



وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب های درسی های فنی و حرفه ای و کار دانش

نام کتاب : راهنمای معلم دروس رشته پویانمایی

شورای برنامه ریزی درسی رشته پویانمایی : مژگان اصلانی, فاطمه حسینی شکیب, علیرضا گلپایگانی, ناصر گل محمدی ,

نبی الله مقیمی

مؤلفان: زهره نهاردانی, محمد صادق سربخش, مسعود صفری, حسین صافی , مهدی خرمیان, معصومه مرادپور

زمستان ۱۳۹۲

بازیگری و حرکت

واحد عملی		واحد نظری		نمره	
تعداد	ساعت	تعداد	ساعت	عملی	نظری
1	3	1	1	12	8

سخنی با هنرآموزان عزیز

هدایت هنرجویان

فصل ۱: بازیگری

- بازیگری چیست؟
- بازیگری برای انیمیشن
- بازی باورکردنی و جذاب
- دیدن و بررسی کردن

فصل ۲: مطالعه ذهن، جسم، موقعیت

- ذهن
- جسم
- موقعیت

فصل ۳: حرکت و بازی

- رهایی عضلات و انعطاف پذیری
- کشف انرژی
- حرکات ریتمیک
- پانتومیم
- شخصیت پردازی
- بازی ابتکاری

فصل ۴: تحلیل حرکات

- زمان بندی حرکت
- انواع حرکت
- قوانین حرکت
- حالات بیانی بدن بازیگر

فصل ۵: صحنه

- کار در صحنه
- حالات و حرکات بازیگران
- گفت و گوها

منابع و مآخذ

طرح درس سالانه بازیگری و حرکت

ماه	هفته	آموزه	محتوا	ماه	هفته	آموزه	محتوا
مهر	اول	فصل اول بازیگری	بازیگری چیست؟ برای انیمیشن بازی باور کردنی و جذاب	بهمن	اول	فصل چهارم تحلیل حرکات	زمان بندی حرکت
	دوم	//	دیدن و بررسی کردن رهای عضلات و انعطاف پذیری		دوم	//	//
	سوم	فصل دوم	مطالعه ذهن، جسم، موقعیت		سوم	//	انواع حرکات
	چهارم	//	کشف انرژی و حرکات ریتمیک		چهارم	//	قوانین حرکت
آبان	اول	//	حرکات ریتمیک	اسفند	اول	//	زبان حرکات بدن
	دوم	//	پانتومیم		دوم	//	زبان چهره
	سوم	//	//		سوم	//	زبان چشم
	چهارم				چهارم	//	زبان دست
آذر	چهارم	//	شخصیت سازی	فروردین	سوم	فصل پنجم صحنه	آماده کردن صحنه
	اول	//	//		چهارم	//	حالات و حرکات بازیگران
	دوم	//	//	اردیبهشت	اول	//	//
	سوم	//	بازی ابتکاری		دوم	//	گفتگوها
دی	چهارم	//	//		سوم	//	//
	آزمون عملی داوری (ژوژمان)			چهارم	آزمون عملی داوری (ژوژمان)		
	آزمون پایانی نیم سال اول			خرداد	آزمون پایانی نیم سال دوم		

سخنی با هنرآموزان عزیز

بازیگری در هنرهای دراماتیک (نمایش، سینما و انیمیشن) کاربرد اصلی و اساسی دارد. در انیمیشن، انیماتورها ابتدا نمایشی را بازی می‌کنند سپس آن را برای بار دوم توسط شخصیت‌های انیمیشن اجرا می‌کنند. اجرای بازی پیش از طراحی - حرکت (انیمیت) در تمامی انواع انیمیشن دوبعدی و سه بعدی، اعم از سنتی و دیجیتال، ضروری است.

بازیگری و حرکت شامل مطالبی است که به هنرجو کمک می‌کند تا به درستی در ذهن خود، شخصیت پردازی کند و به رفتار و حرکات آن شخصیت واقف شود و پس از اجرای نمایش، آن را طراحی حرکت نماید. لازم است هنرجویان ابتدا حرکات نرمشی، کششی و اجرای حرکات نمایشی (از ساده به مشکل) را انجام دهند. مکان تمرین باید دارای فضایی باشد که هنرجویان بتوانند آزادانه حرکت کنند، با موسیقی کار کنند، با صدای بلند حرف بزنند یا بخندند. این گونه تلاش‌ها، در پیشرفت کار تأثیر مثبت خواهد داشت.

از اولین جلسات آموزشی لازم است تمام هنرجویان در گروهی واحد حرکات کششی و نرمشی، رهایی عضلات، انعطاف پذیری و کشف انرژی را انجام دهند. تمرینات بدنی، حرکات ریتمیک، پانتومیم، گفتارها و صحنه‌های کوتاه بداهه برای ایجاد انگیزش مناسب هستند. این تمرینات فضای امن و راحت ایجاد می‌کند و اعتماد به نفس هنرجویان را برای ارائه کار بالا می‌برد. در این صورت، هر کدام می‌توانند تصمیم بگیرند در نقش چه شخصیتی باشند و چه موضوعی را اجرا نمایند.

در انتهای هر درس تمریناتی که در جهت تفکر و خلاقیت ارائه شده است. بیشتر تمرین‌های ارائه شده در این درس حتی‌المقدور برای اجرا در کارگاه آماده شده‌اند. در هر برنامه، انگیزش برای ایجاد علاقه بسیار مهم است. موارد متعددی از آن‌ها را می‌توان برای ایجاد انگیزه به کار برد، از جمله اتفاقی که در تعطیلات افتاده یا کاری که یکی از افراد گروه انجام داده است و می‌خواهد برای دیگران تعریف کند و ...

به هنرآموز توصیه می‌شود هنرجویان را تشویق کند تا به روش خودشان بازی کنند و راهنمایی آنان به اندازه‌ای باشد که بتوانند شخصیت مورد نظر را بدون تقلید به خوبی بازی کنند. در این روش بازیگران برای بازی یک حس سعی نمایند که به

یکی از خاطرات خود، که در آن حس مورد نظر را عمیقاً تجربه کرده‌اند، فکر کنند. در جلسات اولیه بسیار مهم است که هنرآموز تلاش کند آن‌ها را برای شکوفایی ایده‌ها و فکرشان هدایت کند و از آن پس تا به بازی، طراحی و طراحی حرکت آن برسند. لازم است ضمن هماهنگی با هنرآموز طراحی ۲ آموزش طراحی از فیگور انسان را در نیم سال اول آغاز کنند.

هدف از آموزش این درس تربیت بازیگری در تئاتر نیست بلکه باید هنرجویان به گونه‌ای هدایت شوند که حس بازیگری و خصوصیات آن را بشناسند تا آن را در انیمیت به کار بگیرند. همچنین لازم نیست داستانی را با تداوم اجرا نمایند، بلکه باید بتوانند حس لحظاتی از داستان را به خوبی ارائه دهد و در نهایت بتوانند بخش‌هایی کوتاه از داستان را با اجرای باورپذیر و تأثیر گذار برای انیمیت زمان بندی کنند.

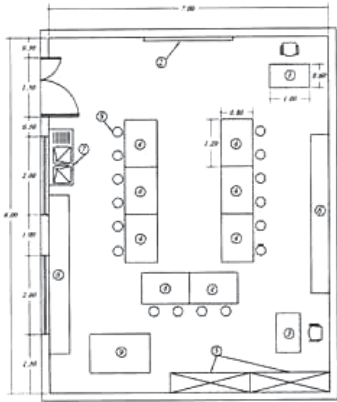
هدایت هنرجویان

هنگامی که می‌خواهیم هنرجویان را هدایت کنیم تا به جای شخصیت مورد نظر بازی کنند، باید تفاوت‌های فردی و رفتارهای شخصی هر هنرجو را در نظر بگیریم. نکته مهم این است که هنرجو به نوع رفتارها و نیازهای شخصیت مورد نظر آگاهی داشته باشد و بتواند آنها را اجرا کند. بنابراین لازم نیست که هنرآموز به هنرجویان بگوید چه کنند یا به آنها نشان دهد چگونه عمل کنند، بلکه بهتر است با آن‌ها درباره همه ابعاد داستانی که می‌خواهند به نمایش درآورند، گفت‌وگو کند.

هنرآموز باید با هنرجویان رابطه خوبی برقرار کند و بتواند اعتماد آن‌ها را به دست آورد. برخی هنرجویان کمرو هستند و باید هنرآموز با طرح سؤال‌های هدف‌دار یا دادن پیشنهاد و نظرهای متفاوت و قابل توجه آن‌ها را آماده کند تا آنچه را که لازم است به اجرا درآورند.

به یاد داشته باشید که کار گروهی بسیار ارزش دارد و به جلوگیری از انزوای فرد در تمرین کمک می‌کند. بازیگوشی و سرزندگی برای بازیگری خلاق، امری حیاتی‌ست و به تمرینات جان می‌دهد. همه مراحل هدایت براساس پرسش و گوش دادن به جواب‌های داده شده و جمع بندی جواب‌ها تنظیم می‌شود. این کار چند نتیجه ارزنده را نیز به همراه دارد، از جمله عادت دادن هنرجویان به گوش دادن و تعامل با یکدیگر است.

بهتر است تمرین‌ها توسط همه‌ی هنرجویان اجرا شود. در اوقاتی که زمان کافی در اختیار ندارید یا تعداد هنرجویان زیاد است باید تمرینات را بین آن‌ها تقسیم کنید تا تمرینات متنوعی انجام گردد. در صورت نیاز می‌توان سطح تمرینات را متناسب با توانایی هنرجویان تغییر داد.

تجهیزات مصرفی	تجهیزات کارگاهی	چیدمان کارگاه بازیگری و حرکت
۱- وسایل طراحی	۱- میز و صندلی هنرآموز ۲- میز و صندلی هنرجویان ۳- پین و لایت باکس هنرجو یا میز نور ۴- دوربین فیلم برداری و سه پایه ۵- ویدئو پروژکشن ۶- کامپیوتر، میز کامپیوتر، اسکنر، نرم افزارهای تدوین ۷- تخته وایت برد ۸- آئینه قدی ۹- کف فرش شده برای تمرینات یا تشک ورزشی ۱۰- تابلو نصب طراحی هنرجویان	

ماه	هفته	آموزه	محتوا
مهر	اول	بازیگری	تعریف بازیگری
روش تدریس : سخنرانی و مباحثه			
کلید واژه: همذات پنداری، انیماتور، بازیگری، بازی، شخصیت (کاراکتر)			
وسائل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: تخته سفید و ماژیک، ویدئو پروژکشن، نمونه فیلم سینمایی و انیمیشن، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: لباس مناسب برای نرمش			
کار عملی کلاس : نرمش برای آمادگی بدن			
تکلیف هفته : نرمش روزانه، انتخاب بازی خوب در انیمیشن کوتاه			

فصل ۱: بازیگری

اهداف رفتاری: از فراگیرنده انتظار می‌رود پس از پایان این درس بتواند:

- ۱- بازیگری را تعریف کند.
- ۲- تفاوت بین بازیگری برای انیمیشن و بازیگری در تئاتر و سینما را شرح دهد.
- ۳- عوامل بازیگری خوب را توضیح دهد.
- ۴- رویدادهای اطراف و واکنش حسی افراد را بیان نماید.

بازیگر کیست؟

بازیگر کسی است که توانایی ایفای نقش شخصی دیگر را دارد، آن چنان که گویی خود اوست. او باید بتواند آن شخصیت را باورپذیر سازد و احساسات و مفاهیم را به بیننده منتقل کند. در حقیقت بازیگری چیزی بیش از انتقال رفتارهای روزمره به قلمرو نمایش نیست.

روش بازی روی صحنه تفاوت چندانی با رفتارهای ما در برخوردهای عادی و روزمره ندارد. شاید همین مسئله توجیهی برای این تعبیر استعاری باشد: «همه ما در این صحنه نمایش نقش داریم». آدمی در کارهای روزمره خود را کم و بیش به شکل شخصیت‌های مختلف در می‌آورد. او الان در نقش هنرجو و هم‌کلاسی‌ست و در زنگ تفریح در نقش دوستی مهربان خواهد بود. اگر بعدازظهر در منزل مهمان داشته باشد، در نقش میزبان از مهمان پذیرایی خواهد کرد. اما در بانک نقش مشتری را اجرا می‌کند. همه نسبت به موقعیتی که در آن هستند، نقش می‌پذیرند و شخصیت خود را متناسب با آن فضا ارائه می‌دهند. دلیل اینکه مردم بازیگران خوبی هستند این است که واقعیت مکانی را که در آن قرار گرفته‌اند، می‌پذیرند.

بازیگری برای انیمیشن

انیماتورها، مانند بازیگران می‌توانند کوچکترین جزئیات اجرای نقش شخصیت را به وجود بیاورند. شخصیت زمانی قابل قبول خواهد بود که انیماتور به خوبی آن نقش را حس و تجربه کند و به مخاطب انتقال دهد. آن چه یک انیماتور خوب را از دیگران متمایز می‌کند، میزان انتقال صحیح حس است.

در زمینه بازیگری، دنیای انیمیشن تفاوت‌های چشمگیری با دنیای تئاتر و سینما دارد. بازیگران تئاتر و سینما در دنیای واقعی زندگی می‌کنند و با اشیای حقیقی سر و کار دارند و با یک احساس درونی بازی را به اجرا درمی‌آورند. اگر لازم باشد بازیگر در هنگام اجرای نقش سرفه می‌کند ولی انیماتور باید بداند که شخصیت در چندمین فریم، باید سرفه کند و آن را در چند فریم اجرا نماید و می‌داند سرفه بر چهره و حرکات بدن شخصیت چه تأثیری می‌گذارد.

در حالی که بازیگر تئاتر و سینما برای حرکت ساده‌ای مثل بستن در و رفتن به سادگی از اصول رایج چنین کاری در زندگی روزمره بهره می‌گیرد، کار انیماتور بسیار مشکل است، او باید لحظه‌ی بسته شدن در، سرعت بسته شدن در و حس بستن در را پیش‌بینی نماید و به این فکر کند که شخصیت تا چه فریمی باید در را پشت سرش ببندد، اولین قدم را با پای چپ بردارد، با این کار وزن بدنش روی پای راست منتقل می‌شود، باید پا و شانه‌هایش بچرخند تا با قدم اولش هم‌پوشانی داشته باشد و به انتهای حرکت که بسته شدن در خواهد بود، برسد!

در دنیای انیمیشن بازیگری از این تعاریف فراتر می‌رود و انیماتور باید همه قابلیت‌های شخصیت را از هیچ آغاز کند و تمام رفتارهای نمایشی را به فریم^۱ (قاب تصویر) تبدیل کند. دقت کنید؛ اگر شما قصد دارید که داستان را از طریق شخصیتی که طراحی کرده‌اید تعریف کنید، ناچارید قبل از هر چیز، یک بازیگر باشید.

انیماتورها باید از آموزش‌های بازیگری بهره بگیرند تا ظاهر شخصیت را کنار بزنند و بر لایه‌های درونی آن تمرکز یابند. در حالت عادی، اغلب انیماتورها با چنین سؤالاتی روبه‌رو هستند: آیا باید ابروهای این شخصیت را بالا ببرم؟ آیا حالا باید دست‌هایش را تکان دهم؟ آیا وقتی که هیجان‌زده می‌شود، دهانش را باز می‌کند؟... این سؤالات به این معنی هستند که بیشترین تمرکز خود را بر حرکات بیرونی شخصیت‌ها گذاشته‌اند، اما برخلاف آن، انیماتورهایی که بازیگری را به خوبی آموخته‌اند سعی می‌کنند لایه‌های درونی شخصیت‌ها را بشناسند و با این شناخت با رفتارهای ظاهری شخصیت آشنا می‌شوند.

به یاد داشته باشید دربرخی از انیمیشن‌ها، شخصیت قابلیت‌هایی دارد که بدن انسان ندارد. وقتی یک صحنه را برای خود بازی می‌کنید با بدن خود بازی می‌کنید، نه با بدن شخصیت. گاه شخصیت شما خیلی خوب می‌تواند کارهایی را انجام دهد که شما نمی‌توانید. برای مثال شاید شخصیت بتواند کش بیاید و دستش را به حریف برساند ولی هنگام بازی نمی‌توان چنین عملی را اجرا کرد، در این گونه موارد ابتدا انیماتور باید آن را حس کند و سپس هنگام طراحی حرکت آن را باور پذیر سازد.

برای مواردی که شخصیت مورد نظر گریه می‌کند، فقط کافی‌ست بدانید گریستن چه تاثیری بر افکار، احساسات درونی، چهره و بدن شخصیت می‌گذارد. در مورد چنین حرکاتی باید خوب حس کنید و به آمادگی کافی برسید. لازم نیست بتوانید همه حس‌ها و حرکات را اجرا کنید، بلکه برای رسیدن به این منظور باید ضمن تمرینات مداوم، درک و احساس خود را به کار بگیرید. پس از مدتی تمرین این توانمندی را به دست می‌آورید و دانش خوبی از بازیگری خواهید داشت.

بازی باور کردنی و بازی جذاب

بازیگری خوب، ارائه دادن بازی باور کردنی است. اما باورپذیر بودن کافی نیست بلکه باید جذاب هم باشد. هر دو گزینه، یک بازی خوب را تعریف می کنند. جذابیت شخصیت باعث می شود که بیننده بخواهد او را تماشا کند و درباره او بیشتر بداند. با پیشروی داستان، شخصیت را بیشتر می شناسد و او را باور می کند و عواطف بیننده با سرنوشت شخصیت مورد نظر هم راستا می شود و به اصطلاح با او همذات پنداری^۱ می کند.

"همذات پنداری" به این معنی است که مخاطب بتواند خود را به جای شخصیت های اثر بگذارد و بین رفتارهای خود و آن ها تشابه بیابد. در این موارد با وقوع هر اتفاق در داستان، همراهی عاطفی بیشتر می شود. کم کم آرزو می کند که وی پیروز شود یا شکست بخورد. با پذیرفتن این دو مورد، به منزله یک اصل کلی، اکنون باید این نکات را بررسی کنید که: چه چیز یک بازی را باور پذیر و به یاد ماندنی می کند؟ چگونه یک بازی جذاب می شود؟ به چه دلیل است که بیننده از مرگ مادر بامبی^۲ متأثر می شود؟ آن ها مرگ او را باور می کنند. واکنش بامبی را باور می کنند. چگونه است که بامبی و مادرش برای بیننده، دارای هویت و مفهوم اند؟

به حرکاتی که برای شخصیت مورد نظر طراحی کرده اید نگاه کنید و هرگاه آن شخصیت را باور کردید، بازی باورپذیری ارائه داده اید. به کمک بازی خوب، شخصیت دارای هویت و مفهوم می شود و سرنوشت او برای بیننده مهم جلوه می کند. به این مثال توجه کنید: اگر در اتوبوس فرد ناشناسی ناگهان غش کند، افراد حاضر نمی توانند بی تفاوت بمانند، چون او را باور خواهند کرد.

در انیمیشن بازی باور پذیر یعنی این که بینندگان احساس کنند که واکنش های شخصیت، نتیجه انگیزه های درونی اوست. یعنی اینکه احساس کند که شخصیت بر اساس احساس، اراده، شخصیت و تفکر خودش عمل می کند. کیفیت بازیگری، هویت شخصیت را تکامل می دهد و قابل باور و به یاد ماندنی می سازد. بسیاری از شخصیت ها تبدیل به شخصیتی باور پذیر و به یاد ماندنی شده اند، مانند: کاپیتان هوک در پیتربن، گروئلا دیویل در ۱۰۱ سگ خالدار، جن در علاءالدین و

بر خلاف آن اگر شخصیتی باور پذیر نیست و فاقد هویت جلوه می کند، شاید به علت اجرای بازی ضعیف و کلیشه ای نتوانسته بیننده را به خود جذب کند. در صورتی که بیننده جذب تماشای فیلم نشود، سرنوشت او هم اهمیت نخواهد داشت. البته بیشتر شخصیت های بی هویت دچار مشکلات دیگری هم هستند، از جمله این که معمولاً ضعف فیلم نامه و کارگردانی به بازی ضعیف اضافه می شود.

