باستخدام أجساد الآخرين
٩. العمل على المشاهد من اللقاء السابق
١٠. لعبة للنهاية - الأرواح الثلاث

تفصيل التمارين:

١. قطع الدائرة مع النظر بالأعين

- تقف المجموعة في دائرة كبيرة بمن فيها الجوكر.
- ينظر الجوكر إلى أعين أحد المتدربين «أ» الذي يقابله في الدائرة.
- عندما يتأكد أن «أ» ينظر إليه أيضا، يتحرك باتجاهه، فيقطع الدائرة ويحل مكانه.
- قبل أن يصل الجوكر إلى المتدرب «أ» في الدائرة، على الأخير أن ينظر في الاتجاه المقابل إلى زميل آخر «ب» كي يتحرك ويقطع الدائرة باتجاهه ويحل مكانه.. وهكذا.
- لا يجوز لأي متدرب قطع الدائرة باتجاه زميل آخر دون التأكد أن زميله ينظر إليه.
- على جميع المتدربين أن يكونوا متيقظين وأن ينظروا إلى جميع زملائهم في الدائرة وباستمرار.
- بمبادرة من الجوكر، يمكن أن يقطع الدائرة أكثر من متدرب واحد في ذات الوقت بعد أن أتقنت المجموعة المرحلة الأولى من التمرين.

٢. السير في الفراغ بسرعات وطرق مختلفة مع تليين الجسد أثناء المشي

- انظر إلى تمارين السير في الفراغ من اللقاءات السابقة.

٣. تمرين التلقائية

- تسير المجموعة في الفراغ بمن فيهم الجوكر في جميع الاتجاهات.
- عندما يضع الجوكر يده على كتف أحدهم أثناء المشي يبادر ذلك الشخص «القائد» بحركة وصوت متكررين، مع الاستمرار في المشي.
- بعد أن تتعرف المجموعة على «القائد» المبادر بالحركة والصوت، تكرر حركته وصوته أثناء المشي دون توقف، إلى أن يضع الجوكر يده على كتف متدرب/ قائد آخر كي يبادر بصوت وحركة جديدين كي تتبعه المجموعة.

٤. الدفع المتبادل

- يعتبر من التمارين الهامة للتعريف بمسرح المنبر الذي يمثل فكرة الأخذ والعطاء بين الممثل والجمهور الذي يصعد إلى منطقة التمثيل ويقوم بتبديل المضطهد من أجل مساعدته. والتمرين هو ليس بهدف استخدام الجسد من أجل الكسب أو الخسارة. الحركة يجب أن تكون مرنة ولا يحيد استخدام القوة.

المرحلة الأولى- الدفع من الذراعين:

- يقف شريكان وجها لوجه. مع استمرار ذراعيهما في حالة اتصال، يقوم الشريكان بتحريك الذراعين بسرعة ثابتة (بطيئة الإيقاع خوفا من الإصابة) ويحاول كل منهما لمس وجه الآخر. تستطيع ذراع أحدهما أن تتزلق فوق ذراع الآخر، فالأمر المهم هو أن يظل في حالة تلامس وأن يتحركا بإيقاع ثابت؛ لأن السرعة الزائدة أو التوقف محظوران. يجب أن تكون الحركة مرنة، وألا يلجأ إلى فرض القوة.

المرحلة الثانية- الدفع من الأكتاف:

- ينظم الممثلون أنفسهم في أزواج، يواجه كل واحد منهما شريكه، ويضع يديه على كتفيه. يوجد بينهما على الأرض خط (مُتَخَيَّل أو حقيقي). يبدأ كل شريكين التدافع بكل قوتها. عندما يحس طرف بأن زميله يضعف، وأنه على وشك أن يخسر، يتوقف، حتى لا يتجاوز الخط، وكأنه لا يريد أن يكسب. وإذا زاد طرف من قوة دفعه، يجاربه الطرف الثاني، حتى يستخدم الطرفان كل ما لديهما من قوة.
- ملاحظة: هذا ما يجب أن يهدف الممثل إلى القيام به خلال مسرح المنبر؛ فلا يوسّع الطريق بسهولة أمام المتفرج/الممثل، ولا يسحقه فورا، لكنه بدلا من ذلك يساعده على استخدام كل قوته. وبالطبع فإن واحدة أو أخرى من الفرق، يمكنها أن تفوز، في عروض المنبر.

إمكانيات أخرى للتمرين:

- التمرين نفسه، الأشخاص انفسهم، مؤخرة لمؤخرة، والوجوه باتجاه الأرض.
- ممثلان ظهرا لظهر، ينحني كل منهما في اتجاه الآخر. تدريجيا، ودون انقطاع الاتصال، يتجهان نحو الأرض، حتى يجلسا عليها، ظهرا لظهر. بعد ذلك، ودون استخدام الأيدي، يتدبران وقوفهما ثانية، لينتهي كما بدأ.

٥. التصفيق في دائرة وعلى الأرض

المرحلة الأولى:

- يقف الجميع في دائرة، ويبدأ المشاركون إيقاعا مشتركا بسيطا من خلال الضرب بأيديهم على صدورهم.
- عندما يتم تحقيق ذلك، يرفع «أ» يديه، ومع الإيقاع، يصفق مرة واحدة في اتجاه من يقف إلى يمينه «ب» الذي يصفق معه في الوقت نفسه؛ ثم يستدير «ب» إلى يمينه «ج» ويصفق معه. وهكذا. وبذلك نحصل على تصفيق أ ب، ب ج، ج د، متحركين عكس عقارب الساعة، ومع الإيقاع في الخلفية تصفق بقية

المجموعة بالضرب صدرها.

- عندما ينسجم إيقاع المجموعة، (ويتم إتقانه جيدا) يمكن زيادة سرعة التصفيق، مع الإبقاء على الإيقاع.

المرحلة الثانية:

- يرفع «أ» يديه، ويصفق مرة واحدة سوية مع زميله «ج» فوق رأس زميله «ب» الذي يقف على يمينه.
- في الوقت نفسه على «ب» أن ينزل رأسه كي لا يتم صفع وجهه من قبل زميله «أ» و «ج».
- ثم يرفع «ب» رأسه ويصفق سوية مع «د» فوق رأس زميله «ج» الذي يقف على يمينه
- على «ج» أن ينزل رأسه كي لا يتم صفعه من قبل زميله عن يمينه وعن يساره.
- وهكذا تنتقل الحركة بالتتابع في الدائرة عدة مرات.

المرحلة الثالثة: (تشابك الأيدي)

- تقف المجموعة على أربع في الدائرة (اليدين والرجلين).
- يضع كل متدرب يديه بين يدي زميله عن يمينه وعن يساره.
- بإشارة من الجوكر يبادر أحدهم بضرب الأرض بكف يده اليمنى.
- ضرب الأرض براحة الأيدي يتم بالتتابع في الدائرة.

