

Workshop I

"Auch der Körper braucht Inspiration"

In diesem Workshop ging es darum Einblicke in die Grundlagen einer ganzheitlichen Schauspielpädagogik, die sich an der Technik von Michael Tschechow orientiert zu gewinnen.

Thomas Rascher hat mit seiner ruhigen Art und seinen klaren Anweisungen eine sehr angenehme Atmosphäre unter den Teilnehmer*innen geschaffen. Die Aufforderung alles mit einer Leichtigkeit zu tun galt für jede Übung. Wobei es immer darum ging **Leichtigkeit nicht zu spielen, sondern zu fühlen**. "Wie leicht kann eine Bewegung sein?" Kann es noch leichter sein?" Thomas Rascher verwies uns dabei immer darauf keinen Druck aufzubauen.

"Druck geht nicht in die Tiefe, sondern macht flach!"



Handout von Thomas Rascher

Lektion 1

Das Instrument aufwecken - Die Sonne im Zentrum

Das Instrument aufwecken

Hände reiben, Energiefeld aufbauen, Zauberpaste am Körper verteilen

Körper ausklopfen, aufbauschen,

Dreidimensionalität des Körpers erleben, das Volumen von Armen, Beinen, dem Kopf, Brustkorb usw.

Arme heben und senken, mit Atem verbinden

Welche Bilder helfen bei den Bewegungen (Sonnenaufgang, Vulkanausbruch...)?

"Fang dort an, wo du bist..."

Höre auf deinen Körper und bewege dich ohne Druck und Spannung. Tue das, was dir gerade jetzt guttut. Beachte die Präsenz eines inneren Tempos.

Bewege den physischen Körper und beeinflusse dieses innere Tempo.

Inneres Tempo, äusseres Tempo:

Es gibt ein äußeres und inneres Tempo. Manchmal kann es wahrgenommen werden, innerlich bin ich unruhig und meine Gedanken rasen, die Gefühle sind überwältigend. Die innere Welt, das innere Erleben ist anders als das Äussere.

„Du wirkst so ruhig und bedacht“ - im Inneren lodert ein Vulkan...

Äusseres Tempo: schnell, langsam, bedächtig, Zeitlupe, flott - was ich von außen sehen und erleben kann - ich bewege mich schnell... langsam

Inneres Tempo:

Gedanken und Gefühle können sich schneller oder langsamer anfühlen als das äußere sichtbare Tempo

Experiment:

In Zeitlupe gehen - langsam denken

In Zeitlupe gehen und einen inneren schnellen Rhythmus „denken“ – ein inneres Metronom

Es ist leichter sich schnell zu bewegen und innerlich ruhiger zu bleiben, sich langsam zu bewegen und innerlich schnell zu denken...

Die beiden Tempi übereinander bringen - alles hat seine Zeit - eine Sache nach der anderen machen.

"Eine Energieeinheit"

Bewege dich auf verschiedene Weise, indem du deinen ganzen Körper in dein Bewusstsein mit einbeziehst.

„Schicke deine Bewegung nach vorn“

Beachte die innere Bewegung deiner Absicht. Folge deiner Absicht in der Bewegung. z.B. hebe einen Arm, zeige auf etwas hin, gehe zu einem Ort, einem Gegenstand, hebe etwas auf, lege etwas hin...

Von der „abstrakten“ Bewegung zu einer konkreten Absicht.

"Das ideale Zentrum"

Platziere ein Bild von einer Sonne in die Mitte deiner Brust.

Übung:

Lege die Hände auf die Mitte des Körpers, etwas oberhalb des Bauchnabels. Spüre die Wärme deiner Handflächen, die Handflächen spüren den Stoff der Kleidung, die Atembewegungen im Bauch, das Heben und Senken der Bauchdecke. Stelle dir vor, dass du tief in deinen Körper zur Mitte hinein sinken kannst, vor die Wirbelsäule. An diesem Ort befindet sich eine Sonne, die wärmt und nach außen strahlt - in den Brustkorb, in das Becken, in die Beine, in die Schultern, Arme, zum Nacken...