^۱ همذات پنداری، یعنی بالاترین درجه همراهی و مشارکت مخاطب با داستان و کاراکتر

^۲ Bamby بچه گوزنی در انیمیشن دیزنی که شکارچیان مادر او را می کشند و او با پدرش بزرگ می شود.

حال وظیفهٔ انیماتور چیست؟ انیماتور باید شخصیت را از جهات مختلف بشناسد و بداند شخصیت در هر کدام از این موارد چه برخوردی دارد. برای این منظور باید فیلمنامه و استوری برد را به دقت بخواند و به درون شخصیت و هویت شخصیت نفوذ کند. به عبارت دیگر، احساسات و منش درونی شخصیت را بشناسد. چنانچه گویی این خصوصیات اخلاقی متعلق به خود اوست.

وقتی استوری برد نشان می‌دهد شخصیت وارد کادر می‌شود و با خشم به شخصیت دیگر نگاه می‌کند. از خودش می‌پرسد: شخصیت چگونه وارد می‌شود؟ آهسته؟ تند؟ مصمم؟ متزلزل؟ ناگهان می‌ایستد یا توقف تدریجی دارد؟ آیا شخصیت مقابل را می‌شناسد؟ آیا از حضور او آگاه است؟ چگونه خشمگین می‌شود؟ به تدریج؟ ناگهانی؟ جا می‌خورد؟ و

یک انیماتور، علاوه بر این که این خصوصیات را می‌شناسد و بازی می‌کند، همین خصوصیات را نیز در قالب حرکت شخصیت ارائه می‌دهد. برای رسیدن به یک حرکت باورپذیر، خوب دیدن و بررسی کردن رویدادها ضروری‌ست.

ماه	هفته	آموزه	محتوا
مهر	دوم	بازیگری	۱- دیدن و بررسی کردن ۲- رهایی عضلات و انعطاف پذیری از فصل سوم
روش تدریس: مباحثه درباره چگونه دیدن - نرمش			
کلید واژه: رویدادها، واکنش حسی، دیدن و بررسی کردن			
وسائل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: تخته و ماژیک، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: ۱- دفترچه یادداشت بازیگری ۲- لباس مناسب برای حرکات نرمشی ۳- تصویر			
کار عملی کلاس: ۱- آموزش خوب دیدن به روش های مختلف و حتی سرگرمی پیدا کردن تغییرات ۲- نرمش روزانه			
تکلیف هفته: ۱- یادداشت رویدادهای اطراف خود در دفتر ۲- نرمش			

اهداف رفتاری:

از فراگیرنده انتظار می‌رود، پس از پایان درس بتواند:

- ۱- رویدادهای اطراف و واکنش حسی افراد را خوب دیده و پس از بررسی بیان نماید.
- ۲- تمرینات رها سازی عضلات، انعطاف پذیری را انجام دهد.

دیدن و بررسی کردن

ممکن است در زندگی روزمره رویدادها و لحظات خاصی را تجربه کنید. باید همیشه یک دفترچه جیبی همراه خود داشته باشید و آن را ثبت کنید. برخی لحظات را هم که تجربه نکرده‌اید، در رویدادهای اطراف دقت کنید و از تجربیات و واکنش‌های حسی دیگران یادداشت بردارید. مردم بسیار قابل تأمل‌اند، در هر رویداد رفتار و احساسات مردم را با دقت بررسی کنید.

اگر با دقت این کار را انجام دهید، چیزهایی می بینید که قبلاً به آن توجه نمی کردید. مهمترین نکته توجه به جزئیات دنیای اطرافتان است. چیزهایی که به صورت عادی متوجه آن نمی شدید. مشاهده منبع الهام بخش هنرمند است. هرچقدر حساس تر مشاهده و بررسی کنید، بیشتر از محیط اطراف الهام خواهید گرفت. وقتی یاد بگیرید که چگونه مشاهده و بررسی کنید، زاویه دید شما تغییر می کند.

اگر چشمانتان را ببندید و در ذهن تان اتاقی که در آن هستید را مجسم کنید، چه مقدار از آن را به صورت دقیق به خاطر خواهید آورد؟ امتحان کنید. تصاویر و آگاهی مبهمی از محیط اطراف را به خاطر دارید. آنچه که تحت این شرایط نگاه می کنید در حافظه باقی نمی ماند، و اجزا آن را به خوبی تشریح نخواهید کرد. چه تعداد اشیا را فراموش کرده اید؟ فاصله ی میان اشیا چقدر است؟ چه تعداد اشیا را به یاد دارید، اما قادر به توصیف آن نیستید؟ آیا روشنایی اتاق به خاطر دارید؟

آنچه را می خواهید شرح دهید، در ذهن خود روشن و دقیق ببینید. اگر از شما پرسیده شود که در گل فروشی چه دیده اید؟ و شما بگویید: من مقداری گل های رز، مریم و لاله دیدم. پاسخ شما نشان می دهد که بدون کنجکاوی و دقت به گل ها نگاه کرده اید، در حالی که بهتر است این گونه بگویید: گل های بسیار تازه و درشتی دیدم، اما گران تر از آن بودند که بخرم. همچنین از آن گل های لاله با رنگ های متنوع و مریم های خوشبو دیدم. البته گل های میخک که با جوهر رنگ شده بودند، کمی ارزانتر بودند.

جزئیات صحنه و رفتار را یادداشت کنید. لازم نیست هر حسی را خودتان تجربه کنید. تلویزیون، فیلم و دنیای اطراف و... می تواند منابع خوبی باشند. ورزشکاران، مجله ها، کتاب ها، اینترنت و... را برای یافتن ایده های مناسب بررسی کنید. هنگامی که ذوق زدگی حاصل از موفقیت یا شادی بستگان توجه شما را جلب می کند، رفتارهای آنان را ثبت کنید. چطور آن ها اشیاء را برمی دارند؛ حالت های صورتشان، زبان بدن و... بیشتر آشکار می شوند. کافی است به اطرافتان نگاهی بیندازید:

- دختر بچه ای خجالت می کشد و با موهای خود بازی می کند؛
- مادری موی بلند دخترش را شانه می کند؛
- دیدار خانواده با عزیزی از سفر بازگشته که بعد از سال ها یکدیگر را دیده اند؛
- هیجان نوجوانی که به نتیجه آزمایش های علوم دست یافته است؛
- مصیبت دیدگان، گل روی مقبره می گذارند.

به سراغ جاهایی بروید که فکر می کنید ایده های خوبی پیدا خواهید کرد. مثل بازار، ایستگاه، فروشگاه و باغ وحش. با دیدن و بررسی کردن حیوانات، ایده های خوبی به دست خواهید آورد. برای چگونگی دیدن و بررسی کردن به نمونه زیر توجه کنید:

در باغ وحش دختر بچه ای کوچک سعی دارد کمی از بستنی اش را به میمون بدهد. خواهر بزرگ ترش وحشت زده با زدن به دست دخترک مانع او می شود. بستنی چرخی در هوا می زند. و روی موهای دختر بزرگ می افتد. وقتی شما این اتفاق خنده دار را دیدید، ممکن است کمی دلتان به حال دخترک بسوزد یا از این ناراحت شوید که بستنی روی موهای دختر بزرگ

افتاده است و در مورد این اتفاق با همراهانتان صحبت کنید. اما فقط دیدن^۱ کافی نیست. یک انیماتور بیش از آن لحظه‌ای که بستنی روی سر دختر بزرگ افتاد را می‌بیند:

- باید صدای برخورد دست دو خواهر را که باعث پرتاب بستنی شد را بشنود.
 - باید حالت وحشت زده صورت دختر بچه ها را ببیند.
 - عکس العمل میمون را مشاهده کند.
 - لحظه‌ای را ببیند که بستنی روی موهای دختر بزرگ افتاده است و هردو یخ زده و در حال درک موقعیت یا وضعیت به وجود آمده هستند.
 - لحظه‌ای را ببیند که شانه‌های دختر بزرگ از روی ناچاری پایین می‌آید و تسلیم می‌شود.
 - لحظه‌ای را ببیند که دخترک سعی می‌کند نخندد و احساسات خود را پشت دست‌هایش پنهان کند.
- دیدن و بررسی کردن تنها و بزرگ‌ترین ابزار انیمیشنی‌ست که دارید. هروقت چیز جالبی را می‌بینید، باید آن را بررسی و یادداشت کنید. به مرور مجموعه‌ای از اتفاق‌های بررسی شده در ذهنتان به وجود خواهد آمد که بهترین آمادگی را برای رویارویی با حالات متفاوت به وجود می‌آورد. شما باید بتوانید حرکت‌های بدن و صورت را به نحو درستی به بیننده منتقل کنید. اگر موفق بودید، بیننده با طراحی حرکت شما ارتباط برقرار می‌کند، چرا؟ چون این حرکت‌ها از دنیای واقعی که دیده و بررسی شده است، آمده‌اند.

باهم جست‌وجو کنیم

تمرین ۱: در دفترچه بازیگری خود اتفاقات را با دیدن و بررسی کردن یادداشت کنید.

تمرین ۲: الف) در ده ثانیه به اطراف خود نگاه کنید. فهرستی از اشیایی که دیده‌اید، بنویسید.

ب) به میز کارتان پنج ثانیه نگاه کنید و هرچه را به خاطر می‌آورید، نام ببرید.

می‌توان از بازی پنهان کردن اشیاء، تغییر و جابه‌جایی اشیاء، تغییر حالت افراد، تغییرات جزئی در فضای کارگاه مانند خاموش یا روشن کردن نور، باز کردن یا بستن در یا پنجره بهره گرفت.

باهم گفتگو کنیم

تمرین ۱: اتفاقاتی را که خوب دیده و بررسی کرده‌اید برای تمام گروه تعریف کنید. خرید از یک دست فروش پرحرف و یا حالت انتظار برای رسیدن عزیزی از سفر در ایستگاه قطار و ...

تمرین ۲: حیوانی فرضی انتخاب کنید و آن را در شرایط محیطی خاص قرار دهید، مانند میمون در باغ وحش یا گربه در اتاق پذیرایی. سپس رفتار او را پیش بینی کنید. سپس در کارگاه درباره آن با دوستان خود گفت‌وگو کنید.

تمرین ۳: با استفاده از خاطرات مشابه، فرض کنید که در شرایط محیطی خاصی قرار گرفته‌اید. آن مکان را به دقت توصیف کنید. (برای مثال: زمستان کنار پنجره، پائیز در کلبه جنگلی، عروسی در روستا، صعود از کوه در برف یا ...).

با هم تجربه کنیم

تمرین ۱: تصاویری از حیوانات تهیه کنید. ابتدا ظاهر و رفتار آن‌ها را مطالعه کنید. سپس از رفتار آن‌ها تقلید کنید. مثلاً طوری حالت بگیرید که گویی خروس مغروری هستید و قوقولی قوقو کنید یا رفتار مرغی را تکرار کنید که سعی دارد جوجه-هایش را کنترل کند. مانند آهو در علفزار بدوید. در این خصوص باید به مطالعه حیوانات واقعی بپردازید (امکان بازدید از باغ وحش برای همه وجود ندارد و بهترین ایده دیدن فیلم مستند از حیوانات است و حسن آن این است که می‌توان فیلم را چندین بار به عقب برگرداند و دوباره دید).

تمرین ۲: بر اساس رفتاری که در تمرین قبل مطالعه کردید، رفتار حیوانی را اجرا کنید. هنرجویان به کمک مجموعه مشاهدات خود نام حیوان را حدس بزنند.

ماه	هفته	آموزه	محتوا
مهر	سوم	فصل دوم	مطالعه ذهن، جسم، موقعیت
روش تدریس : مباحثه			
کلید واژه: گفتگوی درونی، حس درونی، محرک، رفتار، جسم، حرکات فیزیکی، موقعیت، شرایط محیطی			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: دوربین فیلم‌برداری، ویدئو پروژکشن، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: ۱- دفترچه یادداشت بازیگری ۲- لباس مناسب برای حرکات نرمشی			
کار عملی کلاس : ۱- نرمش روزانه ۲- تمرین گفت‌وگوی درونی و رفتار جسمانی			
تکلیف هفته: ۱- اجرای تمرینات درس ۲- عکاسی یا تهیه تصویر			

فصل ۲: مطالعه ذهن، جسم، موقعیت

اهداف رفتاری: از فراگیرنده انتظار می‌رود، پس از پایان این درس بتواند:

- ۱- تأثیر گفت‌وگوی درونی را در رفتار با مثال توضیح دهد.
- ۲- رابطه رفتار جسمانی را با گفتگوی درونی بیان نماید.
- ۳- تفاوت رفتار مشابه را در موقعیت‌های مختلف یا مکان‌های متفاوت شرح دهد.

مطالعه ذهن (گفت‌وگوی درونی)^۱

در تمام لحظات بیداری، افکار در ذهن مرور می‌شوند و احساساتی را ایجاد می‌کنند. آنچه که شخصیت در هر لحظه در درونش احساس و فکر می‌کند، گفت‌وگوی درونی نام دارد. این گفتگوی درونی تعیین‌کننده وضعیت حسی فرد است. مانند یک نوار فیلم پیوسته در ذهن او جریان دارد و سبب ایجاد احساسات می‌شود. بنابراین مستقیم سراغ احساس شخصیت بروید و به کمک بازگشت به خاطرات، انواع حس را در خود به وجود بیاورید. همه احساسات اولیه، مانند غم و شادی و ... را می‌شناسند، اما باید دانست که شخصیت‌های مختلف با این احساسات چگونه برخورد می‌کنند.

در نظر بگیرید دختری جوان در فضایی آرام مشغول صرف چای است و به مشاجره امروز خود با دوستش فکر می‌کند. احساس ناراحتی به او غالب می‌شود. پس از مدتی شخصیت مورد نظر به فکر راهی برای آشتی با دوست خود می‌افتد. ناگهان سرشار از یک حس خوب می‌شود، به طوری که او را از موقعیت فعلی جدا می‌کند. هنگامی که دختر جوان غذای در حال جوش را به یاد می‌آورد با شتاب به سمت آشپزخانه می‌دود. در همان موقع زنگ خانه به صدا درمی‌آید و افکار او دوباره شکل می‌گیرند: شاید دوستش پشت در باشد! حالا او چه عملی را باید انجام دهد؟ آیا بهتر است سکوت کند و در را باز نکند؟ یا به سمت در برود، در را باز کند و به استقبال دوستش برود؟ ... در هر دو صورت کاری را انجام داده است، که از تصمیم و گفت‌وگوی درونی او سرچشمه می‌گیرد. در هر مرحله، حس درونی یا محرک بیرونی او را وادار به شکل‌گیری گفتگوی درونی (افکار) می‌کند و به سوی انجام دادن عمل (رفتار) هدایت می‌نماید. به طور کلی لازم است هدف شخصیت را از انجام هر کاری بدانید. به مثالی دیگر توجه کنید:

کارمندی به اداره می‌رود. مراحل مانند برخاستن از خواب، خوردن صبحانه، رسیدن به وسیله نقلیه و امثال آن‌ها وجود دارند، اما فکر اصلی هنگام رفتن به اداره چیست؟ داشتن درآمد برای حفظ انسجام خانواده یا داشتن درآمد برای زندگی بهتر

^۱ Internal Dialogue

و یا حتی فقط به منظور سرگرمی و ... پس از شناخت هدف، در هر لحظه از کار به سؤالات ذهنی شخصیت پاسخ دهید تا بدانید چه عملی انجام خواهد داد. به این نمونه توجه کنید:

کارمند در حال رانندگی به یاد مشاجره دیروز خود با رئیسش افتاد. او آن را بارها و بارها در ذهنش مرور کرد و احساساتش شکل گرفت. سرانجام وقتی به محل کارش رسید و از ماشین پیاده شد. او کاملاً عصبانی بود!

- شخصیت به چه فکر می کند و چرا؟ (مشاجره دیروز با رئیس... زیرا او را ناراحت کرده است).

- شخصیت چه کاری را می خواهد انجام دهد و چرا؟ (به سراغ رئیسش خواهد رفت .. زیرا باید مذاکره کند).

- شخصیت چگونه انجام می دهد و چرا؟ (احتمالاً در ماشین را محکم می بندد و با قدم های سریع خود را به دفتر رئیس می رساند... زیرا عصبانی است و عجله دارد).

- هدف شخصیت از انجام هر عملی چیست؟ (باید مسئله را حل کند اما نمی خواهد شغلش را از دست بدهد).

باهم گفت و گو کنیم

تمرین ۱: کارمند پشت رایانه نشسته و در حال تایپ مطالب مهمی ست، در این هنگام زنگ تلفن به صدا در می آید. شخصیت بر اساس احساس و تمرکزی که به کارش داشته است چه خواهد کرد؟ ... حال درباره این کارمند به سؤالات فوق پاسخ دهید و ذهن وی را مطالعه کنید.

تمرین ۲: در بخشی از یک فیلم انیمیشن، شخصیتی را از نظر گفت و گوی درونی مورد مطالعه قرار دهید. درباره آن با هم گفت و گو کنید.

مطالعه جسم^۱

جسم نقطه مقابل ذهن است ولی در حال انجام دادن هر کاری که باشید، رفتار جسم از حالات روحی سرچشمه گرفته است. برای مثال بستن در اتاق به صورت آرام و ملایم، دزدانه و بی صدا، با شدت و پر سر و صدا با بیان روحیات و احساسات

^۱ Body (Study of body)

فرد همراه است. همه حرکات فیزیکی جسم، بیانگر حالات روح و روان است. به نمونه زیر با دقت توجه کنید. موضوع درباره آشپزی است. ولی هدف آشپزی و گفت‌وگوی درونی بر رفتار و چگونگی آشپزی اثرگذار خواهد بود:

- پیرزنی را در حال آشپزی تصور کنید. اگر پیرزن مهربان در حال پختن آش برای نوه دلبند خود باشد، هنگام آشپزی چه افکاری دارد؟ با چه حسی آش را هم می زند؟ اگر آش برای مهمانی بیمار باشد چه تغییری در حس پیرزن خواهیم دید؟

- حال تصور کنید پیرزن، جادوگری خبیث و آش او معجونی هولناک و زهرآگین است. هدف شوم او در پس آشپزی چگونه نشان داده شود؟ آیا فکر و حس در هر دو مورد یکی است؟ گفت‌وگوی درونی در حین آشپزی چه تأثیری بر رفتار پیرزن ایجاد می کند؟

- هر کدام از این احساسات چه تأثیری در رفتار پیرزن خواهد گذاشت؟

- سوال دیگر این است که اگر در پس این آشپزی هیچ هدفی وجود نداشته باشد، چرا باید آن را نشان دهیم؟

بار دیگر گفت‌وگوی درونی را در یک رفتار مشابه مقایسه کنید:

- مجرمی که برای اولین بار در دادگاه محاکمه می شود، با این که سعی می کند خودش را آرام نشان بدهد، اما حالتی عصبی دارد و با نوک انگشت به میز ضربه می زند و اضطرابش را در پس ریتم آن پنهان می کند.
- مجرم با سابقه، طوری با انگشتانش روی میز ضربه می زند که گویی در حال وقت کشی است تا مجازاتش را اعلام کنند.

