

بداهه پردازی برای تئاتر

کتاب راهنمای آموزش و فنون کارگردانی

نوشته: ویولا اسپولین
بنیانگذار بازی های تئاتری

ترجمه: حسین فدایی حسین

ویرایش علمی: محمد عاقبتی
ویرایش فنی: محمد حسین آقابابایی

انتشارات نمایش

به مناسبت هفدهمین جشنواره بین المللی تئاتر کودک و نوجوان

همدان / مهرماه ۱۳۸۹

سرشناسه:	اسپولین، ویولا، ۱۹۰۶ - ۱۹۹۳ م.
عنوان و نام پدیدآور:	polin, Viola بداهه‌پردازی برای تئاتر: راهنمای آموزش و فنون کارگردانی/نوشته ویولا اسپولین؛ ترجمه حسین فدایی حسین.
مشخصات نشر:	تهران: نمایش (انجمن نمایش)، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری:	۵۶۰ ص.
شابک:	۹۷۸۶۰۰۵۷۶۵۲۳۶:ریال
فهرست نویسی:	فبا
بازداشت:	عنوان اصلی: Improvisation for the theater: a handbook of teaching..., 3rd ed, 1999
موضوع:	بدیهه‌پردازی (بازیگری)
موضوع:	نمایش آماتور
شناسه افزوده:	فدایی حسین، حسین، ۱۳۴۵ - مترجم
شناسه افزوده:	انجمن نمایش
رده بندی کنگره:	۲۰۷۱PN / ۴الف ۵۳۸۹
رده بندی دیویی:	۷۹۳/۰۲۸
کتابشناسی ملی:	۰۴۵۹۰۱۳



انتشارات نمایش

دفتر تئاتر کودک و نوجوان اداره کل هنرهای نمایشی

بداهه‌پردازی برای تئاتر

نویسنده: ویولا اسپولین

ترجمه: حسین فدایی حسین

ناشر: انتشارات نمایش

ویرایش علمی: محمد عاقبتی

ویرایش فنی: محمد حسین آقابابایی

صفحه‌آرا: مهاجر

طراح جلد: بهرام شادانفر

لیتوگرافی: مهران نگار

چاپ: مهران نگار

تیراژ: ۲۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸۶۰۰۵۷۶۵۲۳۶

پنج سال همراهی با رهپویان تئاتر کودک و نوجوان مرا به این داوری رسانده است که تئاتر بچه‌های ما دو نقطه ضعف دارد:

۱- کمبود متن و در اختیار نبودن نمایشنامه‌های هنری و تأثیرگذاری که متناسب با حال و روز مخاطبان باشد.

۲- به‌روز نبودن دانش حرفه‌ای نویسندگان و کارگردانان و بازیگران و دیگر وابستگان به این هنر. تجربه نشان داده‌است که کارگاه‌های آموزشی پراکنده و کم‌دوام که این‌جا و آن‌جا برپا می‌شود کافی نیست و نمی‌تواند نیاز دل‌سپردگان به تئاتر کودک و نوجوان را که همه رو به‌سوی رشد و بالندگی دارند، برآورده کند.

تنها راه پیش رو، انتشار کتاب‌های کارآمد و غنی‌سازی پشتوانه‌های فکری و علمی و فنی اهالی تئاتر کودک و نوجوان بود. متأسفانه این مهم را از بازار آزاد نشر کتاب هم نمی‌توانستیم توقع داشته باشیم. زیرا هزینه‌ی بالای تولید کتاب‌های تخصصی؛ و کم‌خردار بودن چنین کتاب‌هایی انگیزه‌ی کافی به ناشران نمی‌داد که در این راه سرمایه‌گذاری کنند. لذا برای هم‌سویی با عشق و امید هنرمندان این وادی، بر آن شدیم که بخشی از بودجه‌ی جشنواره‌های تئاتر کودک و نوجوان پنج سال اخیر را به تولید و نشر کتاب‌های تخصصی و مناسب اختصاص دهیم. همدلی مسئولان مرکز هنرهای نمایشی در تصویب بودجه‌ی لازم و کاردانی و صبوری آقای حسین فدایی‌حسین در انتخاب آثار و پی‌گیری کار؛ این افتخار خدمت را نصیب جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان کرده است که شما هم‌اکنون یکی از سی‌ودو عنوان کتاب کارساز و توان‌آفرینی را که جشنواره بانی خیر تولید و انتشارشان شده، در اختیار داشته باشید. امید که این حرکت ارزشمند در سال‌های آینده نیز ادامه پیدا کند و باعث هرچه پربارتر شدن تئاتر کودک و نوجوان کشورمان گردد.

مصطفی رحماندوست

دبیر جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان ایران

یادداشت کارول بلیکلی (ویراستار)

در ویرایش جدید کتاب سعی کرده‌ایم تا حد امکان به نوشته‌های «ویولا اسپولین»^۱ وفادار باشیم. تغییراتی هم که خوانندگان کتاب در این ویرایش مشاهده می‌کنند به درخواست خود «ویولا» انجام گرفته است؛ چرا که او معتقد بود تمرین‌ها باید مدام به‌روز شود؛ زبان کتاب تا حد امکان جامع و فراگیر باشد و تمرین‌ها و بازی‌ها، به تفکیک در مراحل مانند: *کانون توجه (تمرکز)*، *توصیف بازی*، *راهنمایی مربی* و *ارزیابی ارائه* گردد. درواقع منبع اصلی، همان کتاب چاپ شده‌ی خانم «ویولا» است، به‌اضافه‌ی اطلاعات «پائول سیلز»^۲ از کتاب‌های بعدی ایشان: «*فهرست بازی‌های تئاتری*»^۳ و «*بازی‌های تئاتری برای جلسات تمرین*» کتاب *راهنمای کارگردان*^۴ و «*بازی‌های تئاتری برای کلاس درس*»^۵ - مثل تمرین‌های آغازین «*مکان*» که با تمرین «*معرفی مکان*» شروع می‌شود و پیشتر چاپ نشده بود.

تمام تمریناتی که ایشان پس از تألیف کتاب، تا آخرین روزهای فعالیت‌شان به‌کار می‌بردند، در این ویرایش لحاظ گردیده است. این تمرینات یا در متن کتاب آمده و یا در ضمیمه ۱ به‌صورت لیست الفبایی به آن‌ها اشاره شده است. برای ایجاد ارتباط هرچه بهتر تمرینات با یکدیگر از ارجاع متقابل استفاده کرده‌ایم. درحال حاضر تمرین‌ها هم در متن کتاب و هم در فهرست الفبایی آمده‌اند که کار برنامه‌ریزی برای کارگاه و جلسات تمرین را آسان می‌کند.

1. Viola Spolin

2. Paul Sills

3. Teater Game file

4. Teater Game for Rehearsal: A Director's Handbook

5. Teater Game for the Classroom

به این ویرایش، یک واژه‌نامه از عبارات «راهنمایی مربی» به‌همراه تعاریف «ویولا» از معانی و ارزش آن‌ها نیز افزوده شده است. هم‌چنین بخش جدید دیگری به‌عنوان ضمیمه ۲ شامل مجموعه‌ی بازی‌های سنتی و محلی را برای ایجاد آمادگی بهتر جهت شروع تمرین‌ها آورده‌ایم. اکثر این بازی‌ها از «کتاب راهنمای بازی‌های خلاق»^۶ نوشته‌ی «نِوا بوید»^۷ گرفته شده‌اند. لازم به ذکر است که هیچ‌کدام از جلسات تمرین خانم «ویولا» بدون انجام این بازی‌ها شروع نمی‌شد.

در ویرایش‌های قبلی، تمرین‌ها در دسته‌های کلی مانند: «آینه»، «گفتار نامفهوم»، «حرکت در محیط» یا «فراتر چیست» ذکر شده بودند که باعث سردرگمی مخاطب می‌شد. اکنون در اکثر دسته‌بندی‌ها، هربازی با عنوانی مشخص نام برده می‌شود. در این شرایط، وقتی کسی به دنبال تمرین خاصی باشد با استفاده از ترتیب الفبایی آن‌را به راحتی پیدا می‌کند.

در نام‌گذاری تمرین‌ها نیز تجدیدنظر صورت گرفته‌است؛ با این هدف که هنرآموزان در انتخاب تمرینات مربوط به خود دچار مشکل نشوند. به‌طور مثال، از آن‌جا که تمرین «مردی در خیابان» شامل جنسیت خاصی نمی‌شد، نام آن‌را به «گزارشگر سیار» تغییر دادیم.