٦. صورة الصوت

المرحلة الأولى:

- مجموعة من أربعة متدربين ذكور.
- يقف أحد أفراد المجموعة «أ» خلف بقية زملائه بحيث يمكن للجمهور مشاهدته، وتقف بقية المجموعة في صف واحد مقابل الجمهور.
- يقوم «أ» بإصدار صوت مع حركة معينين مرتين متتاليتين.
- بإشارة من الجوكر تحاول المجموعة أن تقلد الصوت والتعبير الذي استوحته من صوت «أ» مرتين.
- بعدها يقف «أ» بجانب زملائه، وإشارة من الجوكر يقوم الجميع بإعادة الحركة والصوت كيفما فعلوه سابقا.. ومن ثم تتم المقارنة.

المرحلة الثانية: مجموعة الرجال

- كما في التمرين السابق أحدهم يعبر بصوت وحركة عن إحدى الصفات الذكورية الشائعة مكررة مرتين.

- المجموعة تحاول أن تقلد الصوت وتعبّر عن الحركة الرجولية.
- يشارك عدّة رجال/ذكور في التمرين.

المرحلة الثالثة: مجموعة الرجال - نساء

- كما في التمرين السابق أحدهم «ذكر» يعبّر بصوت وحركة عن إحدى الصفات الذكورية الشائعة مكررة مرتين.
- مجموعة من ثلاث نساء/إناث تحاولن تقليد الصوت والتعبير عن الحركة الرجولية.

المرحلة الرابعة: مجموعة النساء

- امرأة/أنثى تعبّر بصوت وحركة عن إحدى الصفات النسوية الشائعة مكررة مرتين.
- مجموعة من ثلاث نساء/إناث تحاولن أن تقلد الصوت والتعبير عن الحركة الأنثوية.

المرحلة الخامسة: مجموعة النساء - رجال

- امرأة/أنثى تعبّر بصوت وحركة عن إحدى الصفات النسوية الشائعة مكررة مرتين.
- مجموعة من ثلاثة رجال/ذكور يحاولون تقليد الصوت والتعبير عن الحركة الأنثوية.

٧. صورة الكلمة

- تقف مجموعة في دائرة وظهورهم باتجاه وسط الدائرة .
- مع إيماءة من الجوكر يقومون جميعا بالتتابع، بالالتفاف وتشكيل نسختهم من الموضوع الذي يقترحه الجوكر، بأجسادهم.
- وبإشارة ثانية من الجوكر بأوضاعهم، يتطلعون حولهم ليروا ما يفعله الآخرون.
- يقوم المتدربون بالالتفاف ثانية من أجل تشكيل نسخهم من الموضوع التالي الذي يقترحه الجوكر.. وهكذا..
- المواضيع التي قد يقترحها الجوكر- صورة تعبر عن: (الحب، الخوف، الجوع، الفراق، الألم، التحكم، الزواج المبكر، عسكرة المجتمع، العنف الأسري، القسوة، التفرد العنصرية، الدين، الاحتلال، عائلة فلسطينية، عائلة مقدسية، اضطهاد الأطفال، اضطهاد اسري، اضطهاد المرأة.. الخ.)

تفعيل الصورة:

- يشكل المتدربون نسخهم لاحد المواضيع التي يقترحها الجوكر.
- بإشارة من الجوكر يتطلعون حولهم ليروا ما يفعله الآخرون.
- ثم بإشارة ثالثة يقترب المتدربون الذين تتشابه صورهم من بعضهم لشكّلوا مجموعات متشابهة للموضوع المقترح.
- بإشارة من الجوكر يبادر كل شخص في مجموعته بحركة متكررة للصورة.
- بإشارة ثانية من الجوكر يضيف كل شخص في مجموعته صوت متكرر لتلك الصورة.

٨. صورة الكلمة باستخدام أجساد الآخرين

- يطلب الجوكر من أحد المتطوعين/نحات «أ» تشكيل صورة ثابتة لموضوع الاضطهاد الذي تطرحه المجموعة، مستخدماً أجساد أعضاء آخرين في المجموعة.
- يختار هذا النحات «أ» من يريد استخدامهم، ويرتبهم ضمن علاقات مع بعضهم بعضاً ليشكّل منهم صورة واحدة مركبة من عدّة أجساد، ومن أشياء بسيطة في متناول اليد إذا أحب (كراسي، طاولة، الخ..).
- يقوم النحات بتشكيل الصورة بأحد الأسلوبين: أسلوب العرض، حيث يحركّ الأجساد بنفسه من أجل تشكيل الصورة. أو باستخدام أسلوب المرأة، حيث يريهم باستخدام جسده كيف يقومون بترتيب أنفسهم داخل الصورة.
- في النهاية على النحات أن يضع نفسه داخل الصورة ليكون جزءاً منها... إنه البطل/الشخصية المضطهدة.
- الأداة الوحيدة التي لا يجوز له أن يستخدمها هي الكلمة المنطوقة.
- عندما ينتهي النموذج، يتشاور الجوكر مع بقية المجموعة/الجمهور، التي قد تعترض على الصورة المعروضة (وفي هذه الحالة يتم تفتيت النموذج)؛ أو توافق (فيبقى الموديل كما هو)؛ أو توافق عليه جزئياً. في الحالة الأخيرة، يتشاور الجوكر مع الجمهور، ويخرج من النموذج أية عناصر يرى أنه دون وظيفة، أو لا يضيف معنى.
- من الأهمية بمكان أن يعمل النحات «أ» على تشكيل الصورة بسرعة، حتى لا يميل نحو استخدام التفكير بواسطة الكلمات (اللغة المنطوقة) ثم يقوم بترجمتها إلى صور (اللغة المرئية). إذا لم يتجز العمل بهذه الطريقة، فسوف تكون الصور فقيرة.

تفعيل الصورة:

- بعد أن استقر رأي المجموعة/الجمهور على الصورة المثالية المقبولة على

- الجميع لموضوع الاضطهاد المقترح، وبإشارة من الجوكر قبل تفعيل الصورة يخرج كل مشارك من الصورة الثابتة لينظر إليها من الخارج ثم يعود إلى موقعه في الصورة.
- بإشارة ثانية من الجوكر يبادر كل شخص في الصورة بإيماءة متكررة بجسده تعبر عن الشخصية التي يعتقد أنه يلعبها في الصورة.
- وبإشارة إضافية من الجوكر تضيف كل شخصية صوتا متكررا للحركة المتكررة.

التفعيل الثاني للصورة:

- بإشارة من الجوكر تتجمد الصورة من جديد، وبإشارة ثانية تبدأ المجموعة ببطء ارتجالها انطلاقا من الصورة التي قامت بتشكيلها.

إمكانية أخرى للتمرين:

- يتطوع ثلاثة من المتدربين لتشكيل ثلاث صور مختلفة حول موضوع الاضطهاد المقترح.
- يعرض كل متدرّب صورته المقترحة للاضطهاد أمام الجمهور بمشاركة عدد من أفراد المجموعة.
- بإيعاز من الجوكر تعرض المجموعات الثلاث صورها بالتتابع أمام الجميع.
- بعدها تقترح المجموعة الصورة الأقوى للاضطهاد من أجل تفعيلها من خلال إضافة صوت وإيماءة متكررين لكل شخصية، ثم الانتقال إلى التفعيل الثاني في الارتجال انطلاقا من الصورة الثابتة.