Streiche deinen Körper mit den Händen von der Mitte nach außen aus, zu den Armen, zu den Beinen – vergleichbar dem Leonardo-Mensch-Bild, Seestern

Bewege dich nun mit diesem Bild eines Seesterns, die Bewegungen kommen aus dieser Mitte heraus.

Bewege dich jetzt noch einmal im Raum. Tue das, was dir gerade gut tut - die Absicht kommt aus deiner Mitte, die Bewegungen folgen deiner Absicht.

Welche Unterschiede kannst du wahrnehmen, wie erlebst du jetzt deine Bewegungen?

Wie fühlt sich dein Körper an? Was ist dir besonders präsent?

Lektion 2

Öffnen und Schließen

Bewege dich mit den beiden Richtungen von Öffnen und Schließen aus der Mitte des Körpers heraus.

Verbinde das Öffnen und Schließen mit Bildern, Imaginationen... das Öffnen von Blüten, der Aufgang der Sonne am Morgen... finde eigene Bilder und Assoziationen. Finde andere Möglichkeiten in deinem Körper, wo das Prinzip „öffnen und schließen“ stattfindet.

z.B. Die Hände öffnen sich, um einen gefundenen Schatz zu zeigen, sie schließen sich wieder, um diesen Schatz zu schützen...

Neben den zwei Endpunkten der Bewegung „öffnen und schließen“ ergibt sich eine Strecke ... schenke deine Aufmerksamkeit diesem Weg, wie gestaltet sich dieser Weg in Bezug auf Tempo, Dynamik, Zeit, Qualität?

Welche Erfahrungen hast du bislang gemacht, was ist dir in deinem Körper nun präsent?

"Den Körper aufwecken"

Platziere dein Bewusstsein auf einen Teil deines Körpers: z.B. auf die Füße.

Mit den Füßen artikulieren. Bewege bewusst deine Füße, als würdest du mit ihnen etwas sagen, schreiben, ausdrücken wollen...

Wie drücken deine Füße, Beine verschiedene Begriffe aus:

- stabil, fest, zart, vorsichtig, lockend, abwehrend...

Weitere Körperteile in das Bewusstsein und in die Bewegungen mit einbeziehen und artikulieren.

Ellenbogen, Schultern, Becken...

Verbindungen herstellen zwischen den Körperteilen.

Füße zum Kopf, Hände zu Becken, usw.

Bleibe in der bewussten Präsenz des Körpers.

Lektion 3

Bewegungsqualitäten

"Qualitäten der Bewegung"

Was ist damit gemeint, dass Bewegungen eine Qualität haben?

Ähnlich der 4 Elemente unterscheiden wir verschiedene Qualitäten:

Formen (Erde)

Stelle dir vor, du hättest einen Klumpen Ton vor dir und du würdest diesen imaginären Ton mit deinen Händen kneten und formen. Arbeite mit deinen Händen gegen den Widerstand an, stelle konkrete Formen her....

Stelle dir vor, dass der Raum um dich herum dick, wie Lehm ist. Bewege deinen Körper, um gegen diesen Lehm anzudrücken.

Bewege deinen ganzen Körper, als ob du Formen in den Raum schnitzen würdest.

Bewege einzelne Teile Ihres Körpers, z.B. Füße, Hände.

Es entstehen Skulpturen im Raum, die mehr oder weniger formbar sind. In der Qualität gibt es klare Anfänge und Endpunkte.

Welche Erfahrungen machst du mit der Qualität des Formens?

Wie fühlt sich dein Körper in dieser Qualität an?

Fließen (Wasser)

Verbinde dich mit der Vorstellung, dass der menschliche Körper über 70 % aus Wasser besteht. Berühre an einer Stelle deinen Körper (z.B. den Unterarm) und verbinde dich mit dem flüssigen Element in deinem Körper.

