

**Państwowa Wyższa Szkoła Teatralna
im. Ludwika Solskiego
w Krakowie**

Wydział Aktorski

Specjalność: aktorstwo-dramatyczne

Jakub Margosiak

Numer albumu: 1576

**„Wizualizacja twórcza (obrazy mentalne), jako
metoda pracy aktora i tancerza”**

Praca magisterska
napisana pod kierunkiem
prof. dr hab. Józefa Opalskiego

Marzec, 2016 r.

Plan pracy magisterskiej:

I.	Wprowadzenie. Czym jest wizualizacja twórcza?	s. 2-5
II.	Zasady przeprowadzania wizualizacji.	s. 6-9
III.	Teoria energii.	s. 10-11
IV.	Pojęcie wyobraźni. a) Filozofia b) Psychologia c) Neurobiologia i neuropsychologia.	s. 12-18
V.	Zmysły. a) zmysły a percepcja b) percepcja a obecność c) pamięć sensoryczna d) zmysły a wizualizacja.	s. 19-26
VI.	Obraz w tańcu. a) Świadomość ciała b) Improwizacja taneczna c) Butoh d) Taniec marzeń sennych	s. 27-36
VII.	Obraz w teatrze. a) Stanisławski b) Cechow c) Strasberg d) Lupa c) Wizualizacja?	s. 37-44
VIII.	Wnioski.	s. 45-46
IX.	Bibliografia.	s. 47-48

ROZDZIAŁ I

Wprowadzenie. Czym jest wizualizacja twórcza?

Pozwoliłem sobie, chcąc uniknąć nieporozumień, na pewne rozszerzenie w tytule mojej pracy uzupełniając go pojęciem „obrazu mentalnego”. Dla osób niezaznajomionych z tematem, pierwszym skojarzeniem do terminu „wizualizacja twórcza” jest zazwyczaj komputerowa obróbka materiału graficznego lub po prostu rodzaj klipu wideo - symbol współczesnego teatru. W tym przypadku to skojarzenie co najmniej chybione i nie powiązane z przedmiotem badań. Sformułowanie „obraz mentalny”, mam nadzieję, pomaga uchwycić trop. Niestety nie wyjaśnia wszystkiego. W pierwszej kolejności podejmę próbę wyjaśnienia tych pojęć.

Wizualizacja twórcza (lub po prostu wizualizacja), to inaczej umiejętność wykorzystania własnej wyobraźni do osiągnięcia pewnych zamierzonych celów. *"Encyklopedia nowej ery. New Age."* definiuje ją jako: „Wyobrażanie sobie pożądanych przedmiotów, sytuacji, zdolności, stanów psychicznych itp., stosowane jako metoda do ich osiągnięcia. W twórczej wizualizacji można stosować wyobrażenia wzrokowe, mogą to być także obrazy mentalne (bardziej wiedzenie niż widzenie). Liczy się nie tylko aspekt wizualny (obrazy). Wizualizacja jest najskuteczniejsza, jeśli jest doznaniem wszystkimi zmysłami, przeżyciem całym sobą. Warto więc przywołać w wyobraźni najróżniejsze doznania związane z celem - dźwięki, zapachy, doznania dotykowe, smakowe, kinestetyczne; także emocje.”¹

Shakti Gawain, prekursorka wykorzystania wizualizacji do technik rozwoju osobistego, w pierwszej książce *"Twórcza wizualizacja. Jak wykorzystać moc wyobraźni, aby zmienić marzenia w rzeczywistość"* pisze: „Twórcza wizualizacja jest metodą wykorzystywania wyobraźni w celu kształtowania rzeczywistości zgodnie z naszymi pragnieniami. W metodzie tej nie ma nic nowego, tajemniczego ani niezwykłego. Prawdę mówiąc, stosujemy ją codziennie, a nawet w każdej minucie. Wizualizacja jest naturalną funkcją wyobraźni, główną mocą twórczą wszechświata, z której nieprzerwanie korzystamy, czasem nawet o tym nie wiedząc. Wyobraźnia jest zdolnością kształtowania w naszych umysłach pojęć lub obrazów mentalnych. W twórczej wizualizacji wykorzystujemy wyobraźnię do tworzenia wyraźnych, czystych obrazów naszych pragnień, które chcielibyśmy zamienić w

1. *Encyklopedia nowej ery. New Age*, Wydawnictwo Astrum.

rzeczywistość.”²

W publikacjach pojawiają się różne pojęcia zastępcze: wyobraźnia sterowana, myślowe obrazowanie, kreatywne obrazowanie, kierowanie marzeniami, medytacja po ścieżce lub wewnętrznie prowadzona medytacja. Pojęcia wizualizacji twórczej i obrazu mentalnego także bywają używane zamiennie w zależności od dziedziny, która się do nich odwołuje.

Dla mnie obraz mentalny to rodzaj wewnętrznej wizji, wyobrażenie. Możliwe jest sięgnięcie bezpośrednio po obraz mentalny bez konieczności wizualizowania: np. zamykam oczy i przywołuję obraz, który przed chwilą widziałem. Wizualizowanie natomiast jest procesem, który przygotowuje do przywołania obrazu mentalnego i dalszego nim posługiwania, przekształcania go. Można to porównać do zabawy w komputerowym programie do obróbki graficznej, w którym wgrywa się zdjęcia, by wymazać tło, poprawić kolory itd. Im większe nasze umiejętności graficzne, tym więcej zmian wgranego zdjęcia możemy dokonać np. stworzyć ostatecznie krótki film/animację. Identycznie rzecz ma się z wizualizowaniem – im większe doświadczenie tym swobodniej można kreować własną wyobraźnię i z jednego obrazu rozwinąć całą historię (film).