تمرینات گفتاری مهمی مثل: «صدای ممتد» و «آواها و اصوات» برای اولین بار در این کتاب ارائه شده است. اکثر بازی‌های گفتاری «ویولا» تحت عنوان جدید «تمرین‌های گفتاری و آوایی» در فصل ۱۰ جمع‌آوری شده و شامل تمرین‌های گفتاری، کلامی و آوایی است که پیش‌تر در فصل ۸ کتاب «ویولا» آمده بود. تمرین‌های گفتاری و کلامی که در ضمیمه‌ها قرار دارند، ارجاعات متقابل در متن می‌باشند و به ترتیب الفبایی ذکر گردیده‌اند. خانم «ویولا اسپولین» در کتاب دیگرش با عنوان «بازی‌های تئاتری برای کلاس درس» یک برنامه درسی در قالب بازی‌های تئاتری برای بچه‌های شش تا هشت ساله و بالاتر ارائه کرده که روشی متفاوت با این کتاب است. ما در این ویرایش تصمیم گرفتیم این برنامه درسی را به همان شکل در فصل‌های سیزده تا پانزده ارائه دهیم؛ چرا که این

روش‌ها در مراکز آموزشی تئاتر کودکان و نوجوانان در «هالیوود» و «شیکاگو» باموفقیت مورد استفاده قرار گرفته است. مطالعه این بخش‌ها را به‌خصوص برای کسانی که با کودکان کار می‌کنند، توصیه می‌کنیم.

همکاری «پائول سیلز» برای ویرایش این کتاب از سال ۱۹۹۴- یازده سال پس از ویرایش قبلی کتاب «ویولا»- شروع شد. آن‌زمان من در جلسات متعدد به خانه‌ی «پائول» در «هالیوود هیلز» می‌رفتم، و باهم درصدد افزودن مطالب و تمرینات تازه براساس آخرین نظرات و تجربیات «ویولا» در مورد صحنه و تئاتر، به این کتاب بودیم. اطلاعات «پائول» در طول زندگی‌اش درباره «ویولا» و آثارش، کمک بزرگی برای ویرایش کتاب بود. او معتقد بود کتاب «بده‌پردازی برای تئاتر» خانم «ویولا اسپولین» خدمتی ماندگار به تئاتر و جامعه‌ی تئاتری است.

در این‌جا لازم است از «ماری آن برانت»^۸، مرحوم «رابرت مارتین»^۹ و «رابرت کولموس گرین»^{۱۰}- همسر ویولا- تشکر و قدردانی کنیم که طی چندین سال به وی کمک کردند تا این کتاب تدوین و منتشر گردد.

کارول بلیکلی سیلز

۱۹۹۹

8. Mary Ann Brandt

9. Robert Martin

10. Robert Kolmus Greene

مقدمه‌ی پائول سیلز

خانم «ویولا اسپولین» در سن هشتاد و هشت سالگی در ۲۲ نوامبر ۱۹۹۴ در خانه‌اش واقع در «لس‌آنجلس» درگذشت. اثر حاضر که ویرایش سوم از کتاب ایشان محسوب می‌شود، حاوی بازی‌های جدید زیادی است. کار ویرایش این کتاب را «کارول بلیکلی سیلز»^۱ انجام داده‌است که وی در ویرایش قبلی کتاب- منتشر شده در سال ۱۹۸۳، و هم‌چنین در برخی از کتاب‌های قبلی خانم «اسپولین» با ایشان و من همکاری داشته است.

من و «کارل»، هنگام ویرایش کتاب حاضر، از این که می‌دیدیم بعضی از بازی‌های خاص در کتاب قبلی نیامده تعجب می‌کردیم. به‌طور مثال اگر «ویولا» یک‌بار در تمرین‌ها به من می‌گفت: «حرکتِ کند»^۲؛ من به‌یاد می‌آوردم که او قبلاً صدها بار این تمرین را به‌کار گرفته است، اما چنین تمرین مهمی قبلاً در کتاب نیامده بود؛ این درحالی بود که «ویولا» همیشه می‌گفت: «تمرین حرکت کند امتیازات بسیار بسیار زیادی دارد. از حرکت کند استفاده کن!» او توصیه می‌کرد: «با حرکت کند، درک و شهود مستقیم به‌شکل دقیقی تقویت می‌شود.»

به‌هر حال چنین تمرینی در کتاب قبلی «بده‌پرده‌پزدازی برای تئاتر» وجود نداشت؛ حتی در کتاب «فهرست بازی‌های تئاتری» هم نبود، مگر به‌شیوه‌ای از بازی «استپ/حرکت»^۳. این درحالی بود که ایشان چنین بازی را به‌نام «حرکت کند/تند/عادی»،

1. Carol Bleackley Sills
2. Slowmotion

۳. نگاه کنید به تمرین «دنبال بازی کند/استپ»، ص. ۳۱۹.

اولین بار در سال ۱۹۶۳ معرفی کرد و اکنون این بازی همراه با مقدمه‌ای کوتاه در فصل ۱۰ کتاب آورده شده است.

در ویرایش حاضر هم‌چنین بازی‌های مهمی در رابطه با تمرین صدا و گفتار اضافه شده است؛ بازی‌هایی شامل: «صدای ممتد»، «آواها و اصوات»، «انعکاس صدا»، «انعکاس کلام»، «گفتار نامربوط»، «هجّی کردن»، «پژواک» و «داستان‌گویی». این بازی‌ها به ما کمک می‌کنند تا هنگام اجرای نقش، از صدایی زنده و تأثیرگذار برخوردار باشیم. درحقیقت، چنین بازی‌هایی، نوعی درک و شهود را در رابطه با قابلیت‌های مختلف بیان به بازیگر هدیه می‌کند.

به جرات می‌توان گفت همین درک و شهود مستقیم و بینش ذاتی است که تمرین‌های «اسپولین» را به منابعی موثق برای دانش تئاتر تبدیل کرده است؛ آگاهی و شهود مستقیم نسبت به مسائل، بدون دخالت مؤلفه‌های عقلی و منطقی؛ به بیانی دیگر، کسب آگاهی، از مسیری غیراز مسیر عقل جزم‌اندیش. تمام هدف «اسپولین» تلاش در جهت فعال کردن نیروی درک و شناخت ذاتی انسان است که وی ترجیح می‌دهد آن را «منطقه‌ی مجهول»^۴ بنامد. یادآوری این نکته ضروری است که در افسانه‌ی الهه‌ی زراعت^۵ در روم، «کرس» در جستجوی دخترش، «پرسفون» جهان را درمی‌نوردد، درحالی که دو مشعل با خود حمل می‌کند: منطق و شهود. ما برای درک جهان، از «شهود» به نفع منطق و عقل، چشم پوشیده‌ایم و جا دارد از خود بپرسیم: درقبال آن، چه چیزی به دست آورده‌ایم؟ عشق، ایمان، هنر و آگاهی، همگی از مسیری فراتر از عقل و منطق به دست می‌آیند، و به معرفت شهودی و خصیصه‌ی بزرگ آن، «اعتماد» نیاز دارند. «ویولا» معتقد بود: «با دانش شهودی، اعتماد به دست می‌آید.»^۶ خودآگاهی نوعی دانش شهودی است؛ همین‌طور قابلیت ارتباط با دیگران. با داشتن چنین توانی در انسان، اطمینان حاصل می‌شود.

تغییر نگرش از دانش عقلی و منطقی به آگاهی شهودی، کار آسانی نیست؛ چرا که شهود به راحتی دریافت نمی‌شود. گویی شهود، مانند کوه الماس در داستان‌های خیالی،

۴. «X-area» نگاه کنید به مقدمه‌ی اسپولین به چاپ دوم کتاب، ص. ۵۷.

