

**بررسی چهار عنصر اساسی در بازیگری
(تخیل، حس، حرکت و بیان)**

شراره سهیلی
پروانه کریمی

www.ketab.ir

- سرشناسه : سهیلی، شراره، ۱۳۶۵
- عنوان و نام پدیدآور : بررسی چهارعنصر اساسی در بازیگری (تخیل، حس، حرکت و بیان) / شراره سهیلی، پروانه کریمی.
- مشخصات نشر : تهران : نشر دا، ۱۳۹۵
- مشخصات ظاهری : ۳۸۰ ص.
- شابک : 978-600-7925-60-7
- وضعیت فهرست : فیفا
- نویسی
- موضوع : بازیگری (نمایش)
- شناسه افزوده : کریمی، پروانه، ۱۳۶۲
- رده بندی کنگره : ۷۹۲/۰۴۸
- رده بندی دیویی : ۷۹۲/۰۴۸
- شماره کتابشناسی : ۴۱۰۵۸۱۶
- ملی

انتشارات دا

دفتر نشر: میدان انقلاب، خ جمالزاده، کرجه دانشور، پلاک ۵، واحد ۸
تلفن: ۶۶۴۲۱۵۳۴ - ۶۶۵۶۷۳۶۲

نام کتاب: بررسی چهارعنصر اساسی در بازیگری (تخیل، حس، حرکت و بیان)

مؤلفین: شراره سهیلی - پروانه کریمی

شمارگان: ۳۰۰ نسخه / چاپ اول ۱۳۹۵

ویراستاری: سبحان بهروز

طرح جلد و صفحه آرایی: پروانه کریمی - شراره سهیلی

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۲۵-۶۰-۷

*کلیه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری از آن پیگرد قانونی دارد *

فهرست:

۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: تخیل
۱۴	بخش ۱: معنی لغوی تخیل
۱۵	بخش ۲: رابطه تخیل و خلاقیت
۱۷	بخش ۳: تخیل، ریاگری
۱۷	تعریف و هدف
۱۸	تمرکز، جذب و دریافت
۱۸	خودانگیختگی
۱۹	«خلاقیت»
۲۰	اجازه تخلف (اشتباه)
۲۱	«پاسخهای مستقیم»
۲۲	تخیل و تمرکز
۲۴	انتظار فعال
۲۴	نگاه خلاق
۲۴	تصویرگری به کمک تصاویر
۲۵	شناخت تصاویر
۲۶	گسترش مفهوم واقعیت
۲۷	تمرکز
۲۷	انعطاف‌پذیری تصویرها
۲۷	کنار گذاشتن تصاویر اولیه
۲۷	تخیل
۲۸	شعور جمعی
۲۹	دیدن و خیال
۲۹	دیدن و شرح دادن
۳۰	دیدن به طور سریع

۳۲	بخش ۴: کارایی یا کاربرد تخیل
۳۲	تنها، بر روی صحنه
۳۳	شرایط محیطی
۳۵	شخصی کردن
۳۶	تجسم، تصاحب و تجسد نقش
۳۷	سؤالات جهتدار
۳۷	بخواهید تا نشانتان بدهد
۳۸	تصاحب و تجسد نقش از طریق تجسم
۴۰	بدن خیالی و مرکز خیالی
۴۱	تعریف هفت نقش
۴۲	دو روش برای تعریف مدافعه
۴۳	ژست روانی:
۴۴	کاربرد عملی
۴۸	بخش ۵: مهم‌ترین گام‌ها برای دستیابی به تخیل بازیگری
۴۸	ابتدا عمل، بعد کلام
۵۰	هوشیاری همراه با آرامش کامل
۵۰	تمرین: مدیتیشن
۵۱	تنش‌زدایی و تمرکز
۵۶	تمرینهای مربوط به تمرکز و بازآفرینی دریافت‌های حواس پنجگانه
۵۸	وقتی که بازیگر به تحریک حسی لازم نرسد
۶۱	وارد کردن عنصر صدا به تمرینها
۶۴	بخش ۶: تمریناتی جهت رسیدن به تخیل پیچیده
۷۴	نتیجه‌گیری
۷۷	فصل دوم: حس
۸۱	بخش ۱: معنی لغوی حس
۸۲	بخش ۲: جایگاه حس در بازیگری و روانشناسی
۸۳	بخش ۳: بازیگر کلیشهای و حسی
۸۳	بازیگری کلیشهای
۸۴	بازیگری حسی