این حرکات فیزیکی مشابه است ولی به لحاظ گفت‌وگوی درونی مجرم تازه کار و مجرم با سابقه حالات روحی متفاوتی را نشان می دهند. هنگام اجرا، اگر فقط به صورت فیزیکی بازی کنید، بازی بی روح می شود ولی اگر با گفت‌وگوی درونی همراه شود، حس و حرکت با هم شخصیت را می سازند.

با هم تجربه کنیم

تمرین ۱: آشپزی دو پیرزن را ابتدا با نمایش اجرا کنید. از تمرینات فیلم برداری کنید و آن را چند بار ببینید و سپس آن ها را به صورت ساده با حس مورد نظر طراحی کنید.

با هم گفتگو کنیم

تمرین ۱: طرح های تمرین قبل را در کارگاه به نمایش بگذارید و از نظر نشان دادن افکار و احساسات، آن ها را مورد بحث قرار دهید.

تمرین ۲: به این سؤالات پاسخ دهید:

-هدف هر کدام از این مجرم ها از ضربه انگشتان بر میز چیست؟

-هر کدام از این مجرم ها چه کاری را می خواهد انجام دهد؟

-هر کدام از این مجرم ها به چه فکر می کند؟

این دو مجرم را در حالتی که با انگشتان خود روی میز ضربه می زنند، طراحی کنید. تفاوت اصلی را در کدام قسمت از طرحتان ایجاد می کنید؟

تمرین ۳: یکی از نمونه های فوق را با دو گفت و گوی درونی متضاد طراحی کنید. درباره موفقیت خود در نشان دادن حرکت فیزیکی و گفت و گوی درونی آن ها در کارگاه مباحثه کنید.

مطالعه موقعیت^۱

موقعیت یا شرایط محیطی امری جدایی ناپذیر از زندگی ست. انسان در هر لحظه در مکانی قرار دارد. مردم بازیگران خوبی هستند، زیرا واقعیت مکانی را که در آن هستند می پذیرند. در مطالعه موقعیت توجه به این نکات بسیار ضروری ست:

- موضوع یکسان در هر شرایط محیطی به اعمال متفاوت و مناسب خودش نیاز دارد. اگر موضوع، پیدا کردن کیف دستی باشد، جست و جوی آن در کمد، زیر میز و جست و جوی در خیابان فرق می کند.
- در واقع بسیاری از حرکات فیزیکی شخصیت به موقعیتی که در آن قرار گرفته است، بستگی دارد. فرض کنید فردی را دیده اید که دست به سینه است، این حالت ممکن است به دلایل مختلفی اتفاق بیفتد و از معانی متنوعی را خبر دهد. مثلاً اگر شخص در باد و بوران و هوای سرد واقع شده است، پس دست به سینه بودن به القای حس سرما کمک می کند ولی اگر در جلسه ای که تصمیم گیری می شود، شخص حالت دست به سینه را به خود بگیرد، معنای مخالفت یا حالت دفاعی را نشان می دهد. با این که حرکت دست به سینه شدن در هر دو یکسان است ولی حس متفاوتی را برمی انگیزد.

^۱Position

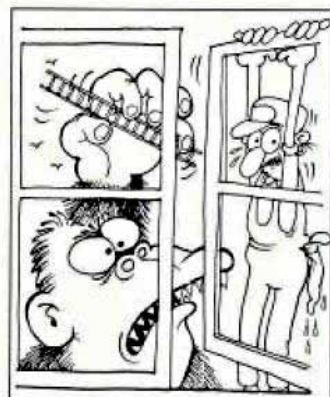
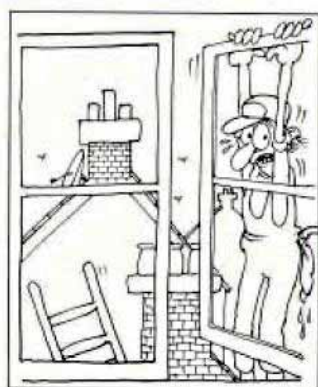
- لازم است همه عناصر محیطی در هر موقعیت با حس شخصیت مطابقت داشته باشد. برای مثال اگر شخصیت وارد جنگل شود، باید از خودتان بپرسید شخصیت با دیدن جنگل چه حسی خواهد یافت؟ آیا شگفت زده خواهد شد؟ اگر شخصیت در جنگل حس شادمانی دارد، پس باید جنگل هم سرشار از نشاط باشد. اما چنانچه شخصیت در جنگل ترسیده است، آیا جنگل مرموز و ترسناک است؟
- اگر شخصیت مورد نظر با حالتی مشابه در شرایط محیطی متفاوتی قرار بگیرد، بر حال و هوای طرح تأثیر می-گذارد.

با هم تجربه کنیم

تمرین ۱: درباره یک رفتار اجتماعی مانند دست دادن به هنگام احوال پرسی و استقبال فکر کنید. سپس شخصیت مورد نظر خود را در حال دست دادن به یک دوست صمیمی، دست دادن به رئیس اداره، دست دادن به یک غریبه و ... طراحی کنید. درباره تفاوت این رفتارها با هم کلاسی های خود گفت و گو کنید.

تمرین ۲: دو یا چند شخصیت را در حال گفت و گو طراحی کنید. سپس آن ها را در پس زمینه های مختلفی مانند کنار پنجره، کوچه، فروشگاه، کنار آثار باستانی یا قرار دهید. درباره تفاوت موقعیت ها و میزان تأثیر در رفتار شخصیت ها از یکدیگر نظرخواهی کنید. در صورتی که عنصر رنگ در کار استفاده می شود باید به هماهنگی رنگ با هدف توجه کافی شود.

تمرین ۳: مانند تصویر زیر به عکس خود یک کاراکتر خیالی اضافه کنید که موقعیت صحنه را تغییر دهد.



با هم گفتگو کنیم:

تمرین ۳: یک موضوع ساده را در چند محیط مختلف در نظر بگیرید. از آن‌ها عکس تهیه کنید و در کارگاه نمایش دهید، سپس درباره آن گفتگو کنید. برای نمونه: درباره موضوع قدم زدن در پارک، خیابان و یا جاده‌ای بی انتها

ماه	هفته	عنوان آموزه	محتوا
مهر	چهارم	فصل سوم حرکت و بازی	کشف انرژی حرکات ریتمیک
روش تدریس : سخنرانی و اجرا			
کلید واژه: انرژی، انرژی نهفته، ریتم، ضرباهنگ			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: دوربین فیلم برداری، ویدئو پروژکشن، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: ۱- دفترچه یادداشت بازیگری ۲- لباس مناسب برای حرکات نرمشی			
کار عملی کلاس : ۱- نرمش روزانه و کشف انرژی ۲- آغاز تمرین حرکات ریتمیک			
تکلیف هفته: ۱- اجرای تمرینات درس			

فصل ۳: حرکت و بازی

اهداف رفتاری: از فراگیرنده انتظار می‌رود، پس از پایان این درس بتواند:

- ۱- تمرینات رها سازی عضلات، انعطاف پذیری و کشف انرژی را انجام دهد.
- ۲- حرکات ریتمیک را اجرا نماید.
- ۳- موضوعات ساده را با پانتومیم نمایش دهد.
- ۴- خصوصیات یک شخصیت ذهنی را شرح دهد.
- ۵- از شخصیت‌های مورد نظر طراحی کند.
- ۶- آزادانه نقشی را ایفا کرده و پس از فیلم‌برداری و بررسی، بخشی از آن را در طراحی حرکت استفاده کند.

رهای عضلات و انعطاف پذیری

قبل از تمرینات بازیگری، لازم است که بدن از نظر نرمش و انعطاف آمادگی لازم را داشته باشد. زیرا در ایفای نقش مؤثر است. اجرای گروهی نرمش نشاط‌آور است و بسیار اهمیت دارد. از تمرینات ساده شروع کنید و روزانه مدت کوتاهی نرمش کنید. لازم است یادآوری شود که در اولین جلسات نرمش اجرای همه حرکات و تمرین ها میسر نیست. بلکه بعد از چند جلسه تمرین وقتی بدن به آمادگی لازم رسید اجرای تمرینات میسر می‌شود. در ادامه، به تعداد محدودی از این گونه تمرینات اشاره شده است.

باهم تجربه کنیم:

تمرین ۱: با دو دست در هم قفل شده به شکم، سینه، زیر چانه، شقیقه ها، پیشانی، پس سر فشار وارد کنید و با همان عضو در مقابل فشار مقاومت کنید.

تمرین ۲: عضلات بدن را راحت و آسوده رها کنید و با ضرباهنگ شخصی راه بروید و دست‌ها و پاهایتان را بچرخانید. روی نوک پا بروید در این حرکت بدن باید در حس پرواز و بی وزنی غوطه ور شود.

تمرین ۳: دست‌ها را روی نوک پا بگذارید و با زانوهای خمیده راه بروید. زانوها را کمی خم کنید با دست‌ها انگشتان مچ دو پا را بگیرید و راه بروید. سپس با پاهای خشک و کشیده راه بروید، سعی کنید که زانویتان خم نشود.

تمرین ۴: دست‌ها را پشت پاها بگذارید و با پرش‌های کوتاه رو به جلو حرکت کنید و هنگام فرود دوباره زانوها را به حالت خمیده درآورید.

تمرین ۵: عضلات صورت را به شدت منقبض و سپس منبسط کنید. این کار را با سایر اعضای بدن تا انجام دهید.

تمرین ۶: دراز بکشید، تا جایی که پشتتان با زمین به طور کامل تماس پیدا کند. مراقب باشید هیچ یک از نقاط بدن دچار گرفتگی نشود. تمام عضلات پشت را با زمین تماس دهید و در همین حال نفس بکشید. این حرکات، جزء تمرین‌های عضلات به حساب می‌آیند که باید به آرامی انجام شود. زانوها را ابتدا به طرف شکم، سپس به طرف سینه و بعد به طرف سر و در آخرین مرحله به پشت سر بکشید و به همین ترتیب حرکت را به طور معکوس انجام دهید تا به حالت درازکش اولیه قرار بگیرید.

کشف انرژی

باید بدانید که حتی در سکون هم انرژی عظیمی انباشته است. گریه‌ای را آماده جهیدن در نظر بگیرید، تمام بدن گریه ساکن است ولی در جزء جزء بدنش انرژی نهفته وجود دارد. چنین آغازی برای بازی فوق‌العاده است. در هنرهای رزمی هم انرژی برای هر برخوردی آماده، متمرکز و گوش به زنگ است. این هوشیاری ضروریست. با یک سری تمرینات به کشف انرژی بدن خود بپردازید تا بدن قابل انعطاف و قدرتمند شود.

با هم تجربه کنیم:

تمرین ۱: دور مکان تمرین نرم بدوید. با قطع موسیقی یا صدای ضربه توسط مربی، روی یک علامت مشخص در وضعیت متمرکز قرار بگیرید.

تمرین ۲: دور مکان تمرین، به حالت دو حرکت کنید. ابتدا مطابق زمان بندی بایستید (با قطع موسیقی یا صدای ضربه توسط مربی). این تمرین را گاه با هیجان و گاه آرام تمرین کنید. آماده پاسخ به محرک‌های دیگر هم باشید. ممکن است با تغییر نور بایستید یا حرکت کنید.

تمرین ۳: با پاهای جدا از هم بایستید، دست‌ها را رها کنید و چشمانتان را ببندید. احساس کنید خودتان را خالی می‌کنید. هرگونه تنش، حس، فکر و علاقه را از خود دور کنید. مانند یک ظرف خالی شوید. سپس با پاهایتان به زمین فشار وارد کنید. حال سطوح خارجی بدن را یک به یک حس کنید. در ذهنتان از کف پا شروع کنید و از جلوی بدن به سر برسید و از پشت بدن پایین بروید تا به قوزک برسید. آرام و عمیق تنفس کنید و نفس را جزء جزء وارد بدن کنید. هوا فضای بدن شما را پر می‌کند. بدون از دست دادن این حس، آرام چشم‌ها را باز کنید.

تمرین ۴: با پاهایتان به زمین فشار بیاورید. حس کنید یک طناب شما را به بالا می کشد. کشش ستون فقرات را از بالا تا آسمان و از پایین تا زمین حس کنید. در همان حالت بدون جابه جایی (در جا)، آرام شروع به دویدن کنید.

تمرین ۵: حالا در حال دویدن ناحیه شکم و پهلوها و پاها را ماساژ دهید. بجهد و با چشم های باز، سبک و نرم مانند گربه فرود آیید. بی صدا و آماده برای هر عملی، پر قدرت و خیلی نرم بجهد. دوباره بدوید، بجهد و فرود آیید.

تمرین ۶: دو نفر در وضعیت متمرکز با فاصله یک متر روبه روی هم بایستید. نگاهتان به هم باشد. در فضا، یارتان به شما ضربه ای وارد کند. باید طوری واکنش نشان بدهید که گویا ضربه به شما خورده است. باید با ضربه خم شوید و همراه شوید، نیرو را بپذیرید و سپس آن را بازگردانید. تنفس آزاد باشد و هنگام وارد آمدن فشار تنفس خود را آزاد کنید. فاصله را زیاد کنید و با ضربات مختلف تمرین را ادامه دهید. این تمرین به دقت، تمرکز و انعطاف جسمانی نیاز دارد.

تمرین ۷: با دست های کشیده در حالت افقی، متمرکز بایستید. به هنگام دم، ورود انرژی را به مرکز بدن حس کنید. دست ها را به سمت بدن بکشید.

تمرین ۸: هر دو دست را روی شکم بگذارید و تنفس شکمی کنید و بدون صدا هوا را از دهان خارج کنید. این کار را بدون تلاش عضلانی و مانند عملی غیرارادی ادامه دهید.

تمرین ۹: شش ها را پر از هوا کنید. قفسه سینه را جلو بدهید و به بیشترین حجم نفس ممکن دست بیابیم. با دست، کمی به انتهای دنده ها فشار وارد کنید و نفس را به داخل بکشید. هنگام بازدم با فشار هوا را به بیرون برانید.

ماه	هفته	آموزه	محتوا
آبان	اول	حرکت و بازی	حرکات ریتمیک
روش تدریس : سخنرانی و اجرا			
کلیدواژه: ریتم، ضرباهنگ			
وسائل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: ۱- دفترچه یادداشت بازیگری ۲- لباس مناسب برای حرکات نرمشی			
کار عملی کلاس : ۱- نرمش روزانه ۲- ادامه تمرین حرکات ریتمیک ۳- طراحی (اختیاری)			
تکلیف هفته: ۱- اجرای تمرینات راه رفتن انسان و حیوان			

حرکات ریتمیک^۱

حرکات موزون، حرکاتی با تکرار منظم است که حرکات ریتمیک نیز نامیده می‌شود. با آموختن مهارت ریتمیک، حس دقیق‌تری از تعادل، خودآگاهی و هماهنگی حرکات به دست می‌آید. می‌توانید برای منظم نمودن حرکات از موسیقی بدون کلام بهره بگیرید. همچنین برای پیدا کردن ضرباهنگ از بازی هم می‌توان بهره گرفت. به شکل دایره بایستید. دو نفر کف بزنند و نفر بعدی پا بکوبد، نفر چهارم کف بزند و نفر پنجم اسم خود را بگوید و ... توجه کنید که با تمرکز اجرا شود. در صورت نیاز به جای کف‌زدن و پاکوبیدن و ... رفتاری دیگر جایگزین کنید.

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
سکوت	کف	اسم	کف	کوب یا ۳ کف	کف	کف

هنرآموز با کف زدن متوالی و آهسته این فرصت را به اولین هنرجو می‌دهد که براساس ضرباهنگ او در جای خود بپرد و با صدای ضرب فرود بیاید. این روند به ترتیب توسط افراد گروه ادامه می‌یابد. پرش افراد متفاوت است اما لازم است فرود آمدن و صدای آن ضرباهنگ را منظم نگه‌دارد. سپس هنرآموز با صدای کف زدن ریتمیک هنر جویان را به انجام دادن حرکات رنگ‌آمیزی با قلم‌موی بزرگ فرضی (حرکات افقی و عمودی با دست از بازو) و دستمال کشیدن دیوار (حرکات چرخشی از بازو) تشویق می‌کند.

برای هماهنگی حرکات مختلف با ضرباهنگ‌های متفاوت می‌توان از تمرینات ائروبیک^۲ نیز استفاده کرد. تمرینات ائروبیک از حرکات موزون و متناوب ماهیچه‌ای بهره برده و ضربان قلب و تنفس را در مدت زمان کوتاهی بالا می‌برد. نمونه‌های ساده این ورزش شامل نرمش‌های موزون منطبق بر ریتم، پیاده‌روی، دو، شنا، دوچرخه سواری، کوه نوردی و ... است.

برای اغلب افراد راه‌رفتن ساده‌ترین روش آغاز حرکت است. انواع راه‌رفتن انسان، راه‌رفتن حیوان، راه رفتن نرم روی نوک پنجه، حس پرواز و غیر آن‌ها را تمرین کنید که بسیار مفید است. در ابتدا تمام افراد گروه باهم حرکات را انجام دهید تا شرایط لازم برای ایجاد اعتماد به نفس و از بین رفتن کم‌رویی و خجالت بین افراد فراهم شود. کم‌کم تمرین‌ها را گسترش

^۱ Rhythm

^۲ Aerobic ائروبیک از فعالیت‌های هوازی‌ست و با حالت ریتمیک و موزون در شرایطی که سرعت و شدت تمرین قابل تحمل است و نیاز بدن به استفاده از اکسیژن برای مدتی افزایش می‌یابد، انجام می‌گردد.

دهید تا جایی که هر فرد به تنهایی توان انجام حرکات را به دست آورد. اگر زمان آموزشی اجازه اجرای همه تمرینات را به هنرجویان می‌دهد، بهتر است اجرای هر تمرین به نوبت توسط هنرجویان انجام شود و بقیه آن را نظاره کنند.

باهم تجربه کنیم:

تمرین ۱: راه رفتن انسان به شکل ساده، راه رفتن شخصیت‌های مختلف، راه رفتن انسان در سنین مختلف زندگی، راه رفتن با پای شکسته، راه رفتن خشک و صاف، دزدکی رفتن، شادمانه رفتن، با تکبر راه رفتن، راه رفتن روی شن، راه رفتن با گفت-وگوی درونی، راه رفتن روی خرده شیشه، راه رفتن با وزنه سنگین، تند راه رفتن، در جا زدن، راهپیمایی، دویدن، پریدن، سُرخوردن و ...

تمرین ۲: دو نوع راه رفتن متفاوت را انتخاب و سپس آن را طراحی کنید. (طراحی حرکت اختیاری).

تمرین ۳: راه رفتن حیوانات را تمرین کنید. بدیهی‌ست راه رفتن حیوانات تفاوت‌های چشمگیری باهم دارد. اما راه رفتن گربه‌سانان (گربه، شیر، پلنگ و ...) به هم شبیه است و حرکات گوریل به میمون نزدیک‌تر است. راه رفتن چهار پایان علف‌خوار (اسب، آهو، گورخر و ...) مشابه هم است. پنگوئن‌ها نوع خاصی راه می‌روند. تمرین کردن چنین حرکاتی به مطالعه از طریق فیلم‌های مستند حیات وحش یا مشاهده در باغ وحش نیاز دارد و به آسانی قابل اجراست.

تمرین ۴: راه رفتن، دویدن یا پرش چند حیوان دلخواه از میان چهارپایان علف‌خوار، گربه‌سانان و ... را طراحی کنید. (طراحی حرکت اختیاری، در صورتی که در طراحی حرکت راه رفتن حیوانات را آموزش دیده باشند یا از الگو استفاده کنند).