۵. Faun

۶. نگاه کنید به ص. ۶۹

دست‌نیافتنی است. «ویولا» معتقد بود که ما باید از شرّ چارچوب‌های فکری و منطقی رها شویم و باید از عقل جزم‌اندیش تهی گردیم. او می‌گوید: «دیوارهایی که ما و دیگران را از ناشناخته‌ها جدا کرده‌اند، بشکنید.» بهترین وسیله و ابزار ما در این راه، «تمرکز»^۷ یا «کانون توجه» است.^۸ «تمرکز (کانون توجه) آغاز راهی تازه است. باید از گذشته رها شد چرا که ما را در این راه سردرگم می‌کند.» این تمرکز است که به ما آسودگی خیال می‌بخشد و پریشانی‌های عقل را رفع می‌کند. تمرکز، شکلی از «مکاشفه در عمل» است؛ همان‌طور که «ویولا» می‌گوید: «به‌مثابه تخته‌ی شیرجه یا سکوی پرتاب به‌درون شهود است.»^۹

در هریک از تمرین‌هایی که او انتخاب کرده است صدایش را می‌شنویم که می‌خواهد به‌ما کمک کند تا از آن‌چه وی «سندرم تأیید و رد» نامیده و ما را در گذشته نگه داشته است، رها شویم، به زمان حال بازگردیم و حال خود را دریابیم. در بخش «گفته‌هایی از ویولا» که از میان سخنان او انتخاب کرده‌ام- و بعد از این مقدمه می‌آید- نقل‌قولی وجود دارد که می‌گوید: «ترس انسان از ناشناخته‌ها نیست بلکه از ندانستن است.» او در سخنانش از چنین ترسی صحبت می‌کند و منبع آن‌را در «تأیید و رد» یا به‌نوعی خودکامگی انسان می‌داند. همواره در جستجوی تأیید و در هراس از رد و تقبیح دیگران، «به‌شکل آشکاری فلج و ناتوان هستیم. با چشم دیگران می‌بینیم و با بینی دیگران بو می‌کشیم.» آن‌گاه فریاد برمی‌آوریم: «من کیستم؟» مانند «کیلور السی»^{۱۰} در داستان خیالی «برادران گریم».

7. Focus

۸. ممکن است واژه‌ی «تمرکز» یا «کانون توجه» جایگزین جامع و مانعی برای «Focus» نباشد اما با توجه به کاربرد آن در کتاب که به متمرکز شدن بر روی مسئله یا هدفی خاص در بازی و تمرین اشاره دارد، از این واژه استفاده شده است. [ام]

۹. صفحات ۸۲-۹۰ منبع نقل‌قول‌های فوق پیرامون موضوع «تمرکز» می‌باشد. در این ویرایش، عبارت «تمرکز» جایگزین «نقطه‌ی توجه» شده است؛ برای تشریح این تغییر عبارت، به «مقدمه‌ی ویرایش دوم» «اسپولین» مراجعه کنید.

بازی‌های مربوط به حل مسئله در تمرینات «ویولا» و روش پرهیز از پیش‌داوری او، به بازیگر کمک می‌کند تا با احساس بیداری و آگاهی از خویش، «خودکامگی را کنار بگذارد و در مسیر پیشرفت و تعالی گام بردارد.»^{۱۱} او در مقاله‌ای منتشر نشده که در دهه‌ی ۱۹۸۰ نوشته است می‌گوید: «بازی‌های تئاتری، قرار نیست رفتار اخلاقی و «مناسب» یا کارهای «خوب و بد» را به شخص القا کند، بلکه درصدد است تا وی را رها سازد تا حقیقت ذاتی خود را به‌درستی احساس نماید؛ چه‌بسا در پی چنین احساسی، عشق به دیگران و درک متقابل از هم‌نوع در وی پدیدار شود.»

یکی از سخنان او را که به‌نقل از «رابرت کولموس گرین» - همسر و همکار چندین ساله‌اش - شنیده‌ام هرگز از یاد نمی‌برم. خبرنگاری از او می‌پرسد: «آیا پس از تمام این سال‌ها، از تحقق اهداف بلندتان ناامید نشده‌اید؟» «ویولا» پاسخ می‌دهد: «نگاه من، به جهانی از شهود دست‌یافتنی است.»

۱۹۹۹

نقل قول‌های ویولا اسپولین به روایت پائول سیلرز

در طول آشنایی‌ام با «ویولا اسپولین»، گفت‌وگوهای زیادی درباره بداهه‌سازی باهم داشته‌ایم. بسیاری اوقات وقتی مکاشفات و تجربیات خود در این زمینه را به شکل جمله‌ای طلایی بیان می‌کرد، به شدت ذوق‌زده می‌شدم. نقل قول‌هایی که در ادامه می‌آید برخی از همین گفتارهاست. پیش از جمع‌آوری آن‌ها به سراغ نامه‌ها، مصاحبه‌ها و یادداشت‌های او رفتم تا بتوانم برترین نظرات کلیدی‌اش را ارائه کنم. البته نوشته‌های منتشر شده‌ی وی نیز یکی از منابع من بوده است.

- همواره در پی پدیده‌های جدید هستم.

- چرا سعی دارند چیزی را اجرا کنند؟ بگویید فقط بازی کنند.

- وقتی به بن‌بست می‌رسید، یک بازی جدید انجام دهید.

- همیشه سعی کن شرایط متعادل را برهم بزنی.

- تأیید و رد، شما را از تجربه‌ی مستقیم باز می‌دارد.

- موفقیت و شکست، محصول سندریم تأیید و رد هستند. تلاش مداوم برای موفقیت

یا تسلیم در برابر شکست، نیروی ما را تحلیل می‌برد.

- آنچه هنوز شناخته نشده چیزهایی است که این‌جا نیست.

- با آگاهی شهودی است که احساس اطمینان حاصل می‌شود.

- به جای آن‌که آغازگر باشید، پیرو آغازگر باشید! همواره پیرو و سالک باشید.

- وقتی بازتاب کسی باشید، شخص دیگری در شماست؛ اما وقتی آغازگر باشید،

خودتان را تکرار خواهید کرد.

- من همه‌ی بازی‌ها را تجربه کرده‌ام.
- چیزها را «به‌وسیله»ی چشمان‌تان ببینید، نه «با» چشمان‌تان، سعی کنید همواره جاری باشید.
- من ذهنم را به بدن تبدیل می‌کنم. بدن شامل ذهن هم هست.
- ترس از ناشناخته‌ها نیست، بلکه از ندانستن است.
- مخاطب را مثل یک بازیگر همکار، درگیر کن، باهم، دست در دست هم (مثل یک بدن).
- بداهه‌ساز منتظر نیست بلکه در انتظارش هستند.
- ذهن چیست؟ ذهن یک راهنمای جانبی است.
- وقتی بازی کننده از دام شخصیت، داستان و احساس فرار می‌کند، بازی تمام می‌شود و اجرای تئاتر آغاز می‌گردد.
- سر (ذهن) منبع انرژی نیست، منبع انرژی، منطقه‌ی مجهول است.
- ما در دو سطح فعالیت می‌کنیم: یکی مرئی، که مربوط به داستان، متن و شخصیت‌هاست و دیگری نامرئی که مربوط به جهان درون است. جهانی که مدام می‌درخشد.
- ذهن تحلیل‌گر را تعطیل کن. اگر فعالیت عقلی و منطقی ذهن متوقف شود، امکان شهود می‌یابیم.
- کنار بایست و اجازه بده معجزه‌ی تمرکز، کارش را انجام بدهد.
- تمرکز، آغاز راهی تازه است. باید از گذشته رها شد چرا که ما را در این راه سردرگم می‌کند.
- هدف، نفس تمرکز نیست، بلکه تلاش برای ماندن در تمرکز است.
- تمرکز، لنگر است. شما را در دریای وجودتان حفظ می‌کند.
- تمرکز، تردیدها، وقت‌کشی‌ها، باید‌ها و نیاید‌ها را از بین می‌برد.
- تمرکز باید در سکون انجام شود، بدون حرکت.
- وقتی صحنه‌ای را به وجود می‌آوریم، گویی خود را به وجود آورده‌ایم.
- زندگی باید آزادی و یافتن هارمونی را طلب کند. این هارمونی است که به دنبالش هستیم.

- آموزش یعنی کسب مهارت در بحران‌ها، رسیدن به شهود و خودشناسی.

- بازی‌ها و داستان‌ها به‌جای ایجاد غرور و خودخواهی، شناخت از خود را به ارمغان می‌آورند.

- افراد خودکامه به قرارداد متکی هستند. قرارداد سبب درگیری و گرفتاری است.

- درگیری یعنی گرفتاری در مداری دایره‌ای، بدون سمت و سو.

- اراده، کاری برایتان نمی‌کند، جز آن‌که خودمحوری را در پی می‌آورد و تلاش‌هایتان

به سمت حفظ چنین ساختاری را جهت می‌دهد.