بخش ۴: حس و اهمیت حواس در بازیگری به همراه تمرینهایی برای آنها.....	۸۷
نظام کار حواس.....	۸۷
دریافت و ادراک.....	۸۸
نگاه کردن.....	۹۱
شنیدن.....	۹۴
- بو کردن.....	۹۷
چشیدن.....	۹۷
لمس کردن.....	۹۸
توازن.....	۹۹
تصویر جسم.....	۱۰۰
بخش ۵: گامهای سید به حس واقعی.....	۱۰۱
رویداد.....	۱۰۱
مراجعه به تجربیات شخص.....	۱۱۲
توجه.....	۱۱۳
توجه آبی.....	۱۱۳
توجههای خلاقانهتر.....	۱۱۶
توجه درونی.....	۱۱۷
شناخت ویژگیهای درونی و بیرونی شخصیت.....	۱۱۹
نقش را از دید خودتان بازی نکنید.....	۱۲۱
شناخت دنیای درونی شخصیت.....	۱۲۱
خلق دنیای بیرونی شخصیت.....	۱۲۷
بازیگری، شنیدن، دریافت.....	۱۲۹
بدیهه.....	۱۳۷
حافظه‌ی حسی، عاطفی.....	۱۳۹
تمرینهای مربوط به خلق لحظات خلوت شخصی.....	۱۴۴
تمرین رفتار و حرکات حیوانات.....	۱۴۷
تمرینهای حافظه حسی، عاطفی.....	۱۴۹
فضا:.....	۱۵۰
جنبش درونی.....	۱۵۲

۱۵۳.....	مأموریت فضا.....
۱۵۴.....	احساسات فردی.....
۱۵۴.....	سوار کردن نیت روی عمل.....
۱۵۸.....	بخش ۶: موانع موجود در دست یافتن به احساس.....
۱۵۸.....	تنش.....
۱۵۹.....	بازیگر و عادات روزمره.....
۱۶۰.....	بازیگر، حافظه و خودباوری.....
۱۶۲.....	بخش ۷: نکاتی برای بازیگران تازه کار برای دستیابی به حس.....
۱۶۶.....	تدارک برای ورود به صحنه.....
۱۶۷.....	تدارک روی جدیدی نیست.....
۱۶۷.....	رویداد مخفی شدن.....
۱۶۹.....	فصل سوم: حرکت.....
۱۷۲.....	بخش ۱: معنی لغوی حرکت.....
۱۷۳.....	بخش ۲: روانشناسی حرکت.....
۱۷۴.....	تشخیص دروغگو.....
۱۸۴.....	بخش ۳: قوانین حرکت در صحنه.....
۱۹۱.....	بازیگر و حرفهای و غیر حرفهای.....
۱۹۱.....	چرخشها، اشارات، زانو زدن.....
۱۹۷.....	وضعیت بازیگر پس از فراخواندن کسی از خارج صحنه.....
۲۰۲.....	بخش ۴: ضرورت شناخت اجزا و حالت‌های بدن.....
۲۰۲.....	کالبدشناسی صحنهای.....
۲۰۶.....	آشنای غریب.....
۲۰۷.....	دستگاه گوارش.....
۲۰۸.....	دستگاه ماهیچه‌های.....
۲۱۰.....	دستگاه استخوانی.....
۲۱۲.....	ماهیچه‌های صورت و کردن.....
۲۱۳.....	مفصلها.....
۲۱۵.....	بخش ۵: ضرورت شناخت علایم و چگونگی بیماریهای رایج صحنهای.....
۲۱۵.....	نقش بیمار.....

۲۱۵	برخی بیماریهای رایج صحنه و بعضی از علائم کلی آنها
۲۱۹	بخش ۶: حرکت، انواع و کارکردهای آن در صحنه
۲۱۹	اصول حرکت
۲۲۱	کارکردهای حرکت
۲۲۱	انواع حرکت
۲۲۲	حرکت مکانی
۲۴۶	بخش ۷: عواملی که حرکت بازیگر بدانشا وابسته است
۲۴۶	ضربانگ (ریتم)
۲۴۶	توازن
۲۴۷	آغاز، وسط، پایان
۲۴۸	بخشهای اصلی حرکت
۲۴۹	شناخت، صرفهجویی و تفکر
۲۵۰	ضرورت نگاه کردن
۲۵۰	تصویر جسم
۲۵۱	احساس جسم
۲۵۲	شناخت از خود یا خودآگاهی
۲۵۲	همه رقصیدن را دوست دارند
۲۵۳	سبک فردی
۲۵۴	حرکات در اعصار مختلف
۲۵۶	سالخوردگی
۲۵۷	- تمرینها
۲۶۰	نرمشهای کامل
۲۶۴	بخش ۸: اهمیت حرکات به جا و درست و خالی از اغراق
۲۶۷	عقیده کلودل:
۲۶۸	بخش ۹: کار فنی روی بدن و اهمیت آن
۲۶۸	۱- در حالت سکون
۲۷۰	۲- سقوط (برخورد با زمین)
۲۷۲	۳- در پویایی
۲۷۳	ب. حوزه ی نیرو