تمرین ۵: چُمباتمه بزنید. کُز کنید. سپس مثل پرنده‌ای که می‌خواهد پرواز کند، جست‌وخیز کنید و بال بزنید. از دست‌ها به عنوان دو بال برای حرکت استفاده کنید. همین طور که جست و خیز می‌کنید و دست‌ها را مثل بال به هم بزنید با حرکات‌های پیاپی به جلو پرواز کنید. تنها نقطه تماس با زمین، نوک یکی از پاهاست. با جهش‌های سریع روی پنجه یکی از پاها به جلو حرکت کنید. می‌توانید از روش دیگری هم استفاده کنید. با یادآوری حس پرواز در رؤیا، این شکل از پرواز را بازآفرینی کنید. مثل یک پرنده فرود بیایید.

می‌توان پروازی طولانی را با تمرین‌های دیگر، مثل سقوط، پُشتک، پرش و ... ترکیب نمود. این پرواز باید با بلند شدن پرنده از زمین آغاز می‌شود و با فرود او پایان یابد. به فیزیک پرواز توجه کنید، اکثر پرندگان کوچک با بال زدن سریع در ارتفاع پائین پرواز می‌کنند اما پرندگان بزرگ بال‌های سنگین دارند و با تأمل بال می‌زنند و برخی مانند عقاب در ارتفاعات بلند پرواز می‌کنند.

ماه	هفته	آموزه	محتوا
آبان	دوم و سوم	حرکت و بازی	پانتومیم
روش تدریس : مباحثه ، نمایش فیلم و اجرا			
کلیدواژه: پانتومیم، پانتومیم روایی، پانتومیم مفهومی			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، فیلم از پانتومیم یا فیلم صامت، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: ۱- دفترچه یادداشت بازیگری ۲- لباس مناسب برای حرکات نرمشی			
کارعملی کلاس : ۱- نرمش روزانه و کشف انرژی ۲- تمرین پانتومیم ۳- طراحی (اختیاری)			
تکلیف هفته: ۱- تمرینات درس			

پانتومیم^۱

پانتومیم نمایشی در سکوت است و در آن هیچ حرفی گفته نمی‌شود. در پانتومیم برای بیان موضوع و احساسات فقط از حرکت، بدون کلام استفاده می‌شود. برای ارائه آن می‌توان از موسیقی و صداها ویژه هم استفاده کرد.

پانتومیم را می‌توان با اعمال ساده انفرادی، خلق تصویر با بدن و پانتومیم روایی یعنی روایت داستان با بازی و بدون استفاده از کلام، به کار گرفت. گروه، بسته به موقعیت و سن افراد می‌تواند از آشناترین اعمال و ساده‌ترین آن‌ها شروع کند. بهتر است هنرجویان به شکل دایره بنشینند، آنگاه به یک هنرجو شیء تخیلی داده شود. هنرجویان شیء تخیلی را دست به

^۱ در ۲۵۰۰ سال پیش در یونان نمایشی که از ترکیب حرکات موزون با تقلید از پرندگان و حیوانات همراه با آکروبات و آواز انجام می‌شد، میم mime نام داشت. در دوران روم باستان انواع میم اجرا می‌شد که یک نوع آن پانتومیم Pantomime نام گرفت و در آن با اجرای حرکات موزون داستانی را بیان می‌کردند.

دست کنند و مانند لال بازی^۱ نشان بدهند چه شیء در دست دارند. تا حد امکان از راه‌های مختلفی برای تخیل کردن بهره گیرند:

النگوی جواهر نشان، بچه گربه با موهای نرم، کیف پول (پر از پول یا خالی، کثیف و پاره)، یک لیوان چای داغ، حباب، اسلحه، سپس هنرآموز سوالاتی از هنرجویان بپرسد: به نظر شما کیف چه شکلی است؟ و به نظر چه رنگی می‌آید؟ کیف چه جنسی دارد؟.....

بازیگر باید بر حواس پنج گانه خود تمرکز کرده و آنها را در اختیار خود بگیرد. در غیر این صورت چگونه می‌توان نحوه خلق احساسات، عواطف و افکار پیچیده انسانی در خلق شخصیت‌های بازی را فرا گرفت؟ پس لازم است روی حس‌های مختلف بینایی، بویایی، چشایی، شنوایی و لامسه کار کنید.

بوی کلوچه‌ای شیرین، بوی دود در جنگل، بوی نامطبوع، سپس طعم شکلات کاکائویی خوشمزه، طعم سیب ترش، طعم گس میوه جنگلی که تا به حال نخورده‌اید، پس از آن صدای مهیب انفجار، صدای ریزش باران، صدای رژه سربازان، در آخر لمس یک تکه مخمل، لمس اجاق داغ، لمس قطعه‌ای یخ، لمس سوزن نوک تیز،

در تمرینات پانتومیم برای نشان دادن جعبه‌ای روی زمین، بهتر است ابتدا با لمس سطوح آن، ابعاد جعبه را مشخص کرد. وزن جعبه چقدر است؟ برای بلند کردن یک جعبه سنگین، باید انگشتان خود را زیر جعبه برد و دست را از آرنج صاف کرد و جعبه را مستقیم به طرف بالا کشید. پس از موفقیت در برداشتن جعبه سنگین، آن را به خود بچسبانید تا مقداری از وزن آن به بدن منتقل شود. در این وضعیت دست‌ها کاملاً کشیده شده‌اند و انگشتان، جعبه را حمل می‌کنند. سر شانه رو به بالاست و فشار وزن جعبه در خطوط چهره دیده می‌شود.

در تمرینی دیگر ابعاد جعبه‌های کوچک و سبکی را نشان دهید و روی هم بچینید و آن‌گاه همه را با هم از روی زمین بردارید. هنگام حمل این جعبه‌ها خیلی احتیاط کنید. ممکن است جعبه‌ها بیفتند. از شانه‌ها، صورت و سر خود کمک بگیرید تا جعبه فوقانی را نگه دارید.

بادکنکی را بردارید. حالت ارتجاعی آن را با کشیدن و رها کردن نشان دهید. انگشتان و حرکت چشم و سر به شما کمک خواهند کرد. بادکنک را باد کنید. با یک دست گلوی بادکنک را بگیرید و با دست دیگر افزایش تدریجی حجم بادکنک را نشان دهید. پس از آن که بادکنک به قدر کافی بزرگ شد، آن را از قسمت گلو بیچانید. سپس دنبال نخ بگردید. اگر نخ را پیدا نکردید یک تار از موی بلند خود بکنید و دور گلوی بادکنک بپیچید. اگر در همین حین بادکنک ترکید بترسید. در غیر

^۱ لال بازی از بازی‌های قدیمی است که در آن افراد دور هم می‌نشینند و در سکوت به نوبت از رفتار سرگروه تقلید می‌کنند. گاه نوبت تقلید را سرگروه تعیین می‌کند.

این صورت بادکنک را رها کنید. یک باره بادکنک، شما را به بالا می کشد. فقط یک دستتان به بادکنک باشد و شما روی یک پنجه پا بلند شوید.

به عنوان تمرین هر هنرجو می تواند با پانتومیم مفهومی را ارائه دهد و هنرجویان دیگر سعی کنند به کمک تحلیل حرکاتش، مفهوم را پیدا کنند. بهتر است برای آرایه تمرین ها از طرح و نظر هنرجویان نیز استفاده نمایید. پانتومیم باعث می شود ذهن، شفاف و دقیق عمل کند. همچنین هنرجویان را عادت می دهد تا هم از حرکات بزرگ بدنی و هم از رفتارهای جزئی مؤثر استفاده کنند. به این ترتیب در شخصیت سازی به آنها کمک می کند. نکته قابل توجه در پانتومیم این است که موضوعاتی را اجرا کنیم که به گفتگو نیاز نداشته باشد. همچنین مفاهیمی که پانتومیم قادر به بیان آن نیست، انتخاب نشود.

باهم تجربه کنیم:

تمرین ۱: ساختن شکل های هندسی (مثلث، مربع، دایره و ...)، با استفاده از دست ها و پاها در فضا.

تمرین ۲: اعمال ساده، مانند مسواک زدن، بستن بند کفش، بریدن درخت، نخ کردن سوزن، درو کردن، تماشای تلویزیون در هنگام خستگی، نان پختن، میوه چیدن از درخت، کمک به نابینا، بازی با توپ خیالی

تمرین ۳: سفر با اتوبوس، گفت و گوی تلفنی، بوی دود و کشف مرکز آتش و پارو زدن، بستن چمدان، درست کردن نیمرو به صورت ناشیانه و

تمرین ۴: وارد اتاق بزرگی شوید. در کمد را باز کنید و دنبال پالتو خود بگردید. سعی کنید آن را از بین ده ها وسیله در کمد پیدا کنید.

تمرین ۵: هنرجویان روی صندلی مقابل آینه بنشینند و به رانندگی یا دوچرخه سواری و ... بپردازند. در حین رانندگی گذر از دست انداز، عبور از چراغ قرمز، دست تکان دادن برای یک آشنا، سبقت از دیگر اتومبیل ها، تصادف یا ترمز شدید و ... را در نظر بگیرید. ممکن است کودکی باشید که با سه چرخه خود عروسکش را حمل می کند

تمرین ۶: راه رفتن با فیزیک بدنی متفاوت، مانند راه رفتن چاق، لاغر و ... (به طور معمول راه رفتن افراد سنگین وزن به گونه ای است که برای حرکت به نیروی بیشتری نیاز دارد. همچنین افراد چاق به اندازه افراد ریز نقش سرعت عمل ندارند).

تمرین ۷: فرض کنید پاهایتان با نخ نامرئی به دستتان متصل است. با نخ نامرئی پاهایتان را به حرکت در آورید. نخ نامرئی را به اعضای دیگرتان متصل کنید و حرکت دهید. سرعت کشیدن نخ یا آزاد کردن آن را تغییر دهید.

تمرین ۸: با یکی از هنرجویان هماهنگ باشید. سعی کنید نخ‌های نامرئی بدن او را به دست بگیرید و بکشید. سپس جای خود را با او عوض کنید و سپس آن را بالعکس به اجرا درآورید.

تمرین ۹: در مقابل آیینۀ تمام قد برای اجرای یک ایده، از بدن و حالات چهره خود استفاده کنید. آغاز و پایان خوبی برای ایده‌تان را در نظر بگیرید.

تمرین ۱۰: با یکی از هنرجویان هماهنگ باشید. سعی کنید آیینۀ او شوید و حرکات او را تقلید کنید. برای همزمانی و یکسان بودن حرکات، همواره نگاهتان به هم باشد.

تمرین ۱۱: در صورت امکان، فیلم‌هایی از نمایش پانتومیم تماشا کنید.

تمرین ۱۲: یک ضرب المثل یا مفهوم انتخابی، توسط یکی از هنرجویان به صورت پانتومیم اجرا می‌شود و دیگران با توجه به حرکات وی موضوع را حدس می‌زنند (سرگرمی مفید).

ماه	هفته	آموزه	محتوا
آبان	چهارم	حرکت و بازی	شخصیت سازی
روش تدریس: مباحثه و نمایش فیلم			
کلید واژه: کاراکتر، جذابیت، شخصیت (کاراکتر)، احساسات، واکنش، خلق و خو، ثبات، پیشینه، تغییر، دیدگاه (طرز نگرش)			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، فیلم انیمیشن کوتاه، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: ۱- دفترچه یادداشت بازیگری ۲- لباس مناسب برای حرکات نرمشی ۳- ابزار طراحی			
کار عملی کلاس: ۱- نرمش روزانه و کشف انرژی ۲- تمرین درس (شناخت یک شخصیت انتخابی از فیلم کوتاه انیمیشن) یا شخصیت ذهنی ۳- طراحی			
تکلیف هفته: تمرینات درس (پس از دیدن فیلم کوتاه انیمیشن، درباره شخصیت‌ها گفتگو کند)، طراحی و انیمیت			

شخصیت پردازی

در داستان یا فیلم‌نامه، شخصیت (کاراکتر یا پرسوناژ) کسی‌ست که ماجرا بر او واقع می‌شود. در بسیاری از قصه‌ها حیوانات هم در واقع نماینده حضور انسان هستند. در شخصیت‌پردازی باید به سه نکته توجه داشت: ویژگی‌های جسمانی، اجتماعی و روانی. وقتی شخصیت‌هایتان را خلق می‌کنید، به ابعاد جسمانی، اجتماعی، روانی او توجه کنید. درون و بیرون او را بشناسید:

• **ویژگی جسمانی** مجموعه‌ای از خصوصیت‌های جسمی و مرئی است که در اولین برخورد به چشم می‌خورد. مثل

مرد یا زن بودن، چاق یا لاغر بودن، پیر یا جوان بودن، لباس شیک و گران یا لباس کهنه و ارزان، قد، رنگ پوست و مو، چشم، حالت ظاهری و نشانه‌هایی مثل جای زخم یا عمل بینی و ...

• **ویژگی اجتماعی** هم مجموعه‌ای از شخصیت اجتماعی انسان است. مثل نحوه گفتار، تکیه کلام، میزان تحصیلات،

طبقه خانوادگی، پیشینه شخصیتی، جایگاه اجتماعی، شغل و شاخص‌های مربوط به آن ...

• **ویژگی روانی** مجموعه‌ای از خصوصیات روانی و افکار و رفتار انسانی است. مثل خلق و خو، دیدگاه مذهبی، اهداف و

افکار، نگرش به زندگی، عادات رفتاری، پس زمینه فکری، آرزوها، ترس‌ها و رؤیاهای چیزهایی را که دوست دارند یا ندارند....

در بازی، خود را به جای تمام انسان‌ها، حیوانات، و اشیاء تصور کنید. بازی اساس شخصیت‌پردازی در نمایش است. این همذات‌پنداری نه تنها در ارائه نمایش بسیار کمک کننده است، بلکه در طراحی شخصیت و رفتار آن نیز تأثیر مهم و به سزایی دارد. تماشاگر عواطف و احساسات را از طریق شخصیت‌های شما تجربه می‌کند.

نمایش خصوصیات ظاهری یک انسان مغرور، بد اخم یا ترشرو کافی نیست بلکه به جای تظاهر به داشتن حس، واقعاً آن حس را تجربه کنید. زیرا انیماتور باید به بیننده نشان دهد که شخصیت چه حسی دارد و بیننده هم آن را درک کند. اغلب انیماتورها با پیش حرکت آغاز می‌کنند. برای مثال برای نشان دادن کنجکاوی، ابروها را بالا می‌برد و در یک لحظه چند بار پلک می‌زند تا با هیجان‌زدگی، کنجکاوی‌اش را کامل کند.

شخصیت‌های جذاب و قابل توجه، باعث می‌شوند تا بیننده آنها را دنبال کند و همین علاقه‌مندی بیننده یا مخاطب، باعث به یادماندن شدن آنها خواهد شد. قانون جذاب بودن^۱ را در مورد شخصیت‌هایتان به کار ببرید، شخصیت‌ها در هر نقشی که هستند باید جذاب باشند. شخصیت‌های به یاد ماندنی و جذاب، آن‌هایی هستند که در موردشان فکر می‌کنید و احساسات و عکس‌العمل او و سرنوشتش برایتان اهمیت دارد.

در دنیای انیمیشن، شخصیت‌ها با افکار انسانی شکل می‌گیرند. شخصیت‌ها می‌توانند انسان، حیوان، اشیاء و باشند، اما چه خرس باشند، چه زنبور و چه یک گل، احساسات و عواطف درونی انسان را به نمایش می‌گذارند. برای جان دادن به یک

^۱ Appeal

شخصیت از هر دو عنصر ذهن و بدن استفاده کنید. فرقی نمی‌کند که شخصیت مورد نظر یک شاهزاده است یا قوری. برای دستیابی به حس و اعمال شخصیت او را به خوبی بشناسید. باید دربارهٔ او بتوانیم احساسات، فکر و اندیشه، واکنش، خلق و خو، ثبات رفتار، هویت، هدف و گذشته‌اش را توضیح دهیم:

۱ - **حس شخصیت**^۱: منظور از احساسات فقط این نیست که عواطفی مانند غم، شادی و خشم را به زیبایی طراحی کنیم. بلکه عواطف و احساسات درونی شخصیت هم باید در نظر گرفته شود. چیزی که می‌توان از آن به نام خودآگاهی یاد کرد. سعی کنید به احساسات و عواطف درونی شخصیت مورد نظر پی ببرید، به جای اینکه فقط آنها را بر اساس اصول متحرک سازی به این سو و آن سو ببرید.

*

۲ - **اندیشه شخصیت**^۲: شخصیت شما نباید همیشه بر اساس غرایز آنی عمل کند. هر کس براساس شخصیتش فکر و اندیشه ای دارد. سعی کنید که راه هایی را برای نمایش دادن مراحل اندیشیدن شخصیتتان بیابید. شخصیت، پس از اندیشیدن، به تصمیم گیری و نهایتاً به عمل می‌رسد. اجرا کردن این مراحل به انیمیشن شما عمق و غنا می‌بخشد و آن را باورپذیر می‌کند.

۳ - **واکنش شخصیت**^۳: واکنش به محیط، واکنش به دیگر شخصیت ها، واکنش به محرک ها و... هر کدام باید دلیلی داشته باشند. اطمینان حاصل کنید که می‌دانید شخصیتتان به چه چیز واکنش نشان می‌دهد و توجه داشته باشید که این واکنش منطقی باشد. زیرا بازیگری مجموعهٔ واکنش‌هاست. به عبارت دیگر هر شخصیت باید واکنشی مناسب به محرکی بیرونی نشان دهد.

۴ - **اخلاق شخصیت**^۴: تأثیر خلق و خو موقتی‌ست و کامل کننده هویت است. مثلاً خلق و خوی جوانی که با عجله به سمت محل کارش می‌رود، با زمانی که برای قدم زدن به پارک رفته است، بسیار فرق دارد.

۵ - **ثبات شخصیت**^۵: به رفتارها و واکنش‌های شخصیت ها ثبات و استحکام بدهید. او باید بر اساس شخصیتش عمل کند. مثلاً یک شخصیت از ابتدا به صورت یک موجود منزوی و خجالتی با حرکاتی کند و آهسته معرفی شده است، اگر به یک‌باره و بدون دلیل منطقی، واکنشی شدید و پر تحرک و پر آشوب نشان دهد، باورپذیر نیست.

^۱ Feeling

^۲ Thinking

^۳ Reaction

^۴ Mode

^۵ Consistency

۶ - پیشینه شخصیت^۱: واکنش‌های شخصیت را پیشینه او تعیین می‌کند. در پاسخ به سؤالات چه کسی؟ چه کاری؟ از چه زمانی؟ کجا؟ و چرا؟ شخصیت در گذشته شکل می‌گیرد. اگر گذشته شخصیت مورد نظر را بدانید، وی را می‌شناسید. منظور شناخت هویت شخصیت است، آن گونه که یکی از اعضای خانواده یا یک دوست را می‌شناسید. چه چیزی او را می‌ترساند؟ چه چیز او را شاد می‌کند؟ چه چیزی او را عصبانی می‌کند؟ مشکلات او چیست؟ این‌ها همه هویت او را می‌سازند.

۷ - تغییر شخصیت^۲: به این نکته توجه کنید که شخصیت‌ها در طول داستان تغییر می‌کنند. تغییر جسمانی می‌تواند به درون شخصیت ربطی نداشته باشد. این تغییرات شامل تغییر چاق به لاغر و کوچک به بزرگ (آلیس در سرزمین عجایب) و می‌شود. یا تغییرات جسمانی وابسته به هویت شامل تغییر حیوان به ربات (دیجی‌مون‌ها) و تغییر پرند به موشک و تغییر روانی شامل تغییر احمق به دانا، تغییر فراموشکاری به یادآوری (ماهی دوری در جست‌وجوی نمو) و تغییر خسیس به بخشنده (عمو/سکروج)، بد به خوب و است. تغییر اجتماعی از کارمند به رئیس یا از آدم معمولی به قهرمان. البته ممکن است برخی تغییرات انگیزه‌ای برای تغییری دیگر محسوب گردد.