٩. المراجعات على المشاهد المقترحة من اللقاء السابق

- إذا قررت المجموعة الكبيرة العمل على قصتين من القصص التي قدمت في اللقاء الأخير، يطلب الجوكر من كل مجموعة على انفراد أن تتحاور بعمق فيما بينها حول النموذج المقترح للاضطهاد، المكان، الزمان، والشخصيات المشتركة في الحدث. ويطلب الجوكر من كل مجموعة أن تقترح ثلاث صور لنموذج/مشهد الاضطهاد الذي سوف يقدم وهي:
- صورة رقم ١: صورة ما قبل الاضطهاد (البداية)
- صورة رقم ٢: صورة الاضطهاد (العقدة).
- صورة ما بعد الاضطهاد. (النهاية)

عرض الصور:

- بعد أن اتفقت وتدرّبت كل مجموعة على الصور الثلاث للمشهد النموذج تقوم بعرضها أمام الجميع.

عرض المشهد انطلاقا من الصور المقترحة:

- في المرحلة التالية يطلب الجوكر من كل مجموعة أن تقوم بعرض مشهدها، (٥-٧) دقائق، مع الأخذ بعين الاعتبار الصور الثلاث التي تمثل البداية والوسط والنهاية.
- حوار مفتوح بين جميع أفراد المجموعة بعد عرض المشاهد المقترحة.

إمكانية إضافية للعمل على المشاهد:

- إذا قررت المجموعة التركيز على قصة اضطهاد واحدة لتقديمها، يقوم المشارك الذي تم اختيار قصته بسردها أمام الجميع بكافة تفاصيلها.
- بعدها، تقسم المجموعة الكبيرة إلى ثلاث مجموعات صغيرة وكل مجموعة تحضّر صورة واحدة لنموذج الاضطهاد (البداية، أو العقدة، أو النهاية)
- تعرض كل مجموعة صورتها المقترحة.
- تعطى لكل مجموعة عدّة دقائق للتحضير لعرض نموذجها انطلاقا من الصورة المقترحة.
- تقوم كل مجموعة بعرض نموذجها المقترح أمام الجميع.
- على المتدرّب الذي وقع الاختيار لتمثيل قصته أن يشارك في المشهد الثاني-«العقدة»، وعليه أن يمثل ذاته بصفته الشخصية المضطهدة.
- حوار مفتوح بين جميع أفراد المجموعة بعد عرض الاقتراحات الثلاثة.

تقييم.. وتغذية راجعة.

١٠. لعبة للنهاية: الأرواح الثلاث

- أنظر اللقاء الحادي عشر.

اللقاء الثالث عشر واللقاء والرابع عشر ٣-٢ ساعات كل لقاء

العمل على المشهد النهائي/النموذج

في اللقاءين القادمين يكون التركيز أساسا على إنهاء المشهد / النموذج الذي سيتم عرضه أمام الجمهور. وقبل بدء التدريبات النهائية على المشهد المقترح يقوم الجوكر/المدرّب في بداية كل لقاء بتهيئة المتدريين لمدة ١٥ دقيقة من خلال بعض تمارين «الإحماء» و «التركيز» من اللقاءات السابقة، مع إضافة بعض «تمارين الصوت» التي سيتم شرحها في اللقاء الثالث عشر، والتي يمكن التدرّب عليها في اللقاءات القادمة.

دور الجوكر في المراحل النهائية من العمل على المشهد النموذج:

- العمل على الصياغة النهائية لنص المشهد/النموذج والذي ستتدرّب عليه المجموعة قبل أن يُعرض أمام الجمهور.
- التركيز على جميع شخصيات العرض وعلى شخصيّة البطل/المضطّهد.
- التدرّب أيضا على دوره في عملية قيادة التفاعل بين الممثلين على خشبة المسرح وبين الجمهور في الجزء الثاني من العرض.
- تدريب المجموعة على كيفية التفاعل مع الجمهور من خلال التبادل في لعب الأدوار بين الجمهور والبطل/المضطّهد.
- تحديد طبيعة الملابس والإكسسوارات والديكورات التي سوف تستخدم في المشهد/النموذج الذي سيعرض أمام الجمهور بعد التشاور مع المجموعة.

تمارين اللقاءين الثالث عشر والرابع عشر

المراجعات النهائية

الأهداف:

- أ) الانتهاء من كتابة النص
- ب) الخروج بمشهد مسرحي تفاعلي قابل للعرض
- ج) تدريب الجوكر/ الميسر على دوره في عملية التفاعل بين الممثلين والجمهور

التمارين والألعاب المقترحة:

١. قطع الدائرة مع النظر بالأعين
٢. السير في الفراغ بسرعات وطرق مختلفة مع تليين الجسد أثناء المشي
٣. المطرقة والمسمار
٤. الكرة الطائرة هي الصوت
٥. الهمس على المسرح
٦. نلفظ كلماتنا بوضوح
٧. الشخصيات تكتشف كيف تمشي؟
٨. العمل على المشاهد من اللقاء السابق
٩. لعبة للنهاية - طابات الكريستال

تفصيل التمارين:

١. قطع الدائرة مع النظر بالأعين

- انظر التمرين من اللقاء السابق.

٢. السير في الفراغ وتلين الجسد أثناء المشي

- أنظر تمارين المشي في الفراغ من اللقاءات السابقة.

٣. المطرقة والمسمار

- يتخذ كل متدرّب موقعاً له في الغرفة بمحاذاة أحد الجدران.
- يبعد كل متدرّب قرابة نصف متر عن الحائط القريب منه على أن يكون وجهه متجهاً نحو الحائط.
- التمرين عبارة عن إدخال مسمار وهمي في الحائط باستخدام الصوت «المطرقة».
- في هذا التمرين يقرر المتدرّب كل مرة طبيعة الحائط ونوع المسمار وحجم المطرقة.
- أثناء عملية إدخال المسمار في الحائط يجب أن يكون صوت المطرقة أحد الأحرف الأبجدية.
- على المتدرّب استخدام طاقة جسده كاملة في هذا التمرين.

ملاحظات الجوكر أثناء التمرين:

- استخدم كافة طاقة جسده لإدخال المسمار في الحائط.
- لا تسرع.. الطاقة تبدأ بالاندفاع من أصابع الأرجل، تصعد إلى أعلى وتخرج على شكل صوت من الفم.
- استخدم أصواتاً مختلفة.. استخدم الطاقة اللازمة فقط.
- صوتك هو المطرقة التي ستدخل المسمار في الحائط.
- تعرّف على طبقات صوتك المختلفة.
- استخدم جسده في بناء الطاقة اللازمة.
- هل المسمار كبير؟ هل المسمار صغير؟
- هل الحائط صلب جداً أم لين؟ هل المطرقة كبيرة؟ أم صغيرة؟
- ابتعد أكثر عن الحائط، المسمار كبير. الحائط صلب جداً. حاول إدخال المسمار في الحائط.. استخدم أصوات/أحرف مختلفة أثناء عملية إدخال المسمار.

٤. الكرة الطائرة هي الصوت

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين «أ» و «ب».
- تتقابل المجموعتان في خطين متوازيين، بحيث يقابل متدرّب في المجموعة «أ» متدرّباً آخر في المجموعة «ب».
- اللعبة هي الكرة الطائرة في الفراغ باستخدام الأصوات (الكرة هي الصوت الصادر من جسد المتدرّب).
- أثناء عملية قذف الكرة في الاتجاه المعاكس، يجب إصدار أحد الحروف الأبجدية كل مرة يتم فيها قذف الكرة.
- على المتدرّب استخدام طاقة جسده كاملة في هذا التمرين.

