

Veiklos pavadinimas	Apibūdinimas
Tiesa ar pareiga	<p>Visi sėdi ratu ant grindų. Jei norite, galite užduoti asmeninį klausimą kitam rato žmogui. Paklaustasis gali rinktis tiesą arba pareigą. Jei pasirenka tiesą, į klausimą turi atsakyti sąžiningai. Tačiau jei ji nenori atsakyti į klausimą, nes jis peržengia jos vidines ribas, ji gali pasirinkti pareigą. Tada klausiantysis turi sugalvoti nedidelę užduotį, kurią apklausiamasis turi atlikti. Jei prašymas peržengia apklausiamosios vidinę ribą, ji gali pasakyti "veto" ir atsisakyti prašymo. Tokiu atveju apklausiamasis dukart peržengė savo pašnekovo vidines ribas ir "pralaimėjo", nes šio žaidimo tikslas - kuo teisingiau įvertinti kitą asmenį. Paskutinis paskutinio turo žingsnis - išgirsti vidinę perspektyvą. Žaidėjai didelėse grupėse arba poromis keičiasi atsakymais į šiuos klausimus: Kada (kokiomis aplinkybėmis) aš daug ką atskleidžiu? Kada atskleidžiu mažai? Kada sakau tiesą? Kada ką nors slepiu? Kodėl?</p>
Mano kelionė iki čia	<ul style="list-style-type: none"> - Padėkite daiktą arba pažymėkite X viduryje erdvės, kurioje dirbate. Tai simbolizuoja čia ir dabar. - Po vieną kiekvienas grupės narys išsirinks vietą kambaryje, kuri simbolizuoja jo gimimo vietą. Jei jie gimė, pavyzdžiui, labai arti ženklo, jie pradės gana arti jo. Jei jie gimė užsienio šalyje arba kitame rajone, jie bus toliau. - Pradėdami nuo vietos, kuri simbolizuoja jų gimimo vietą, po vieną kiekvienas grupės narys per 5 minutes (arba daugiau, jei turite laiko) papasakos istoriją apie tai, kaip jie pateko į teatro dirbtuves. Pasakodami istoriją jie persikelia į skirtingas patalpos vietas pagal tai, kur jie nuvyko savo gyvenime. Kol jie kalba, paraginkite juos parodyti savo istoriją veiksmais. Kiekvieno asmens kelionė galiausiai baigsis ties ženklu kambario viduryje, kol visi ten atvyks. - Daugelis šių istorijų elementų ir veiksmyų gali suteikti vadovui turiningos pirminės medžiagos, iš kurios vėliau galima kurti vaidinimus, šokius, istorijas ir dainas.
Tiesos kėdė	<ul style="list-style-type: none"> - Pastatykite vieną kėdę arba daiktą erdvės centre. - Ši kėdė yra "tiesos kėdė". - Dalyviai vaikšto po erdvę įvairiomis kryptimis. - Vadovas iššaukia teiginius, kuriuose minimi su darbu susiję klausimai (vadovas gali pradėti nuo poros teiginių, kurie yra tiesiog įdomūs, pradžiai) - Reaguodami į iškviestą teiginį, dalyviai pastatys save kėdės atžvilgiu. - Jei jie mano, kad teiginys, kurį iškviestė vedėjas, yra visiškai 100 % tiesa, jie atsistoja kuo arčiau kėdės.

