

Theatercursus en –workshop

Theatercursus en – workshop

Hugo Renaerts

Inleiding

Willen we een toneelgroep starten of willen we de kwaliteit van de spelers verbeteren, dan zijn daar een massa oefeningen voor. Het is natuurlijk begrijpelijk dat niet iedere toneelgroep veel tijd kan besteden aan de opleiding of verbetering van het spelniveau, want de repetities en uitvoeringen nemen voldoende tijd in beslag, maar mits enkele uren per week aandacht te besteden aan een verbetering van het acteren, loont dit toch in de toekomst.

In dit boek vindt u adviezen en oefeningen die ingelast kunnen worden, wellicht ook enkele oefeningen voordat men met de repetities begint. Acteren bestaat uit verschillende onderdelen (zie mijn boek 'Acteren voor beginnende amateurs) die de acteur of actrice zich eigen kan maken door middel van bepaalde oefeningen.

Het is altijd leuk als deze oefeningen gezamenlijk en in spelvorm worden uitgevoerd, maar met het gevaar dat het spelement en het plezier de bovenhand gaan halen op het werkelijke doel van de oefeningen. Anderzijds moet het wel leuk blijven. Bij amateurverenigingen mag de druk niet te groot worden, willen de mensen niet afhaken. Tenslotte zijn ze bij de vereniging gekomen omdat ze er plezier aan beleven.

Vele van de oefeningen kunnen later thuis individueel voortgezet worden en de mogelijkheid bestaat zelfs om 'huiswerk' te geven. Wat ik beslist moet afraden is er een wedstrijd van te maken. Het is logisch dat acteurs en actrices ieder een eigen niveau halen, maar het is niet nodig om minder begaafde elementen met de feiten op de neus te drukken. Iedere speler kan een rol krijgen die haalbaar is voor zijn niveau en het is wel de bedoeling dat men aan de hand van dit boek dit niveau omhoog probeert te halen.

Dus... aan het werk!

Samenhorigheid

Op het eerste gezicht heeft dit niets te maken met acteren, maar toch is het van ontzettend belang dat in de groep een goede sfeer heerst. **De repetities en de uitvoeringen zullen lijden onder een slechte verstandhouding** tussen sommige leden. De lesgever moet er dus op toezien dat eventueel misnoegen uit de wereld wordt geholpen en dat is geen gemakkelijke taak. Misnoegen kan door veel ontstaan. Bij een toneelgroep kan het bijvoorbeeld voortspruiten uit jaloezie. Sommigen krijgen altijd de hoofdrollen en anderen moeten zich steeds tevreden stellen met bijrollen. In de meeste gevallen weten de spelers echt wel waar ze staan en wat ze mogen verwachten, maar er zijn ook mensen die van zichzelf menen dat ze beter zijn en ook eens een grotere rol verdienen.

Ik zou zeggen: waarom dan niet eens een keer? Misschien lukt het met die mensen wel door een speciale begeleiding en extra repetities. Soms zijn er wrijvingen tussen twee of meerdere leden in de groep, met de meest diverse achtergronden. Die kan de regisseur of leraar niet altijd oplossen, maar hij of zij moet het toch proberen. In een stuk is het belangrijk dat alle spelers elkaar steunen. **Repetities die in een geladen sfeer worden gehouden drukken op de kwaliteit en het animo.** Soms moet een regisseur de moed opbrengen om iemand die een negatieve invloed uitoefent op de groep de deur te wijzen. Een toneelstuk, musical of opera is een product van een heel gezelschap, waarbij ook alle technici, toneelmeester, kapsters en iedereen die er mee te maken heeft, zijn deel bijdraagt. Dit moet gebeuren in een sfeer van samenhang, want ook dat draagt bij tot de kwaliteit van de uitvoering.

Die samenhang moet er ook zijn tijdens de oefeningen, cursussen of workshops. Alles moet gebeuren in een ongedwongen sfeer, moet prettig zijn zonder de ernst te vergeten. **Zorg er voor dat men met elkaar kan lachen, maar dat men niet gaat uitlachen.** Probeer gezonde opbouwende kritiek te geven, verbeter zonder te zeggen dat het slecht was, maar anders kan. Het kan altijd beter.

