



آموزش بازیگری  
در هشتاد روز  
(تئوریک، پیشامقدماتی)

شهر روز مرکباتی لنگرودی

آموزش بازیگری در هشتاد روز

شهر روز مرکباتی لنگرودی

نشر شخصی

پاییز ۹۶

مقدمه:

خیلی ها معتقدند که بازیگری همین کاریست که همه در طول روز انجام می دهیم، همین بروز احساسات و استفاده از کلمات و لحن ها. همین تغییر حالت ها در جمع های مختلف و نوع فضا سازی ها. اما حقیقت اینست که بازیگری زندگی نیست

یعنی زندگی کردن در نقش نیست

بلکه ساختن نقش است

برای این ساختن به ابزار نیازست

و ابزار بازیگر، تن و ذهنش ست

و باید این دو را خوب پرورش دهد

چیزی که در ادامه می خوانید

آموزش نیست

نوعی سلوک ست

نوعی پاکسازی

که بازیگر به آن احتیاج دارد تا از آدم معمول به آدم فاعل تغییر

کند...

آموزش هایی که آموزشی نیستند

روز اول:

هیچ کاری نکنید، یا تنها کارهای غیر قابل رد را انجام دهید

روز دوم:

هیچ کاری نکنید، تنها روی حرکات خود در حال انجام امور غیر  
قابل رد تمرکز کنید

روز سوم:

هیچ کاری نکنید، تنها روی تنفس تان در حال انجام امور غیر  
قابل رد تمرکز کنید



روز چهارم:

هیچ کاری نکنید، روی هیچ چیز تمرکز نکنید و تنها اعمال ضروری را انجام دهید

روز پنجم:

به خیابان بروید و ولگردی کنید

روز ششم:

به خیابان بروید و هیچ کاری نکنید، حتی ولگردی، تنها شاهد  
باشید

روز هفتم:

از آنجا که دیروز شاهد نبودید، امروز شاهد بودن را تمرین کنید

نظاره بدون دخالت در امور

بدون درگیری عاطفی

بدون قضاوت

مثل تکه ای ابر در آسمان

اگر تکه ای ابر قضاوت کرد، شما هم آزادید قضاوت کنید

روز هشتم:

نرمش کنید، نرمش های معمولی

روز نهم:

هیچ کاری نکنید و به افکارتان که حالا کاملاً داغان شده اند سر  
و سامانی بدهید

روز دهم:

هنوز می خواهید بازیگر بشوید؟ چرا؟!

روز یازدهم:

نرمش کنید، هیچ کار دیگری نکنید



روز دوازدهم:

مدیتیشن کنید و آب ولرم بخورید با چند تکه شکلات

روز سیزدهم:

از آنجا که دیروز مدیتیشن نکرده اید

امروز درباره اش تحقیق کنید و چند تکه شکلات بخورید

روز چهاردهم:

هر کاری دلتان می خواهد بکنید

روز پانزدهم:

هر کاری دلتان می خواهد بکنید

روز شانزدهم:  
هر کاری دلتان می خواهد بکنید

روز هفدهم:

هر کاری دلتان می خواهد بکنید

روز هجدهم:

هر کاری دلتان می خواهد بکنید

روز نوزدهم:

هر کاری دلتان می خواهد بکنید



روز بیستم:

هر کاری دلتان می خواهد بکنید

روز بیست و یکم:

مدیتیشن کنید، به خیابان بزنید، ولگردی کنید، شاهد باشید و به  
تنفس شکمی گرایش پیدا کنید

روز بیست و دوم:

یک وسیله از وسایلتان را انتخاب کنید، دیوانه اش بشوید و سعی کنید آن را بفروشید

روز بیست و سوم:  
ماجرای دیروز را ادامه دهید

روز بیست و چهارم:

نرمش کنید، و سعی کنید به چیزی فکر نکنید

روز بیست و پنجم:

به کوه بروید، به صدای چشمه گوش کنید و یک تخته سنگ بشوید

روز بیست و ششم:

به کوه بروید، به صدای چشمه گوش کنید، به صدای باد و باد  
بشوید

روز بیست و هفتم:

تنفس شکمی، نرمش، مدیتیشن، ولگردی



روز بیست و هشتم:

شاهد بودن

روز بیست و نهم:  
گدایی کنید

روز سی ام:

گدایی کنید

روز سی و یکم:

تمام روز در خیابان قدم بزنید و فخر بفروشید

روز سی و دوم:

تنفس شکمی، فخر فروشی و ولگردی

روز سی و سوم:

کتاب بخريد، عنوانش مهم نيست

روز سی و چهارم:

کتاب را به صدای بلند بخوانید، صدایتان را ضبط و پخش کنید

خودتان می فهمید ایراد کار کجاست

و گرنه به توضیحات روز دهم مراجعه کنید

روز سی و پنجم:

دراز بکشید، تنفس شکمی

کتاب را در دستتان گرفته و بخوانید

صدایتان را ضبط و پخش کنید



روز سی و ششم:

ولگردی کنید و انمود کنید ثروتمندید

روز سی و هفتم:

کفش مردم را واکس بزنید و پولش را هم دریافت کنید

روز سی و هشتم:

به انجمن های شعر یا هر چیز دیگر بروید و فقط گوش کنید

روز سی و نهم:  
به پارک بروید و فقط تماشا کنید

روز چہلم:

به كتابخانه بروید و به بهانه ی كتابخوانی، به سكوت گوش كنید

روز چهل و یکم:  
هیچ کاری نکنید

روز چهل و دوم:

هر کاری دلتان می خواهد بکنید

روز چهل و سوم:  
به کتابخانه بروید و کتاب خوانی کنید



روز چهل و چهارم:

در خانه با صدای بلند کتاب خوانی کنید

روز چهل و پنجم:

روی معنای سخن تمرکز کنید

لحن جملات را پیدا کنید

با این جمله شروع کنید

«من می روم»

و آن را حداقل با ده لحن متفاوت بیان کنید

روز چهل و ششم:

روی حالت‌های چهره تان هنگام گفتن جملات تمرکز کنید

یک آینه روبرویتان بگذارید

و با خودتان گفتگو کنید

روز چهل و هفتم:  
روی حالت‌های بدن‌تان  
حرکات دست‌ها و پاهایتان  
هنگام گفتن جملات تمرکز کنید  
یک آینه قدی روبرویتان بگذارید  
و خودتان را تماشا کنید

روز چهل و هشتم:  
مدیتیشن کنید

روز چهل و نهم:

به پارک بروید و به حرکات لب و دهان

و

دست و پای افراد

توجه کنید

روز پنجاهم:  
ولگردی کنید

روز پنجاه و یکم:  
تفریح کنید



روز پنجاه و دوم:  
به زندگی عادی برگردید

روز پنجاه و سوم:

هر کاری دلتان می خواهد بکنید

روز پنجاه و چهارم تا پنجاه و هفتم:  
فیلم های مهم جهان را تماشا کنید

روز پنجاه و هشتم تا شصت و نهم:  
نمایشنامه های مهم جهان را بخوانید

روز هفتادم:

یک نمایشنامه بنویسید

روز هفتاد و یکم:

نمایشنامه ی مزخرفتان را بازنویسی کنید

روز هفتاد و دوم:

نمایشنامه ی مزخرفتان را بازی کنید

روز هفتاد و سوم:

نمایشنامه را دور بیندازید و ولگردی کنید



روز هفتاد و چهارم:

تنفس شکمی، نرمش، شاهد بودن

روز هفتاد و پنجم تا هفتاد و هفتم:  
به کتابهای فلسفی از سقراط تا اسپینوزا نگاهی بیندازید

روز هفتاد و هشتم:

هنوز می خواهید بازیگر بشوید؟ چرا؟!

روز هفتاد و نهم:  
هیچ کاری نکنید

روز هشتادم:

مدیتیشن کنید، تنفس شکمی، ولگردی و بعد از آن هر کاری دلتان  
می خواهد بکنید

حالا می خواهد بازیگری باشد یا رفتگری

هیچ فرقی ندارد

کیفیتش یکی خواهد بود

عکس روی جلد:  
چهره ی علیرضا طاووسی