	<p>Jie gali net sėdėti ant kėdės. Jei jie mano, kad teiginys yra 75 % teisingas, jie atsistoja šiek tiek toliau. Jei jie mano, kad teiginys yra nesąmonė, jie atsistoja kuo toliau nuo kėdės.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vedėjas pirmiausia turėtų pakviesti grupę apmąstyti, kaip kūnai buvo išdėstyti erdvėje. Net ir tai padės grupei geriau suvokti, kaip savęs patalpinimas erdvėje gali sustiprinti dramatišką pranešimą. - Tada vedėjas gali pakviesti žmones pakomentuoti, kodėl jie pasirinko stovėti ten, kur stovi. Tuomet galima pradėti diskusiją. - Vis dėlto svarbu, kad niekas nebūtų užgauliojamas, o nuomonių skirtumai būtų vertinami ir gerbiama teisė tikėti skirtingais dalykais. - Vadovas paprašo grupės vėl pajudėti ir pasako dar vieną teiginį. - Šis procesas tęsiasi tol, kol pasiekiamas geras diskusijų apie įvairius klausimus lygis. - Tuomet vedėjas gali perduoti klausimus įvairiems grupės nariams išsakyti teiginius ir "pirmininkauti" diskusijai.
<p>Istorijos ratas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grupė susėda ratu. Jie kartu sukurs istoriją, sakydami po vieną sakinį. - Vienas asmuo pradeda pasakojimą sakiniu. Kitas asmuo tęsia istoriją sakiniu, kitas ir t. t. - Istorija turi būti prasminga. - Paraginkite grupę atidžiai klausytis, kas buvo sakoma prieš tai, kas yra veikėjai, kur vyksta istorija, kokie daiktai figūruoja istorijoje. Paraginkite grupę laikytis istorijos parametrų ir iki pabaigos sujungti visus elementus.
<p>Istorijos iš objektų</p>	<p>Jums reikės maišo su daiktais, kurie sužadins grupės vaizduotę. Šie daiktai gali priklausyti grupei, jie gali būti rasti ar įsigyti vietovėje, kurioje įsikūrusi bendruomenė, taip pat gali būti neįprastų, nepažįstamų daiktų, kurie sužadintų kitas galimybes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupė pasiruošimui suvaidina aukščiau pateiktą "istorijos ratą". - Šį kartą dalyviai neapsiriboja vienu sakiniu, jie gali pasiūlyti po kelis sakinius. - Dalyviai pradeda savo istorijos dalį įkišdami ranką į maišelį ir nežiūrėdami ištraukia kokį nors daiktą. Šis daiktas įkvėps jų pasakojimą. Jie turi kokių nors būdu panaudoti daiktą pasakojime. - Kitas asmuo paima daiktą, tęsia pasakojimą, pastatydamas savo daiktą ir t. t. ... - Kaip ir anksčiau, grupių pasakojimas turi būti prasmingas. Dalyviai turi atidžiai klausytis, kas vyko prieš tai.

	<p>Sukūrus spontaniškas istorijas, siūlau imtis tradicinio mito ar liaudies pasakojimo iš savo bendruomenės ir dramatiškai jį atgaivinti.</p>
<p>Parodykite ir papasakokite istoriją</p>	<p>Galbūt norėsite turėti paprastų pasakojimo objektų, pavyzdžiui, audinių, lazdu, dėžių ar taburečių, kurie būtų pakankamai tvirti, kad ant jų būtų galima stovėti ar statyti.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupė susėda ratu. Pasakotojas atsistoja. - Pasakotojas lėtai pradeda pasakoti istoriją. Kiekviename veiksmo taške dalyviai pašoka, įeina į ratą ir sukuria nejudantį arba judantį vaizdą, išreiškiantį tą istorijos elementą. - Pradėkite nuo tradicinės liaudies pasakos. Po pratimo paprašykite grupės įvardyti pasakojime iškeltas problemas. Dabar pabandykite pratimą atlikti dar kartą, bet pasakokite jį iš paslėptų veikėjų pozicijų. personažų, kuriems pasakojime tradiciškai nesuteikiamas balsas.
<p>Palaikomas istorijų pasakojimas</p>	<p>Nurodymai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupė susėda ratu. Centre vienas žaidėjas pasakoja istoriją - žinomą arba sugalvotą. - Klausytojai klausosi. - Bet kuriuo metu pasakotoją turėtų pakeisti žiūrovas, jei jis mano, kad pasakotojas pametė siužetą arba kad jį reikia gelbėti. - Jei taip atsitinka, pasakotojas turi atsistoti ir jį pakeičia žiūrovas. gelbstintis grupės narys.
<p>Pilotas / antrasis pilotas</p>	<p>Nurodymai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasakotojas pasakoja savo istoriją ne visai grupei, o privačiai kitam grupės nariui. - Tuomet pasakotojas interpretuoja šią istoriją grupei, galbūt kaip vaizdą, judesį, monologą ar improvizaciją. Tikimės užfiksuoti tikrąją esmę. - Antrasis pilotas turi užčiuopti pagrindinį jausmą ir empatiškai aplink jį sukurti vaizdų pasaulį. - Pateikus jį, pilotas gali jį įvertinti ir pasakyti: "Taip, čia kažkas užfiksuota" arba "Ne, aš to neatpažįstu". Labai dažnai pastebima, kad kažkas yra užfiksuota ir atpažįstama, bet iš kito taško. Pavyzdžiui, antrasis pilotas galėjo sutelkti dėmesį į kito istorijos dalyvio perspektyvą arba į ne tokį akivaizdų dramatišką momentą, bet vis tiek susijusį su jausmais.
<p>Emocijų žemėlapis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pratimas atliekamas poromis. Vienas pasakotojas ir vienas klausytojas. - Pasakotojas paima klausytoją už rankos ir jie eina į savo erdvę. - Pasakotojas iš anksto neplanuoja, apie ką pasakos, o tiesiog atlieka veiksmą - atitraukia įsivaizduojamą užuolaidą ir "mato, ką mato". - Iš šio matymo jie suranda prisiminimą iš savo gyvenimo. Jie aprašo tai, kas vyksta, bet iš išorės: "Tai aš, sėdžiu prie rašomojo stalo... ten mokytojas..." Jie gali judėti aplink vaizdą, vesdami partnerį už rankos.

