

SPIS TREŚCI

***	9
OD AUTORA	11
Rozdział I	
BYĆ AKTOREM	13
Motywacja	16
Pasja, praca, sukces	20
Obecność – „iki, iki”	23
Talent i technika	26
Aktor – homo creator	29
Rozdział II	
SYSTEM KONSTANTEGO STANISŁAWSKIEGO	
INTERPRETACJE	35
Kontrola – „wewnętrzne oko” podświadomości	42
Pamięć emocjonalna	43
Wyobrażenia w procesie twórczym	45
Od świadomego do nieświadomego	47
Metoda działań fizycznych	48
Aktor i postać – wielość w jedności	51
Rozdział III	
PRZED PRÓBAMI	57
Relacje: aktor – zespół – reżyser	57
Technika próbowania	61
Samopoczucie sceniczne	62
Intuicja	65
Inspiracja	66
Koncentracja i zaangażowanie	67
Rozdział IV	
TWORZENIE ROLI	71

Aktor i sztuka	71
Tekst	75
Próby czytane	78
Próby sytuacyjne	82
Improwizacja w procesie twórczym	85
Elementy aktorskiej analizy tekstu	88
Analiza postaci – podstawowe pytania aktorskie	88
Analiza akcji/działań postaci	94
Analiza „okoliczności założonych” i użycie „gdyby”	96
Analiza konfliktu	100
Analiza jednostek	103
Podtekst	105
Dialog	109
Monolog	112
Emocje i techniki ich przywoływania	115
Podwójne emocje	123
Nośniki emocji: śmiech i płacz	124
Tempo-rytmy	126
Ekspresja ciała w tworzeniu postaci	128
Budowanie roli „od wewnątrz” i „od zewnątrz”	130
Prawda sceniczna i fałsz	136
Konwencje stylu	141
Technika zapamiętywania tekstu	142
Podstawy efektywnego mówienia	145

Rozdział V

PRZED PREMIERĄ	149
Próby generalne	149
Przedstawienia	155
Zastępstwa	157
Aktor w nietradycyjnym teatrze	161

Rozdział VI

AKTOR W FILMIE, TELEWIZJI I RADIU	169
--	------------

Rozdział VII

AKTORZY O ZAWODZIE	185
Bogusław Linda	185
Olgierd Łukaszewicz	192
Jan Machulski	201
Andrzej Seweryn	208
Magdalena Zawadzka	220
I inni	227
Niebezpieczeństwa zawodu	235

Rozdział VIII

ĆWICZENIA	243
Relaks	243
Ćwiczenia relaksacyjne w pozycji leżącej	244
Praca przepony	245
Ćwiczenie na przedłużenie oddechu	246
Ćwiczenie na znalezienie właściwego brzmienia dźwięku	247
Relaks więzadeł głosowych	248
Rozgrzewka więzadeł głosowych	249
Rozgrzewka i ćwiczenie warg	249
Rozgrzewka i ćwiczenie szczęki	251
Rozgrzewka i ćwiczenie języka	251
Ćwiczenie podniebienia miękkiego	252
Ćwiczenie na artykulatory	253
Językowe łamańce	254
Jak być dobrym mówcą	256
Ćwiczenia na koncentrację	258
Zamiast posłowania	258
REKOMENDACJE	261
BIBLIOGRAFIA	263



Andrzej Siedlecki – absolwent Państwowego Liceum Techniki Teatralnej w Warszawie oraz Wydziału Aktorskiego w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza. W Australii ukończył podyplomowe studia z zakresu nauczania teatru: Drama in Education na The University of Sydney.

Występował w różnych teatrach, w tym także w słynnym Teatrze Studio-Galeria Józefa Szajny w Warszawie. Grał i reżyserował w Polsce, USA, Japonii i Australii. Prowadził kursy aktorskie i reżyserskie w Sydney w The National Institute of Dramatic Art, Macquarie University, The Actors Centre, The Drama Studio, college'ach na terenie Sydney, a także w założonym przez siebie w 1989 The Director's Studio w Sydney. Wykłada teatr, literaturę i język polski na Macquarie University oraz uczy gry aktorskiej w Sydney Community College. W 2006 roku wyróżniony nagrodą Long Service Award.

W 1978 roku otrzymał Dyplom Uznania za osiągnięcia aktorskie w Teatrze Telewizji, a za popularyzację kultury i sztuki Dyplom Ministerstwa Kultury i Sztuki. W 2005 roku za dokonania aktorskie i propagowanie literatury polskiej w plebiscycie Polonii australijskiej otrzymał nagrodę „Sydnejskiego Orła”, zaś w 2007 roku został nominowany do nagrody „Złotego Orła” w dziedzinie edukacji.

Zajmował się dziennikarstwem, skupiając uwagę na sztuce, teatrze i filmie. Jest autorem wielu scenariuszy, programów poetyckich i filmów dokumentalnych o sztuce japońskiej, które zrealizował dla telewizji polskiej. Napisał książkę *Sekrety techniki aktorskiej. Jak uczyć?*, będącą profesjonalnym źródłem wiedzy dla instruktorów teatralnych.

„Książka ta, to jeden z tego typu podręczników, które w prosty i przejrzysty sposób opisują drogę, jaką musi przebyć ktoś marzący o uprawianiu zawodu aktora [...]. Każdy, kto zamierza poważnie zajmować się sztuką aktorską, przeczyta tę książkę z ciekawością i uwagą. Autor dołącza wywiady z kilkoma znakomitymi kolegami – wywiady, które stają się czymś innym niż tradycyjne rozmówki zamieszczane w pismach o profilu rozrywkowym [...]. Na polskim rynku nie ma właściwie obecnie żadnego równie syntetycznego i przyjaznego czytelnikowi podręcznika”.