۸ - دیدگاه شخصیت^۳: دیدگاه شخصیت اهمیت زیادی دارد و البته زمانی معنا پیدا می‌کند که در ارتباط با داستان قرار بگیرد. باید بدانید دیدگاه (طرز نگرش) شخصیت مورد نظر چگونه است. آیا یاری‌کننده یا عدالت‌جو است و قصد سود رساندن به دیگران را دارد یا شاید سود جو و خودخواه باشد؟ آیا مذهبی است؟

برای نوشتن زندگی‌نامه شخصیت مورد نظر، سؤالات زیر را پاسخ دهید:

- ۱- شخصیت مورد نظر چه نام دارد؟ چه نوع موجودی است؟ چند سال دارد؟
- ۲- چه کاری انجام می‌دهد؟ از چه زمانی به این کار مشغول است؟ در کجا آغاز به کار کرده است؟ چرا به این کار روی آورده است؟
- ۳- چه ویژگی قابل‌ذکری دارد؟ چه تناسباتی در اندام دارد؟ نسبت به شخصیت‌های دیگر چه تناسبی دارد؟
- ۴- چه خصوصیات اخلاقی و شخصیتی دارد؟
- ۵- چه توانایی و چه نقطه ضعفی دارد؟
- ۶- آیا نقطه ضعفش قابل‌اصلاح است یا نقطه ضعفش او را به انحطاط می‌کشد؟
- ۷- چه رؤیایی در سر دارد؟ چه رازی دارد؟
- ۸- چه چیزهایی را دوست دارد؟

^۱ Personality / Personal identity

^۲ Variation

^۳ Point of view / Ideology

- ۹- خودش را چگونه می‌بیند؟ از نظر شخصیت‌های دیگر او چگونه است؟ ارتباط او با دیگران چگونه است؟
- ۱۰- چه انگیزه‌ای او را به سوی هدف می‌کشاند؟ برای رسیدن به هدفش تا کجا پیش خواهد رفت؟
- ۱۱- در چه زمینه‌ای تغییر و تحول خواهد داشت؟
- ۱۲- چه گذشته‌ای داشته است؟ سرنوشتش چه تأثیری در رفتارش گذاشته است؟
- ۱۳- سرعت حرکاتش چگونه است؟ طرز راه رفتنش چگونه است؟
- ۱۴- در رفتارهایش تا چه حد اغراق دیده می‌شود؟ هیجان زیاد چه تأثیری بر خلق و خوی او دارد؟
- ۱۵- دیدگاه او نسبت به جهان یا مذهب چگونه است؟
- ۱۶-

با هم گفت‌وگو کنیم

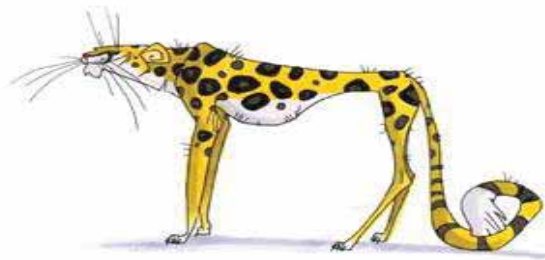
تمرین ۱: دو شخصیت را از یک انیمیشن موفق انتخاب کنید و رفتار آن‌ها را تحلیل کنید. درباره شخصیت‌های مورد نظر به سؤالات فوق پاسخ دهید. چند نمونه سؤال دیگر هم پیشنهاد کنید.

تمرین ۲: درباره یکی از شخصیت‌هایی که تحلیل کردید احساسات، فکر و اندیشه، واکنش، خلق و خو، ثبات رفتار و هویت او را توضیح دهید.

تمرین ۳: این شخصیت‌ها را با استفاده از برخی سؤالات متن، با هم مقایسه کنید.



طراح: (Carlos Nieto) کارلو نیتو



طراح: (Andrew Shek) اندرو شک



طراح: (Disney studios) استودیوی دیزنی

طراح: (Andrew Shek) اندرو شک

با هم تجربه کنیم

تمرین ۱: شخصیت خاصی را انتخاب کنید و با اجرای چند حرکت نمایشی ساده آن را نشان دهید. برای مثال: قاطعانه و مغرور راه بروید و بنشینید.

تمرین ۲: یک فرد واقعی یا خیالی را به عنوان شخصیت ویژه گروهتان انتخاب کنید و درباره او به سؤالات فوق پاسخ بدهید. سعی کنید برای خصوصیات اخلاقی او علت موجهی ایجاد کنید و زندگی نامه جدید او را به کلاس ارائه دهید.

تمرین ۳: یک شیء از اشیای آشپزخانه یا ابزار فنی را با خصوصیات انسانی شخصیت بدهید و طراحی کنید.

تمرین ۴: حیوانی را به خصوصیات انسانی نزدیک کنید. یک شخصیت ویژه به او بدهید و آن را طراحی نمایید.

تمرین ۵: با کلمات بازی کنید. ویژگی و صفاتی را درباره افراد بنویسید، آن‌ها را با هم ترکیب نمایید و چنین شخصیتی را طراحی کنید.

رئیس	قهрман
پَری (فرشته)	هیولا
مهربان	پادشاه
اخمو	گره
خواب آلود	قصاب

بد ذات

شکمو

پشمالو

کند ذهن

ویژگی‌ها را با شخصیت مورد نظر ترکیب کنید. برای مثال: هیولای خواب آلود، گربه شکمو، رئیس اخمو. با این گونه ترکیبات شخصیت‌های جدیدی را به وجود می‌آورید. حتی می‌توان چند خصوصیت را به یک شخصیت نسبت داد: گربه سیاه پشمالوی شکمو. سعی کنید از شخصیت مورد نظر خود طراحی کنید.

ماه	هفته	عنوان آموزه	محتوا
آذر	سوم و چهارم	حرکت و بازی	بازی ابتکاری
روش تدریس : مباحثه و اجرا			
کلید واژه: بداهه پردازی، اغراق در بازی			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، دوربین فیلم برداری، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: لباس مناسب نرمش، وسایل طراحی			
کار عملی کلاس : ۱- نرمش روزانه ۲- تمرین درس ۳- طراحی			
تکلیف هفته: ۱- تمرینات درس			

بازی ابتکاری

بازی ابتکاری، ایفای نقشی آزادانه و بدون متن برای کشف واقعیت صحنه و بداهه پردازی است. ایجاد موقعیتی که در آن بازیگر به طور خودجوش نقش را ایفا کند بر رشد شخصی و گروهی تاکید دارد. اگر بازیگران بخواهند انگیزه کاراکتر را دریابند، باید لحظه‌های خاص یا پایانی را کار کنند و حتی در جایی که به مشکل برمی‌خورند، دست به ابتکار عمل بزنند.

گفتنیست رفتارهای کلیشه‌ای نمی‌تواند مدت زیادی بیننده را به خود جلب کند، زیرا حس درونی او را برانگیخته نخواهد کرد. حرکات باید از احساسات درونی سرچشمه بگیرد. برای کسب مهارت در شخصیت‌سازی، لازم است شخصیتی را که بازی می‌کنید، به طور کامل بشناسید. ، بازی ابتکاری کمک می‌کند تا چگونگی حرکت و نوع صدایی را که شخصیت می‌تواند داشته باشد پیدا کنید.

همچنین باید بررسی شود آن شخصیت در موقعیت‌های تعیین شده چه می‌کند. این شیوه کمک می‌کند تا با تمام وجود شخصیت را درک کنید و پا را از مرز فراتر گذارید و وارد حیطه تخیل شوید. در این شیوه رفتارهای منحصر به فردی کشف می‌شود که مخصوص آن شخصیت است این شیوه باعث می‌شود رفتاری خاص را کشف کنید. هنگام بازی، چشمان خود را برای لحظاتی ببندید و نقش خود را آزادانه ایفا کنید و به خود اجازه ابراز وجود بدهید. این لحظه، سرچشمه خلاقیت است.

- هنگام ایفای نقش، خود را محدود نکنید. مانند کودکی که ماسه بازی می‌کند، دست به عمل بزنید. اگر لازم است پا بکوبید و لگد بزنید، داد بزنید و بخندید، خشمگین شوید و ...
- یک طراحی حرکت قدرتمند پس از بررسی درست به دست می‌آید. پس خودتان را به این روند عادت دهید که تمامی اتفاقات اطرافتان را خوب ببینید و بررسی کنید تا از آن در کارهایتان استفاده کنید. هنگامی کارتان کم عیب و خوب می‌شود که بتوانید حرکات، بازی‌ها، عکس‌العمل‌ها و احساسات اطرافتان را خوب یاد بگیرید.
- وقتی می‌خواهید صحنه‌ای را بازی کنید، لیستی از اتفاقاتی که قرار است بیفتد، تهیه کنید. آن‌ها را به اجرا درآورید و از آن فیلم تهیه کنید. مهم‌ترین نکته در این قسمت این است که آن را کورکورانه روی شخصیت اعمال نکنید. ماهیت آن را بردارید. شاید لازم باشد زمان‌بندی را گُند کنید (معمولاً باید چیزها را کندتر از زندگی واقعی طراحی حرکت کنید). خوب است با کمی اغراق بازی کنید، باید تعادل میان واقعیت و اغراق را حفظ کنید. اگر اکثر موضوعات صحنه را اغراق‌آمیز کنید، درک و حتی نگاه کردن به آن غیرممکن خواهد شد. شما باید بیننده را تا اندازه‌ای در واقعیت نگه دارید که با کارتان ارتباط برقرار کند. برای مثال، در انیمیشن‌های عصر یخبندان و ماد/گاسکار، از اغراق‌های حرکتی بسیار خوب و زیرکانه استفاده شده است. منظور فقط اغراق در فرم نیست، اغراق در نحوه حرکت نیز هست.

باهم تجربه کنیم:

تمرین ۱: مادر بزرگی چاق بر روی صندلی می‌نشیند و بافتنی می‌بافد، اطراف را برانداز می‌کند، ناگهان جا می‌خورد و به صورت اغراق آمیزی نگاه می‌کند و ... (می‌توانید شخصیتی دلخواه را با افکار درونی و مشغول انجام کاری انتخاب نمایید و در شرایط جاک خوردن ناگهانی، قرار دهید).

چند دقیقه آن را خودتان اجرا کنید تا ببینید نیازمند چه چیزهایی است. در انواع مختلف و با زمان‌بندی‌های گوناگونی آن را اجرا و با دوربین ثبت کنید. هنگام ایفای نقش، آزادانه و فراتر از متن عمل کنید. محدوده فکرتان را گسترش دهید و برای رفتار شخصیت راه‌های جدید پیدا کنید. در این هنگام ایده‌هایی به سراغتان می‌آید که قبلاً هیچ‌گاه به ذهنتان نمی‌آمد. اغلب حس واقعی در لحظاتی کوتاه به دست می‌آید.

تمرین ۲: فیلم‌های بازی خود را چندین بار ببینید. سعی کنید احساساتان را در حین اجرا بفهمید. قبل از طراحی حرکت ایراد بازی خود را پیدا کنید. از بهترین برداشت خود برای طراحی حرکت شخصیت استفاده کنید.

تمرین ۳: در کارگاه با گچ روی زمین چند دایره کوچک و بزرگ بکشید. فضاهای متنوع شما را وسوسه می‌کند به این فضاها عکس العمل نشان دهید. حداقل می‌توانید از این دایره به آن دایره بپرید. هر محدوده فضای جدیدی - ست که ممکن است داغ و سوزان باشد یا دارای زمین چرب و لغزنده باشد. هر فضا با فضای دیگر فرق دارد. پس ریتم جدید و طرز حرکت راه رفتن متفاوتی را اجرا کنید.

تمرین ۴: با چند صندلی فضایی را بسازید. یک نفر را در این فضا قرار دهید (این فرد به حالت خوابیده، نشسته یا چُمباتمه و.... کاملاً ساکن باشد) سپس وارد فضا شوید و به دیدن آن شخص واکنش نشان دهید. بدیهی‌ست که هر فرد واکنش خاص خود را نشان خواهد داد.

تمرین ۵: در گروه‌های کوچک دو یا سه نفره موضوعات ساده را اجرا نمایید. از نحوه بازی فیلم‌برداری کنید و آن را مورد بررسی قرار دهید. مثال: گربه کبوتر شما را با خود برده است. پدرتان این خبر را به شما می‌دهد عمه‌ای را که تاکنون ندیده‌اید برای دیدن شما می‌آید. او را برای دوست خود تشریح کنید..... شما و دوستان پولی پیدا کرده‌اید. در همین موقع زنی به دنبال پولش می‌گردد

ماه	هفته	آموزه	محتوا
دی	اول	برگزاری ژورمان نیم سال اول	

ماه	هفته	آموزه	محتوا
دی	برگزاری امتحانات نیم سال اول		

ماه	هفته	آموزه	محتوا
بهمن	اول و دوم	فصل چهارم تحلیل حرکات	زمان بندی حرکت
روش تدریس : اجرا			
کلیدواژه: ریتم، زمان سنجی، زمان بندی			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، دوربین فیلم برداری، میزنور، پین (نگهدارنده کاغذ) و پانچ (سوراخ کننده کاغذ)، فیلم و تصویر، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: لباس مناسب نرمش، وسایل طراحی، وسایل انیمیت یا روتوسکوپی			
کار عملی کلاس : ۱- نرمش روزانه ۲- تمرین درس ۳- طراحی ۳- انیمیت ۴- نمایش فیلم و تصویر از بخشی از حرکات و بررسی زمان بندی در آن			

فصل ۴: تحلیل حرکات

اهداف رفتاری: از فراگیرنده انتظار می‌رود پس از پایان این درس بتواند:

- ۱- حرکات نمایشی را زمان بندی کند.
- ۲- انواع حرکت را نام ببرد.
- ۳- در اجرای یک رفتار نمایشی به حرکت ثانویه نیز توجه کند.
- ۴- قوانین پیش حرکت، حرکت و پس حرکت را در انجام یک رفتار نمایشی طراحی حرکت کند.
- ۵- قانون کشیدگی و جمع شدگی را در یک طراحی حرکت کوتاه نشان دهد.
- ۶- زبان بدن را توضیح دهد.
- ۷- با استفاده از حرکت بدن، رفتاری را نشان دهد.
- ۸- با استفاده از حرکات چهره و چشم، رفتاری را نشان دهد.
- ۹- با استفاده از حرکات دست رفتاری را نشان دهد.

زمان بندی حرکت

همان‌طور که می‌دانیم، تمام خصوصیات شخصیت در ظاهر او نیست و نقش او و عکس‌العملش در شناخت او تأثیر- گذار است، اما سرعت عمل او هم اهمیت دارد. حرکت شخصیت‌ها را هنگام راه رفتن تصور کنید. یکی با انرژی قدم برمی‌دارد، سر و دستانش را آزادانه حرکت می‌دهد و لبخند گرمی بر لب دارد. شخصیت دوم با خودش حرف می‌زند، ترسوست، هر دو یا سه قدم می‌ایستد، به عقب بر می‌گردد و اطراف را با چشم‌های ترسان بررسی می‌کند. حالا حرکت یک شخص چاق را با یک شخص لاغر تجسم و اجرا کنید. مقدار زمان صرف شده برای عمل و عکس‌العمل شخصیت در زمان‌بندی^۱ حرکت و رفتار شخصیت تأثیرگذار است. سرعت حرکت تأثیر مستقیمی در کشیدگی و جمع شدگی شکل شخصیت خواهد داشت.

میزان سرعت حرکت در صحنه، معنا را تغییر می‌دهد. حرکت آهسته می‌تواند وقار، جدیت، خستگی یا احتیاط را نشان دهد. سرعت زیاد معنای دست نیافتنی بودن، عجله داشتن، دستپاچگی، سرعت عمل و .. ایجاد می‌کند. میزان سرعت حرکت شخصیت می‌تواند ثابت باشد یا تغییر کند. شخصیت سریع رودرانر(دونده جاده) بر اساس مطالعه روی

^۱ Timing

زندگی این پرنده در طبیعت و سرعت زیاد آن طراحی شده است. در مقابل از لاک پشت انتظاری جز کُندی و آرامش نخواهیم داشت.

هنگامی که می‌گوییم شخصی ماشین می‌راند، هیچ حسی ایجاد نمی‌کند. اما اگر سوت زنان می‌راند حال خوش او را می‌فهمیم و با او همراه می‌شویم. اگر او به سمت بیمارستان می‌راند یا در حال تعقیب و گریز است، با او هیجان زده می‌شویم چون حس عجله و اضطراب او را درک می‌کنیم.

انیماتور می‌باید خودش برای طراحی حرکت، متناسب با حس شخصیت، در آن لحظه از سویی به سوی دیگر گام بردارد و این حرکت را با کرنومتر^۱ (زمان سنج) اندازه گیری کند. سپس شخصیت را طی همان زمان در طول صحنه حرکت دهد.

نکته قابل توجه این است که برای هر ثانیه به ۲۴ فریم^۲ نیاز داریم. اگر فرض کنیم که طی مسیری در اتاق تا رسیدن به میز ۳ ثانیه طول می‌کشد، این زمان را در عدد ۲۴ ضرب می‌کنیم و تعداد ۷۲ فریم مورد نیاز خواهد بود تا شخصیت با همان سرعت مسیر را طی کند.

اگر برای پیمودن طول مسیر در ۳ ثانیه ۶ گام برداشته باشیم، پس در هر ثانیه ۲ گام برداشته ایم، یعنی در هر ۱۲ فریم باید یک گام برداشته شود. این محاسبه سرعت گام برداشتن را تعیین می‌کند. البته در صورت نیاز می‌توان تغییرات لازم را در تعداد گام‌ها یا سرعت حرکت ایجاد کرد تا به سرعت مطلوب برسیم.

اگر کرنومتر یا ثانیه شمار در اختیار نداشته باشیم، راه دیگری هم وجود دارد. هنگامی که به طور عادی می‌گوییم هزار و یک مدت یک ثانیه طول می‌کشد. حتی می‌توانیم این عبارت را به زمان‌های کوتاه‌تری تقسیم کنیم. این راه حل ساده برای موقعی که هیچ وسیله اندازه‌گیری زمان در اختیار نداریم، مناسب است. برای مثال ۲۴ فریم در ثانیه به صورت زیر تقسیم می‌شود:

• هر: برابر با ۶ فریم

• هزار: برابر با ۱۲ فریم

• هزارو: برابر با ۱۸ فریم

• هزار و یک: برابر با ۲۴ فریم

^۱ وسیله اندازه‌گیری زمان‌های دقیق است که در ورزش و فیلمبرداری از آن استفاده می‌شود.

^۲ در پروژه‌های تلویزیونی وجود تا ۳۰ فریم در ثانیه هم امکان‌پذیر است.