	<ul style="list-style-type: none"> - Partneris tyli. Jie turėtų stengtis kuo daugiau papasakoti apie tai, ką "mato", ir prireikus net įeiti "į galvą", kad pamatytų tolesnius prisiminimus. - Tada vaidmenys apsieičia ir klausytojas tampa pasakotoju, vedžiojančiu partnerį po savo prisiminimus. - Kai prisiminimai papasakoti, klausytojas pasisodina pasakotoją ant sekimo stalo ir vaidina, remdamasis pasakotojo pasakojimu. - Tada jie apsieičia vaidmenimis. Galbūt kiekvienas žaidėjas gaus po dvi ar tris galimybes vaidinti, tokiu atveju jie pakaitomis vaidina iki pratimo pabaigos. - Grįžtamojo ryšio metu pasakotojas gali pakomentuoti, ką atpažino. Kokius atminties aspektus įsidėmėjo? Ar jie įžvelgė save šioje interpretacijoje? O gal jie jautėsi nusivylę, kad buvo ignoruoti svarbūs aspektai? Ar buvo galima labiau rizikuoti? Šiuo metu pasakotojas kalba kaip žiūrovas savo gyvenimo spektaklyje. Jie gali prašyti daugiau visko, ko tik nori - juk tai - jų medžiaga.
<p>Tiesioginės istorijos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grupė pasiskirsto į pasakotojus, atlikėjus ir žiūrovus. - Kiekvienas iš pasakotojų savo ruožtu pasakoja istoriją. Jie ją sugalvoja akimirksniu. - Davus tam tikrą signalą, pasakojimo funkcija perduodama kitam pasakotojui. - Tuo tarpu atlikėjai, sėdintys scenos pakraštyje, ateina į vidurį ir vaidina pasakojamą istoriją. - Jie atsėdėda ir atsistoja pagal istorijos reikalavimus.
<p>Tiltas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Svarbu, kad šiam pratimui atlikti būtų tinkamas žaidėjų skaičius: keturi, aštuoni arba šešiolika. - Pratimui iš anksto nustatoma tema. - Kiekvienas žaidėjas eina atskirai į savo erdvę kambaryje. Jie nusprendžia, kas jie yra, kur jie yra ir ką jie daro - atsižvelgiant į temą. Pavyzdžiui, jei tema yra "darbas", jų veikėjų veiksmai turi būti kaip nors susiję, dirbti arba vengti darbo. - Tada jie "repetuoja" trumpą veiksmo momentą. - Po to kiekvienas žaidėjas susiporuoja su kitu žaidėju ir vienas kitam parodo, ką sukūrė. <p>Tada jie aptaria, kaip būtų galima sujungti momentus. Jie turi juos sujungti į tą pačią trumpą pjesę. Apjungianti pjesė gali būti tarp momentų, prieš abu arba po abiejų momentų.</p> <p>Kiekvieną pradinį momentą reikia išlaikyti "tokį, koks jis buvo" - neiškraipyti. (Jei antrasis žaidėjas yra lėktuvo pilotas, ieškantis savo atsarginės dėžės po katastrofos, šis momentas turi būti sujungtas su bedarbės moters, skaičiuojančios sąskaitas faktūras, momentu).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kai kiekviena pora sujungia savo figūrėles, jie susivienija su kitu ir procesas kartojamas.

	<ul style="list-style-type: none"> - Galiausiai keturių ar aštuonių asmenų grupė gali "parodyti" kitai keturių ar aštuonių asmenų grupei. - Variacija: Nėra temos, tačiau kiekvienai keturių asmenų komandai duodami nurodymai dėl personažų. Pavyzdžiui, vienas veikėjas kažką pametė, kitas kažką rado, trečias kažko ieško, o ketvirtas ruošiasi tai padaryti, ką nors prarasti.
<p>Kolektyvinis pasakojimas</p>	<p>Vienas dalyvis pradeda pasakoti istoriją, kitas ją tęsia, tada trečias kol visi įsitraukia.</p> <p>Kita grupė tuo pat metu pristato istoriją neverbaliai. Vaizduotė neturi ribų. Tolesnėje bendro teatro eigoje vis daugiau dėmesio skiriama turiniui. Vienas dalyvis pasakoja ką nors, kas jiems nutiko, kiti tuo metu apibūdina įvykį neverbaliai arba tekstu. Tik tada, kai jie baigė apibūdinimo procesą, aptariami skirtumai tarp patirtos ir neverbaliai apibūdintos situacijos, dalyvis gali palyginti savo elgesį aprašomoje realioje situacijoje su dalyvių elgesiu.</p>