

Színház eszközeivel a fiatal korúak börtönében

A **színház** egy szerteágazó műfaj. Sok oldalról megközelíthető. Három éves munkánk során egyetlen olyan sráccal találkoztunk, akinek volt valami közelebbi **személyes élménye** a színházról. A rabok nagy százaléka, olyan társadalmi közegekből kerül be, akikhez nem jutott el a színház. Ennek a fajta "szűz" állapotnak sok előnye lehet a későbbi munkánkban, de ahhoz, hogy felelősségteljes döntést tudjon hozni az egyén, hogy belevág-e a közös munkába vagy sem, szükségünk van egy minimális alapismeretre. Mi a kezdeti szakaszban, olyan **filmeket** nézünk, amelyek kedvet csinálhatnak a **közös kreatív munkához** és amelyekből kiderül hogy mekkora **figyelem és csapatszellem** kell a színházcsináláshoz. Híres színházi és cirkuszi társulatok előadásait néztük meg közösen.(Zingaro, Cirque du Soleil, Krétakör, Stomp) Ezután mindenki saját maga hozhatta meg a döntést hogy elkezdi-e vagy sem a munkát. A vállalkozó szelleműekkel belekezdünk a kollektív munkába.

Csapatépítés a börtönben

Az a közeg, ahol az általános szemlélet az, hogy **nem bízatsz senkiben**, csapatépítésre látszólag alkalmatlan. A börtönben a **bizalom** és a **figyelem teljes hiánya** a kezdeti állapot. Ezeket kell **lépésről lépésre**, megteremteni, felfedezni.

A **színházzal** fel tudunk ajánlani egyfajta **szabadságot**, amikor lejönnek a rabok a foglalkozásra, és átlépik a küszöböt, hirtelen kilépnek a börtönből és belépnek a színházba. Ennek a **lehetőségeit** az elején tisztázni szoktuk. Az első öt percben szabadon lehet beszélgetni, mozogni, játszani, rajzolni. Ilyenkor általában azt a szerepet és értékrendet erősítik egymásban, amit a börtön alakít ki bennük. (fütyigolyók, ki kivel kötekedik, ki kit rúg le, nőket megb...ni kell)

Ennek az állapotnak a megoldására a **meditáció gyakorlatát** ajánljuk fel. Hagyjuk a gondolatok viharát lecsillapodni, és megpróbálunk egy olyan teret kialakítani, ahol eltávolodhatunk a börtönben megélt hétköznapi gondoktól.

Ez mozdulatlanul, egyenes háttal eltöltött öt perc, amikor nem kommunikálunk egymással, amikor csak figyelnek. A lélegzetünk az egyetlen pont, ami segít **visszatérni a jelenbe**. Ez **nem kötelező**, az egyetlen szabály, hogy nem zavarjuk a másikat. Ezután felélesztjük a **testünket**, különböző szemléletű fizikai bemelegítéseket végzünk. Megtanulunk a testünkre másképpen figyelni, mint eddig, szisztematikus tréningek segítenek ebben. Körbe állva egy lábon, bokától a fejtetőig átmozgatjuk az ízületeinket, jógázunk, egyensúlygyakorlatokat végzünk. Ezek segítenek megteremteni és összpontosítani a **belső figyelmet** (törékeny és gyorsan múló állapot ez), amit a későbbiekben a **test tudatosítására** tudunk felhasználni. Tanulunk mozdulatlanul állni, ülni, izomfeszítést és izomlazítást végezni mozdulatok nélkül, lassan mozogni, egy perc alatt leülni, felállni majd öt perc alatt ugyanezt. Ha elfárad a figyelmünk, ami az elején percnként is megtörténhet, akkor váltunk valami könnyedebb játékosabb gyakorlatra. (cowboy, samuráj, vakgyilkos). Ha ez se segít, akkor gyors szünetet tartunk: zenét hallgatunk, beszélgetünk, amíg újra készen nem állunk a munkára.

