

فهرست

پیشگفتار ۱

بخش یکم: «بازیگری متد» و «اکتورز استودیو»

- ۱ - بازیگری متد چگونه شکل گرفت ۶
- ۲ - نگاهی کوتاه به اکتورز استودیو در گذشته و حال ۱۱
- ۱ - ۲ دانشکده هنرهای دراماتیک اکتورز استودیو ۱۴
- ۳ - در جستجوی تعریفی عملی برای بازیگری ۱۷

بخش دوم: بازیگری متد و تئاتر

- ۴ - پایه‌های نظری کلاس‌های من در اکتورز استودیو (لی استراسبرگ) ۲۴
- ۱ - ۴ بازیگر و عادات روزمره ۲۶
- ۲ - ۴ بازیگر، حافظه و خودباوری ۲۸
- ۳ - ۴ بازیگری متد و روانشناسی ۳۱
- ۴ - ۴ بدیهه ۳۳
- ۵ - ۴ حافظه حسی - عاطفی ۳۵
- ۶ - ۴ ضمیمه‌ای در مورد بدیهه ۴۳
- ۵ - روش من در آموزش بازیگری (لی استراسبرگ) ۵۰
- ۱ - ۵ ابتدا عمل، بعد کلام ۵۰

- ۲- ۵ تنش زدایی و تمرکز ۵۲
- ۳- ۵ تمرین‌های مربوط به تمرکز و بازآفرینی دریافت‌های حواس پنجگانه ۵۷
- ۴- ۵ وقتی که بازیگر به تحریک حسی لازم نمی‌رسد ۶۰
- ۵- ۵ وارد کردن عنصر صدا به تمرین‌ها ۶۳
- ۶- ۵ ورود به تمرین‌های پیچیده‌تر ۶۵
- ۷- ۵ تمرین‌های مربوط به خلق لحظات خلوت شخصی ۶۶
- ۸- ۵ تمرین حیوانات ۷۰
- ۹- ۵ تمرین‌های حافظه حسی- عاطفی ۷۱
- ۱۰- ۵ شناخت رویداد صحنه و عمل به آن ۷۴
- ۱۱- ۵ ملاحظات کوتاه درباره صحنه‌های کمدی ۷۹

بخش سوم: بازیگری متد و سینما

- ۶- بازیگری، شنیدن، دریافت (تونی بار) ۸۶
- ۷- تمرکز در برابر دوربین ۱۰۱
- ۸- بازآفرینی شخصیت ۱۱۰
- ۱- ۸ نقش را از دید خودتان بازی نکنید ۱۱۳
- ۲- ۸ خلق دنیای درونی شخصیت ۱۱۶
- ۳- ۸ خلق دنیای بیرونی شخصیت ۱۲۴
- ۴- ۸ ابتدا حرکات شخصی و همیشگی خود را به خوبی بشناسید ۱۲۶
- ۵- ۸ چهره خود را بشناسید ۱۲۷
- ۶- ۸ نقش را حفظ کنید، نه جملات را ۱۳۱
- ۷- ۸ صدا، دوربین، حرکت ۱۳۴
- ۹- از نگاه کارگردان (سیدنی لومت) ۱۳۸

بخش چهارم: پیوست‌ها

- ۱۰- بازیگری متد، استلا آدلر و سنفرد می‌نر ۱۴۸
- ۱۱- بازیگری متد و متن‌های غیر واقع‌گرا ۱۵۶