

台南人劇團

【2012 演員夏日學校】「Image Work 和 Michael Chekhov 表演訓練」工作坊 實際執行師資課程表

工作坊每天進行 5 小時，訓練課程的重點涵蓋以下幾個方面：

- (1) 訓練演員如何隨時回到靜止但充滿動能的狀態，隨時可以準備反應和行動。
- (2) 訓練演員進入即興的最佳狀態，隨時準備反應，身體維持不穩定平衡，隨時準備進入未知的情境。
- (3) 探索肢體的形，如何透過移動的肢體帶動相對應的聲音。
- (4) 透過暖身系列，依序訓練演員即興肢體的表現度、移動中身體的聲音、如何利用身體記憶精準重現創造出的肢體動作及聲音。
- (5) 發掘移動中的身體不同的質地：塑形、流動、飛行與放射。
- (6) 訓練演員利用能量中心在身體中不同的位置，創造不同的內在意象與投射質地。
- (7) 透過意象訓練，找到移動中的身體與內在意象之間的有機連結，啟動演員內在一連串意象的流動，利用內在意象推動演員於舞台上的行動與質地。
- (8) 透過契訶夫表演方法中「想像化的身體」練習，幫助演員找到角色的身體。
- (9) 俳句練習，探索語言最小結構的感官性及超越語言的文本表現。
- (10) 契訶夫表演方法中「典型動作」及「心理動作」訓練。
- (11) 具體應用「想像化的身體」、內在意象訓練、契訶夫心理動作於角色獨白中，幫助演員塑造角色及尋找角色最高目標，隨時可以利用心理動作回到角色的核心狀態。