De concentratie

Als men met iets resultaten wil bereiken, hoort men geconcentreerd te zijn. Niet alleen met toneel, met alles. Nu is dat met ons onderwerp vaak moeilijker dan we zouden verwachten. Ik schreef het al: **de oefeningen die we gaan doen moeten verlopen in een prettige sfeer** en dat houdt altijd het risico in dat de concentratie verloren gaat. Ik heb vaak meegemaakt dat de spelletjes die worden gehouden tijdens een workshop of cursus eindigen in een dolle pret, met als gevolg dat niemand nog let op het werkelijke doel van het spelletje: zich concentreren.

Het is daarom noodzakelijk dat het spelletje dat we spelen of de oefening die we geven niet alleen prettig is, maar ook écht concentratie vereist. Voor de speler die aan de beurt is, kan de concentratie ook wegvallen als de anderen te hard beginnen lachen of raadgevingen beginnen schreeuwen. Ook dat heb ik vaak gezien en als ik zelf een cursus gaf heb ik daar sterk op gelet: concentratie bij iedereen. Let op de fouten, let op de goede dingen... in het kort: **let op**.

Concentratie betekent echter niet: concentratie op zich. Ik bedoel hier wel degelijk concentratie naar wat men doet of naar wat men ziet. Heel vaak gebeurt het dat voor een cursus, een repetitie of een uitvoering 'concentratie-oefeningen' worden ingelast. Die worden dan gedaan in de vorm van bepaalde ritmes in handgeklap, doorgeven van bewegingen, danspassen, denkspelletjes... alles wat maar concentratie vereist, behalve de concentratie naar wat men gaat doen.

Laat men bepaalde bewegingen doen, laat het dan bewegingen zijn die niet tot de gewone bewegingen behoren, maar die concentratie vereisen. In dit boek vindt u voldoende oefeningen en voorbeelden en aan de hand daarvan kunt u er zelf nog vele bij bedenken.

Persoonlijk begin ik altijd met een vooruitzicht van wat er gaat gebeuren, zodat de leerlingen meteen daarop worden geconcentreerd.

Dansen

Dansen is een uitstekende oefening om zich te concentreren. Er dienen bewegingen te worden uitgevoerd die men niet gewend is, die dus een sterke concentratie eisen. De beste dans om aan te leren of te laten uitvoeren is de Argentijnse tango, omdat deze helmaal niets te maken heeft met de gewone danspassen en omdat hier zowel mannen met vrouwen, vrouwen met vrouwen of mannen met mannen kunnen dansen. De samenstelling van het gezelschap speelt dus geen rol.

Het aanleren van de basispassen bijvoorbeeld is al moeilijk genoeg voor mensen die deze dans niet kennen en volstaan om te leren de benen te beheersen, terwijl het anderzijds toch een prettig gevoel geeft om te dansen. Wie houdt daar niet van? Een ander voordeel is dat het de deelnemers of de spelers dichter bij elkaar brengt, zowel letterlijk als figuurlijk.

Met onze moderne middelen is het geen enkel probleem om voorbeelden te vinden. We hebben op onze computer You Tube en op deze pagina's vinden we voorbeelden zat. Het kan in een cursus zelfs verder gaan dan de basispassen en men kan moeilijker combinaties inlassen om de concentratie te verhogen.



Argentijnse tango is een uitstekende concentratieoefening.

Aangenaam, ik ben....

Als we met een workshop of een cursus beginnen, is het wenselijk dat er een vertrouwde sfeer komt tussen de deelnemers. Vele mensen kunnen onzelfzeker of verlegen zijn als ze voor andere mensen iets moeten presteren. Als men met elkaar vertrouwd is, kan die gêne en dus een bepaalde rem wegvallen en dat heeft een gunstige invloed op de prestaties.

Laten we beginnen met ons aan elkaar voor te stellen. Eén voor één noemen we onze naam en wat we over onszelf kwijt willen. Een korte voorgeschiedenis, de studies en wat men verwacht van het verdere leven of van deze cursus of workshop. Op die manier leert men elkaar al beter kennen. Men moet echter niet aandringen indien iemand weinig vertelt of weinig kwijt wil. **Belangrijk is dat men zich gaat thuis voelen in de groep** en er mag niets geforceerd worden.