Ha bemelegítettük a testünket, utána az összpontosított figyelmünket kinyitjuk **egymásra** és a **térre**. Ezt az alapoktól építjük fel. Megtanulunk a térben mozogni, egy percig csak egymás szemébe nézni. Energiát dobálunk tapssal, körbe állva, majd térben mozgás közbe. Egyszerű **asszociációs gyakorlatokat** végzünk (nem gondolkozunk, csak mondjuk, ami eszünkbe jut), majd hangzás alapján asszociálunk. Mesét írunk szavanként, egy körben egyszerre csak egy szót mondhat mindenki. Szembe állunk egymással és úgy mozogunk, mintha egymás tükörképei lennénk. Először egyhelyben, majd lassan a térben mozogva. Ha szétesett figyelmünk, akkor pihenünk. Minden gyakorlatnak a **figyelem** az alapja. Idővel elkezdjük mélyíteni a munkát, ehhez fontos, hogy kialakítsuk és erősítsük **bizalmunkat egymás** és a **csapat iránt**. Elkezdünk **érintésekkel, testi kontaktokkal** dolgozni. Szobrászkodunk egymással. Egyikünknek csukva van a szeme, a másikunk vezeti őt a térben érintéssel vagy hanggal. Majd húzzuk-vonjuk, cipeljük, döntögetjük egymást a térben. Alap akrobatikai elemeket tanulunk. Ha képesek vagyunk egész testsúlyunkkal társunkra és csapatunkra nehezedni, akkor bízunk a csapatban és magunkban.

Színház a börtönben

Horacio Czertok, az olasz börtönszínház egyik vezér egyénisége szerint a börtönben "**folyamatos színház**" zajlik. Ha belegondolunk, hogy egy rabnak, mennyi mindenkire kell alkalmazkodnia, hány arcra van szüksége ahhoz, hogy egy ilyen közegben (kamerák, őrk, nevelők, rabtársak, ...) túléljen, rájövünk, hogy Horacio állítása mindenképpen igaz. Az életben maradásért lavírozva szerepeket kell játszani.

A **színházban** szükség van a **szerepekre**, de itt, ki kell tudni lépni ezekből: a színészet sajátossága, hogy tudatosan kell szerepeket felvenni, cserélni és kiszállni ezekből. Ehhez nagy szükség van az **önismeretre**, arra, hogy ismerjük magunkat, azt a közeget, ahol keresgélünk emlékek, érzelmek, gondolatok, élmények között, és ahova **vissza** tudunk **térni**, megpihenni.

A **közösség**, amiben **bízhatunk**, közeget teremt a **belső munka** mélyítéséhez. A színház lehet eszköz, amin keresztül feltárhatjuk és megmunkáljuk legbelső kincseinket, ezen keresztül biztosíthatjuk személyes fejlődésünket.

Ehhez szükséges elsajátítanunk azokat az eszközöket, szabályokat, amikkel el tudjuk kezdeni az alkotómunkát. Meg kell értenünk az **improvizáció** és a színészi munka alapjait. Ezért megtanuljuk mi az a kontextus, mi a fordulat, bonyodalom, krízis, megoldás, stb...

Az **üres tér** adott. Itt csak azok a **keretek** léteznek, amiket mi állítottunk fel, ha tudatosan **ajánlunk** magunknak szabályokat, nem nehéz azokat **elfogadni**, és figyelembe venni. Tanuljuk használni a **színészi kifejezőeszközöket**, a hangot, a testet és a teret. Mivel előkészítő munkában már használtuk ezeket, ezért csak összefüggésbe kell hozni a játékkal. Minél tudatosabban használjuk ezeket az eszközeinket, annál kevesebb felesleges, a figyelmet akadályozó, öntudatlan jelre kell reagálnunk, annál koncentráltabb maradhat a figyelmünk, és annál könnyebben értjük meg egymást és értetjük meg magunkat.

A színház **jelen idejű játék**. A játék **örömforrás**, felszabadító hatása van, önmagában hasznos lehet egy ilyen zárt rendszerű intézményben. A jelen alkalmas arra, hogy megfigyeljünk, hogy megvizsgáljunk olyan élményeket, amiken keresztül eljutottunk a **mostig**. **Nézőpontot** válthatunk, megnézhetjük fentről, letről, távolságból és akár újra átélhetjük.

A börtönbe **különböző kultúrákból** érkeznek, mindenki mást hoz magával, ez biztosítja az előadás sokszínűségét. A játékokon keresztül feltárt történeteket közösen vizsgáljuk, véleményeket, kritikákat, gondolatokat kötünk ezekhez, majd együtt fűzzük egy előadássá. Ezt követően közösen mutatjuk meg társainknak, idegeneknek.

A börtönben, minden egyes találkozás alkalmával újra kell kezdenünk, ezért kitartó munka szükséges.

Kőrösi Márk