Aus dieser Vorstellung dürfen fließende Bewegungen entstehen.

Im Unterschied zu der formenden Qualität hat nun die Bewegung keinen Anfang und kein Ende, keine Zacken und keine konkreten Formen.

Stelle dir vor, dass der Raum um dich herum flüssig ist.

Bewege deinen ganzen Körper, als würdest du vom Raum getragen.

Was ist deine innere Erfahrung?

Wie verändert sich die Atmung und der Gedankenfluss in der fließenden Qualität?

Vielleicht kannst du wahrnehmen, dass sich auch die emotionale Welt verändert hat.

Übergang zum Fliegen (Luft):

Das Gefühl der Leichtigkeit:

Partnerübung A und B:

_A gibt B durch verschiedene Berührungen ein Gefühl von Leichtigkeit und Fliegender Qualität. B nimmt die Impulse auf.

_A gibt B Impulse von Leichtigkeit und fliegender Qualität, B nimmt die Impulse auf und führt sie weiter - es entsteht ein Dialog, Zug um Zug-Spiel

_B erinnert sich an die erlebten Bewegungen und führt sie selbstständig weiter. A passt auf die Umgebung und Sicherheit von A auf und beobachtet.

Bewege einen Arm nach oben, in den Raum... wie leicht kann diese Bewegung sein? Und wenn du das Gefühl hast, das sei schon leicht... wie kann es noch leichter sein?

Stelle dir vor, dass der Raum in dir und um dich herum mit Luft gefüllt ist.
Bewege dich, als würde dein Körper durch die Luft fliegen.
Stehe auf und spüre, ob du das Fliegen in deinem Inneren spüren kannst.
Vielleicht kannst du wahrnehmen, dass sich auch die emotionale Welt verändert hat.

Strahlen (Feuer)

Stelle dir vor, dass der Raum in und um dich herum die Sonne ist.
Bewege dich, als ob Licht durch deinen Körper strömt.
Stelle dir vor, dieses Licht an andere Menschen auszusenden.

Übung:

Durch den Raum gehen, klares Ziel ansteuern.
Vorstrahlen: sich auf das Ziel konzentrieren und aufladen (etwas wartet hinter der Tür auf mich, ich muss meiner Partnerin etwas Wichtiges sagen...)
Nachstrahlen: ich habe das Ziel erreicht und es wirkt ein Echo in mir nach.
Vielleicht kannst du wahrnehmen, dass sich auch die emotionale Welt verändert.

"Bühnenaktion"

Übung mit dem Stuhl:

Ein einfacher Ablauf einer Szene mit einem Stuhl:
Auftritt, zum Stuhl gehen, hinsetzen, zum Fenster aufschauen, aufstehen und weggehen.
Einen Ablauf mit den vier verschiedenen Qualitäten entwickeln.

Nach jedem Abschluss von einer Qualität wird kräftig in die Hände geklatscht und die Erlebnisse aus dem Körper gerubbelt.

Lektion 4

Ausstrahlen und Empfangen

"Den Ball werfen"

Die Gruppe steht im Kreis und wirft sich einen Ball zu.
Lass dich bei der Art und Weise, wie du den Ball wirfst, davon inspirieren, wie du ihn erhalten hast.

Arbeit mit den vier Qualitäten und einem kurzen Text – Liedtext von „Fuchs, du hast die Gans gestohlen...“

Erlebe die Auswirkungen der unterschiedlichen Qualitäten auf das Sprechen des Textes, die inneren Haltungen und Vorgänge, den Subtext, die äußeren Vorgänge usw.

Verbindung mit der Bühnenaktion „Stuhl“

Verbinde eine wiederholbare Bühnenaktion mit den unterschiedlichen Qualitäten und den Textzeilen – Spüre und erfahre die Veränderungen und improvisiere mit den Erfahrungen.

Abschluss:

Zusammensetzen der unterschiedlichen Bühnenaktionen zu einer performativen Improvisation für die Abschlusspräsentation.