

# Training Fysiek spel & Improvisatie



Fysiek theater Poolse Vis

*"To 'show', not to tell'.*

Een speelse training gericht op

- de ontwikkeling van geloofwaardig en/of stil spel
  - gebruik van je lijf in improvisatie
- een authentieke aanwezigheid op het podium

Ontdek de waarde van fysiek samenspel door het gebruik van ruimte, handeling en beweging en zo weinig mogelijk tekst.

Maak kennis met de wereld van het fysiek theater.

## ***Mogelijkheden voor een workshop***

Onderstaande een aantal voorbeelden van een training voor je theatersportgroep.  
Wil je iets specifieks? Neem dan contact op voor de mogelijkheden met [info@beingmoved.nl](mailto:info@beingmoved.nl)

### *1. Basisprincipes van fysiek theater*

- fysiek bewustzijn en transparant waarachtig spel
- vanuit beweging en ruimte spel laten ontstaan
  - direct fysiek reageren
- spelen met alledaagse handelingen

### *2. Fysieke Spel improvisatie*

- in het moment aanwezig zijn
  - stil fysiek solo spel
  - het principe van 'less is more'
- incasseren, (fysiek) spelaanbod doen en afstemming in het moment
  - de rol van emoties

## ***Geloofwaardig spel***

*Less is more.*

Hoe kun je geloofwaardig zijn in je emoties, natuurlijk in je handelen en eerlijk in je spel?

In mijn visie is het zo dat hoe minder je (je best) doet op het toneel, des te natuurlijker je overkomt en des te geloofwaardiger je spel. Als publiek is het heerlijk om te kijken naar een speler die met ogenschijnlijk gemak van het een in het ander rolt.

Dit gemak is te trainen. Voor iedere speler is het een eigen weg om de juiste balans te vinden tussen spanning en ontspanning, alert en wakker zijn, niet teveel *willen*, maar open staan voor verrassing.

Daarnaast is het van belang om te blijven *voelen* en te incasseren wat je eigen spel of van je tegenspeler met je doet. Met andere woorden, om je te laten *raken*.

## ***Stil spel***

*De kunst van aanwezig zijn*

Je kunt ook een prachtig verhaal vertellen zonder (al te veel) tekst. Maar hoe doe je dat zonder te illustreren of uit te beelden (tenzij je daar voor kiest) ?

Trainen in stil spel is trainen in de kunst van aanwezig zijn en met zo weinig mogelijk zoveel mogelijk zeggen. Je werkt met focus, houding, handeling, intentie/emotie en ruimte(gebruik).

Stil spel is een voortdurend samenspel van kijken, luisteren, incasseren, reageren, tonen en binnen de gegeven omstandigheden zo open mogelijk aanwezig zijn.

## ***Uitvergroot spel***

*Overdrijven zonder de geloofwaardigheid te verliezen*

Hoe kun je spelen met overdrijving en uitvergroting en toch de verbinding houden met een waarachtige intentie ?

- extremer maken van kleine alledaagse kenmerken en bewegingen
- zoeken naar absurditeit
- opbouw van typetjes en archetypen
- dieren als inspiratie

## ***Wie ben ik?***

Afgestudeerd aan de mimeopleiding in Amsterdam en tevens twee jaar de opleiding docent theater gevolgd in Utrecht.

Vijf jaar fysiek montagetheater gemaakt. Gebaseerd op de inbreng van de spelers werden de voorstellingen een mix van tekst, spel, beweging en muziek, soms op locatie.

Meer dan acht jaar improvisator geweest bij Arnhemse Fools.  
Vocalist in een improvisatiegroep in Amsterdam. [www.geneticchoir.wordpress.com](http://www.geneticchoir.wordpress.com)

Waar ik vooral van houd is de puurheid en echtheid van een speler op het podium.  
Het lichaam is voor mij de ingang voor waarachtig spel.  
Minder (je best) doen en meer laten ontstaan.

In de praktijk focus ik op non-verbaal fysiek spel en improvisatie.  
Ik gebruik veel muziek als inspiratie.



Anita Kooij  
[www.beingmoved.nl](http://www.beingmoved.nl)  
[info@beingmoved.nl](mailto:info@beingmoved.nl)  
06 - 41 14 45 16