ملاحظات الجوكر/المتدرّب أثناء التمرين:

- استخدم طاقة جسده القصوى في إرسال الكرة.
- لا تسرع.. الكرة خفيفة جداً.. أرسلها ببطء شديد.
- راقب الكرة في الفراغ.. استخدم إمكانيات الصوت المختلفة.
- الكرة صغيرة.. اتبع الكرة بنظرك، بجسده من أصابع الأرجل حتى الرأس.
- لا تسرع.. استخدم كل جسده في قذف الكرة.
- صوتك هو الكرة.. تريد إرسالها إلى الجهة الأخرى. دعنا نرى الكرة في الفراغ. أخرج الكرة من رأسك ودعنا نشاهدها تتحرّك في الفراغ.
- هل الكرة كبيرة؟ أم صغيرة؟
- الآن ابدأ بالتحرّك في القاعة.
- ابقَ على اتصال دائم مع الكرة في الفراغ.
- استخدم إمكانيات الصوت المختلفة في إرسال الكرة.. جرّب سرعات مختلفة.. بطيئة جداً.. سريعة جداً.. سرعة عادية.
- جرّب أحجاماً مختلفة.. استخدم أصواتاً مختلفة.

٥. الهمس على المسرح

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية.
- يتقابل كل متدرّبين «أ» و «ب» من كل مجموعة، بحيث لا تقل المسافة بينهما عن ثلاثة أمتار.
- يتفق كل متدرّبين متقابلين على (أين هما؟ من هما؟ وماذا يفعلان؟). يجذب أن يلعبا الشخصيات في المشهد المسرحي المقترح إن أمكن.
- مع كلمة «ستارة» من الجوكر تبدأ كل مجموعة زوجية بالحوار فيما بينها همساً.

- بإشارة ثانية من الجوكر تبدأ المجموعات الزوجية التحرك في القاعة مع المحافظة على اتصال مستمر بالأعين والاستمرار في الحوار بالهمس أثناء الحركة.
- تحافظ كل مجموعة زوجية على أقصى مسافة ممكنة فيما بينها أثناء التحرك في القاعة.

ملاحظات الجوكر/المدرّب أثناء التمرين:

- استخدم طاقة جسديك في إرسال الصوت.
- اهمس على المسرح، لكن نريد أن نسمع الصوت بوضوح.
- شاركنا في الهمس.. ركز على الهمس.. ركز على مخارج الصوت.
- حافظ على التواصل مع زميلك.. حافظ على الاتصال المباشر بالأعين مع زميلك.

٦. نلفظ كلماتنا بوضوح

- يصعد مجموعة من المتدربين على المسرح في مواجهة الجمهور.
- بإيعاز من الجوكر، يباشر كل متدرّب بتكرار جملة قصيرة من نصه أو أي جملة يختارها بطرق وأشكال متعددة، مع التركيز على إخراج الحروف من الفم بوضوح.
- يمكن أن ينفذ التمرين في مرحلته الأولى ببطء "Slow Motion". ومن ثم بالسرعة الاعتيادية.
- يشارك الجميع في التمرين.

٧. الشخصيات تكتشف كيف تمشي؟

- يطلب الجوكر من كل ممثل/متدرّب أن يكتشف:
- كيف تسير شخصيته في المشهد المسرحي؟
- أن يختبر ما هو العضو في الجسد الذي يقود شخصيته في المشي؟
- أن يحدّد عمر شخصيته، ويختبر سرعتها أثناء المشي؟
- ما هو الحيوان الذي تنطلق منه هذه الشخصية في أفعالها وحركتها.

٨. استكمال المراجعات على مشهد النموذج من اللقاءات السابقة

- في حال قررت المجموعة التركيز على قصة اضطرهاد واحدة أو أكثر تستكمل المراجعات على النحو التالي بإشراف الجوكر:
- التحديد بشكل نهائي هيكل للعرض/النموذج الذي سيقدم؛ (البداية ، العقدة، النهاية).

- تحديد المشاركين بلعب أدوار شخصيات العرض وعلاقتهم ببعضهم.
- تحديد أعمار الشخصيات، رغباتهم، ورغباتهم المضادة.
- تحديد المكان والزمان والديكورات والإكسسوارات والملابس المستخدمة في كل مشهد من مشاهد العرض/النموذج.
- بإيعاز من الجوكر وبإشراف مباشر منه تتدرّب المجموعة على مشاهد المختلفة للنموذج المقترح باستخدام تقنيات عدّة منها: التمثيل البطيء، التمثيل السريع، العرض للصم، العرض للمكفوفين، تقديم العرض بشكل كوميدي أو بشكل تراجيدي. فهذا يساعد كل ممثل اختبار الوسيلة الأفضل والأنجح لتقديم شخصيته على المسرح.
- في المراجعة الأخيرة قبل العرض أمام الجمهور العام على الجوكر أن يشرح للمجموعة أن تتصرف وكأن هذه المراجعة هي عرض حقيقي أمام الجمهور. والمشاركون أنفسهم سيلعبون دور الجمهور.
- أثناء المراجعة النهائية تتدرّب المجموعة الممثلين والجمهور/الممثل على كيفية التفاعل على خشبة المسرح الذي يقوده الجوكر. كذلك يتدرّب الجوكر على كيفية قيادة الحوار التفاعلي بين الجمهور والممثلين الذين أدوا المشهد.
- في نهاية الحوار التفاعلي على الجوكر أن يلخص التغييرات التي طرحها الجمهور من أجل تغيير واقع الاضطهاد الذي تعرّض له البطل/ المضطهد.

٩. لعبة للنهاية - طابات الكريستال.

- أنظر تفصيل سير اللعبة من اللقاء التاسع.

اقترح نص جوكر العرض في عرض «مسرحية تفاعلية» أمام جمهور عام

قبل بدء العرض:

الجوكر:

أهلاً وسهلاً بكم.... نحن مجموعة تدرّبنا على مشهد مسرحي قصير يتطرق إلى موضوع هام نريد أن نعرضه أمامكم كي تشاركونا رأيكم به.. عرضنا مكوّن من قسمين:
في القسم الأول، سنقدم عرضاً مسرحياً قصيراً بأسلوب مسرح المنبر أو المسرح التفاعلي، حيث سنطرح مشكلة مجتمعية لا يوجد لدينا حلاً لها.
في القسم الثاني، بعد أن تشاهدوا العرض سوف نطلب مساعدتكم في البحث عن حلول ممكنة لها.

لن أطيل حديثي معكم، الآن سوف أترككم لتشاهدوا العرض المسرحي، وسوف أعود إليكم في نهايته. أرجو منكم أن تراقبوا جميع الشخصيات، وأن تتذكروا تصرفاتها وتحاولوا التعرف على أكثر شخصيّة قد تحتاج إلى مساعدتكم.

لكن، قبل أن نبدأ العرض ارجب أن نلعب سوية لعبة صغيرة من أجل الإحماء.. هل توافقون؟

لعبة قصيرة..