۲۷۲	قوه ی محرک
۲۷۷	ج . حوزه اقتدار
۲۷۸	۱- در حالت سکون
۲۷۸	۲- در حالت جا به جا شدن
۲۷۹	۳- با جست و جوی احساس به تنهایی
۲۸۹	فصل چهارم: بیان
۲۹۳	بخش ۱: معنی لغوی بیان
۲۹۴	بخش ۲: تفاوت صدا و بیان در زندگی روزمره با صحنه
۲۹۴	- صدا
۲۹۵	بخش ۳: سیده کلودل در رابطه با بیان بازیگر
۲۹۷	بخش ۴: آواز و صدا
۲۹۸	بخش ۵: اندامهای گفتر و کارکرد آن ها
۲۹۹	اندامهای گفتاری و تنفسی
۳۰۶	بخش ۶: آوای کلام زبان فارسی
۳۱۱	مصوت
۳۱۲	امتداد مصوتها
۳۱۴	بخش ۷: عواصل اصلی در تولید صدای خوب جهت دستیابی به بیان صحیح بازیگر
۳۱۴	تولید صدا
۳۱۴	راحتی بدن
۳۱۶	تنفس (کلیات)
۳۱۸	تولید نت ثابت
۳۲۶	وضعیت بدن
۳۳۹	شعر خوانی
۳۴۴	رزم رستم با اشکبوس
۳۴۶	بخش ۸: عناصر آواهنک (لحن)
۳۴۷	کیفیت
۳۵۰	قدرت
۳۵۲	زمان
۳۵۵	دانگ صدا

۳۶۰.....	بخش ۹: تشدید کننده‌ها
۳۶۰.....	- خلق - بینی - دهان
۳۶۹.....	بخش ۱۰: نکات قابل توجه برای بازیگران تازه کار
۳۶۹.....	مکث
۳۷۱.....	تکیه و لهجه
۳۷۲.....	اهمیت آرامش و با نشاط بودن
۳۷۶.....	نتیجه گیری
۳۷۷.....	منابع:

www.ketab.ir

مقدمه

بررسی ۴ عنصر اساسی در بازیگری (تخیل، حس، حرکت، بیان) موضوع اصلی این کتاب است.

آشنایی با ۲ عنصر درونی (تخیل و حس) و ۲ عنصر بیرونی (حرکت و بیان) لازمه‌ی کار بازیگر و به نوعی این عناصر ابزار کار اوست.

این که چرا به این ۴ عنصر اساسی در بازیگری پرداخته شده است، این است که بازیگری که فاقد ذهن خلاق و تخیل، فاقد باور کردن و دیدن صحنه و حس حاصل از این باور و دیدن، دارای بدن نامناسب به همراه حرکات نامعقول، دارای صدای مصنوعی و بیان نادرست است، باید این ضعف‌ها را شناسایی کرده و در جهت تقویت آن‌ها گام بردارد در غیر این صورت نمی‌تواند بازیگری موفق باشد. قرار گرفتن در صحنه بازی، توانایی غلبه بر تنش‌های حاصل از این ترس و وحشت، حکم‌رانی تصاویر، کردن شخصیت نمایش، رفتن در قالب شخصیت فرضی نمایش، شناسایی احساس‌ها و عواطف شخصیت، بروز دادن به موقع عواطف و احساس‌ها، استفاده صحیح از بدن برای انجام اعمال و حرکات، استفاده‌ی صحیح از صدا و صوت که قابل شنود برای مخاطب باشد، دیف آکس‌سالن نمایش باشد، دغدغه‌ی بازیگر از هنگام ورود به عرصه‌ی نمایش و بازیگری بوده است بنابراین سعی گردیده کلید گشایش این مشکلات را به نوعی در بررسی و آشنایی با این ۴ عنصر اساسی که مطرح گردید، یافت. لذا تک‌تک این عناصر شناسایی و راه‌های رسیدن به هر یک از این عناصر نشان داده شده و کاربرد و کارایی آن‌ها در عرصه بازیگری کشف و تمریناتی برای گسترش و توانایی کسب مهارت در آن‌ها ارائه شده است.