تعداد فریم‌های استفاده شده در حرکت، طول زمان آن را مشخص می‌کند. صحنه‌ای که دارای حرکات تند و کند^۱ است، باعث زیباتر شدن کارتان خواهد شد. زمان‌بندی باید براساس منطق باشد و لازم است حتما زمان بندی و فواصل زمانی رعایت شده باشد. تمامی حرکات در یک زمان اتفاق نمی‌افتند، دویدن سریع پرنده‌ای را تجسم کنید، او در ۲ فریم ناپدید می‌شود ولی پره‌های او به آرامی در هوا معلق‌اند. تعداد فریم‌های کم، حرکت را سریع‌تر و تعداد فریم‌های زیاد، حرکت را کندتر نشان خواهند داد. هنگامی که حرکتی شروع می‌شود، با اجرای طراحی زیاد در ابتدای آن، باعث نرمی در شروع و با اجرای طراحی‌های زیاد در انتهای حرکت، باعث نرمی در انتهای حرکت خواهید شد. تعداد فریم میانی کمتر است تا سرعت بیشتری را نشان دهد. مثلاً اجرای دو یا سه فریم در بین این حرکت باعث تندی حرکت آن خواهد شد. (این موارد به تفصیل در طراحی حرکت آموزش داده می‌شود).

باهم تجربه کنیم

تمرین ۱: با توجه به شخصیت، نوعی راه رفتن را در پنج ثانیه انجام دهید و آن را به چند گام تقسیم کنید. تعداد فریم لازم را محاسبه کنید.

تمرین ۲: فرض کنید در اتفاقی باز نمی‌شود و شما با فشار و زور قصد باز کردن آن را دارید. زمان‌بندی این حرکات را محاسبه کنید.

تمرین ۳: حرکات مربوط به عطسه و یا مشابه آن را به پیش حرکت و حرکت و پس حرکت تقسیم کنید و پس از زمان بندی، تعداد فریم لازم را محاسبه کنید.

تمرین ۴: با توجه به آنچه تا به حال فرا گرفته اید، حس بگیرید و یک حرکت ساده را مرحله به مرحله بازی کنید و فیلم برداری کنید. پس از زمان بندی دقیق، آن را طراحی حرکت یا روتوسکوپی^۲ کنید.

تمرین ۵: در یک انیمیشن دقت کنید و زمان بندی حرکات را در یک صحنه بررسی کنید.

^۱ Slow in- Slow Out: تند و کند شدن در حرکت

^۲ روش کار روتوسکوپی به این صورت است که نمایش توسط هنرجو به اجرا درمی‌آید و فیلم‌برداری می‌شود. بهتر است از روتوسکوپی فیلم جهت انیمیت بهره گرفته شود. (روتوسکوپی شیوهی الگوبرداری از حرکت کاراکترهای زنده است. شرکت دیزنی در آثار زیادی از این روش استفاده کرده است). به این صورت که فریم‌های کلیدی را در حالت "pause" نگه دارید و copy یا print screen آن را در نرم‌افزارهای نمایش عکس "paste" کنید و سپس آن را الگوی طراحی قرار دهید.

ماه	هفته	آموزه	محتوا
بهمن	سوم	تحلیل حرکات	انواع حرکات
روش تدریس: مباحثه و اجرا			
کلید واژه: حرکت غریزی و حسی، حرکت شخصیتی، حرکت عملی، حرکت ثانویه، حرکت توصیفی و گفتاری			
وسائل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، دوربین فیلم برداری، میزنور، پین و پانچ، فیلم و تصویر از حرکات ثانویه، موسیقی بدون کلام			
لوازم مورد نیاز هنرجو: لباس مناسب نرمش، وسایل طراحی، وسایل انیمیت			
کار عملی کلاس: ۱- نرمش روزانه ۲- تمرین درس ۳- طراحی ۳- انیمیت ۴- نمایش فیلم و تصویر			
تکلیف هفته: ۱- تمرینات درس			

انواع حرکت

بازیگری شامل تمام حرکات جسمانی و حالات درونی است. به دسته بندی حرکات نمایشی توجه کنیم:

- ۱- **حرکت غریزی و حسی:** حرکتی خود انگیزه که به شکل غیر ارادی انجام می شود.
- ۲- **حرکت شخصیتی:** حرکتی حاکی از عادات و شخصیت فرد که کیفیت نقش، سن و دیگر مسائل را مشخص می کند.
- ۳- **حرکت عملی:** حرکتی ارادی که اجرای یک عمل را نشان می دهد.
- ۴- **حرکت ثانویه:** حرکتی با همکاری کل بدن برای نیرو دادن و وضوح بیشتر به عمل اصلی.
- ۵- **حرکت توصیفی یا گفتاری:** حرکت ارادی که برای بیان و توصیف یک فکر، آرزو یا نیاز و یا نشان دادن چیزی یا جایی انجام می شود.

به این نمونه توجه کنید: شخصیتی سرش بالا گرفته، سینه و شکمش را جلو داده و قاطعانه در حال قدم زدن است (حرکت شخصیتی). وی به میز نزدیک می‌شود و یک لیوان آب می‌ریزد و می‌نوشد (حرکت عملی). قیافه ای حاکی از ترس و نفرت به خود می‌گیرد (حرکت حسی). وزن بدنش را روی پای عقب می‌اندازد و سرش را به عقب می‌کشد و لیوان آب را پس می‌زند (حرکت ثانویه). با چهره‌اش می‌خواهد نشان بدهد: «چه آب بد مزه‌ای!» (حرکت توصیفی). البته اگر در این خصوص مطلبی هم بگوید، حرکت گفتاری در توصیف ماجرا به شمار می‌رود.

حرکات ثانویه: هنگامی که حرکات ثانویه به حرکت اصلی اضافه می‌شوند، حرکات کامل‌تر می‌گردند. باز شدن آهسته دست، هنگامی که می‌خواهد چیزی را بردارد. یا هنگامی که شخصی با عصبانیت راه می‌رود، حرکتی که خشم او را در راه رفتن به خوبی نمایان کند به عنوان حرکات ثانویه شناخته می‌شود. به مثال‌های زیر توجه کنید:

- وقتی یک شخص دستپاچه می‌شود و عینکش را درست می‌کند تا خونسردی خود را باز یابد، این درست کردن یا جابه‌جا کردن عینک، حرکت ثانویه‌ای است که به کمک دستپاچگی می‌آید و آن را کامل‌تر کند.
- در یک بازی ساده هنگام ادای کلمات، رفتار مورد نظر را انجام می‌دهید. اما در انیمیشن برای شیرینی رفتار می‌توانید ابتدا رفتار را انجام دهید، سپس همراه با یک حرکت ثانویه مناسب، کلمات را ادا کنید.
- فرض کنید شخصی کتاب می‌خواند. ناگهان صدایی می‌شنود و متعجب می‌شود. این حالت خیلی ساده است. با کمی تغییر در آن حالت قوی‌تری به دست می‌آید. شخص درحال کتاب خواندن بی‌خیال و غرق در مطالعه است. هنگامی که صدا را می‌شنود با کمی تأخیر متوجه ماجرا می‌شود، حالا از جا می‌پرد و حالت تعجب بیشتری در او دیده می‌شود.

هماهنگی کل بدن در بیان مفهوم امری اجتناب ناپذیر است. بیان حس عمدتاً با حالات صورت اجرا می‌شود و حرکات بدن برای نمایش توصیفی و عملی به کار می‌رود. اما جسم در پی یک حس، کاری را انجام می‌دهد و به آن عمل معنا می‌بخشد.

بازیگر باید با تمرین، مهارت لازم را به دست آورد و معنای هر حرکتی را به درستی درک کند. برای رسیدن به مقصود باید از تمرینات ساده شروع کرد و ضمن به دست آوردن انعطاف بدن، به خود مسلط شد. به جای گفتن احساسات و مفاهیم، از نمایش حرکات استفاده کنید. این یک نکته طلایی است. بسنده کردن به گفتار، به معنای استفاده نکردن از احساس، رفتار و حرکت شخصیت است.

حرکت بسیار تاثیر گذارتر از گفتگوهاست. نباید فقط به نوع شخصیت و خصوصیات آن فکر کنید، بلکه باید بیندیشید و تصمیم بگیرید که چگونه از قدرت تصویری انیمیشن برای تاثیر هر چه بیشتر و بهتر بر مخاطب استفاده کنید. در

انیمیشن اغراق کنید تا مفاهیم را بهتر انتقال دهید. بهتر است برای درک درست این مطلب به دیدن فیلم‌های صامت^۱ و نمایش پانتومیم بپردازید.

با هم تجربه کنیم

تمرین ۱: یک شخصیت دلخواه را در حال انجام دادن عملی اجرا نمایید. سپس رفتار وی را از نظر انواع حرکات غریزی، عملی و تحلیل نمایید.

تمرین ۲: فیلم‌های صامت و پانتومیم را تماشا کنید.

در صورتی که فیلم صامت در اختیار ندارید از فیلم‌های ناطق، با قطع صدا، بهره بگیرید. هر از گاهی صدای فیلم را مجدد برقرار کنید تا از درستی ادراک خود از فیلم آگاه شوید. به مرور این مهارت را به دست می‌آورید که از فیلم بدون صدا داشته باشید و حرکات چهره و بدن بازیگران را به خوبی دریافت کنید. (توجه کنید که حرکت در فیلم صامت و فیلم ناطقی که صدایش قطع شده تفاوت‌های اساسی دارد.)

ماه	هفته	آموزه	محتوا
بهمن	چهارم	تحلیل حرکات	قوانین حرکت
روش تدریس : مباحثه و اجرا			
کلید واژه: پیش حرکت، پس حرکت، منحنی حرکت، کشیدگی و جمع شدگی (اعوجاج)			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، دوربین فیلمبرداری، میز نور، پین و پانچ، فیلم و تصویر از اعوجاج در حرکت			
لوازم مورد نیاز هنرجو: لباس مناسب نرمش، وسایل طراحی، وسایل انیمیت			
کار عملی کلاس : ۱- نرمش روزانه ۲- تمرین درس ۳- طراحی ۳- انیمیت ۴- نمایش فیلم و تصویر			
تکلیف هفته: ۱- تمرینات درس			

^۱ فیلم‌های صامت، فیلم‌های بدون دیالوگ هستند مانند فیلم‌های چارلی چاپلین

قوانین حرکت در انیمیشن

در انیمیشن، "حرکت" عنصری اساسی است. بنابراین لازم است قوانین حرکت را به خوبی بشناسیم و درک کنیم. علاوه بر حرکاتی که در نمایش کاربرد دارند، برخی قوانین دیگر نیز برای بازیگری انیمیشن لازم است:

پیش حرکت^۱: یکی از قوانین فیزیک این است که هر متحرکی شتاب اولیه دارد. در انیمیشن این شتاب اولیه به کمک قانون پیش حرکت ایجاد می شود. برای مثال، وقتی که از روی صندلی بلند می شویم قبل از آن، ابتدا کمی به سمت پایین متمایل می شویم و سپس بلند می شویم.

در نمونه دیگر، قبل از اینکه شخصیتی از بلندی به داخل استخر بپرد نیازمند این خواهد بود که ضمن پیش بینی لازم، انرژی خود را برای حرکت جمع کند، به این معنی که در لبه سکو زانوهایش را خم کند و به جلو متمایل گردد و دستانش به سمت پشت کشیده شود در این لحظه کاراکتر آمادگی خود را برای پریدن نشان می دهد. حتی بعضی افراد برای چنین پرشی از دورخیز بهره می گیرند. این پیش بینی، بُعد روانی و بعد فیزیکی خواهد داشت، به این معنی که ذهن و جسم آماده حرکت می شود. چند حرکت را آزمایش کنید تا پیش حرکت را بهتر درک کنید.

پس حرکت^۲: در زمانی اتفاق می افتد که حرکتی در یک جهت است تا وقتی که نیروی مخالفی بر او وارد شود و او را از حرکت باز دارد. برای مثال، هنگامی که سوارکار ناگهان اسب را متوقف کند، بی درنگ سوارکار در هوا چرخ می زند و به زمین می افتد. یا هنگامی که به توپ ضربه می زنیم دست در امتداد حرکت ضربه برای لحظاتی کشیده باقی می ماند. ادامه حرکت لباس ها و موهای کاراکتر پس از ایستادن پس حرکت است. در انیمیشن شجاع^۳، موهای فروری و قرمز رنگ دختر دارای جزئیات پس حرکت است و باعث جذابیت شده تا شخصیت مورد نظر را به یاد ماندنی کند.

اجزای مختلفی از بدن اصلی کاراکتر یا موضوعی که در حال حرکت است، حرکت می کنند و باز می ایستند. برای مثال، اگر مورچه ای در حال پریدن است طبیعتاً شاخک های او در حین اینکه پاهایش به زمین رسیده متمایل به بالا هستند و پس از رسیدن به زمین شاخک ها به سمت پایین خم می شوند و در نهایت از حرکت باز می ایستند. (حرکت اجزای مختلف بدن در زمان های مختلف^۴). آزمایش کنید زمانی که از ارتفاعی به پایین می پریم، پاها کشیده می شود و

^۱ Anticipation

^۲ Follow Through

^۳ brave

^۴ Overlapping Action

با رسیدن به زمین فشار وارده به زانوها موجب خم شدن آن می شود که پس از برقراری تعادل دوباره به حالت صاف برمی گردد.

منحنی حرکت^۱: بیشتر حرکات، خصوصاً فرم‌های ارگانیک مثل بدن انسان بر اساس منحنی صورت می گیرد. منحنی ها از لحاظ دیداری زیبا هستند. حرکت دست را در نظر داشته باشید، هنگامی که کاراکتر دستانش را باز می کند تمامی حرکت در فضا بر اساس منحنی انجام می شود. در حین پرش نیز تمامی حرکات بر اساس منحنی است و شما باید این منحنی ها را مد نظر داشته باشید. بیننده این منحنی ها را به خوبی درک می کند و اگر خلاف آن باشد، آن حرکت را غیر قابل باور و مصنوعی تلقی خواهد کرد.

هنگامی که با چکش به میخ ضربه می زنیم، دست با چکش بالا می رود و با حرکت منحنی پایین می آید. این منحنی از نمای پهلوی دیده می شود. هر موجود زنده ای روی کره زمین بر اساس منحنی حرکت می کند، چیزهایی که از این روند پیروی نمی کنند ساخته های دست بشر هستند. البته موضوعات مکانیکی و ماشینی در جهت مسیرهای مستقیم حرکت می کنند. خطوط صاف، قدرتمند هستند. در صورتی که بخواهیم در بازی از قدرت بیشتری بهره مند شویم حرکت خط مستقیم را با منحنی ترکیب می کنیم. مانند پرتاب قدرتمند مشت که روی یک خط مستقیم حرکت می کند.

کشیدگی و فشردگی (اعوجاج)^۲: احساس وزن و حجم بیشتری در حرکت باعث اعوجاج می شود. به این معنا که در حین حرکت و برخورد، بر اثر نیروی جاذبه و وزن اغراق می شود. همچنین شخصیت را انعطاف پذیر و جاندار نشان می دهیم. هر موجود زنده، هر جسم غیر سخت و تقریباً هر چیزی که در یک فیلم انیمیشن دیده می شود، دارای مقدار مشخصی انعطاف پذیری است و همین انعطاف پذیری سبب می شود که شکل این اشیا و حالات صورت شخصیت ها در هنگام حرکات مختلف، به گونه های مختلف تغییر کند. این اشیا و شخصیت ها در برابر نیروهای خارجی واکنش های مناسب فیزیکی نشان می دهند و حالت هایشان تغییر می کند. برای نمونه، طراحی حرکت توپ لاستیکی و طراحی حرکت جویدن است که تمامی اجزای صورت به طور اغراق آمیزی کشیده و جمع می شود.

زمانی که کاراکترهای زنده از مکانی به مکان دیگر جابه جا می شوند و کارهای مختلفی را انجام می دهند، کل بدنشان، اعضای مختلف بدنشان، حتی لباس ها و موهایشان تحت تأثیر نیروی حاصل از مقاومت (ماهیه ها در برابر عوامل خارجی نظیر جاذبه، باد و مقاومت هوا) قرار می گیرند، و این تحت تأثیر قرار گرفتن، به صورت کش آمدن یا فشرده شدن اعضا خودش را نشان می دهد. به علاوه این کش آمدن و فشرده شدن ها می تواند تحت تأثیر نیروهای

^۱ arcs

^۲ Squash and Stretch

خارجی ناگهانی و خارج از کنترل کاراکتر نیز صورت بگیرند، مانند له شدن صورت کاراکتر پس از برخوردی ناگهانی و شدید با یک سطح سخت مانند پیاده رو.

استفاده از این تکنیک کمک می کند تا حالات چهره، احساسات و افکار کاراکترها آشکار شود. برخی از انیمیشن ها

SQUASH and STRETCH
to show movement and
action



بدون اغراق در کشیدگی و فشردگی بدون معنی می شد. در حقیقت این روش بهترین راه برای نشان دادن تغییرات در حالت های چهره و بدن، بیان افکار و احساسات آنهاست. وقتی که شخصیت از حالت فشردگی به حالت کشیدگی و برعکس تغییر حالت می دهد، به وضوح تغییرات ناشی از افکار و احساسات را در چهره او خواهیم دید.

گاهی این تغییر بسیار ظریف و نامحسوس است ولی می تواند تأثیرات قابل توجهی از خود بجا بگذارد. همه ما، هنرپیشه ها و

شخصیت های انیمیشنی را دیده ایم که ابرویی به بالا می برند، لب هایشان را به هم می فشارند یا شانه هایشان را به پایین شیب می دهند. همین تغییرات جزئی در فشردگی یا کش آمدن اعضا می تواند بیش از هر حرکت دیگری در القای احساسات و افکار کاراکتر مؤثر باشد.

با هم گفت و گو کنیم

تمرین ۱: قوانین حرکتی درس را در یک یا چند انیمیشن بررسی کنید. سپس درباره آن گفت و گو کنید.

با هم تجربه کنیم

تمرین ۱: یک عمل را به کمک پیش حرکت آغاز و آن را با پس حرکت تمام کنید.

تمرین ۲: کشیدگی و فشردگی را در حرکت یک شخصیت نشان دهید. سعی کنید این تأثیر را در چهره شخصیت هم نشان دهید.

ماه	هفته	آموزه	محتوا
اسفند	اول	تحلیل حرکات	زبان بدن
روش تدریس : مباحثه و اجرا			
کلید واژه: زبان بدن			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، دوربین فیلم برداری، میزنور، پین و پانچ، فیلم و تصویر از زبان بدن، موسیقی بدون کلام			
لوازم مورد نیاز هنرجو: لباس مناسب نرمش، وسایل طراحی			
کار عملی کلاس : ۱- نرمش روزانه ۲- تمرین درس ۳- طراحی ۳- نمایش فیلم و تصویر از حرکات بدن			
تکلیف هفته: ۱- تمرینات درس			

حالات بیانی بدن بازیگر

زبان بدن: به طور کلی زبان بدن به معنی نشانه‌های غیر کلامی توسط حرکات چهره و بدن است. شیوه بیان عواطف ابتدایی مانند ترس، خشم، شادی و مانند آن‌ها در میان همه افراد بشر تقریباً یکسان است. البته برخی از رفتارها در هر آداب و رسوم معنای خاصی می‌یابد و مطالعه درباره رفتارهای قوم مورد نظر، ضروری است.

با آن که تفکر و احساسات، بیشتر از طریق چهره منتقل می‌شود، اما با حرکات غیرارادی بدن نیز همراه است. شناخت زبان بدن به توانایی درک رفتار و حرکت بخشی متناسب با هدف کمک خواهد کرد، زیرا برای انتقال حس در همه‌ی نماها نمی‌توان از چهره کمک گرفت. زبان حرکات بدن شامل حرکات صورت، برقراری ارتباط چشمی، حالت بدن، وضعیت ایستادن و قرار گرفتن اعضای بدن است.