- میانه‌روی، مبنای یک ساختار هنری است که گذشته و آینده باهم در آن جمع

می‌شوند.

- تغییر، به تنهایی کافی نیست. این بدن، کار بیشتری می‌طلبد: دگرگونی!

- حرکت، کنش و واکنش، دگرگونی.

- بازی‌های تئاتری، قرار نیست رفتار اخلاقی و «مناسب» یا کارهای «خوب و بد» را

به شخص القا کند بلکه در صدد است تا وی را رها سازد تا حقیقت ذاتی خود را به درستی

احساس نماید؛ چه‌بسا در پی چنین احساسی، عشق به دیگران و درک متقابل از هم‌نوع در

وی پدیدار شود.

فهرست

- یادداشت کارول بلیکلی (ویراستار) / ۷/
مقدمه‌ی پائول سیلز / ۱۰/
نقل قول‌های ویولا اسپولین به روایت پائول سیلز / ۱۴/
فهرست الفبایی تمرینات / ۳۵/
سپاس‌گزاری / ۴۹/
پیش‌گفتار ویولا اسپولین برای چاپ اول / ۵۱/
پیش‌گفتار ویولا اسپولین برای چاپ دوم / ۵۵/

مبانی نظری

فصل ۱ / تجربه خلاق / ۶۱/

- جنبه‌های هفتگانه لحظات خودجوش / ۶۳/
بازی‌ها / ۶۳/
تأیید و رد / ۶۵/
بیان گروهی / ۶۹/
تماشاگر / ۷۳/
تکنیک‌های تئاتر / ۷۵/
تداوم فرایند آموزش در زندگی روزانه / ۷۶/
جسمیت بخشیدن / ۷۷/

فصل ۲ / شیوه‌های تمرین کارگاهی / ۸۰/

- حل مسئله / ۸۲/
تمرکز (کانون توجه) / ۸۴/
ارزیابی / ۹۰/

- راهنمایی مربی / ۹۳
 گروه‌بندی و ارائه مسئله / ۹۵
 طرح مسئله / ۹۶
 آماده‌سازی کارگاه‌ها / ۹۷
 محیط کار در آموزش کارگاهی / ۹۷
 آمادگی برای مسئله بازی / ۹۸
 زمان‌سنجی / ۹۹
 عناوین و اصطلاحات / ۱۰۱
 اجتناب از بیان «چگونگی» / ۱۰۱
 یادآوری و اشارت / ۱۰۴

تمرین‌ها

- فصل ۳ / موقعیت‌شناسی / ۱۲۱
 اهداف موقعیت‌شناسی / ۱۲۱
 رنوس کلی یک بازی نمایشی / ۱۲۳
 در معرض تماشا / ۱۲۳
 شناخت حواس / ۱۲۶
 تماشای یک ورزش / ۱۲۷
 تماشای یک ورزش، یادآوری / ۱۲۸
 گوش دادن به محیط / ۱۲۸
 به چی گوش می‌کنم؟ / ۱۲۹
 لمس کردن خود / ۱۲۹
 بازی تشخیص اشیاء / ۱۳۰
 لمس کردن گروهی / ۱۳۰
 لمس کردن گروهی / ۱۳۱
 چشیدن و بوییدن / ۱۳۱
 ارزیابی تمام تمرین‌های حواس / ۱۳۲
 نکات قابل توجه برای تمام تمرین‌های حواس / ۱۳۳
 تمرین‌های آینه / ۱۳۴
 آینه / ۱۳۵

- آینه / چه کسی آینه است؟ / ۱۳۵
- آینه / پیروی از آینه / ۱۳۶
- درگیری فیزیکی / ۱۳۷
- طناب کشی / ۱۳۷
- قسمتی از یک فعالیت (کنش) / ۱۳۸
- بازی مشاهده / ۱۳۸
- توپ بازی / ۱۳۸
- همکاری دونفره / ۱۳۹
- همکاری سه نفره یا بیش تر / ۱۴۰
- همکاری بدون دست / ۱۴۱
- آینه / پیروی از آینه با گروه های فرعی / ۱۴۱
- قسمتی از یک شغل (شخصیت) / ۱۴۲
- چه کسی حرکت را شروع کرد؟ / ۱۴۳
- کار با اشیاء کوچک / ۱۴۳
- چند سال دارم؟ / ۱۴۴
- چند سال دارم؟ تکرار / ۱۴۵
- حرکت با شیء / ۱۴۷
- وقتی پُر باشد سنگین تر است / ۱۴۸
- قسمتی از کل یک رابطه / ۱۴۸
- قسمتی از یک مجموعه / ۱۴۹
- سه تغییر / ۱۵۰
- چه شغلی دارم؟ / ۱۵۱
- نفوذ در آینه / ۱۵۲
- گفتگو همراه با درگیری ذهنی / ۱۵۳
- کار با اشیاء بزرگ / ۱۵۴
- بازی کشیدن شیء / ۱۵۴
- تله / ۱۵۵
- جسمیت دادن به شیء / ۱۵۶
- حفظ ارتفاع فرضی / ۱۵۶
- آغاز و پایان با اشیاء / ۱۵۷
- لمس کردن فضا و هوا / ۱۵۸

- حرکت در محیط / ۱ (جستجو) / ۱۵۸
 حرکت در محیط / ۲ (تحمل و تحمیل) / ۱۵۹
 شکل‌دادن به فضا و هوا / انفرادی / ۱۶۰
 شکل‌دادن به فضا و هوا / گروهی / ۱۶۱
 تبدیل اشیاء / ۱۶۱
 حرکت در محیط / ۳ (لمس کردن و لمس شدن، دیدن و دیده شدن) / ۱۶۲
 بدون حرکت / تمرین دست‌گرمی / ۱۶۳
 نفوذ کردن (تیزبینی) / ۱۶۴
 افزودن یک قسمت / ۱۶۵
 خلاصه‌ی بحث موقعیت‌شناسی / ۱۶۵

فصل ۴ / مکان / ۱۶۷

- مقدمه / ۱۶۷
 سه محیط / ۱۶۷
 درگیری با مکان / ۱۶۷
 اولین جلسه‌ی مبحث مکان / ۱۶۸
 ایجاد تمرکز روی مکان، شخصیت و رویداد / ۱۶۸
 خلق مکان / ۱۷۱
 مکان / نقشه و توضیح صحنه / ۱۷۲
 تمرین مکان با نقشه‌ی صحنه / ۱۷۵
 بازی مکان / ۱۸۰
 تمرینات فراتر چیست؟ / ۱۸۱
 فراتر چیست؟ / مکان / ۱۸۲
 فراتر چیست؟ / رویداد / ۱۸۳
 جلسات دیگر تمرین مکان / ۱۸۳
 تمرین مکان با مشارکت / ۱۸۳
 تمرین مکان با ایجاد مانع / ۱۸۴
 یافتن اشیاء در محیط / ۱۸۵
 تمرین مکان با کنش نامربوط / ۱۸۶
 ساعت چند است؟ / الف / ۱۸۷
 ساعت چند است؟ / ب / ۱۸۸

- ساعت چند است؟ / پ / ۱۸۹ /
- تمرینات شناخت شخصیت / ۱۸۹ /
- چه کسی در می‌زند؟ / الف / ۱۸۹ /
- چه کسی در می‌زند؟ / ب / ۱۹۰ /
- بازی شخصیت / ۱۹۱ /
- بازی شخصیت / افزودن مکان و عمل / ۱۹۲ /
- ارتباط با محیط / ۱۹۳ /
- تمرین آب و هوا / ۱۹۳ / ۱ /
- تمرین آب و هوا / ۱۹۳ / ۲ /
- تمرین آب و هوا / ۱۹۴ / ۳ /
- جستجو در محیط وسیع / ۱۹۵ /
- انتخاب نشانه برای مکان / ۱۹۵ /
- مبادله‌ی مکان‌ها / ۱۹۶ /
- معرفی مکان با کارهای ساده / ۱۹۷ /
- معرفی مکان با سه شیء / ۱۹۸ /
- گفتار نامفهوم / ۱۹۹ /
- توسعه واکنش اندام‌ها با کلام بی‌معنی / ۱۹۹ /
- معرفی گفتار نامفهوم / ۲۰۱ /
- گفتار نامفهوم / مقدمه / ۲۰۱ /
- گفتار نامفهوم / نمایش / ۲۰۲ /
- گفتار نامفهوم / خاطره / ۲۰۳ /
- گفتار نامفهوم / آموزش / ۲۰۴ /
- گفتار نامفهوم / بازی مکان / ۲۰۴ /
- معرفی مکان با گفتار نامفهوم / ۲۰۵ /
- گفتار نامفهوم / زبان ناآشنا / الف / ۲۰۵ /
- گفتار نامفهوم / زبان ناآشنا / ب / ۲۰۶ /
- گفتار نامفهوم / بدهستان در دوصحنه / ۲۰۶ /
- تمرین‌های بیشتر برای تقویت واقعیت‌بخشی به مکان / ۲۰۷ /
- ایست / ۲۰۷ /
- معرفی مکان با کلام / ۲۰۷ /
- فراتر چیست؟ / حادثه‌ی نامعلوم / ۲۱۰ /

