

Improvizace

Termínem improvizace označujeme nepředvídanou situaci, kde není znám nebo stanoven její průběh ani výsledek.

Improvizace však nemusí vždy znamenat špatnou přípravu lektora/prezentátora. Improvizace umožňuje komponovat, hrát na hudební nástroj nebo zpívat v daném okamžiku (tzv. „z fleku“), dělat současně více věcí či konstruovat mimo konvenční rámec.

Prostřednictvím improvizace je možné se také osobnostně rozvíjet. Improvizace učí pohotovému reakci na neočekávané situace, podněcuje rychlejší rozhodování, člověk je kreativnější. Improvizace se může také stát životním postojem, neboť přináší uvolněnost a otevřenost.

Jako je potřeba trénovat každou fyzickou činnost, která posiluje kondici, je třeba posilovat improvizaci. Improvizační trénink pak tvoří rozdíl mezi dobrou a špatnou improvizací. A dobrá improvizace vypadá jako výsledek dlouhé a náročné přípravy.

Jakým způsobem lze cvičit konkrétní vlastnosti?

Pozitivní vztah k chybě

Chyba a naše představa toho, co bude následovat v krátkosti potom, co ji uděláme (pocit studu, selhání) nás až přílišně svazuje a nutí jednat konvenčně. Přitom chybování je jedním ze základních druhů učení. Proto je žádoucí naučit se chybu vnímat jako přínosnou, jako možnost pro neustálé zlepšování se. Stává se poté hnacím motorem pro zkoušení lepších a výhodnějších strategií.

V kruhu účastníků/hráčů se vždy jeden z nich postaví a radostně (až vítězoslavně) obeznámí ostatní s tím, jakou největší chybu dnes udělal. Zbytek skupiny jej za to obdivuje, oslavuje a raduje se s ním.

Cílem této aktivity je uvědomění si, že to nejhorší, co se může po chybě stát, je její oslava. Tedy, že se nestane vůbec nic. Tím člověk přichází na to, že chybovat není nic, čeho by se měl bát.

Pozornost

S improvizací je úzce spjata také pozornost. Improvizující je nucen stále vnímat své okolí a být tak připraven na reakci. Při tom se ale musí neustále plně koncentrovat na neustále se měnící situaci a na její dílčí složky.

Jedním z několika druhů cvičení pozornosti je tzv. dabling. Stačí k němu televize a promítaný obraz bez zvuku. Ten nahrazuje účastník, coby dabér. Cílem je přiblížit se svým výkladem tomu, o čem by mohla být v programu skutečně řeč, tedy neblábolit nesmysly.

Poněkud náročnější je pak cvičení s různými předměty. Je určeno pro dvojici partnerů/účastníků, kdy jeden z dvojice vybere náhodných 10 předmětů z domácnosti/kanceláře. Druhému partnerovi jsou tyto předměty až do poslední chvíle neznámé a jeho úkol spočívá v tom, že jakmile je mu jeden z předmětů odtajněn, musí jej vzít do ruky a udělat z něj něco jiného a patřičně ho použít (z naběračky žezlo, kterým pasuje rytíře apod.)

Dalším cvičením, které je vhodné nejen jako cvičení pozornosti, ale také pro nácvik úspěšné prezentace je souboj otázek. Spočívá v odpovídání na otázky o určitém tématu další otázkou (V

trafiče: „Máte dnešní noviny?“ – „Kolik jich chcete?“ ...)

Cvičení Souboj otázek pomáhá prezentátorovi nejenom získat čas pro formulaci své odpovědi, ale také v případě nutnosti dekoncentrovat tazatele. Toto cvičení upevňuje také techniky argumentace.

Pohotovost reakce

S pozorností velmi úzce souvisí další návyk, který lze improvizními cvičeními natrénovat. Uvolněnost a otevřenost člověka vůči tomu, že se může přihodit neočekávaná situace, jsou zárukou jeho pohotovost reakce na danou situaci. Stres, který tak s neočekávaným stavem přichází, má pak mizivou šanci takového člověka vyblokovat z reakce.

Skupinové cvičení k nácviku promptní odezvy na podnět vypadá následovně: skupina účastníků stojí v kruhu, kterým koluje tlesknutí. Vždy dva vedle sebe stojící hráči se podívají z očí do očí a snaží se tlesknout v jednu chvíli. Člověk, ke kterému impuls přišel, jej pak předává dál, vedle stojícímu účastníkovi. Pokud chce změnit směr, tleskne podruhé dvakrát.

Kreativita

Také kreativitu (a to jak osobní, tak týmovou) lze do určité míry posilovat a oživovat, například pomocí asocičních cvičení.

Jedním z mnoha cvičení podporujících kreativitu je hra, která by se dala do jisté míry označit za asociční slovní fotbal. Hra začíná „vykopnutím“ podstatného jména, úkolem každého hráče, který je zrovna označen, je vyslovit první slovo, které ho ve spojitosti s tím předchozím napadne. Ostatní by se neměli připravovat dopředu a neměli by přemýšlet nad tím, kdo jaké zvolí slovo. Další kreativní aktivitou je darování imaginárních dárků. Jeden hráč druhému hráči ukáže, v jakých rozměrech a jakým způsobem předávaný dar uchytit. Druhý jej od něj „převzme“ se slovy: „Díky za...“ a předávaný dar pojmenuje.

Spolupráce

Tréninkem spolupráce v improvizaci je označována rovnováha mezi sebezprosazováním a dáváním prostoru druhým.

Cvičení, které se na toto zaměřuje, spočívá v tom, že jeden ze skupiny je poslán za dveře. Ostatní si vyberou svého šéfa, po kterém budou opakovat jeho pohyby. Ovšem tak, aby hráč, který přišel zpoza dveří, jen těžko odhadl, kdo ony pohyby řídí a ovládá tak celou skupinu.

Komunikace

V rámci komunikace v improvizaci se trénuje nejen samotný projev přednášejícího, ale také aktivní naslouchání posluchačů.

Účastníkům je dáno téma, na které mají vymyslet příběh. Háček je v tom, že se v jeho vyprávění musejí po větách střídat, přičemž příběh musí stále dávat smysl.

[Kvíz k lekci Improvizace](#)

From:

<https://www.mscb.cz/> - **MSCB**

Permanent link:

<https://www.mscb.cz/sa/elearning/improvizace>

Last update: **2015/08/28 14:26**

