

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η ΟΜΑΔΑ

1.1	Γνωριμία και δημιουργία της ομάδας	11
1.1.1	Ο κύκλος με τα ονόματα	11
1.1.2	Όλοι όσοι...	12
1.1.3	Μπείτε στη σειρά	13
1.1.4	Ο γιατρός	13
1.1.5	Πάρτε θέση	14
1.1.6	Πού θα είμαι σε 10 χρόνια;	15
1.1.7	Η χορωδία	15
1.1.8	Στο χαρτί	16
1.1.9	Φρουτοσαλάτα	17
1.2	Ζέσταμα και συγκέντρωση	17
1.2.1	Πιάστε τη λεκάνη	17
1.2.2	Τράβα-Σπρώξε	18
1.2.3	Γάτα και ποντίκι	19
1.2.4	Ο σαμουράι	19
1.2.5	Μπλουλουλου...	21
1.2.6	Ζιπ-Ζαπ-Μπρίνγκ-Τιτιριτιτι	22
1.2.7	Ένα-δύο-τρία κίνηση	23
1.2.8	Το σήμα που ταξιδεύει	24
1.2.9	“Έλα”	25
1.2.10	Ένα-δύο-τρία με δύο	25
1.2.11	Ποιός σκότωσε τον Βασιλιά Βασίλειο;	26
1.2.12	Τικ-Τακ	28
1.2.13	Η αρίθμηση	29
1.2.14	Μασάζ	30
1.2.15	Ρυθμοί	31
1.2.16	Ζωγραφική με μέλη του σώματος	32
1.3	Συνεργασία και εμπιστοσύνη	33
1.3.1	Πάμε όλοι μαζί	33
1.3.2	Αγαλματάκια με μαντήλι	34

1.3.3	Το μαντήλι	35
1.3.4	Πέφτω σε τριάδες / πέφτω σε ομάδα	37
1.3.5	Πέφτω στο χώρο	38
1.3.6	Πέφτω από επίπεδο	39
1.3.7	Γέλιο στη σειρά	40

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΣΤΟΧΟΣ-ΧΩΡΟΣ-ΧΡΟΝΟΣ

2.1	Περπάτημα στο χώρο με στόχο	43
2.1.1	Το κενό	43
2.1.2	Τα στοιχεία του χώρου	45
2.1.3	Η καμπύλη και η ευθεία προσέγγιση	45
2.1.4	Τα επίπεδα	46
2.1.5	Η αντίληψη για τον χώρο	47
2.2	Χρόνος	49
2.2.1	Επανάληψη των ασκήσεων	49
2.2.2	Ο αγώνας των τυφλών	50
2.3	Κινούμενος στόχος	51
2.3.1	Βόμβα και ασπίδα	51
2.3.2	Αγαπώ-μισώ	52
2.4	Η αντιστοίχιση ασκήσεων και συνθηκών	52

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Ο ΑΛΛΟΣ ΚΑΙ ΕΓΩ

3.1	Ο Άλλος ως παρτενέρ	56
3.1.1	Ισορροπία με κοντάρια	57
3.1.2	Ο καθρέφτης	58
3.1.3	Ο τυφλός και ο οδηγός	60
3.1.4	Τυφλός και οδηγός με φωνή	62
3.1.5	Power mirror	63
3.2	Ο Άλλος ως χαρακτήρας	65

3.2.1	Μουσικές καρτέκλες με συνθήκη	65
3.2.2	Ρόλος στον τοίχο	66
3.2.3	Η ανακριτική καρτέκλα	67
3.2.4	Οι ποιότητες Laban	68
3.2.5	Τα επίπεδα σωματικής έντασης	72
3.2.6	Η αντιστροφή των ρόλων	73
3.2.7	Δύο για έναν ρόλο	74
3.2.8	Ο διάδρομος συνείδησης	75

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η ΣΧΕΣΗ

4.1	Η σχέση μεταξύ δύο	78
4.1.1	Γλύπτες και αγάλματα	78
4.1.2	Δράση-αντίδραση	80
4.2	Ομαδικό γλυπτό	81
4.3	Η ομιλία	83
4.4	Σειρά εικόνων	84
4.5	Η ανατροπή	85
4.6	Ο μικρός αυτοσχεδιασμός	87
4.7	Το στάτους	88
4.8	Το Forum Theatre	91

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η ΙΣΤΟΡΙΑ

5.1	Τα δομικά στοιχεία μιας ιστορίας	96
5.1.1	Θέμα και πλοκή	97
5.1.2	Το πρόβλημα	101
5.1.3	Σύμμαχοι και αντίπαλοι	102
5.1.4	Ο κανόνας των τριών	104
5.2	Άτομο και ομάδα	107
5.2.1	Η σχέση ατόμου και ομάδας	107
5.2.2	Ομαδικός ρόλος	109

5.3	Η δημιουργία μιας ιστορίας	110
5.3.1	Ο κύκλος της ιστορίας	111
5.3.2	Το άδειο δωμάτιο	111
5.3.3	Το πακέτο εξερεύνησης	112
5.3.4	Μια φωτογραφία	113
5.3.5	Ένα απόκομμα εφημερίδας	114
5.3.6	Η αφήγηση	115

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Η ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

6.1	Ο σκελετός της παράστασης	125
6.1.1	Η αντίθεση	125
6.1.2	Η αφήγηση ξανά	130
6.2	Ο ρυθμός της παράστασης	133
6.3	Η όψη	134
6.3.1	Το story board	135
6.3.2	Δύο θρανία τρεις καρέκλες	136
6.4	Τα υπόλοιπα στοιχεία	136

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

1.	Η ιστορία του Βίκτωρα και της Μαρίας	139
2.	Ντόμπρε Ντεν	157

ΒΙΒΛΙΑ ΚΑΙ ΑΡΘΡΑ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ

173