- فراتر چیست؟/ گذشته یا آینده/ ۲۱۱/
 فراتر چیست؟/ زمان حال/ ۲۱۲/
 درگیری ذهنی/ الف/ ۲۱۲/
 آغاز و پایان/ ۲۱۵/
 تأمل و تعمق/ ۲۱۷/
 تمرین‌های بیشتر برای حل مسئله مکان/ ۲۱۸/
 مکان ویژه/ ۲۱۸/
 گالری هنر/ ۲۱۹/
 نمایش شخصیت با استفاده از شیء/ ۲۲۰/
 معرفی مکان با مجموعه‌ی اشیاء/ ۲۲۱/
 معرفی مکان به‌عنوان تکالیف منزل/ ۲۲۲/
 مکان انتزاعی/ الف/ ۲۲۲/
 مکان انتزاعی/ ب/ ۲۲۳/
 نمایش مکان بدون اشیاء/ ۲۲۴/
 فرستادن یک نفر روی صحنه/ ۲۲۵/
 طرح مختصر/ ۲۲۶/
 نمایش مکان با شخصیت و کنش/ ۲۲۶/
 معرفی مکان بدون دست‌ها/ ۲۲۶/

فصل ۵/ اجرا با تمام بدن/ ۲۲۸/

- تمرین‌هایی برای قسمت‌های مختلف بدن/ ۲۲۹/
 فقط پاها/ ۲۲۹/
 فقط دست‌ها/ ۲۳۰/
 تمرین با پشت/ ۲۳۲/
 قسمتی از بدن: اجرای کامل/ ۲۳۵/
 تمرین‌هایی برای همه بدن/ ۲۳۵/
 کار با کل اندام‌ها/ ۲۳۵/
 حرکات موزون/ ۲۳۵/
 انقباض عضلات/ ۲۳۶/
 بازی عروسکی و حرکت خودکار/ ۲۳۸/

فصل ۶ / میزانسن نامحسوس / ۲۴۰/

اصول / ۲۴۰/

کار روی صحنه / ۲۴۲/

همراهی با مخاطب / ۲۴۲/

تمرین‌ها / ۲۴۳/

درگیری ذهنی / ب / ۲۴۳/

بده بستان در دو صحنه / ۲۴۴/

ترکیب و تقسیم / ۲۴۸/

شخص تنها / ۲۴۹/

تغییر موقعیت / ۲۴۹/

خطوط مرئی (اطلاعات تصویری صحنه) / ۲۵۰/

صحنه‌های شلوغ / ۲۵۱/

ورود و خروج / ۲۵۳/

آغاز و پایان / تکرار / ۲۵۳/

فصل ۷ / پالایش آگاهی / ۲۵۴/

گوش کردن / ۲۵۵/

بازگویی و رنگ بخشیدن به واقعه / ۲۵۵/

بده بستان در دو صحنه / تکرار / ۲۵۵/

نابینایی / ۲۵۶/

نابینایی پیشرفته / الف / ۲۵۷/

نابینایی پیشرفته / ب / ۲۵۷/

خلاصه‌ی تمرین نابینایی / ۲۵۸/

دیدن، نه ژل زدن / ۲۵۹/

آینه / انعکاس احساسات / ۲۶۰/

گفتار نامفهوم / نمایش / دیدن / ۲۶۱/

تغییر لحن / ۲۶۱/

تماس چشمی / ۱ / ۲۶۱/

تماس چشمی / ۲ / ۲۶۲/

- سایه افکنی / ۲۶۲
 سایه افکنی روی خود / ۲۶۳
 مهارت در کلام / ۲۶۴
 بازی پرتاب کلام / ۲۶۴
 تمرینات داستان گویی (روایت) / ۲۶۵
 داستان پردازی / ۲۶۵
 شعر سرایی / ۲۶۶
 گفتگوی چند صدایی / ۲۶۶
 گفتار انحرافی / الف / ۲۶۸
 گفتار انحرافی / ب / ۲۶۹
 تماس / ۲۶۹
 تماس / ۲۷۰
 سکوت / ۲۷۴
 تنش سکوت / ۱ / ۲۷۴
 تنش سکوت / ۲ / ۲۷۵
 تمرین های عدم حرکت / ۲۷۵
 بی حرکت / ۱ / ۲۷۶
 بی حرکت / ۲ / ۲۷۷
 بی حرکت / ۳ / ۲۷۸
 بی حرکت / ۴ / ۲۷۸
 سیری در حس شهودی / ۲۷۸
 سکوت قبل از اجرا / ۲۷۹

فصل ۸ / کار رسانه ای و جلوه های فنی / ۲۸۰

- رادیو و تلویزیون / ۲۸۰
 اولین تمرین رادیویی / ۲۸۱
 تصویر حیوانات / ۲۸۳
 ورود بچه ها به رادیو / ۲۸۳
 گزارشگر سیار / الف / ۲۸۴
 گزارشگر سیار / ب / ۲۸۴
 گزارشگر سیار / پ / ۲۸۴

تمرین تلویزیونی / ۲۸۵

جلوه‌های فنی / ۲۸۶

تلفیق اجرای روی صحنه و پشت صحنه / الف / ۲۸۷

تلفیق اجرای روی صحنه و پشت صحنه / ب / ۲۸۸

خلق حالت‌ها روی صحنه / ۲۸۸

جلوه‌های آوایی / ۲۸۹

فصل ۹ / توسعه‌ی مصالح در موقعیت‌های نمایشی / ۲۹۱

بازی با کلمات / الف / ۲۹۱

بازی با کلمات / ب / ۲۹۲

یکی بود، یکی نبود / ۲۹۶

استفاده از اشیاء در تحول صحنه‌ها / ۲۹۷

پرداختن به جزئیات شیء (تغییر شکل) / ۲۹۸

تمرین قهرمان / ۲۹۹

تغییر شکل شیء / ۲۹۹

صفحه‌ی تلویزیون / ۲۹۹

جا گذاشتن چیزی روی صحنه / ۳۰۱

صحنه در صحنه / ۳۰۲

تم - مکان / ۳۰۳

دادخواهی / ۳۰۵

ارکستر / ۳۰۵

راه رفتن اتفاقی / ۳۰۶

مسئله‌ی مخفی / ۳۰۷

پیشنهاد مخاطبان / ۳۰۸

فصل ۱۰ / تمرین‌های گفتاری و آوایی / ۳۱۲

گفتار / ۳۱۲

صدای ممتد / ۳۱۲

گفتار آوازی / ۳۱۳

صدازدن / ۳۱۴

- نجوا روی صحنه / تمرین دست گرمی / ۳۱۵/
 نجوا روی صحنه / ۳۱۵/
 کُر خوانی / ۳۱۵/
 کُر یونان / ۳۱۶/
 نجوا - فریاد / ۳۱۶/
 تجسم بخشی به گفتار / ۳۱۷/
 مخاطبان ناشنوا / ۳۱۷/
 دوبله / ۳۱۸/
 حرکت کند / ۳۱۹/
 دنبال بازی کند / استپ / ۳۱۹/
 کند / تند / عادی / ۳۲۱/
 دیدن / ۳۲۲/
 دور بین / ۳۲۲/
 دیدن کلمه / ۳۲۳/
 توسعه ی صحنه ها با پیشنهادات مخاطبان / ۳۲۴/
 بلافاصله / ۳۲۴/
 تمرین های ارزشمند آینه / ۳۲۵/
 آینه ی سه وجهی / ۳۲۵/
 آینه ی ترکیبی / ۳۲۵/
 اعوجاج آینه / ۳۲۵/
 پیروی گروهی از آینه / ۳۲۶/
 مخاطبان در نقش راهنما / ۳۲۶/
 مخاطبان راهنما / ۳۲۶/
 جستجو و برجسته سازی / ۳۲۷/

