

SADRŽAJ

Predgovor drugom štampanom izdanju	10
Predgovor drugom elektronskom izdanju	11
UVOD.....	15
VJEŽBANJE.....	17
Obučavanje	19
Odučavanje	21
Razlozi za vježbanje.....	22
PODJELA.....	26
Vrste.....	26
Oblici	27
Tipovi	34
Stepeni	39
PRIPREMA	43
Materijal	43
Priprema improvizacija	46
Priprema završnih vježbi	47
IZVOĐENJE	49
Prostor (mjesto) za izvođenje	50
Vrijeme za izvođenje.....	55
VOĐENJE.....	56
Nastavnik	60
KOMENTARISANJE	62
GLUMA SAMA	65
Stanje u teoriji glume.....	65
Pojam glume	72
Gluma kao dramska igra	77
DJELATNICI	79
GLUMAC	82
Talenat	82
Glumac kao ličnost.....	95
Glumčeva ličnost.....	103
OSTALI DJELATNICI.....	104
OPŠTA OSNOVA	109
PROSTOR.....	113
Scena.....	116
Upotreba prostora	119
VJEŽBE.....	121
1. Doživljaj prostora	121
2. Struktura prostora.....	122
3. Određenja i odnosi	125

4. Distanca	126
5. Hijerarhija u prostoru	126
6. Veličina.....	127
7. Pripadnost.....	128
8. Vlastita geografija.....	129
9. Pokret u prostoru	129
10. Scena.....	131
VRIJEME	132
VJEŽBE.....	139
1. Opažanje vremena	139
2. Trenutak	139
3. Tok.....	141
4. Brzina	142
ORGANSKA OSNOVA	143
OSLOBAĐANJE.....	148
ENERGIJA	148
GRČ I OPUŠTANJE.....	152
DJEČIJE IGRE.....	156
VJEŽBE.....	159
1. Energija	159
1.1 Usmjeravanje energije.....	159
1.2 Luk.....	161
1.3 Ukorjenjivanje	161
2. Opuštanje.....	162
2.1 Skeniranje.....	162
2.2 Uklanjanje tenzija.....	164
2.3 Opuštanje grčenjem	166
2.4 Razgibavanje.....	167
2.5 Zabavljanje.....	167
3. Dječije igre	168
3.1 Hvatalice	168
3.2 U krugu.....	170
3.3 Sakrivanja.....	171
3.4 U mraku.....	172
3.5 Zanati	173
3.6 Kipovi	173
3.7 Dlanovi	174
3.8 Lanci.....	175
3.9 Stolice.....	176

3.10 Igre s konopcem	176
3.11 Mali poligon	177
3.12 Igre snage.....	178
3.13 Trule kobile	179
3.14 Igre povjerenja	180
3.15 Igre s loptom	181
3.16 Ravnoteža.....	182
3.17 Modeli	183
3.18 Razbrajalice	184
ČULNO OPAŽANJE I DOŽIVLJAVANJE.....	186
Čula	188
Objekti	193
Stvaranje istine	194
VJEŽBE.....	198
1. Opažanje	198
1.1 Opažanje prostora i vremena	198
1.2 Opažanje predmeta.....	199
1.3 Opažanje svojstava.....	201
1.4 Opažanje osoba.....	201
1.5 Opažanje samoga sebe	203
1.6 Dnevnik	204
2. Doživljavanje	205
2.1 Vid	205
2.1.1 Gledanje	205
2.1.2 Sjećanje na vizuelni utisak.....	206
2.1.3 Viđenje akcije.....	207
2.2. Sluh	208
2.2.1 Slušanje	208
2.2.2 Zvuk po sjećanju	209
2.2.3 Šetnja naslijepo	209
2.2.4 Proizvodnja zvuka.....	210
2.2.5 Muzika.....	211
2.2.6 Nahsinhronizacija.....	212
2.2.7 Opažanje akcije sluhom.....	213
2.3. Kinestetičko čulo	214
2.3.1 Poza.....	214
2.3.2 Vajanje	214
2.3.3 Ogledalo.....	215
2.3.4 Tjelesna slika	216
2.3.5 Stajanje i hodaње.....	216
2.4. Ostala čula.....	217

2.4.1 Dodirivanje	217
2.4.2 Sjećanje na dodir	219
2.4.3 Miris	219
2.4.4 Toplo – hladno	220
2.4.5 Bol	221
2.4.6 Glad – žeđ	222
2.4.7 Ukus	222
2.4.8 Objedinjena čula	223
PAŽNJA I KONCENTRACIJA	225
PAŽNJA	225
KONCENTRACIJA	229
VJEŽBE.....	231
1. Pažnja.....	231
1.1 Usmjerenje pažnje	231
1.2 Krugovi	232
1.3 Vezivanje i održavanje pažnje.....	233
2. Koncentracija	234
2.1 Pražnjenje.....	234
2.2 Poruka	236
2.3 Pojmovi	236
2.4 Pisaća mašina.....	238
2.5 Diktat	239
2.6 Indikacija	239
2.7 Leti, leti.....	240
MIŠLJENJE.....	241
Istina i vjera.....	247
VJEŽBE.....	251
1. Tjelesno mišljenje.....	251
2. Svakodnevno mišljenje	251
3. Praktično mišljenje	253
4. Vizuelno – auditivno.....	254
5. Argumentovanje.....	254
6. Vidovi argumentovanja	255
7. Postupnost	257
MAŠTA I UOBRAZILJA	258
MAŠTA.....	258
UOBRAZILJA	261
VJEŽBE.....	265
1. Mašta	265

1.1 Oslobađanje mašte	265
1.2 Podsticanje mašte	266
1.3 Organizacija mašte.....	268
1.4 Mašta u improvizaciji	269
1.5 Glasovna mašta	269
2. Uobrazilja	270
2.1 Potpuna predstava	270
2.2 Zamišljanje	271
PAMĆENJE	272
VJEŽBE.....	278
1. Vrste pamćenja.....	278
2. Modeli pamćenja.....	279
3. Posluživanje.....	280
OSJEĆANJE	282
Podjela osjećanja	282
Osjećanja u teoriji	285
Osjećanja u praksi	289
VJEŽBE.....	291
1. Opažanje emocija	291
2. Sjećanje na emociju.....	291
3. Svakodnevna osjećanja	292
4. Raspoloženja	293
5. Afekat	294
6. Osujećenost i agresija.....	295
7. Napetost.....	296
8. Atmosfera.....	296
VOLJA	298
VJEŽBE.....	301
1. Svjesno nastojanje	301
2. Svjesni izbor.....	301
3. Mimovoljno	303
KONTROLA	304
Kritika	304
Samosvijest	307
Vrste kontrole	309
Igra u svoje ime.....	313
Igra cijelim tijelom	318
VJEŽBE.....	321

1. Parcijalizacija	321
2. Integracija	321
DODATAK.....	323
ILUSTRACIJE.....	325
1. Kinesfera	325
2. Struktura kvadrata	326
3. Strane – planovi	326
4. Nivoi	326
5. Linije	327
6. Distance.....	327
7. Kimov test	328
8. Scene	328
9. Između dvije vatre.....	328
10. Vježbaonice.....	329
INDEKSI	330
1. Lica	330
2. Pojmovi	331
SPISKOVI.....	340
1. Inicijali	340
2. Najčešće citirani autori i djela	340
3. Vježbe.....	341