شكراً.. والآن أترككم مع العرض المسرحي.. أرجو أن تستمتعوا به.

بعد تقديم العرض:

الجوكر: شكراً للممثلين.

هذا هو العرض الذي قمنا بتحضيره. برأيكم الذي شاهدتموه هو واقعي؟ هل يمكن أن يحصل في مجتمعنا؟

- حوار قصير مع الجمهور...

الجوكر: إذا كانت الغالبية تتفق معنا بأنه يحصل ولو بنسبة ضئيلة، هل انتم راضون بهذا الواقع؟

إذا كنتم غير راضين.. هل ترغبون في مساعدتنا في البحث عن حلول ممكنة للمشكلة التي طرحت على خشبة المسرح؟

إذاً، أنتم موافقون.. الآن أصبح بيننا اتفاقاً شفويًا بأنكم ستحاولون مساعدتنا في البحث عن حلول ممكنة للمشكلة المطروحة.

دعوني الآن أعرفكم بقوانين لعبتنا في هذا اللقاء المسرحي.

في العرض الذي قدمته المجموعة هنالك شخصيات مختلفة.. منها شخصيات مُضطهدة وأخرى يقع عليها الاضطهاد.. وشخصيات غير مبالية.. برأيكم من هي

أكثر شخصية وقع عليها الاضطهاد في العرض النموذج المقدم؟

- حوار مع الجمهور...

كي نساعد هذه الشخصية، والتي قمت بتحديدتها، سوف تصعدون إلى خشبة المسرح.. ستلعبون دورها.. وتحاولوا أن تقترحوا حلولاً عملية ممكنة لمساعدتها من أجل كسر الاضطهاد وتغيير واقعها نحو الأفضل.

- في هذه اللعبة يمكن للجمهور تبديل الشخصيات المضطهدة فقط.. أما الشخصيات المضطهدة فلا يمكن تبديلها.. طبعاً قد ننجح في إحداث التغيير،

وقد لا ننجح... المهم هو أن نحاول.

- في هذه اللعبة المسرحية يمكننا أيضاً إضافة شخصيات لم تكن متواجدة في المشهد الذي عرض أمامكم، وتعتقدون بأنها يمكن أن تساعد الشخصية المضطهدة

في حال تدخلها. باختصار المسرحية أصبحت ملوكاً لكم.. بإمكانكم إجراء أي تعديل عليه، مثل إضافة مشاهد أو شخصيات يمكن أن تغيّر واقع الشخصية المضطهدة نحو الأفضل.

ملاحظة أخيرة: يمنع استخدام العنف الجسدي على المسرح.

- هل انتم جاهزون؟

- حسناً.. إذا كنتم في موقع الشخصية المضطهدة في العرض الذي شاهدتموه، ماذا كنتم ستفعلون من أجل تغيير واقعها؟ أين؟ في أي مشهد؟

- بدء التفاعل العملي على خشبة المسرح...

الفصل الثالث

مصطلحات مسرحية

الإبداع الجماعي:

أسلوب في تحضير العرض المسرحي يقوم على مشاركة مجموعة من الأشخاص متعددي المواقع والإمكانيات (كاتب، مخرج، دراماتورج، سينوغراف، وممثل الممثلين والعاملين في المسرح) يعملون معا في إطار فرقة مسرحية. وأسلوب العمل الجماعي هذا لا يستند على مبدأ توزيع المهمات التقليدي، وإنما يقوم على المشاركة في مراحل تحضير العمل. ولأن التدريبات في هذا النوع من العمل تكتسب طابعا إبداعيا، يطلق في بعض الأحيان على هذه التجارب اسم مسرح البروفة الخلاق.

الإخراج:

مصطلح مسرحي ظهر مع تبلور العملية الإخراجية كوظيفة مستقلة في النصف الثاني من القرن التاسع عشر. ومصطلح الإخراج بالمعنى الواسع للكلمة يدل على تنظيم مجمل مكونات العرض من ديكور، وموسيقى، وإضاءة، وأسلوب الأداء، والحركة، الخ.. وصياغتها بشكل مشهدي. وهذه العملية يمكن أن تصل إلى حد تقديم رؤية متكاملة للمسرحية هي رؤية «المخرج» وتحمل توقيعه.

أداء الممثل:

الأداء هو عمل الممثل على الخشبة ويشمل الحركة، والإلقاء، والتعبير بالوجه وبالجسد، والتأثير الذي يخلقه حضور الممثل.

مكونات الأداء:

- الصوت: (انظر الإلقاء).
- الجسد: ويشمل الأداء بالجسد والحركة والتعبير بالوجه وحضور الممثل على الخشبة واستثمار الفضاء بالجسد أو حتى بالصوت.

الارتجال:

الارتجال هو عملية تقوم على ابتكار شيء ما أو أدائه دون تحضير مسبق. والارتجال في المسرح يعني أن يقوم الممثل بأداء شيء غير محضر سلفا انطلاقا من فكرة أو تيمة معينة، وبهذا تكون لأدائه صفة الابتكار والإبداع. ولا ينفي ذلك وجود حالات ارتجالية من نوع آخر يقوم الممثل فيها بشيء غير متوقع أو غير مرسوم ضمن الدور، وفي هذه الحالة يكون الارتجال خروجاً عن النص. كذلك تستخدم تقنيات الارتجال في المسرح المدرسي، ومسرح الأطفال، وضمن توجه تحريض الإبداع عند الطفل.

الإسكتش:

تستخدم هذه الكلمة في مجال الأدب والفن للدلالة على عمل قصير وخفيف يعالج موضوعا ما بشكل سريع. في مجال المسرح تستعمل كلمة إسكتش للدلالة على قطعة مسرحية قصيرة ذات طابع هزلي يغلب عليه طابع الارتجال، وتحتوي على عدد قليل من الشخصيات. ويستخدم الإسكتش كشكل تقطيع في المسرح الذي لا يعتمد على الحبكة، أو الذي يهدف إلى النقد الاجتماعي والتحرير، لأنه في بنيته التي تقوم على عرض مشاهد متتالية مستقاة من الحياة المعاشة، يسمح بالتطرق إلى القضايا الاجتماعية بشكل مباشر دون اللجوء إلى بناء خيالي يعتمد على التطور الدرامي التقليدي.

الإضاءة:

الإضاءة هي أحد العناصر التقنية في تنفيذ العرض المسرحي إلى جانب المؤثرات السمعية، وكانت وظيفتها الأساسية هي إنارة المسرح ثم تطورت عبر الزمن فصارت تستخدم بمنحى درامي ودلالي.

التدريب:

تطور مفهوم التدريب Training في النصف الثاني من القرن العشرين، فصار يدل على منظر متكامل لإعداد الإنسان في الممثل، وهي فكرة مستمدة من إعداد الممثل في المسرح الشرقي التقليدي، ويعتبر الفرنسي أنطونان آرتو A. Artaud (1896-1948) أول من دعا إلى هذا التوجه.