در تحلیل جزء به جزء حرکات، طرز ایستادن معناهای متفاوتی را القا می‌کند. وقتی وزن بدن به طور مساوی روی هر دو پا افتاده است و شانه‌ها صافند، فروتنی، تواضع، احترام و انتظار مؤدبانه را تداعی می‌کند. در این حالت اگر پاها را از هم باز نگه دارید شخص ابله یا بی نزاکت را به نمایش گذاشته‌اید. در همان حالت اگر پاها خمیده باشد حالت خستگی، پیری و حتی ترس از دست دادن تعادل را نشان می‌دهد.

حال اگر دست‌ها را هم از یک دیگر باز کنید حالت تدافعی به خود می‌گیرد. این در حالی‌ست که اگر وزن بدن به سمت موضوع مورد نظر روی یک پا بیفتد، وضعیت مراقبت را ایجاد می‌کند. در تمام حالاتی که می‌خواهید قدرتمندتر به

نظر بیابید، تهدید کنید و حتی دعا کنید یا تشویق و تحسین کنید، لازم است که وزن بدن را روی پای جلو بیندازید و سر را بالا نگه دارید. برخلاف آن در حالات ترس، تنفر، تردید، تزلزل، حقارت و وزن کل بدن را روی پای عقب بیندازید و شانه ها را بالا ببرید.

تکان دادن سر تقریباً در همه نقاط جهان به معنی آری و تأکید است. نشانه های بدنی متعددی وجود دارد که در هر فرهنگ به صورت عام مورد استفاده قرار می گیرد. البته حرکات و اشارات زیادی هم نسبت به موقعیت و فرهنگ، معنای متفاوتی دارند که بیشتر آن ها اکتسابی است. پس می باید تأثیر موقعیت و محیط را در نظر گرفت. برای شناخت بیشتر نشانه های غیر کلامی بدن باید روزانه حداقل ۱۵ دقیقه از وقتتان را صرف مشاهده و مطالعه زبان بدن کنید. البته باید مراقب باشید که از خیره شدن به افراد خودداری کنید.

زبان بدن می باید با زبان کلامی هماهنگی داشته باشد تا شخصیت را به خوبی درک کنید. در غیر این صورت به او اعتماد کافی نخواهد شد. وقتی زبان بدن کسی با کلامش تضاد داشته باشد، احساس درونی به ما می گوید که دروغ می گوید.

یک اشتباه رایج این است که از میان حالات و حرکات فرد، فقط به یک حرکت یا حالت وی را مورد توجه قرار دهید و آن را تفسیر کنید. بهتر است که همه حالات و حرکات او را با جزئیات به طور همزمان مورد توجه قرار دهید. برای مثال، افراد به علت های مختلف سر خود را می خارانند. عادت شخصی فرد، آشفتگی و ژولیدگی، شوره سر، عرق کردن، شک و تردید، فراموشی، دروغ گفتن، کلافه شدن و ... در چنین مواقعی باید حالت هایی را که همزمان رخ می دهد نیز مورد توجه قرار دهیم تا رفتار را به درستی شناسایی کنید.

با هم جستجو کنیم

تمرین ۱: برای درک حالات دیگر انسان ها، لازم است که به زبان بدن آن ها توجه کنید. در اتوبوس، بازار، مهمانی، شب نشینی خانوادگی و مقابل تلویزیون به افراد دقت کنید و فکر افراد را حدس بزنید (لطفاً از خیره شدن به افراد پرهیز کنید).

تمرین ۲: از مجلات و روزنامه ها تصاویر افراد را جمع آوری کنید. در گروه درباره حس تصویر و وضعیت بدن آن گفتگو کنید.

تمرین ۳: فیلم صامت یا فیلم های کلاسیک را بدون صدا ببینید.

با هم تجربه کنیم:

تمرین ۲: به شیوه‌های متنوعی بایستید و معانی انتظار، احترام، خستگی، پیری، بی‌صبری، تمایل، التماس، ترس، بی‌خیالی، خودپسندی، احتیاط و ... را تجربه کنید.

تمرین ۵: چند مفهوم را با ژست و بدن شخصیت‌تان طراحی کنید. از اغراق، پرسپکتیو و ... برای تأکید بر مفهوم استفاده کنید.

ماه	هفته	آموزه	محتوا
اسفند	دوم	تحلیل حرکات	زبان چهره
روش تدریس: مباحثه و اجرا			
کلید واژه: حرکات چهره و چشم			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، دوربین فیلمبرداری، فیلم و تصویر، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: لباس مناسب نرمش، وسایل طراحی			
کار عملی کلاس: ۱- نرمش روزانه ۲- تمرین درس ۳- طراحی از حالات چهره ۳- نمایش فیلم و تصویر از حرکات چهره و دست			
تکلیف هفته: ۱- تمرینات درس			

زبان چهره^۱: بخش بزرگی از تفکر و احساس از طریق حالت چهره منتقل می‌شود و برای دستیابی به آن باید جست‌وجو کرد. به این معنی که در چهره خود یا دیگران دقیق شوید یا به تصاویر آن‌ها دقت کنید، تا به افکار و حالات روحی وی پی ببرید. بهترین روش این است که در مقابل آئینه، غرق در افکار مختلف شوید و بگذارید تغییرات در چهره-تان پدید آید. هنگامی که می‌خندید یا اخم می‌کنید، خطوط چهره‌تان چه تغییری می‌کند؟

حالات قرار گیری سر، جنباندن سر علاوه بر حالت گونه، آرواره، بینی، زبان، لب و ابروها هر کدام مفاهیمی را به نمایش می‌گذارند که از حرکت همزمان آن‌ها حس القا می‌شود.

با هم جست‌وجو کنیم:

تمرین ۱: از بریده روزنامه‌ها یا غیر از آن، تصاویری از چهره افراد تهیه کنید. حالات چهره را با خطوط ساده روی کاغذ پوستی منتقل کنید. درباره این طرح‌ها با هم کلاسی‌هایتان گفت‌وگو کنید.

تمرین ۲: از فیلم‌های انیمیشن صحنه‌های حالات قوی در چهره را انتخاب کند و درباره آن بنویسید..

باهم تجربه کنیم:

تمرین ۱: عضلات چهره در کیفیت بازی بسیار اهمیت دارد. حرکت مردمک چشم‌ها، چرخش زبان در دهان، حرکات ابرو، جمع شدگی و گشادگی چهره و حرکات لب در انتقال حس مؤثر است. سعی کنید در مقابل آینه این حرکات را تمرین کنید تا اختیار عضلات صورت را نیز بر عهده بگیرید. شکلک در بیاورید و تغییرات را به خاطر بسپارید.

تمرین ۲: در مقابل آینه به حرکات مختلف چهره خود توجه کنید و به افکارتان جهت بدهید. حرکات سر و خطوط چهره (میمیک) با هم می‌تواند بسیاری از افکار را بیان کند. حالات ساده مانند شاد، ناراحت، لبخند، خنده، متعجب، عصبانی و را با خطوط ساده طراحی کنید.

بعضی از حالات کمی پیچیده‌ترند، مانند ترسو، مرموز، خجالتی، بی‌حوصله، تحقیر شده، شکاک دروغ‌گو، بی‌اعتماد، بی‌خیال، پریشان و با کمک تغییرات چهره خود و هم‌کلاسی‌هایتان چنین حالاتی را هم طراحی کنید.

تمرین ۳: دیدار دو نفر را با حس‌های مختلف شادی، خشم، حسادت، محبت و اجرا نمایید.

زبان چشم: تأثیرات محیط بر چشم از نظر علمی قابل توجیه است. برای مثال، مردمک چشم در واکنش به نور بزرگ و کوچک می‌شود. در هنگام هیجان زدگی مردمک چشم حتی تا چهار برابر بزرگ می‌شود.

روشن است که چشم‌ها بر روابط انسانی و رفتارها تأثیرگذار است. حتماً اصطلاحات چشم‌روشن! چشم‌غره! برق چشم! چشم زخم! و را شنیده‌اید. وقتی کسی به دیگری می‌گوید: «توی چشم‌هایم نگاه کن و راست بگو»، انگار به درون او نگاه می‌کند زیرا از نظر اجتماعی چشم آینه درون است و شخصیت در چشم‌ها آشکار می‌شود. در فرهنگ‌ها و کشورهای زیادی ارتباط چشمی به معنای صداقت و روراستی فرد است. اغلب می‌توانید تنها با چشم‌ها مفهوم را به بیننده برسانید. چشم‌ها با نفوذترین نقطه بدن به شمار می‌روند و نکات پنهان زیادی را از درون، آشکار می‌کنند. شادی،

علاقه مندی، خشم، درد و نیاز را می توان از نوع نگاه طرف مقابل فهمید. وقتی با تلفن صحبت می کنید، چشمها در حال تغییرند و افکار متغیری را نشان می دهند و به ندرت ثابت می مانند.

حالات عصبی و منفی باعث کوچک شدن مردمک چشم خواهد شد. از طریق مشاهده انقباض و انبساط مردمک می توان به فکر و حس درونی شخص پی برد. با توجه به تاثیراتی از این دست، به کمک نگاه، معنای لازم را به چهره شخصیت می توان بخشید. باید توجه کنید که نگاه مورد نظر با چه نشانه هایی همراه است. برای نمونه وقتی یک شخصیت از گوشه چشم نگاه می کند و چهره گشاده و مسروری دارد، سعی دارد علاقه خود را ابراز کند. اما همان نگاه با ابروهای گره خورده و لب های منقبض نشانه تردید، خصومت و رفتار انتقادی ست. حتی گاه شخصیت از گوشه چشم، دزدکی چیزی را می پاید.

نکته مهم دیگر این است که چشم مشابه یک نقطه عطف، مخاطب را جذب می کند. وقتی شخصیت به نقطه ای خیره می شود، مخاطب هم به همان نقطه نگاه می کند. اگر در خیابان، به آسمان نگاه کنیم، در مدتی کوتاه از مشاهده تعداد افرادی که به آسمان نگاه خواهند کرد، شگفت زده خواهیم شد. پس جهت چشم ها خیلی مهم است.

همچنین هنگامی که شخصی عینک تیره بر چشم دارد، در حال پنهان کردن افکارش به نظر می رسد و حالتی مرموز به خود می گیرد. یا وقتی که از بالای عینک به دیگری نگاه می کند، حس انتقادی، خصومت یا تحلیل گری خود را آشکار می کند. ممکن است شخصیت مورد نظر فقط برای اثبات برتری به سایرین عینک تیره به چشم زده باشد.

عینک روی چشم به فردی مطلع یا محقق اشاره دارد. در صورت گذاشتن عینک در دهان، اعتماد به نفس را بالا می برد. برداشتن و تمیز کردن عینک از تصمیم گیری را نشان می دهد. جا به جا کردن عینک روی صورت به نوعی اضطراب و عدم اطمینان از شرایط اشاره دارد. وقتی عینک را مدام به سمت بالا فشار می دهد به معنی فراموش کردن نکته ای است که در حافظه کوتاه مدت او گم شده است.

با هم تجربه کنیم

تمرین ۱: جلوی آینه به تمرین های متنوعی از انواع نگاه کردن بپردازید.

تمرین ۲: یک عینک به چشم بزنید. با استفاده از عینک های طبی و تیره چه شخصیت هایی را می توانید نشان دهید؟

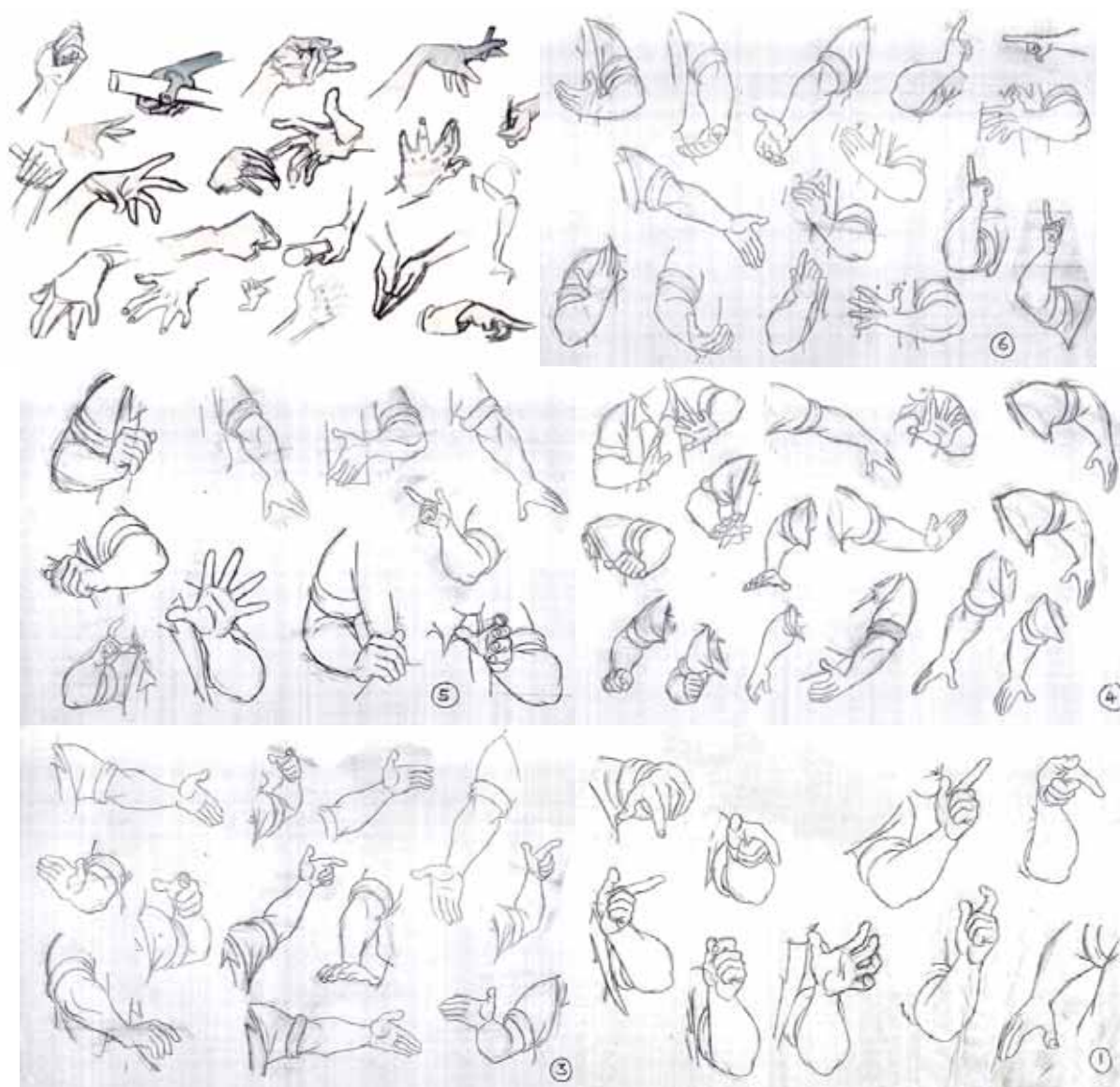
تمرین ۳: شخصیتی را با افکار مختلف از طریق نوع نگاه طراحی کنید. آن گاه از جزئیات دیگری هم برای نشان دادن اهداف خود بهره بگیرید.

ماه	هفته	آموزه	محتوا
اسفند	سوم	تحلیل حرکات	زبان دست
روش تدریس : مباحثه و اجرا			
کلید واژه: زبان حرکات دست			
وسائل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، دوربین فیلم برداری، فیلم انیمیشن یا زنده، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: لباس مناسب نرمش			
کار عملی کلاس : ۱- نرمش روزانه ۲- تمرین حرکات معنی دار با دست ۳- نمایش فیلم یا تصویر از حرکات معنی دار دست ها			
تکلیف هفته: ۱- تمرینات درس			

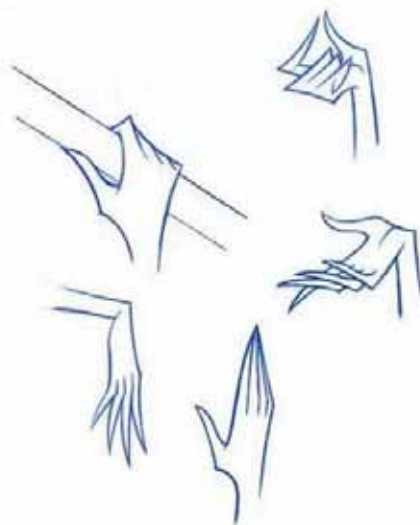
زبان دست: یکی از قوی ترین نشانه ها در زبان بدن، حالت دست انسان است. هنگامی که از حرکات دست به درستی استفاده شود، می تواند معانی مختلفی را نشان بدهد. بسیاری از افراد هنگام گفت و گو از دست های خود استفاده ی معنایی می کنند. با دقت کردن به دست های آن ها می توان حس بیشتری را از صحبت های آنان درک کرد. حال، ابتدا یک جمله ساده دستوری را با نشان دادن کف دست ابراز کنید. این جمله بیشتر به معنای درخواست کمک است. سپس همان جمله را با کف دست رو به پائین تکرار کنید. هم اکنون شما حالت اقتدار و وادار کردن به خود گرفته اید. با به کار بردن انگشت اشاره می توان حالتی صریح و تأثیرگذار به وجود آورد که مفهوم آن سریع تر درک می شود.

مالیدن دو انگشت سبابه و شست به نشانی دریافت پول برای همگان آشناست. انگشت شست در هر حالتی قدرت و استقامت را تداعی می کند. حتی اگر شست را از جیب عقب بیرون بگذارید، فقط رفتار برتری جویانه خود را پنهان ساخته اید. همین طور اشاره با انگشت شست به فرد دیگر به معنای تحقیر اوست و به همین دلیل اغلب باعث ناراحتی فرد مورد نظر می شود.

دست های به هم گره خورده در نگاه اول اعتماد به نفس را نشان می دهد ولی در اصل، عجز و ناامیدی را مخفی می کند. همچنین ترکیبات مختلف دست با صورت، معانی متعددی به همراه دارد. انگشت به دهان گرفتن به معنای تعجب یا تحت فشار بودن است و حتی نیاز به اطمینان خاطر ایجاد می کند. با مطالعه زبان بدن و دقت بیشتر در رفتار افراد معانی بیشتری از حرکات دست را درمی یابید.



پویانمایی



با هم جست و جو کنیم:

تمرین ۱: رفتاری مانند دست به سینه شدن یا غیر از آن را مورد مطالعه قرار دهید. سپس آن را در حالات مختلف اجرا کنید تا معنای متفاوتی را نشان بدهد.

باهم تجربه کنیم:

تمرین ۲: از به هم مالیدن دست‌هایتان برای نشان دادن یک موضوع جالب، سرمای فراوان و پیروزی در یک قرارداد عالی استفاده کنید. سپس یک شخصیت را با فضا سازی در این سه موقعیت طراحی کنید.

تمرین ۳: از ارتباط دست با اعضای صورت به تداعی یک معنا برسید . (برای مطالعه بیشتر به کتاب‌هایی درباره زبان بدن مراجعه کنید).

ماه	هفته	آموزه	محتوا
اسفند	چهارم	صحنه	کار در صحنه
روش تدریس : مباحثه و اجرا			
کلید واژه: صحنه، عناصر صحنه			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، دوربین فیلم برداری، فیلم، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: لباس مناسب نرمش			
کار عملی کلاس : ۱- نرمش روزانه ۲- تمرین نمایش ۳- نمایش صحنه و عناصر آن در فیلم یا تصویر			
تکلیف هفته: انتخاب صحنه های خوب از تصاویر و فیلم های انیمیشن			

فصل ۴: صحنه

اهداف رفتاری: از فراگیرنده انتظار می رود، پس از پایان این فصل بتواند:

- ۱- صحنه را تعریف کند.
- ۲- عناصر اصلی صحنه در بازیگری را شرح دهد.
- ۳- هر حرکت را باید به چند کار تقسیم کند و مرحله به مرحله آن را انجام دهد.
- ۴- گفت وگوها را با حس لازم ادا کند.