فصل ۱۱ / احساس / ۳۲۹/

- جسمیت بخشیدن / ۳۳۱/
 فریاد بی صدا / ۳۳۱/
 ناتوانی در حرکت / الف / ۳۳۲/
 ناتوانی در حرکت / ب / ۳۳۲/
 تغییر احساس / ۳۳۳/

- تغییر سطح احساس / ۳۳۵
- پرش احساس / ۳۳۶
- نشان دادن احساس با اشیاء / ۳۳۷
- بازی احساس / ۳۳۹
- طرد کردن / ۳۴۰
- نمایش احساس مقابل دوربین / ۳۴۰
- کشمکش / ۳۴۱
- تمرین کشمکش / ۳۴۴
- کشمکش پنهان / ۳۴۴
- با شیء چه باید کرد / ۳۴۵
- بازی کشمکش / ۳۴۶

فصل ۱۲ / شخصیت / ۳۴۷

- توسعه‌ی شخصیت / ۳۴۸
- عینیت‌بخشی / ۳۵۱
- بازی‌های معرفی شخصیت برای توسعه‌ی شخصیت‌پردازی / ۳۵۲
- بازی شخصیت / احساس چهره / ۳۵۲
- بازی شخصیت / حالت بدن / ۳۵۳
- بازی شخصیت / افزودن تنش / ۳۵۴
- عینیت‌بخشی به حرکات / ۳۵۴
- حفظ کن / الف / ۳۵۴
- حفظ کن / ب / ۳۵۵
- تجسم فیزیکی / ۳۵۶
- تصور کردن حیوانات / ۳۵۷
- حالات فیزیکی / ۳۶۰
- بزرگ‌نمایی فیزیکی / ۳۶۰
- لباس نمایش / ۳۶۰
- ناراحتی جسمی / الف / ۳۶۱
- ناراحتی جسمی / ب / ۳۶۱
- عادات عصبی / ۳۶۲
- سرعت عمل در شخصیت‌پردازی / ۳۶۴

- سرعت عمل در شخصیت‌پردازی / الف / ۳۶۴
- سرعت عمل در شخصیت‌پردازی / ب / ۳۶۵
- سرعت عمل در شخصیت‌پردازی / پ / ۳۶۵
- سرعت عمل در شخصیت‌پردازی / ت / ۳۶۶
- سرعت عمل در شخصیت‌پردازی / ث / ۳۶۶
- تغییر شکل رابطه / ۳۶۷
- خلق تصویر صحنه / ۳۶۸

بچه‌ها و تئاتر

فصل ۱۳ / شناخت کودک / ۳۷۱

- روش کار مربی / ۳۷۲
- فرد و گروه / ۳۷۴
- محیط تئاتری برای کودکان بازیگر / ۳۷۴
- بازی‌ها / ۳۷۵
- توجه و انرژی / ۳۷۶
- بازی‌های نمایشی / ۳۷۷
- بازی طبیعی / ۳۸۰
- مبارزه‌ی خلاق / ۳۸۱
- انضباط یعنی درگیر شدن با کار / ۳۸۳
- کودک نامطمئن / ۳۸۵

فصل ۱۴ / مهارت‌های اساسی برای کودکان بازیگر / ۳۸۷

- بداهه‌سازی برای بچه‌های شش تا هشت ساله / ۳۸۷
- کنش درونی / ۳۸۷
- واقعیت دادن (جسمیت‌بخشی) به اشیاء / ۳۸۹
- کار با تلفن / ۳۹۰
- اصطلاحات مورد نیاز / ۳۹۲
- تمرکز کامل یا ناقص / ۳۹۲
- تماشاگر شدن / ۳۹۲
- کج کردن قایق / ۳۹۳

همراهی با تماشاگر / ۳۹۳

حرف نزنین، نشون بدین / ۳۹۴

ارزیابی / ۳۹۴

نکاتی برای یادآوری / ۳۹۶

فصل ۱۵ / کارگاه کودکان شش تا هشت ساله / ۴۰۰

برنامه‌ریزی جلسات / ۴۰۰

اولین جلسه‌ی کارگاه / ۴۰۰

کار مقدماتی / ۴۰۱

یکی بود، یکی نبود، با حداقل وسایل / ۴۰۴

تمرینات / ۴۰۹

یکی بود، یکی نبود، با همه‌ی امکانات / ۴۰۹

داستان‌گویی / ۴۱۶

ایجاد صحنه با انواع لباس / ۴۱۹

تأثیر قراردادی و تأثیر بداهه

فصل ۱۶ / مقدمات / ۴۲۳

کارگردان / ۴۲۳

کانون توجه کارگردان / ۴۲۴

تم (درون‌مایه) / ۴۲۶

انتخاب نمایش / ۴۲۷

در جستجوی صحنه / ۴۲۹

انتخاب بازیگر / ۴۳۰

متن جانبی / ۴۳۲

فصل ۱۷ / تمرین و اجرا / ۴۳۵

سازماندهی زمان تمرین / ۴۳۵

فضای تمرین / ۴۳۶

توانایی الهام‌بخشی در کارگردان / ۴۳۷

- میزانسن اولیه نمایش / ۴۳۹
 یک پارچگی میزانسن اولیه / ۴۴۰
 فعالیت صحنه‌ای / ۴۴۱
 بداهه سازی‌های کلی پیرامون نمایش / ۴۴۲
 تمرین بدون وقفه / ۴۴۲
 تمرین ذهنی / ۴۴۳
 تمرین‌های نقطه‌ای / ۴۴۴
 مهارت بازیگر / ۴۴۵
 حفظ کردن / ۴۴۶
 خواندن طبیعی متن / ۴۴۸
 زمان بندی / ۴۴۹
 دریافت علائم و اشارات / ۴۵۰
 خنده در تمرینات / ۴۵۱
 ابتذال فزاینده / ۴۵۲
 تمرینات کنش مند / ۴۵۴
 گفتار نامفهوم / ۴۵۵
 مکان / ۴۵۶
 تماس / ۴۵۷
 نمایش کنش درونی با اشیاء / ۴۵۷
 حرکات کششی / ۴۵۷
 نابینایی / ۴۵۸
 شنیدن بازیگران / ۴۵۸
 دیدن کلمات / ۴۵۹
 سایه افکنی / ۴۵۹
 استفاده از بازی‌ها / ۴۶۰
 زندگی نامه / ۴۶۱
 پیشنهاداتی برای مرحله ی اول تمرینات نمایش / ۴۶۲
 پیشنهاداتی برای مرحله دوم تمرین / ۴۶۳
 پیشنهاداتی برای مرحله سوم تمرینات نمایش / ۴۶۵
 تمرینات نقطه‌ای / ۴۶۶
 ارزیابی مجدد کارگردان / ۴۶۶

- دیدن نمایش / ۴۶۷
- ترس کارگردان از صحنه / ۴۶۸
- گریم و بازیگر / ۴۶۸
- نمایش لباس / ۴۶۹
- اولین تمرین لباس / ۴۷۰
- تمرین ویژه / ۴۷۱
- اجرا / ۴۷۲
- اشارات اتفاقی / ۴۷۳

فصل ۱۸ / پس از اجرا و مسائل خاص / ۴۷۵

- جدول زمانی برای تمرینات نمایش / ۴۷۵
- جدول زمانی برای اولین مرحله تمرینات نمایش / ۴۷۰
- جدول زمانی برای دومین مرحله تمرینات نمایش / ۴۷۰
- جدول زمانی برای مرحله سوم تمرینات نمایش / ۴۷۰
- کارگردانی بازیگر کودک / ۴۸۰
- اصلاح ویژگی‌های بازیگر تازه‌کار / ۴۸۲
- بازیگر تازه‌کار / ۴۸۳
- علت‌ها و راه‌حل‌ها / ۴۸۴