الأقنعة:

كلمة Masque الأجنبية أصلها في الإسبانية Mascara المأخوذة من العربية مسخرة بمعنى هزل وتهريج، أو من اللاتينية Masca وتدل على نوع من الشياطين، ومنها فعل Mascarare الذي يعني لطخ وجهه بالسواد. وعرض الأقنعة نوع يحتل الرقص فيه مكان الصدارة انتشر في إنجلترا بين 1605 و 1640، وكان الممثلون فيه يرتدون أقنعة ويؤدون عروضاً موسيقية تتميز بإخراجها الفخم وملابسها الغالية وكلفتها العالية وحيلها الإخراجية المعقدة. كما أنها تحتوي على شخصيات أسطورية وشخصيات مجازية Allegories.

الإكسسوار:

الإكسسوار كلمة فرنسية Accessoire تعني ما يكمل ويرافق الشيء الرئيسي، وقد انتقلت إلى اللغة العربية بلفظها الفرنسي.

تستخدم كلمة إكسسوار في عالم المسرح للدلالة على كل مكونات الديكور من أغراض وقطع أثاث، سواء كانت مرسومة بطريقة خداع البصر على اللوحة الخلفية أو موجودة فعلياً على الخشبة. كما تطلق على مكونات الزي المسرحي، لذلك فهي غالباً ما تستعمل في هذا المجال بصيغة الجمع وتعني مجموعة من الأشياء ليس لكل منها وظيفة خاصة.

الإلقاء:

كلمة Diction تستعمل للدلالة على فن اللفظ أو طريقة الكلام أو طريقة إلقاء الشعر أو النثر. والإلقاء في المسرح هو فن لفظ النص المسرحي، ومقوماته مهارة نطق مخارج الحروف وحسن استخدام نبرة الصوت ونغمته Intonation وشدته Timbre وسرعة الكلام Debit وإيقاعه Rhythm.

الإيقاع:

يعني الضربات المنتظمة. ويعتبر من أهم العناصر المؤثرة في شكل تلقي العرض المسرحي. وهو العنصر الأساسي في خلق الانطباع الذي يتشكل عند المتفرج أثناء العرض وبعد نهايته (الإحساس بأن العرض كان طويلاً أو بطيئاً أو سريعاً)، وله علاقة أيضاً بتحقيق المتعة.

الفصل:

أصل الكلمة في اللاتينية من Actus ومعناها «فعل وحركة وسلوك». والفصل هو أحد التقسيمات المتعارف عليها منذ زمن طويل للمقاطع ذات الأهمية المتكافئة في المسرحية ولمراحل تطور الحدث. ويشكل الفصل وحدة مستقلة ومتكاملة زمنياً ومرحلة من مراحل سيرورة الحدث، لكن ذلك لا يمنع وجود رابطة بين الفصول، لأن الانتقال من فصل لفصل لا يكسر التصاعد الدرامي للحدث.

المشهد:

يختلف مفهوم المشهد من منظور إلى آخر. فهو يمكن أن يعتبر وحدة زمنية صغيرة تتحدد بدخول أو خروج إحدى الشخصيات. أو يعتبر وحدة تقطيع متكاملة يتم فيها حدث واحد مكتمل في مكان واحد، وبذلك يقترّب المشهد من مفهوم اللوحة.

الجدار الرابع:

الجدار الرابع هو جدار وهمي يفترض وجوده في مقدمة الخشبة Proscenium، أي في الحد الفاصل بين الخشبة والصالة. والجدار الرابع هو مفهوم له علاقة

بشكل التلقائي الذي يقوم على الإيهام، ويرتبط بشكل معماري مسرحي محدد هو اللعبة الإيطالية.

الحبكة:

الحبكة مفهوم له علاقة بالجانب الدرامي في المسرح والرواية، وفي كثير من الأنواع الدرامية. فهي مجموعة أحداث تتشابك خيوطها بسبب تعارض رغبات الشخصيات. وهذا التعارض يترجم إلى أفعال يتحدد من خلالها المسار الديناميكي للمسرحية من البداية حتى النهاية. وبهذا فإن الحبكة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بوجود صراع وعائق أو مجموعة عوائق في العمل.

الحركة:

الحركة هي إحدى المكونات البصرية التي ترسم جمالية العرض المسرحي من خلال التشكيلات الحركية التي تخلقها، كما أنها جزء من الخطاب المسرحي، ترافق الكلام أو تكون بديلة عنه (انظر الإيماء)، ولها دورها الدلالي في التعبير عن الأفعال والعواطف والانفعالات. والحركة ترتبط ارتباطاً كلياً بجسد الممثل وتعبيرات الوجه وبالأداء، كما أنها تؤثر وتتأثر بنوعية الفضاء المسرحي (مليء أو فارغ)، وتلعب دوراً في تشكيل ما يسمى الفضاء الحركي. وهي أيضاً من العناصر الأساسية التي تكوّن إيقاع العرض (حركة بطيئة، حركة سريعة).

الحوار:

شكل من أشكال التواصل يتم فيه تبادل الكلام بين طرفين أو أكثر.

الخشبة والصالة:

الخشبة هي الحيز الذي يتحرك فيه الممثل أثناء العرض المسرحي ويتم فيه تصوير العالم الخيالي الذي يمثل الحدث، وتقابله الصالة، وهي حيز الفرجة أو المكان المخصص للمتفرجين.

الدراما:

في المعنى العام تطلق كلمة دراما على كل الأعمال المكتوبة للمسرح مهما كان نوعها، كذلك تطلق تسمية دراما على كل عمل تمثيلي من ابتكار الخيال حتى ولو لم يُقدم على خشبة المسرح. والدراما بالمعنى الفرنسي هي نوع مسرحي ظهر في القرن الثامن عشر في فرنسا للدلالة على المسرحيات التي تعالج مشكلة من مشاكل الحياة الواقعية فيها خلط بين طابع الجد والهزل بسبب اهتمامها بتصوير «الحقيقة» على الخشبة من خلال المحاكاة الإيهامية.

الدور:

كلمة Role الفرنسية مأخوذة من اللاتينية Rotula وهي لفافة صغيرة كان يكتب عليها النص الخاص بكل ممثل، وهذا هو المعنى العام لكلمة دور.

الديكور:

تسمية تشمل اللوحات المرسومة والعناصر المشيدة وكل ما يساهم في تكوين الصورة المشهدة مثل الإكسسوار والغرض. والديكور بعناصره يعطي الخشبة شكلاً معيناً خلال العرض ويحدد مكان الحدث وزمانه، وهو من العناصر الأساسية في تحقيق الإيهام في المسرح.

الزّي المسرحي:

الزّي المسرحي هو اللباس الذي يرتديه الممثل في العرض أثناء أدائه للدور، ويلعب دوراً أساسياً في تحويل الممثل من ذاته كإنسان إلى الشخصية التي يؤديها. يرتبط الزّي المسرحي بغيره من مكونات العرض، وعلى الأخص القناع والماكياج والديكور والإكسسوار والغرض المسرحي. وللزّي المسرحي دور درامي هام، فهو يعرّف بزمان الحدث ومكانه وبهوية الشخصيات ووضعها الاجتماعي والنفسي. كما أنه يعتبر من العناصر التي تحدد جمالية العرض من خلال ألوانه وخطوطه وحجمه، إضافة إلى دوره في تحديد حركة جسد الممثل في الفضاء المسرحي.