Oefening

We kunnen meteen al een eerste oefening inlassen. Opnieuw gaat iedereen zich voorstellen, maar als iemand anders, een personage dat de deelnemers zelf hebben verzonnen. Het is ook mogelijk om een opdracht te geven en het personage aan te duiden, zoals bijvoorbeeld een landloper, een secretaresse, een zakkenroller, een winkeljuffrouw, een graaf, een barones, een soldaat, een boerin, een inbreker, een zigeunerin...

Er zijn tal van mogelijkheden en op die manier kan men ook meteen het niveau inschatten van de groep. Uiteraard zal men te maken hebben met cursisten van verschillende niveaus en aanleg, maar deze eerste kennismaking kan ons een idee geven van het peil dat we gaan opleggen tijdens de oefeningen.

Observeren en imiteren

In mijn vorige boeken wees ik al op een belangrijk element dat zowel concentratie als opmerkingsgave vereist: observeren en daarna imiteren. Beginnende acteurs kunnen zich bij aanvang vooral richten op imiteren. Het is een geweldige leerschool en dat imiteren richt zich zowel naar het lichaam als naar de mimiek, maar niet alleen van mensen.

Een uitstekende oefening is het imiteren van het lopen van bepaalde dieren.

Oefening:

Dieren hebben verschillende manieren om zich voort te bewegen. De meeste kennen we wel. We kijken allemaal naar films of hebben in de dierentuin al dieren geobserveerd en vaak gelachen met de bijzondere manier waarop ze zich voortbewegen. Maar hebben we ze inderdaad zo goed geobserveerd?

1. Laat ons lopen zoals een hond. We zetten ons op handen en voeten en doen het eerst langzaam. Hoe en in welke volgorde bewegen de poten zich? Ik wed dat haast niemand dit weet en als het wordt uitgelegd blijkt dat het geen eenvoudige opgave is om deze manier van lopen te imiteren of zich eigen te maken. De volgorde van het bewegen van de poten is: **linksachter, linksvoor, rechtsachter, rechtsvoor**. Zo en niet anders stappen de hond en het paard en nog vele andere dieren. Laat het proberen en al heel snel zal blijken dat het beslist niet eenvoudig is en dat het een grote concentratie vereist.
2. Laat ons dan eens lopen als een kameel of dromedaris. Dit zijn telgangers. De **telgang of pasgang** is een wijze van lopen bij vierpotige (of vierbenige) dieren waarbij de beide poten/benen van één zijde en daarna die van de andere zijde gelijktijdig verplaatst worden. Men noemt dit een laterale beweging.

Voor kamelen en giraffen is de telgang normaal, soms komt het bij paarden voor. Ook dit is weer helemaal anders dan we ons als tweebeenige wezens kunnen voorstellen en niet zo gemakkelijk om uit te voeren.

3. Iets eenvoudiger is om als mens te lopen als telganger, maar op twee benen en met het gebruik van de armen. De mens is normaal geen telganger. Als wij mensen lopen, zwaaien normaliter onze armen tegengesteld ten opzichte van onze benen: linkerhand en rechtervoet gaan tegelijk naar voren. Dit wordt **de kruisgang** genoemd. In het leger werden mensen die telgang toonden afgekeurd. In edukinesiologie, een methode om leerproblemen te overwinnen, geldt 'telgang' als teken, dat het brein op dit moment moeite heeft met het verwerken van informatie, die op dit moment wordt aangeboden. Marcheren op de plaats wordt soms ingezet als test voor de neurologische ontwikkeling. Tot ongeveer vierjarige leeftijd is dan een telgang normaal, daarna kan het een aanwijzing zijn voor ontwikkelingsstoornissen. Veel mensen die hier last van hebben zullen onder spanning de benen meebewegen met de handelingen van de armen.
4. Laten we iemand lopen als een eend. Een eend **waggelt**. Dat is een bekend verschijnsel.
5. Maar laten we nu iemand lopen als een duif. **Een duif** waggelt veel minder dan een eend, maar zoals vele vogels heeft die een karakteristiek: het bewegen van de kop voor- en achteruit, samen met het verzetten van de poten.
6. Een kip loopt weer helemaal anders. Die kop gaat steeds naar beneden.
7. Een kikker!
8. Een beer.
9. Een waadvogel zoals een ooievaar of kluut. Als deze vogels door het water waden, trekken ze voor de volgende stap hun poot sterk omhoog. Ze 'stappen' ook heel langzaam en statig.