کار در صحنه

صحنه، مکانی است که عناصر در آن وجود دارد، و در هر نما جلوی دید بیننده قرار می گیرد. برای مثال اتاقی که مذاکره ای مهم در آن، در حال انجام است یا خیابانی که دو نفر در حال عبور از آن هستند ...

صحنه یک ترکیب‌بندی تصویری است که در آن شخصیت‌ها، عناصر صحنه، رنگ، نور و فرم به معرفی فضای داستانی، وقایع داستان و محیط ذهنی شخصیت‌ها می‌پردازد. صحنه می‌تواند به حرکت‌ها توانایی ابراز احساس یا اندیشه بدهد و بر ذهن تماشاگر تأثیری ناخودآگاه بگذارد. بنابراین، کوچک‌ترین حرکتی می‌تواند در ذهن تماشاگر تأثیرگذار باشد. عناصر اصلی صحنه در بازیگری شامل هدف، شیوه و عمل است.

- هدف به معنی چیزی است که شخصیت به دنبال آن است.
- شیوه، روشی است که شخصیت، خود را به هدفش می‌رساند.
- عمل، کاری است که شخصیت انجام می‌دهد.

نکات زیر راهنمای خوبی برای به صحنه آوردن حرکت به شمار می‌رود:

- چشم مخاطب به حرکت، رنگ و کنتراست واکنش نشان می‌دهد. از این نکات استفاده می‌کنیم تا توجه دیگران را هدایت کنیم. باید در هدایت چشم بسیار خوب عمل کنیم و به گونه‌ای حرکت را نشان دهیم که بیننده دقیقاً به جایی که ما می‌خواهیم، نگاه کند. اگر در یک صحنه چند نفر دارید و تمامی آن‌ها به یک شخص نگاه کنند، طبیعتاً بیننده نیز همان را نگاه خواهد کرد. اگر او ناگهان به سمت چپ یا راست کادر نگاه کند، بیننده هم به همان سمت نگاه می‌کند. با این روش می‌توانید چشمان بیننده را در داخل قاب کنترل کنید
 - جهت حرکت سر کاراکتر نیز اهمیت خاص دارد. حتی اگر امکان دیدن چشم‌های کاراکتر را نداشته باشیم، با حرکت سر او، جهت نگاهمان را تغییر می‌دهیم.
 - در انیمیشن به راحتی می‌توانیم به کمک درخشش نور، حرکت، فریاد، اشاره و چشم را هدایت کنیم. در انیمیشن کتاب جنگل، بیننده هر دفعه فقط به یک جا نگاه می‌کند. صحنه به گونه‌ای ساخته شده است که وقتی شرخان ناگهان پنجه‌اش را باز می‌کند، همه به آن جا نگاه می‌کنند. در آن لحظه هیچ چیز دیگری جلب توجه نمی‌کند. اگر همه شخصیت‌های زمینه حرکت می‌کردند و چشم را به سمت خود می‌کشیدند، تنها وقت تلف کردن بود زیرا کاراکتر اصلی به اندازه کافی به چشم نمی‌آمد.
- برای رسیدن به مقصود باید بدانیم چگونه حس و حرکات فیزیکی را در شخصیت ایجاد کنیم. اول باید بدانیم او چه شخصیتی دارد: لجوج و با اعتماد به نفس، خجالتی و آرام، منطقی و دانا، تنبل و خواب‌آلود و ...؟
- به یکی از شخصیت‌ها موقعیت بالاتری بدهید تا توجه بیننده را به خود جلب کند. وقتی در رستوران به پیش‌خدمت سفارش غذا می‌دهیم، موقعیت بالاتری داریم. هنگامی که دوستان صحبت می‌کند و ما گوش می‌دهیم، به او موقعیت بالاتری داده‌ایم.

- ترک صحنه و ورود مجدد به آن باید از یک جهت در نظر گرفته شود. تماشاگر جهت را در خاطر خود نگه می‌دارد تا شخصیت دوباره به صحنه بازگردد.
- انتخاب لحظات تصویری برای داستان بسیار مهم است زیرا مشخص می‌کند که چه چیزی برای صحنه مهم است. در کوتاه‌ترین زمان داستان را به نتیجه می‌رساند. تصاویر مهم داستان را روایت می‌کنند. صحنه‌های اضافی را حذف کنید.

با هم جست‌وجو کنیم

تمرین ۱: از فیلم‌های انیمیشن، چند صحنه انتخاب کنید و عناصر صحنه را در آن شرح دهید. کدام حرکت چشم را هدایت می‌کند؟ موقعیت برتر به کدام شخصیت داده شده است؟ ورود و خروج از کادر را بررسی کنید.

تمرین ۲: در صحنه‌های منتخب تمرین قبل هدف، شیوه و عمل شخصیت‌ها را بررسی کنید.

ماه	هفته	آموزه	محتوا
فروردین	سوم و چهارم	صحنه	حالات و حرکات بازیگران
روش تدریس: مباحثه و اجرا			
کلید واژه: حالت و حرکت بازیگر			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، دوربین فیلمبرداری، موسیقی بدون کلام			
لوازم مورد نیاز هنرجو: لباس مناسب نرمش			
کار عملی کلاس: ۱- نرمش روزانه ۲- تمرین درس			
تکلیف هفته: ۱- تمرینات درس			

حالات و حرکات بازیگران

با وجود همه آنچه گفته شد، بازیگر اولین و مهم ترین عنصر در صحنه است. و بخش اعظمی از بار صحنه به دوش اوست. بازیگر حرکت می کند، حرف می زند، با حرکت اعضای صورت و بدنش حالات مختلف حسی و روانی از قبیل شادی، خشم و ... را منتقل می کند.

بازی انیماتوران بسیار مهم است و همه آنچه انجام می شود برای این است که سرانجام، آن ها بتوانند نقش خود را به شخصیت منتقل کنند. اگر آنها نتوانند شخصیت قابل قبولی از نقش ارائه دهند، صدمه جبران ناپذیری به فیلم وارد کرده اند. پس یکی از مهم ترین وظایف انیماتور آن است که نقش را به خوبی درک کند و آن را به بهترین وجه بازی کند، سپس شخصیت مورد نظر را طراحی حرکت کند. به نکات زیر توجه کنید:

هر حرکت را باید به چند کار تقسیم کنید و مرحله به مرحله آن را انجام دهید.

- چه حرکتی انجام می دهید؟
- هر حرکت در کجا انجام می شود؟
- چه دلیلی برای انجام این حرکت وجود دارد؟
- حرکت کی انجام می شود؟

بهتر است روی ایده فکر کنید و مراحل فوق را برای اجرای آن در نظر بگیرید. برای مثال، وقتی در نقش پرستار هستید، در بیمارستان اید و لازم است به بیمار رسیدگی کنید. نبض وی را چک کنید و پس از تزریق دارو در سرم و کشیدن پتو روی او اتاق را ترک نمایید.

شخصیت همواره باید در حال انجام کاری باشد تا وقتی اتفاقی روی دهد و با گفت و گوی درونی وادار به کار دیگری شود. فرض کنید شما پسر بچه ای هستید که در حال ساختن آدم برفی هستید. پس لزوما در فضای برفی بیرون قرار دارید و برای سرگرمی این بازی را انجام می دهید. تا چه زمانی به ساختن ادامه می دهید؟

- گفتگوی درونی: به طور مثال پسری مشغول ساختن آدم برفی است تا زمانی که متوجه می شود هویجی برای بینی آدم برفی ندارد و به جستجوی آن به طرف منزل حرکت می کند.

- محرک بیرونی: پسر مشغول ساختن آدم برفی است، از پشت سر یک گلوله برفی او را متوجه دوستش می کند

هرگز شخصیت را در موقعیت بی حرکت قرار ندهید، چون مرده به نظر می رسد. فقط وقتی که بی حرکتی او معنای خاصی را ایجاد کند لازم است که هیچ حرکتی نکند. هیچ عنصر زنده ای در طبیعت بی حرکت نیست، حتی جانداران در حالت خواب نفس می کشند و حرکاتی را هرچند آرام و کوچک انجام می دهند.

انیماتور باید توجه کند که هیچ حرکتی بی دلیل انجام نشود. به دنبال هر حسی واکنشی انجام می گیرد. برای نمونه، فردی که احساس سرما می کند، به سرما واکنش نشان می دهد ممکن است با جمع کردن بدن، لرزیدن و خوردن دندان-ها به هم آن را نشان دهد یا برای رفع سرما کاری انجام دهد. مثلاً با مالیدن دست ها به هم، این پا و آن پا شدن یا پناه بردن به آتش یا پوششی گرم خودش را گرم کند.

شخصیت باید عملی را انجام دهد که معنا داشته باشد. گاه وارد شدن در داستان با در زدن، از پله بالا رفتن، طی کردن مسیر و معنای خاصی ندارد و بدون این که به داستان لطمه بزند قابل حذف است. اما گاه همان صحنه از پله بالا رفتن معنادار می شود. برای مثال، برای نشان دادن گذر زمان، از نفس افتادن، عجله کردن و حتی تهدید شخصیت دیگر می توان از آن بهره گرفت.

وقتی در یک صحنه بار احساسی زیادی نهفته است، هر حرکت، نقش بسیار مهمی دارد. به همین جهت باید تا حد ممکن از حرکات اضافی جلوگیری کرد تا تماشاگر بتواند وجه حسی (دراماتیک) صحنه را با تمرکز بیشتری درک کند.

وقتی یکی از شخصیت ها کار مهمی را انجام می دهد لازم است بقیه آن ها کار ثانویه ای انجام دهند که چندان چشم را به سمت خود جلب نکند. برای مثال، اگر وقتی شخصیتی سخنرانی می کند، دیگری باید رفتاری ثانویه مانند خمیازه کشیدن یا سر خاراندن را انجام دهد به این منظور که نشان دهد حوصله شان سر رفته است. اگر در این صحنه شخصی پشتک بزند، نظر همه را به خود جلب می کند و سخنرانی از دست خواهد رفت.

هرگز نباید در صحنه شخصیتی نسبت به واکنش شخصیت دیگر بی اعتنا باشد، مگر این که این کار معنای خاصی داشته باشد.

با هم تجربه کنیم:

تمرین ۱: با توجه به آنچه تا به حال یاد گرفته اید، یک ایده را مرحله به مرحله کامل و سپس آن را بازی کنید.

تمرین ۲: یک حرکت فیزیکی را با دو گفت و گوی درونی متضاد طراحی حرکت کنید. پس از نمایش آن ها درباره موفقیت خود در نشان دادن حرکت فیزیکی و گفت و گوی درونی با دیگر هنرجویان مباحثه کنید.

تمرین ۳: برای انجام کاری یک حرکت ثانویه را در نظر بگیرید و آن را اجرا کنید.

ماه	هفته	آموزه	محتوا
اردیبهشت	اول	صحنه	گفت و گوها
روش تدریس: مباحثه و اجرا			
کلید واژه: گفتگو (دیالوگ)			
وسایل آموزشی مورد نیاز هنرآموز: ویدئو پروژکشن، دوربین فیلم برداری، موسیقی بدون کلام برای نرمش			
لوازم مورد نیاز هنرجو: لباس مناسب نرمش			
کار عملی کلاس: ۱- نرمش روزانه ۲- تمرین درس			
تکلیف هفته: ۱- تمرینات گروهی			

گفت و گوها

بین حرکات بدن و بیان باید ارتباط مناسبی وجود داشته باشد. تمرینات صدا نیز با کارهای تنفسی انجام می شود. خمیازه ای را با صدا و طولانی بکشید، نفس نفس بزنید، در صدایتان نوسان ایجاد کنید. به دنبال خمیازه ای جریان صدا را آزاد کنید. صدا را بالا و پایین کنید. با صدایی شروع کنید و با صدای پایین تری تمام کنید و بالعکس. حال سعی کنید با احساسات مختلف یک جمله را تکرار کنید. کلمات تنها موقعی مؤثرند که از احساسات واقعی سرچشمه گرفته باشند.

در انیمیشن بهتر است که از گفتگو کمتر استفاده کنید، اما در صورت لزوم، کوتاه و تأثیر گذار از آن بهره بگیرید. گفتگوهای ساده تأثیر گذارترند و باید برخاسته از احساسات درونی باشد. نکته مهم این است که مفاهیم گفت و گوها باید با حرکات بدن هماهنگی داشته باشد تا تأثیر لازم را به وجود آورد. اگر لازم است به خاطراتی تکیه کنید که حس لازم را برای شما ایجاد کند. برای روشن شدن مفهوم، تمرینات زیر را اجرا کنید. از نحوه اجرای خود فیلم برداری کنید و آن را خوب ببینید.

با هم تجربه کنیم

تمرین ۱: قطعه‌ای از داستانی یا شعر را با صدای بلند و رسا بخوانید. کلمات را طوری ادا کنید که حس داستان یا شعر به شنونده منتقل شود.

تمرین ۲: نمایش های رادیویی یا صدای فیلم بدون تصویر را بشنوید و حس صدا را دریافت کنید.

تمرین ۳: مکالمه زیر را با سه حالت مختلف ساده و بدون حس، با هدف آشتی کردن و با هدف حس قهر اجرا نمایید:

● چطوری؟

○ خوبم

● واقعا؟

○ آره

● خوب بعدا بهت زنگ می‌زنم.

تمرین ۴: متن زیر را با سه موقعیت مختلف اجرا نمایید.

شخصیت اول شاد از خبر قبولی در دانشگاه، شخصیت دوم بی خواب و پریشان از خرو پف شبانه اولی.

● سلام صبح به خیر

○ چه صبحی، چه خیری؟

● حالت خوبه؟

○ خودت میدونی حالم چه طوریه.

● کسی با من تماس نگرفت؟

○ نمی‌دونم.

● گوش کن فکر کنم باید بشینیم و صحبت کنیم.

○ به نظرم فکر خیلی خوبیه.

این مکالمه را در موقعیت دیگری اجرا نمایید. اولی در نظر دارد به مسافرت برود و دومی تمام پس انداز خود را از دست داده است.

در موقعیت سوم، اولی تا صبح درس خوانده است و دومی سرخوش مشغول آماده شدن برای بیرون رفتن است. نگاهی به متن بیندازید، با هر موقعیت حس آن تغییر می کند. موقعیت‌های دیگری طراحی کنید و دوباره این متن را اجرا کنید.

تمرین ۴: برای دو یا چند شخصیت یک مکالمه کوتاه بنویسید و آن را در موقعیت‌های مختلف اجرا کنید.

تمرین ۵: صدای حیوانات را تقلید کنید. پس از تسلط به صدای حیوان، صدا را با احساسات مختلف تلفیق نمایید. برای این منظور از فیلم‌های مستند بهره بگیرید.

ماه	هفته	آموزه	محتوا
اردیبهشت	دوم و سوم	تمرین	تمرینات گروهی
تمرینات گروهی با دیالوگ			

ماه	هفته	آموزه	محتوا	کلید واژه
اردیبهشت	چهارم		برگ	زاری ژوژمان پایانی

ماه	هفته	آموزه	محتوا	کلید واژه
خرداد				برگ
				زاری امتحانات پایانی

منابع و مآخذ:

- آقاعباسی، یداله، نمایش خلاق: قصه گویی و تئاترهای کودکان و نوجوانان، قطره چاپ چهارم ۱۳۹۰
- آقای، ناصر، پانتومیم، ترجمه و اقتباس، انتشارات سروش، ۱۳۹۰
- آدلر، استلا، تکنیک بازیگری، ترجمه احمد دامود، نشر مرکز، ۱۳۷۲
- اوبر، شارل، هنر پانتومیم، ترجمه بابک تیرایی، انتشارات سمت هنر، ۱۳۹۱
- اسپس، مارک، اسرار انیمیشن خمیری، ترجمه: سلما محسنی اردهالی، نشر سوره مهر، ۱۳۹۰
- استوار، نورالدین، فنون بازیگری در تئاتر و سینما، انتشارات سروش، ۱۳۶۰
- پیسک، لیتز، بازیگر و بدنش، ترجمه: ناصر آقای، انتشارات سروش چاپ سوم، ۱۳۸۰
- پیز، آلن، زبان بدن، ترجمه: سعیده لر پری زنگنه، نشر جانان، ۱۳۷۸
- پیز، آلن، زبان بدن (دستیابی به افکار دیگران)، ترجمه: مسعود رحیمی، نشر جهان دانش، ۱۳۹۱
- پیز، آلن و باربارا، زبان بدن (موفقیت در روابط شغلی و شخصی)، ترجمه: سیمین موحد، نشر قاصدک صبا، ۱۳۹۰
- چخوف، میخائیل، بازیگری (جلد اول)، ترجمه: کیاسا ناظران نشر قطره چاپ چهارم، ۱۳۹۰
- چخوف، میخائیل، بازیگری، تخیل خلاق بازیگر، نشریه ماه هنر، شماره ۱۱۱ و ۱۱۲، آذر و دی ۱۳۸۶
- رحیمی، رامین، فنون بازیگری ۱ بدن، انتشارات افراز، چاپ دوم، ۱۳۹۱
- سالیوان، کارن و گری شومر و کیت الکساندر، ایده هایی برای انیمیشن کوتاه، تورج سلحشور، نشر آبان ۱۳۹۰
- شفیعی، کمال الدین، نمایش بازی خلاق، مؤسسه نشر هدف صالحین ۱۳۷۹
- کانتورکتور، مهر رستم، کارکرد آموزشی نمایش عروسکی و نمایش خلاق، ترجمه: شیوا مسعودی، نوروز هنر ۱۳۸۵
- گروتفسکی، یژوی، به سوی تئاتر بی چیز، ترجمه: کیاسا ناظران، نشر قطره ۱۳۸۲
- گروتفسکی، یژوی، تکنیک بازیگر ۱، ترجمه مسعود نجفی، شماره ۶۶ نمای، نشریه فرهنگ و هنر، مرداد ۱۳۸۲
- گروتفسکی، یژوی، تکنیک بازیگری، ترجمه علی اکبر علیزاد، شماره ۲۱ صحنه، نشریه فرهنگ و هنر، آذر ۱۳۸۱
- گروتفسکی، یژوی، بیانیه اصول، ترجمه داریوش قمری، شماره ۲۸ قدیم نمایش، نشریه فرهنگ و هنر، اسفند ۱۳۶۸
- مارتین، جان، راهنمای میان فرهنگی اجرا برای بازیگر، ترجمه بابک تیرایی، انتشارات سمت، زمستان ۱۳۸۶
- مک کاستین، نلی، درام خلاق در کلاس درس و فراتر از آن، ترجمه حسین فدایی حسین، انتشارات نمایش، ۱۳۹۰
- هوکس، اد، بازیگری برای انیماتورها، ترجمه: فرناز خوشبخت، باقر بهرام و مریم تقی بیگی، نشر سوره مهر ۱۳۹۰
- مقالات و ترجمه هایی از میرتوحید رضوی
- Doron, A. Meir /Animation Arena/ August 26, 2007 ترجمه مهذب بذرافشان
- James Baxter /Nots on Acting for Animation/April 11, 2012 - ترجمه آریاسب فیض
- Fast, Julius/ Body Language / M. Euanx Co/New York. 1970

Kelly, Shawn/ Animation Tips & Tricks / VOLUMEI - 2008

Kelly, Shawn & Carlos Baenn / Animation Tips & Tricks/ VOLUME II – 2009

Derek Hayes and Chris Webster /Acting and Performance for Animation / Feb 20,
2013

دانش نامه رشد <http://daneshnameh.roshd.ir>

پیش نویس کتاب راهنمای معلم رشته پویانمایی