

دفتر تمرینی شش هفته‌ای بر اساس پتر بروک

برنامه‌ی آموزشی و تجربه‌نگاری برای هنرجویان و علاقه‌مندان تئاتر

این دفتر برای رشد عملی و درونی هنرجوی تئاتر طراحی شده است. هر هفته شامل بخش نظری و تمرین‌های مشخص است، به همراه صفحاتی برای تأمل شخصی و ثبت تجربه‌ها. لطفن دفتر را مانند گفت‌وگویی زنده با خودت ورق بزن.

هفته ۱ — آگاهی از حضور

شناخت بدن، تنفس و لحظه‌ی حال به عنوان بستر اصلی تئاتر زنده

تمرین‌ها

- سکوت فعال ■

در سکوت بنشین، اما با حضور کامل. گوش کن. احساس کن. مشاهده کن. هر لحظه را آگاهانه تجربه کن.

- تنفس ریتمیک ■

با شمارش و آگاهی به دم و بازدم، ریتم درونی خود را کشف کن. به بدن اجازه بده مرکز حضور شود.

- حرکت در فضای خالی ■

در یک فضای خالی قدم بزن. بدون هدف خاص، فقط با آگاهی از رابطه‌ی بدن و فضا.

دفتر تجربه‌نگاری

در این بخش تجربه‌ها، احساسات، کشف‌ها و لحظه‌های خود را بنویس. پاسخ به سؤالات زیر می‌تواند راهنما باشد:

در طول تمرین امروز چه لحظه‌ای برای‌ت زنده و واقعی بود؟

چه زمانی احساس کردی بدن و ذهنت یکی شدند؟

چه مقاومت یا ترسی در حین تمرین احساس کردی؟

اگر بخواهی حس امروز را در یک تصویر یا جمله خلاصه کنی، چیست؟

چه چیزی درباره‌ی حضور، سادگی یا ارتباط کشف کردی؟

هفته ۲ — انرژی و تخیل

حرکت از انرژی به تخیل؛ کشف منبع خلاقیت در بدن و صدا

تمرین‌ها

- تبدیل انرژی به حرکت ■

احساسات یا انرژی درونی را با یک حرکت فیزیکی بیان کن. آن را دنبال کن تا شکل تازه بگیرد

- تبدیل شیء ■

یک شیء ساده را بردار و در تخیل خود آن را به چیزهای گوناگون تبدیل کن. کشف کن که جسم چطور جان می‌گیرد

- کار با آواهای غیرکلامی ■

با صداهای ابتدایی کار کن؛ بدون کلمه. بگذار آوا حس را منتقل کند، نه معنی

دفتر تجربه‌نگاری

در این بخش تجربه‌ها، احساسات، کشف‌ها و لحظه‌های خود را بنویس. پاسخ به سؤالات زیر می‌تواند راهنما باشد:

در طول تمرین امروز چه لحظه‌ای برای‌ت زنده و واقعی بود؟

چه زمانی احساس کردی بدن و ذهنت یکی شدند؟

چه مقاومتی یا ترسی در حین تمرین احساس کردی؟

اگر بخواهی حس امروز را در یک تصویر یا جمله خلاصه کنی، چیست؟

چه چیزی درباره‌ی حضور، سادگی یا ارتباط کشف کردی؟

هفته ۳ — رابطه با دیگران

تئاتر به مثابه‌ی رابطه: دیدن و دیده‌شدن بدون نقاب

تمرین‌ها

- آینه ■
با پارتنر روبه‌رو شو و حرکات او را بی‌درنگ بازتاب بده. دقت کن بدون تقلید، درک کنی.
- ارتباط بدون کلام ■
در سکوت با نگاه، تنفس و حرکت با دیگری ارتباط برقرار کن. بگذار بدن‌ها گفتگو کنند.
- دایره انرژی ■
در گروه بایستید و انرژی را به شکل تخیلی در دایره بچرخانید. حضور جمع را حس کن.

دفتر تجربه‌نگاری

در این بخش تجربه‌ها، احساسات، کشف‌ها و لحظه‌های خود را بنویس. پاسخ به سؤالات زیر می‌تواند راهنما باشد:

در طول تمرین امروز چه لحظه‌ای برای‌ت زنده و واقعی بود؟

چه زمانی احساس کردی بدن و ذهنت یکی شدند؟

چه مقاومتی یا ترسی در حین تمرین احساس کردی؟

اگر بخواهی حس امروز را در یک تصویر یا جمله خلاصه کنی، چیست؟

چه چیزی درباره‌ی حضور، سادگی یا ارتباط کشف کردی؟

هفته ۴ — بدن به عنوان زبان

بدن حامل معناست؛ پیش از کلمه سخن می‌گوید.