Ustalenie, kto jako pierwszy posłużył się pojęciem twórczej wizualizacji jest bardzo trudne. Szukając odpowiedzi na to samo pytanie Erick Franklin w książce *"Świadomość ciała"* pisze: „Przed około 35 000 lat człowiek zaczął zdobić swoje ciało i posługiwać się obrazami mentalnymi. Jednak temu rozkwitowi wizualności nie towarzyszyło powiększanie masy mózgu, która u *homo sapiens* pozostaje niezmienną co najmniej od 90 tysięcy lat. Myślenie wizualne było isticie rewolucyjnym procesem, który rozciągał się na wszystkie obszary ludzkiej kultury. Ten rozwój stał się podwaliną rytuałów, w których ludzie w wyobraźni przemieniali się w zwierzęta, żywioły, i to w różnych celach, na przykład żeby wyzdrowieć albo lepiej polować. Z zainspirowanych wyimaginowanymi obrazami rytuałów powstała sztuka leczenia i sztuki wizualne.”³

Według Jeanne Achterberg zastosowanie obrazów mentalnych jako metody uzdrawiania ma swoje początki w liczącym 20 000 lat szamanizmie. *"Szaman pracuje w królestwie wyobraźni, a jego wiedza, którą w tym zakresie wykorzystuje dla dobra wspólnoty, jest uznawana odkąd istnieje historia pisana"*.⁴ Droga rozwoju wizualizowania wiąże się zatem z koniecznością odpowiedzi także na pytanie, czym właściwie jest wyobraźnia, oraz jak i kiedy

2. S. Gawain, *Twórcza wizualizacja. Jak wykorzystać moc wyobraźni, aby zmienić marzenia w rzeczywistość*, Wydawnictwo MEDIUM, Czarnów 2001, s. 4.

3. E. Franklin, *Świadomość ciała*, Wydawnictwo Kined, Warszawa 2007, s. 23.

4. Ibidem.

ją badano? Spróbuję się tym zająć w oddzielnym rozdziale: *Pojęcie wyobraźni*. Staralem się wiernie, ale skrótowo przedstawić tam teorie filozoficzne i naukowe, i mam nadzieję, że nie uprościłem ich zanadto.

Zastosowanie wizualizacji rozciąga się od sztuki, sportu, psychologii, psychoterapii, technik rozwoju osobistego i duchowego, medycyny alternatywnej aż po okultyzm i magię. Już w samym tańcu istnieje co najmniej kilka technik na niej bazujących: Ideokineza, Body-Mind-Centering, Aleksander, Feldenkrais. Celem mojej pracy będzie próba udowodnienia, że wizualizacja nie jest fanaberią, magią, czy okultystyczną praktyką i przedstawię konkretne argumenty świadczące o pozytywnym wpływie metody nie tylko na pracę tancerza, ale również aktora. Nie należy przyjmować, że wizualizacja jest metodą, dzięki której, jak przy dotknięciu magicznej różdżki, powstanie spektakl, gotowe dzieło sceniczne. Mam nadzieję, że nie rozczaruje to amatorów reżyserii. Nie wykluczam jednak, że w trakcie pisania pracy i dalszych poszukiwań, znajdzie się także sposób na spektakl...

Zanim to nastąpi, muszę w kolejnym rozdziale opisać sposób przeprowadzania wizualizacji i jego istotne elementy. Każdy z nich traktuję jako oddzielne zagadnienie, które nawet odseparowane przynosi już pewne korzyści. Schodząc z wyżyn teoretyzowania podam też przykłady, dzięki którym uda się może zrozumieć, o co w tym wszystkim chodzi.

Jeszcze kilka słów wyjaśnienia powodu, dla którego podjąłem ten temat. W całej mojej edukacji artystycznej pedagogzy często sięgali po proste ćwiczenia wizualizacyjne i pamiętam, że zawsze przynosiły pozytywny rezultat dając równocześnie dużo satysfakcji. Stopniowo sam zacząłem z nich korzystać i eksperymentować; nie do końca wiedząc, co robię. Wiedziałem natomiast, że oddziałują mocno na moją wyobraźnię, a to przekłada się na lepsze efekty pracy. Później dopiero poznałem pojęcie wizualizacji, które spięło w całość wszystkie moje dotychczasowe próby. Stąd również wzięła się moja motywacja do wybrania takiego tematu pracy. Podczas jej pisania miałem możliwość zagłębić się w interesujące mnie rejony, co mam nadzieję w przyszłości zaowocuje w mojej pracy artystycznej.

Mówienie o „metodzie” pełni tutaj tylko funkcję porządkującą. Na pewno nie jest to skodyfikowany system pracy. Sam te zasady przeprowadzania wizualizacji traktuję swobodnie, ale jak w każdej technice: trzeba najpierw poznać reguły, żeby później z nimi zerwać i luźno improwizować. Elementy składowe wizualizacji, gdy zacząłem im się przyglądać, okazały się niesamowicie obszernymi tematami

nie tylko teoretycznymi, ale i praktycznymi. Tutaj będę w stanie je zarysować, chociaż wiem, że ich dogłębne zbadanie wymagałoby kilku lat pracy. Mam nadzieję, że przedstawienie moich osobistych doświadczeń, które z oczywistych względów jest mi najprościej opisać, wystarczy, by ukazać ten potencjał.