تعاریف

تعریف واژگان / ۴۹۱

فهرست عبارات مربی (راهنمایی جانبی) / ۵۱۱

ضمائم

ضمیمه ۱ / تمرین‌های جدید / ۵۱۷

- تمرین‌های جدید / ۵۱۹
- آواها و اصوات / ۵۱۹
- آینه‌ی صدا / ۵۲۰

- آینه‌ی کلام/ ۵۲۱/
 بده بستان/ تمرین دست‌گرمی/ ۵۲۲/
 بده بستان در خواندن/ ۵۲۳/
 پژواک/ ۵۲۳/
 ترجمه‌ی گفتار نامفهوم/ ۵۲۴/
 تصویر صحنه/ ۵۲۵/
 تمرکز روی کلام/ ۵۲۶/
 حرکت در محیط/ حالت/ ۵۲۷/
 داستان‌گویی/ ساخت یک داستان/ ۵۲۸/
 دنبال‌بازی انفجاری/ ۵۲۹/
 زمین بازی/ ۵۳۰/
 صندوق لباس/ ۵۳۱/
 طناب‌بازی/ ۵۳۲/
 گفتار نامفهوم/ مفهوم/ ۵۳۲/
 گفتگوی سه‌جانبه/ ۵۳۳/
 گفتگوی نامربوط/ ۵۳۴/
 محدود کردن/ ۵۳۵/
 معرفی مکان با مشارکت و ممانعت/ ۵۳۶/
 مقدمه‌ی جسمیت دادن به فضا (برای دست‌ها)/ ۵۳۷/
 من کیستم؟/ ۵۳۹/
 نجوای صحنه/ تمرین دست‌گرمی/ ۵۴۰/
 وسط‌بازی/ ۵۴۱/
 هجی کردن/ ۵۴۱/

ضمیمه ۲/ بازی‌های سنتی/ ۵۴۳/

- بازی‌های سنتی/ ۵۴۴/
 پیشی به گوشه می‌خواهد/ ۵۴۶/
 ترتیب صف/ ۵۴۶/
 تغییر اعداد/ ۵۴۶/
 تغییر شکل کلمه/ ۵۴۷/
 جان/ روح/ ۵۴۷/

- جغرافی / ۵۴۸
 چارپا، پرنده یا ماهی / ۵۴۸
 چراغ سبز / چراغ قرمز / ۵۴۹
 چقدر یادته؟ / ۵۴۹
 دویدن با اشیاء / ۵۵۰
 ریتم (ضرب آهنگ) / ۵۵۰
 سیلاب‌ها / هجاهای آوایی / ۵۵۱
 شش نام / ۵۵۱
 ضرب‌المثل / ۵۵۱
 کشتی من از سفر میاد / ۵۵۲
 کوچه و خیابان / ۵۵۲
 گره / ۵۵۴
 لیمونا / ۵۵۴
 مگس کش / ۵۵۵
 موج اقیانوس / ۵۵۶
 وقتی برم مسافرت / ۵۵۶
 هم‌قافیه / فعل / ۵۵۷
 هم‌قافیه / کلمه / ۵۵۷
 هم‌قافیه‌ها / ۵۵۸
 هوپ / ۵۵۸

فهرست الفبایی تمرینات

۲۱۵	آغاز و پایان
۱۵۷	آغاز و پایان با اشیاء
۲۵۳	آغاز و پایان / تکرار
۵۱۹	آواها و اصوات
۳۲۱	کُند / تند / عادی
۱۳۵	آینه
۲۶۰	آینه / انعکاس احساسات
۱۳۶	آینه / پیروی از آینه
۱۴۱	آینه / پیروی از آینه با گروه‌های فرعی
۳۲۵	آینه‌ی ترکیبی
۱۳۵	آینه / چه کسی آینه است؟
۳۲۵	آینه‌ی سه‌وجهی
۵۲۰	آینه‌ی صدا
۵۲۱	آینه‌ی کلام
۳۰۵	ارکستر
۲۹۷	استفاده از اشیاء در تحول صحنه‌ها
۳۲۵	اعوجاج آینه
۱۶۵	افزودن یک قسمت
۱۹۵	انتخاب نشانه برای مکان
۲۳۶	انقباض عضلات
۲۸۱	اولین تمرین رادیویی

۴۱۹	ایجاد صحنه با انواع لباس
۲۵۵	بازگویی و رنگ بخشیدن به واقعه
۳۳۹	بازی احساس
۲۹۱	بازی با کلمات / الف
۲۹۳	بازی با کلمات / ب
۲۶۴	بازی پرتاب کلام
۱۳۰	بازی تشخیص اشیاء
۱۹۱	بازی شخصیت
۳۵۲	بازی شخصیت / احساس چهره
۳۵۴	بازی شخصیت / افزودن تنش
۱۹۲	بازی شخصیت / افزودن مکان و عمل
۳۵۳	بازی شخصیت / حالت بدن
۲۳۸	بازی عروسکی و حرکت خودکار
۳۴۶	بازی کشمکش
۱۵۴	بازی کشیدن شیء
۱۳۸	بازی مشاهده
۱۸۰	بازی مکان
۳۴۵	با شیء چه باید کرد
۱۶۳	بدون حرکت / تمرین دست گرمی
۵۲۲	بده بستان / تمرین دست گرمی
۵۲۳	بده بستان در خواندن
۲۴۴	بده بستان در دو صحنه
۲۵۵	بده بستان در دو صحنه / تکرار
۳۶۰	بزرگ نمایی فیزیکی
۳۲۴	بلافاصله
۱۲۹	به چی گوش می کنم؟
۲۷۶	بی حرکت / ۱
۲۷۷	بی حرکت / ۲

۲۷۸	بی حرکت / ۳
۲۷۸	بی حرکت / ۴
۳۳۶	پرش احساس
۲۹۸	پرداختن به جزئیات شیء (تغییر شکل)
۵۲۳	پژواک
۳۲۶	پیروی گروهی از آینه
۳۰۸	پیشنهاد مخاطبان
۵۴۶	پیشی یه گوشه می خواهد
۲۱۷	تأمل و تعمق
۱۶۱	تبدیل اشیاء
۵۴۶	ترتیب صف
۵۲۴	ترجمه‌ی گفتار نامفهوم
۲۴۸	ترکیب و تقسیم
۳۵۷	تصور کردن حیوانات
۲۸۳	تصویر حیوانات
۵۲۵	تصویر صحنه
۳۳۳	تغییر احساس
۵۴۶	تغییر اعداد
۳۳۵	تغییر سطح احساس
۳۶۷	تغییر شکل رابطه
۲۹۹	تغییر شکل شیء
۵۴۷	تغییر شکل کلمه
۲۶۱	تغییر لحن
۲۴۹	تغییر موقعیت
۲۸۷	تلفیق اجرای روی صحنه و پشت صحنه / الف
۲۸۸	تلفیق اجرای روی صحنه و پشت صحنه / ب
۱۵۵	تله

۲۷۰	تماس
۲۶۱	تماس چشمی / ۱
۲۶۲	تماس چشمی / ۲
۱۲۷	تماشای یک ورزش
۱۲۸	تماشای یک ورزش، یادآوری
۵۲۶	تمرکز روی کلام
۱۹۳	تمرین آب و هوا / ۱
۱۹۳	تمرین آب و هوا / ۲
۱۹۴	تمرین آب و هوا / ۳
۲۳۲	تمرین با پشت
۲۸۵	تمرین تلویزیونی
۲۹۹	تمرین قهرمان
۳۴۴	تمرین کشمکش
۱۸۴	تمرین مکان با ایجاد مانع
۱۸۶	تمرین مکان با کنش نامربوط
۱۸۳	تمرین مکان با مشارکت
۱۷۵	تمرین مکان با نقشه‌ی صحنه
۳۰۳	تم - مکان
۲۷۴	تنش سکوت / ۱
۲۷۵	تنش سکوت / ۲
۱۳۸	توپ‌بازی
۳۰۱	جا گذاشتن چیزی روی صحنه
۵۴۷	جان / روح
۱۹۵	جستجو در محیط وسیع
۳۲۷	جستجو و برجسته‌سازی
۱۵۶	جسمیت دادن به شیء
۵۴۸	جغرافی
۲۸۹	جلوه‌های آوایی

۵۴۸	چارپا، پرنده، یا ماهی
۵۴۹	چراغ سبز / چراغ قرمز
۱۳۱	چشیدن و بوییدن
۵۴۹	چقدر یادته؟
۱۴۴	چندسال دارم؟
۱۴۵	چندسال دارم؟ تکرار
۱۵۱	چه شغلی دارم؟
۱۴۳	چه کسی حرکت را شروع کرد؟
۱۸۹	چه کسی در می‌زند؟ / الف
۱۹۰	چه کسی در می‌زند؟ / ب
۲۳۵	حرکات موزون
۱۴۷	حرکت با شی
۱۵۸	حرکت در محیط / ۱ (جستجو)
۱۵۹	حرکت در محیط / ۲ (تحمل و تحمیل)
۱۶۲	حرکت در محیط / ۳ (لمس کردن و لمس شدن / دیدن و دیده شدن)
۵۲۷	حرکت در محیط / حالت
۱۵۶	حفظ ارتفاع فرضی
۳۵۴	حفظ کن / الف
۲۵۵	حفظ کن / ب
۲۵۰	خطوط مرئی (اطلاعات تصویری صحنه)
۳۶۸	خلق تصویر صحنه
۲۸۸	خلق حالت‌ها روی صحنه
۱۷۱	خلق مکان
۳۰۵	دادخواهی