الذروة:

الذروة هي مرحلة تتوضح في منتصف المسرحية حين يصل التصاعد الدرامي إلى أوجهه ويتعقد، وتليها مرحلة الهبوط باتجاه الحل في الخاتمة. وغالباً ما تعبر الأزمة عن الحد الأقصى للتوتر وتعقد خيوط الحبكة، لذلك تسبق نقطة الانعطاف Point de retournement في المسرحية وتؤدي إلى خلق عنصر التشويق Suspense وتوليد التأثير الانفعالي لدى المتفرج.

الرمزية والمسرح:

تسمية ابتدعتها مجموعة من شعراء مدرسة البارناس وكان شعارها «الفن للفن». والتسمية مأخوذة من كلمة رمز Symbole. والحركة الرمزية ظهرت في محاولة للابتعاد عن محاكاة الواقع التصويرية، فكانت في حينها ردة فعل على الواقعية والطبيعية اللتين كانتا سائدتين في تلك المرحلة، مما مهد لنظرة جديدة استثمارتها التيارات التجريبية في الفن والأدب والمسرح.

الزمن في المسرح:

يعتبر الزمن من المكونات الرئيسية للنص وللعرض المسرحيين. وهو يحمل الطبيعة المركبة للمكان المسرحي من حيث أنه يتجلى على عدّة مستويات. وإدراك الزمن مرتبط بإدراك أبعاد الفضاء المسرحي الذي يدور فيه الحدث. فبالنسبة للمكان يتم التمييز بين الموضع المقتطع من فضاء الحياة العامة، ويطلق عليه اسم المكان المسرحي، وفيه يرتسم حيز اللعب مقابل حيز الفرجة، ومكان المتخيّل الذي يصوّر على الخشبة، ويسمى مكان الحدث كذلك بالنسبة للزمن: هناك الامتداد الزمني المقتطع من الواقع، أي من الزمن المعاش، ويسمى زمن العرض، ويقابله في حالة النص المسرحي زمن القراءة، وهناك الزمن الذي يرسمه الحدث المتخيّل المعروض على الخشبة، ويسمى زمن الحدث. يمكن تقصي زمن الحدث في النص وفي العرض، لكن العلامات الدالة عليه في كل منهما تكون ذات طبيعة مختلفة.

الستارة:

عنصر من عناصر المكان المسرحي ويدخل في نطاق التجهيزات التقنية للعمارة المسرحية.

في يومنا هذا، مع تطوّر النظرة إلى سينوغرافيا المكان المسرحي، لم يعد وجود الستارة أو غيابها مجرد عُرف مسرحي أو ضرورة تقنية، وإنما صار عملية واعية وخياراً إخراجياً. فغياب الستارة في كثير من العروض المعاصرة يقصد به تحقيق نوع من الاستمرارية بين الصالة والخشبة وكشف آلية العمل المسرحي. كذلك فإن استخدامها بشكل مغاير للعادة يلفت النظر إلى وجودها، فتصير بذلك عاملاً من عوامل كسر الإيهام وإعلان المسرحية، وهذا ما نجده في كثير من عروض مسرح الحياة اليومية حيث تستبدل الستارة التقليدية بقطعة قماش تفتح باليد ولا تغطي إلا جزءاً بسيطاً من فضاء العرض.

السينوغرافيا:

السينوغرافيا بالمعنى الحديث للكلمة هي فن تشكيل فضاء العرض والصورة المشهدة في المسرح والأوبرا والباليه والسيرك وغيرها من المجالات. وهي نشاط إبداعي فني يفترض معرفة بالصور والألوان والأشكال والحجوم وبالتقنيات المستخدمة في المسرح (الإضاءة وهندسة الصوت)، إضافة إلى القدرة على تحليل العمل لتجسيده.

تُعنى السينوغرافيا بتنظيم الفضاء المسرحي لكل النواحي بدءاً من المساهمة في تصميم العمارة المسرحية، وتصميم مكان العرض بشكل عام انطلاقاً من الرؤية الدرامية والتأثير المفترض على المتفرج، إلى تصميم الديكور وتنفيذه وما يتعلق به في عرض معين.

الشخصية:

كلمة «شخصية» في اللغة العربية مستحدثة وقد أُخذت من كلمة الشخص التي تعني «سواد الإنسان وغيره تراه من بعد»، أي أنها تعني السمات العامة فقط. وقد جرت العادة في مجال المسرح أن تستخدم بالعربية أيضاً تسمية «كراكتر»، وهي مأخوذة من الإنجليزية Character التي تعني بمعناها العام الطبع أو الصفة.

وللشخصية في المسرح خصوصية تكمن في كونها تتحوّل من عنصر مجرد إلى عنصر ملموس عندما تتجسد بشكل حي على الخشبة من خلال جسد الممثل وأدائه. كذلك تتميز الشخصية في المسرح وفي كل الفنون الدرامية عن الشخصية الروائية بكونها تعبر عن نفسها مباشرة من خلال الحوار والمونولوج والحركة دون تدخل وسيط هو الكاتب أو الراوي.

الصراع:

أصل كلمة Conflict من الفعل اللاتيني conflare الذي يعني «يصطدم». والصراع مفهوم عام يفترض علاقة صدامية جسدية أو معنوية بين طرفين أو أكثر.

الصمت:

الصمت في المسرح هو غياب الكلام وكل ما هو مسموع من موسيقى وضجيج ومؤثرات سمعية، وهذا ما يتعارض مع طبيعة العرض المسرحي كفن سمعي بصري. من هذا المنطلق، فإن لحظات الصمت في المسرح، لكونها تعني الفراغ، تكتسب وقعا خاصاً وتكون لها دلالتها قدر الكلام وأكثر أحياناً.

العقدة:

العقدة هي المرحلة التي تتضافر فيها الصراعات وتتعمد إلى حد تشكيل نقطة الانعطاف في الفعل الدرامي من خلال إثارة أزمة.

عنوان المسرحية:

عنوان المسرحية هو المعلومة الأولى التي يتوجه فيه الكاتب للمتلقّي مباشرة، ويعتبر جزءاً من الإرشادات الإخراجية له علاقة ما بمعنى المسرحية.

الغرض في المسرح:

الغرض هو أحد عناصر النص. والغرض في المسرح يرتبط بالفضاء المسرحي وبالشخصيات. وكلمة الغرض التي تستخدم اليوم بدل الإكسسوار دخلت الخطاب النقدي المسرحي حديثاً بعد أن كانت تطلق على الشيء الذي يستعمل في الحياة.

الفضاء المسرحي:

تعبير يستخدم للدلالة على أي موضع يُقدم فيه عرض مسرحي (صالة المسرح أو الساحة أو الشارع إلخ)، أي المكان المسرحي بعلاقته بمكان أوسع هو المدينة أو القرية أو المعمل.

الكواليس:

صارت تستعمل في المسرح للدلالة على جزء من المسرح لا يظهر للعيان، تغطيه الستائر أو قطع الديكور، ويحدد أبعاد الخشبة من اليمين واليسار ومن جهة العمق. وللكواليس وظيفة عملية في المسرح لأنها المداخل التي يمكن للممثلين ولقطع الديكور أن تدخل وتخرج منها إلى الخشبة.

