



تمرين: تدريب مسرحي صغير: "السير في المطر والعاصفة"

اختياري (حوالي 10 دقائق)



المقدمة: "في النهاية أود أن أقوم بعمل تدريب مسرحي صغير معكم."

إرشاد: "يرجى من الجميع الذهاب إلى الغرفة بدون تزامم أو إعاقة لبعضكم بعضًا. اذهبوا في مختلف الاتجاهات وراعوا البقية. لا ينبغي أن تتلامسوا أو تصطدموا ببعض. إذا تقابلتم معًا الآن، أو مموا لبعضكم بعضًا بود وابتسموا."

"والآن تجولوا مرة أخرى. إنه يوم لطيف جدًا وأنتم تتجولون تحت أشعة الشمس الدافئة وسعداء جدًا لذلك. كيف يسير الإنسان إذا كان سعيدًا للغاية؟"

"بدأت الأمطار تهطل، وتضعون أذرعكم فوق رؤوسكم، وتصبحون صغارًا جدًا، ويزداد الطقس برودة عليكم، تحتك الأسنان ببعضها البعض، تدلكون أجسامكم، الجو بارد جدًا. وتشعرون بالحزن، وتسيرون وأنتم محزونون، فقد فقدتم الأمل، إنها تمطر، وكل شيء أصبح سخيًا، ويزداد الطقس برودة عليكم ... فخطر ببالكم: أن معكم مظلة المطر. فتبسطوها وبالتالي لا ينهمر المطر على رؤوسكم بعد ذلك. فتتحسن حالتكم المزاجية! فعاد إليكم الأمل والشجاعة من جديد. فترقصون بمظلة المطر في الشوارع. وفجأة يتوقف المطر وتطلع الشمس من جديد. فتعلقوا المظلة مرة أخرى. وتضعوها في الحقيبة. ولكن ما زال الطقس باردًا بعض الشيء (دلكوا أيديكم حتى تدفئ)، ومع ذلك تتسلل الشمس إليكم وتصبحون أكثر دفئًا وأكثر سعادة (كيف يسير الإنسان إذا كان يشعر بالسعادة، وكيف يبدو أنذاك؟). وفجأة هبت عاصفة وثقلت خطواتكم، فأصبح السير عكس اتجاه الرياح صعبًا جدًا. فتجاهدون في السير عكس اتجاه الرياح ... يزداد الأمر صعوبة شيئًا فشيئًا. فتواريتم في إحدى زوايا منزل وأسندتم ظهوركم إلى الحائط."

حسنًا، الآن توقفت العاصفة. تستكملون طريقكم وأنتم تشعرون بالبهجة، فقد خضتم تجربة فيها أحداث كثيرة. فتشعرون بالفخر والسرور. تخيلوا، هنا [تظهر عظام القص على الضفيرة البطنية] ولديكم خيط غير ظاهر يشدكم ويجعلكم مستقيمي القامة وفخوريين. وقابلتم أصدقائكم. فتصافحتم بالأيدي (أو مثلما يحيي الإنسان صديقه على حسب ثقافته)، وتقولون بود "مرحبًا!" وتستكملون طريقكم - وقابلتم شخصًا آخر تعرفونه: "كيف حالكم؟"، وتستكملون طريقكم مرة أخرى. وقابلتم أصدقاء آخرين (الترحيب). ووصلتم أخيرًا أمام منزلكم. فتفتحون الباب وتدخلون إلى الداخل، وتغلقون الباب خلفكم. كم هو إحساس جميل أن تكون بالمنزل. فتضعون على أسرتكم، كم هي مريحة، وتغلقون أعينكم. فتلاحظون كيف تصبحون أكثر هدوءًا وتعبًا. تشعرون بالأرض تحت ظهوركم (راحة). تشعرون برؤوسكم على الأرض، تشعرون بأقدامكم وهي تلمس الأرض - من الرائع الاستلقاء هكذا. ولكن هذا الوضع ليس مريحًا مطلقًا. همم. فتفتحون أعينكم مرة أخرى، وتجلسون، تارجحون أرجلكم وتقفون شيئًا فشيئًا. مازال الوقت ميكزًا جدًا على الذهاب للنوم، فتقفزون في مكانكم، وتوقفون أنفسكم بالطرق الخفيف على الفخذين، والأذرع، والبطن، فتتأهبون، وتقولون "أوووه" فتطرقون على صدوركم بباطن اليد أثناء ذلك. أنا متيقظ! أنا قوي! واطرقوا على أكتافكم بأنفسكم، وذلك لأن أداؤكم كان جيدًا. اطقوا، اطقوا ..."