

SPIS TREŚCI

Na początku...	9
Wstęp	13
Rozdział I. STRACH, TREMA, NAPIĘCIE	31
Komunikacja międzyludzka w kontekście sztuki teatru	31
Sytuacja spotkania	36
Fizyczność emocji	41
Występ publiczny	44
Kontrola napięć w akcie komunikacyjnym	51
Wyznaczanie celu	58
Trema a techniki oddechowe	61
Trening jako metoda radzenia sobie z lękiem	68
Techniki wyobrażeniowe	72
Interakcyjność i procesualność w widowisku	75
Rozdział II. CZŁOWIEK W PROCESIE KOMUNIKACJI – TWÓRCA,	
NARZĘDZIE, TWORZYWO	89
Tworzywo komunikacji	89
Ciało i emocje – sprzężenie zwrotne	93
„Utrata prywatności” w działaniach aktora	97
Czynniki ekspresji w technikach scenicznych	100
Samoświadomość	103
Ruch	112
Sylwetka	116
Energia w procesie komunikacji	120
Węch, zapachy...	123
Czynnik wizualny	127
Gestyka jako element performansu	131
Głos i mimika w widowisku	135
Język ciała?	147

Rozdział III. STRUKTURA I RYTM JAKO KOMUNIKACYJNE ASPEKTY	
DZIAŁANIA W WIDOWISKU	153
Rytm i kompozycja jako języki interakcji	153
Rytm jako aspekt działania	166
Rytm jako aspekt dźwięku	180
Rytm jako aspekt przestrzeni – miejsce, rekwizyt, kostium ...	190
Struktura i rytm	199
Rozdział IV. WYSTĄPIENIE PUBLICZNE JAKO DIALOG	209
Nadawca i odbiorca w wystąpieniach publicznych	209
Interakcja jako działanie	212
Interakcja jako dialog	215
Dialog jako potrzeba	219
Fizyczne aspekty interakcji	223
Interakcja jako opowieść	228
Budowanie więzi poprzez dialog	232
Dialog jako imperatyw	238
Rozdział V. W POSZUKIWANIU EKSPRESJI	245
Badanie sztuki aktorskiej	245
Koncentracja uwagi	252
Znaczenie treningu w pracy aktora	261
Umiejętność pracy zespołowej	269
Analiza zadań twórczych i praca nad rolą	274
Wyobrażenia i pamięć emocjonalna	286
Zdolność improwizacji	299
Wymiar etyczny	305
Zakończenie	317
Bibliografia	317
Indeks nazwisk	337