الماكياج:

الماكياج هو أحد العناصر التي تساعد الممثل على الانتقال من عالم الواقع إلى عالم الخيال، ومن ذاته كشخص إلى الدور الذي يؤديه، وهذه هي وظيفة الزي المسرحي والإكسسوارات المتعلقة به.

المخرج:

تطلق تسمية المخرج على الشخص المسؤول عن التدريبات وعن صياغة العرض، ويعتبر اليوم صاحب العرض تماما مثل الكاتب بالنسبة للنص. إن غياب المخرج أمر ممكن، لكن ذلك لا يعني بالضرورة غياب عملية الإخراج. ففي تجارب الإبداع الجماعي تشترك الفرقة بأكملها بإعداد العمل المسرحي، كما يمكن أن يقوم المنشط المسرحي أو الدراماتورج بعمل المخرج.

المسرح:

تستخدم كلمة المسرح للدلالة على شكل من أشكال الكتابة يقوم على عرض التخيّل عبر الكلمة كالرواية والقصة. وقد اعتبر أرسطو الكلمة كالرواية والقصة. تستخدم كلمة المسرح للدلالة على شكل من أشكال الفرقة قوامه المؤدي/الممثل من جهة، والمتفرج من جهة أخرى. وفي هذه الحالة يعتبر المسرح فنا من فنون العرض كالسيرك والإيماء والباليه وغيرها.

تستخدم كلمة المسرح أيضا للدلالة على المكان الذي يقدم فيه العرض.

وتستخدم كلمة المسرح للدلالة على مجمل أعمال أو إنتاج كاتب مسرحي فيقال مسرح راسين ومسرح شكسبير، أو للدلالة على مجمل الأعمال التي تنتمي إلى عصر معين أو مدرسة محددة أو توجه ما، فيقال المسرح اليوناني والمسرح الكلاسيكي والمسرح الشعبي. وهذا الاستخدام حدث نسبيا.

مسرح المضطهدين:

تسمية ابتدعها المسرحي البرازيلي أوغستو بوال وأطلقها على تجربته المسرحية في عدد من دول أمريكا الجنوبية واللاتينية في السبعينات. والأهمية الحقيقية لعمل بوال تكمن في العلاقة التي تمكن من بنائها مع جمهور محدد، وفي المعالجة النظرية التي قدمها، وفي التمارين التي اقترحها لإعداد الممثل.

يمكن للمتفرج أن يتدخل في مرحلة ما من سيرورة الواقعة فيناقشها ويقترح حلولاً مختلفة ممكنة ويحدد نهايتها. وفي رأي بوال أن هذه المناقشة هي التي تخلق الوعي عنده. كما أن مشاركته في العرض تؤدي إلى الانعقاد الذي يحرره على مستوى علاقته بالجماعة، وعلى المستوى الفردي، وبذلك يقترب العمل من مفهوم البسيكودراما.

مسرح الجيب:

تسمية مأخوذة من عالم النشر حيث أطلقت على الكتب المنشورة بأسعار متدنية لتصبح في متناول أكبر عدد من القراء، وبحجم صغير يمكن معه وضعها في الجيب. تطلق تسمية مسرح الجيب على صالة مسرحية صغيرة تتسع لعدد قليل من المتفرجين وهي بذلك تقترب كثيرا من مفهوم مسرح الحجرة والمسرح الحميمي. هناك عدة صالات تحمل اسم مسرح الجيب في العالم.

المسرح الفقير:

تعبير استخدمه المسرحي البولوني جيرزي غروتوفسكي لوصف به أسلوب عمله القائم على الاقتصاد في الوسائل المسرحية بحيث يصبح عمل الممثل هو الأساس.

المسرح المدرسي:

نوع من النشاط المسرحي يتم في إطار المدرسة ويشكل جزءا من العملية التربوية. يمكن أن يقتصر هذا النشاط على تقديم العروض المسرحية، كما يمكن أن يكون أكثر تكاملا فيشمل وضع تصور لمشروع ما وكتابة نص وتحضير عرض وتقديمه بإشراف منشط درامي. وفي يومنا هذا يعتبر المسرح المدرسي من أهم أنواع مساح الأطفال. وخصوصيته تكمن في أن الأطفال يساهمون في تحضيره ويمثلون فيه.

وللمسرح المدرسي هدف تربوي ترفيهي، كما أنه يساهم في خلق الاهتمام بعالم المسرح لدى اليافعين، ويشكل خطة تستكمل في المسرح الجامعي ومسرح الهواة.

مسرح الهواة:

مسرح الهواة هو مسرح أشخاص أغلبهم من غير المتفرجين يعملون بدافع حب المسرح دون أن يكون ذلك مورد رزق لهم.

المراجع

- * عشتار لإنتاج وتدريب المسرح. «من الدائرة الى الفراغ» رام الله، ٢٠٠٤.
- * الياس ماري، قصاب حنان. المعجم المسرحي، مكتبة لبنان، ١٩٩٧.
- * Boal A. **Games for Actors and Non-Actors**, Routledge, 2002.
- * Johnstone K. **Impro for Storytellers**, Routledge, 1999.
- * Scher A. & Verrall C. **100+ Ideas for Drama**, Heinemann, 1975.
- * Spolin V. **Theatre Games for the Classroom**, Evansto, Illinois 1986.
- * Poulter C. **Playing the Game**, Macmillan, 1987.

الممثل:

الممثل هو الإنسان الذي يجسد شخصية غير شخصيته الحقيقية أمام جمهور ما، ويقوم بذلك عن قصد. ويقال في مثل هذه الحالة: ممثل، شخص، أدى دورا، لعب دورا.

المؤثرات السمعية:

مصطلح يستعمل في مجال المسرح والسينما والدراما الإذاعية والدراما التلفزيونية للدلالة على الوسائل السمعية المستخدمة لإصدار الأصوات التي يتطلبها العرض. وهي في المجال التقني المعادل السمعي للإضاءة التي تساهم في خلق المؤثرات البصرية في العرض. ويمكن في كثير من الأحيان أن تأخذ المؤثرات السمعية منحى موسيقيا بحثا فيطلق عليها عندئذ اسم موسيقى العرض أو الموسيقى التصويرية.

المونولوج:

كلمة مونولوج تعني كلام الشخص الواحد. وهي منحوتة من الكلمتين اليونانيتين Mono = واحد، و Logos = الكلام، وذلك قياسا على Dia- Logos التي تعني الكلام بين شخصيتين، أي الحوار. في الرواية يطلق على المونولوج اسم المونولوج الداخلي لأنه تعبير بصيغة أنا المتكلم عما تعيشه الشخصية من أحداث وما تشعر به من أحاسيس.

المتعة:

المتعة مفهوم جمالي فلسفي، وتحقيقها هو أحد الأهداف الرئيسية لكل عمل فني وأدبي. وقد اعتبرت منذ القدم غاية المسرح.

المتفرج:

المتفرج في مجال المسرح هو الشخص الذي يتابع عرضا ما. والمتفرج في المسرح هو فرد له كيانه الخاص، لكنه خلال العرض يصبح جزءا من مجموعة هي الجمهور. وهذه الخصوصية تميز العرض المسرحي عن الفنون الأخرى، فهو لا يتم ويستكمل إلا بحضور الجمهور الحي وتجمعه.