تمرین‌ها

- مرکزهای بدن ■

حرکت را از بخش‌های مختلف بدن آغاز کن: سر، سینه، لگن، زانو. کشف کن چگونه معنا تغییر می‌کند.

- بدن و موسیقی ■

با موسیقی بدون کلام حرکت کن. اجازه بده ریتم هدایت‌گر احساس و فرم شود.

- بدن در فضا ■

در فضای خالی حرکت کن و به رابطه‌ی فاصله‌ها، خطوط و ریتم‌ها گوش بده.

دفتر تجربه‌نگاری

در این بخش تجربه‌ها، احساسات، کشف‌ها و لحظه‌های خود را بنویس. پاسخ به سؤالات زیر می‌تواند راهنما باشد:

در طول تمرین امروز چه لحظه‌ای برای‌ت زنده و واقعی بود؟

چه زمانی احساس کردی بدن و ذهنت یکی شدند؟

چه مقاومتی یا ترسی در حین تمرین احساس کردی؟

اگر بخواهی حس امروز را در یک تصویر یا جمله خلاصه کنی، چیست؟

چه چیزی درباره‌ی حضور، سادگی یا ارتباط کشف کردی؟

هفته ۵ — کار با متن و حذف تزئین

بازگشت به جوهر کلام؛ حذف تصنع تا رسیدن به صداقت

تمرین‌ها

- متن ساده ■

متنی کوتاه انتخاب کن و با سادگی بخوان. بدون تأکیده‌های نمایشی

- خواندن کشف‌گر ■

متن را بارها بخوان و در هر بار چیزی تازه در آن کشف کن

- تکرار تا خلوص ■

عبارتی را تکرار کن تا معنا از بین برود و فقط حضور باقی بماند

دفتر تجربه‌نگاری

در این بخش تجربه‌ها، احساسات، کشف‌ها و لحظه‌های خود را بنویس. پاسخ به سؤالات زیر می‌تواند راهنما باشد:

در طول تمرین امروز چه لحظه‌ای برای‌ت زنده و واقعی بود؟

چه زمانی احساس کردی بدن و ذهنت یکی شدند؟

چه مقاومتی یا ترسی در حین تمرین احساس کردی؟

اگر بخواهی حس امروز را در یک تصویر یا جمله خلاصه کنی، چیست؟

چه چیزی درباره‌ی حضور، سادگی یا ارتباط کشف کردی؟

هفته ۶ — ترکیب و اجرا

جمع‌بندی آموخته‌ها و خلق لحظه‌ی زنده در اجرا

تمرین‌ها

- خلق لحظه ■
با همراهان خود از دل یک حس یا حرکت، صحنه‌ای بیافرینید. بدون طرح قبلی
- فیلم‌برداری و بازتاب ■
از تمرین خود فیلم بگیرید و تماشا کنید. ببینید چه چیزی در تو زنده و واقعی بود
- پرسش نهایی: برای من فضای خالی چیست؟ ■
تأمل کنید در معنای شخصی فضای خالی در مسیر هنری خود

دفتر تجربه‌نگاری

در این بخش تجربه‌ها، احساسات، کشف‌ها و لحظه‌های خود را بنویس. پاسخ به سؤالات زیر می‌تواند راهنما باشد:

در طول تمرین امروز چه لحظه‌ای برایت زنده و واقعی بود؟

چه زمانی احساس کردی بدن و ذهنت یکی شدند؟

چه مقاومتی یا ترسی در حین تمرین احساس کردی؟

اگر بخواهی حس امروز را در یک تصویر یا جمله خلاصه کنی، چیست؟

چه چیزی درباره‌ی حضور، سادگی یا ارتباط کشف کردی؟

جمع‌بندی نهایی

اکنون که شش هفته را پشت سر گذاشتی، نگاهی به مسیر خود بینداز. چه تغییری در نگاهت به بدن، فضا، یا حضور ایجاد شده است؟ اگر بخواهی یک جمله به بازیگر آینده‌ی خود بنویسی، چه خواهی گفت؟

فضای خالی جایی‌ست که در آن هرچیز ممکن می‌شود.

«پیتر بروک»

Formatted: Centered

Formatted: Centered