۲۶۵	داستان پردازی
۴۱۶	داستان گوئی
۵۲۸	داستان گوئی / ساخت یک داستان
۲۱۲	درگیری ذهنی / الف
۲۴۳	درگیری ذهنی / ب
۱۲۳	در معرض تماشا
۵۲۹	دنبال بازی انفجاری
۳۱۹	دنبال بازی کند / استپ
۳۱۸	دوبله
۳۲۲	دوربین
۵۵۰	دویدن با اشیاء
۳۲۳	دیدن کلمه
۳۰۶	راه رفتن اتفاقی
۵۵۰	ریتم (ضرب آهنگ)
۵۳۰	زمین بازی
۱۸۷	ساعت چند است؟ / الف
۱۸۸	ساعت چند است؟ / ب
۱۸۹	ساعت چند است؟ / پ
۲۶۲	سایه افکنی
۲۶۳	سایه افکنی روی خود
۳۶۴	سرعت عمل در شخصیت پردازی / الف
۳۶۵	سرعت عمل در شخصیت پردازی / ب
۳۶۵	سرعت عمل در شخصیت پردازی / پ
۳۶۶	سرعت عمل در شخصیت پردازی / ت
۳۶۶	سرعت عمل در شخصیت پردازی (ث)
۱۵۰	سه تغییر

۲۷۸	سیری در حس شهودی
۵۵۱	سیلاب‌ها / هجاهای آوایی
۲۴۹	شخص تنها
۵۵۱	شش نام
۲۶۶	شعرسرایی
۱۶۰	شکل دادن به فضا و هوا / انفرادی
۱۶۱	شکل دادن به فضا و هوا / گروهی
۳۰۲	صحنه در صحنه
۲۵۱	صحنه‌های شلوغ
۳۱۴	صدازدن
۳۱۲	صدای ممتد
۲۹۹	صفحه‌ی تلویزیون
۵۳۱	صندوق لباس
۵۵۱	ضرب‌المثل
۲۲۶	طرح مختصر
۳۴۰	طرد کردن
۵۳۲	طناب‌بازی
۱۳۷	طناب‌کشی
۳۶۲	عادات عصبی
۲۱۰	فرا‌تر چیست؟ / حادثه نامعلوم
۱۸۳	فرا‌تر چیست؟ / رویداد
۲۱۲	فرا‌تر چیست؟ / زمان حال
۲۱۱	فرا‌تر چیست؟ / گذشته یا آینده

۱۸۲	فرا تر چیست؟ / مکان
۲۲۵	فرستادن یک نفر روی صحنه
۳۳۱	فریاد بی صدا
۲۲۹	فقط پاها
۲۳۰	فقط دست‌ها
۲۳۵	قسمتی از بدن: اجرای کامل
۱۴۸	قسمتی از کل یک رابطه
۱۴۲	قسمتی از یک شغل (شخصیت)
۱۳۸	قسمتی از یک فعالیت (کنش)
۱۴۹	قسمتی از یک مجموعه
۱۵۴	کار با اشیاء بزرگ
۱۴۳	کار با اشیاء کوچک
۲۳۵	کار با کل اندام‌ها
۳۱۵	کُر خوانی
۳۱۶	کُر یونان
۵۵۲	کشتی من از سفر میاد
۳۴۴	کشمکش پنهان
۵۵۲	کوچه و خیابان
۲۱۹	گالری هنر
۵۵۴	گره
۲۸۴	گزارشگر سیار / الف
۲۸۴	گزارشگر سیار / ب
۲۸۴	گزارشگر سیار / پ
۳۱۳	گفتار آوازی
۲۶۸	گفتار انحرافی / الف
۲۶۹	گفتار انحرافی / ب

۲۰۴	گفتار نامفهوم / آموزش
۲۰۴	گفتار نامفهوم / بازی مکان
۲۰۶	گفتار نامفهوم / بده بستان در دو صحنه
۲۰۳	گفتار نامفهوم / خاطره
۲۰۵	گفتار نامفهوم / زبان نا آشنا / الف
۲۰۶	گفتار نامفهوم / زبان نا آشنا / ب
۵۳۲	گفتار نامفهوم / مفهوم
۲۰۱	گفتار نامفهوم / مقدمه
۲۰۲	گفتار نامفهوم / نمایش
۲۶۱	گفتار نامفهوم / نمایش / دیدن
۱۵۳	گفتگو همراه با درگیری ذهنی
۲۶۶	گفتگوی چند صدایی
۵۳۳	گفتگوی سه جانبه
۵۳۴	گفتگوی نامربوط
۱۲۸	گوش دادن به محیط
۳۶۰	لباس نمایش
۱۲۹	لمس کردن خود
۱۳۰	لمس کردن گروهی / ۱
۱۳۱	لمس کردن گروهی / ۲
۵۵۴	لیموناد
۱۹۶	مبادله‌ی مکان‌ها
۵۳۵	محدود کردن
۳۲۶	مخاطبان راهنما
۳۱۷	مخاطبان ناشنوا
۳۰۷	مسئله‌ی مخفی
۱۹۸	معرفی مکان با سه شیء
۱۹۷	معرفی مکان با کارهای ساده

۲۰۷	معرفی مکان با کلام
۲۰۵	معرفی مکان با گفتار نامفهوم
۲۲۱	معرفی مکان با مجموعه‌ی اشیاء
۵۳۶	معرفی مکان با مشارکت و ممانعت
۲۲۶	معرفی مکان بدون دست‌ها
۲۲۲	معرفی مکان به‌عنوان تکالیف منزل
۵۳۷	مقدمه‌ی جسمیت دادن به فضا (برای دست‌ها)
۲۲۲	مکان انتزاعی / الف
۲۲۳	مکان انتزاعی / ب
۱۷۲	مکان / نقشه و توضیح صحنه
۲۱۸	مکان ویژه
۵۵۵	مگس کش
۵۳۹	من کیستم؟
۵۵۶	موج اقیانوس
۲۵۶	نابینایی
۲۵۷	نابینایی پیشرفته / الف
۲۵۷	نابینایی پیشرفته / ب
۳۳۲	ناتوانی در حرکت / الف
۳۳۲	ناتوانی در حرکت / ب
۳۶۱	ناراحتی جسمی / الف
۳۶۱	ناراحتی جسمی / ب
۳۱۵	نجوا روی صحنه
۳۱۵	نجوا روی صحنه / تمرین دست‌گرمی
۳۱۶	نجوا - فریاد
۵۴۰	نجوای صحنه / تمرین دست‌گرمی
۳۳۷	نشان دادن احساس با اشیاء
۱۵۲	نفوذ در آینه
۱۶۴	نفوذ کردن (تیزبینی)

۳۴۰	نمایش احساس مقابل دوربین
۲۲۰	نمایش شخصیت با استفاده از شیء
۲۲۶	نمایش مکان با شخصیت و کنش
	نمایش مکان با نقشه‌ی صحنه
۲۲۴	نمایش مکان بدون اشیاء
۲۵۳	ورود و خروج
۵۴۱	وسط‌بازی
۵۵۶	وقتی برم مسافرت
۱۴۸	وقتی پُر باشد سنگین‌تر است
۵۴۱	هجی کردن
۵۵۷	هم‌قافیه / فعل
۵۵۷	هم‌قافیه / کلمه
۵۸۸	هم‌قافیه‌ها
۱۴۱	همکاری بدون دست
۱۳۹	همکاری دونفره
۱۴۰	همکاری سه‌نفره یا بیش‌تر
۵۸۸	هوپ
۱۸۵	یافتن اشیاء در محیط
۲۹۶	یکی بود، یکی نبود
۴۰۴	یکی بود، یکی نبود، با حداقل وسایل
۴۰۹	یکی بود، یکی نبود، با همه‌ی امکانات