

**"استخدام الحركات الأكروباتية فى تدريب الممثل المبتدى"****مقترح ورشة مركز الفنون جامعة الإسكندرية ٢٠١٨**

صديقة عبد المنعم عبد الغنى أحمد لاشين

أستاذة التمثيل المساعد بقسم الدراسات المسرحية

**ملخص البحث**

تهدف الدراسة إلى تدريب الممثل المبتدى على الحركات الأكروباتية، فضلا عن توظيف تلك الحركات فى عرض ذى مدلول درامى. فى القسم الأول من البحث تم تناول الحركات الأكروباتية وعلاقتها بفن المسرح تاريخيا، بدءا بالرقص الفرعونى، حتى العصر الحديث والمعاصر. أما فى القسم الثانى من البحث (الإطار التطبيقي) : فقد توصلت الدراسة إلى الآتى:

من خلال التجربة العملية (الورشة) التى استمرت لفترة امتدت إلى ستة عشر أسبوعا، بواقع أربع ساعات أسبوعية، مع عينة تكونت من اثنى عشر طالبا وطالبة من المبتدئين فى التدريب المسرحى بجامعة الإسكندرية توصلت الدراسة إلى الآتى:

**أولاً:** تحقق الأهداف الإجرائية من الورشة.

**ثانياً:** تحقق الهدف العام المتمثل فى: "تدريب الطلاب على بعض الحركات الأكروباتية، وإكسابها الطابع الدرامى من خلال توظيفها فى عرض حركى مرتجل" قام الطلاب بارتجال عرض حركى جسدى لتوظيف مجمل التدريبات التى قاموا بأدائها. وكذلك كتابة سيناريو حركى لتوظيف تلك التدريبات، تكون العرض من ثمانية مشاهد وأطلقوا على كل مشهد من المشاهد عنوان رئيسي.

**Summary**

In the introduction: the study deals with the theoretical side. It's about the uses of the Acrobatic movements in drama, beginning from ancient Egyptian, eastern theater, renaissance( Comedia dellarte),and modern theater. The end of this part show the main terms of study.

the second part of study deals with the steps of doing the workshop. The sample of study is the students of Alexandria university whom have no experience with theater acting. The workshop lasted for 16 weeks, For four hours a week. the main objective of the workshop is use of Acrobats in drama. The results came to benefit of achieving the procedural goal of the study, they present a short improvisation play which its subject is the conflict between good and evil by using acrobatic movements.

لقد أصبح تدريب الممثل جسدياً من الحقائق الثابتة في العصر الحديث، إن التدريب لا يعني تعليم كيفية التمثيل، أو أن يكون الشخص ماهراً في أدائه، ولا يعده ليكون مبدعاً، ولكنه عبارة عن عملية تبرير الفعل الذي لا يستطيع الممثل الإجابة عنه بالكلام. هو تحقيق التواصل، هذا الإحساس الداخلي الذي يتم بدفعة من الطاقة الداخلية، تلك التي تسمح للعمل دون توقف، دون ملاحظة الإرهاق. ومما لا شك فيه إن الحركة أو الفعل من خلال جسم الإنسان تعني لغة "هذه اللغة، كأداة للتعبير والتوصيل بين الممثل والجمهور، تتساوى ومرتبة الصوت والكلام، فالحركة أحياناً تفوق حدود التعبير الصوتي، فنحن في الحياة العادية تبدو لنا الحركة الجسمانية أساساً في التعبير، إذ يعبر الإنسان عن قصده على ملامح وجهه وحركة رأسه، ثم أخيراً يضيف تعبيراً منفصلاً صوتياً"<sup>١</sup>

لطالما شغلنى مجال تدريب الممثل المبتدئ وذلك خلال عملى الأكاديمى، بخاصة الطلاب الذين ينتقلون إلى المرحلة الجامعية، ولديهم موهبة التمثيل، ولكنهم لا يستطيعون التعبير عنها، فضلاً عن عدم استيعابهم لقدراتهم سواء الصوتية أو الجسدية بشكل خاص. لذا عندما أوكل إلى القيام بعمل ورشة لتدريب الطلاب المبتدئين بمركز الفنون - جامعة الإسكندرية التابع لوزارة الشباب والرياضة وجدها فرصة للقيام بالتدريب.

ظهرت فكرة إقامة الورشة بعد إسناد مهمة تصميم مشاهد التعبير الحركى داخل عرض المسابقة ( وهو عرض منطوق)، باستخدام مجموعة من طلاب الفرقة الأولى والثانية بجامعة الإسكندرية، ليس لديهم سابق تجربة فى المسرح، أو ممارسة العمل المسرحى. ولكننى قمت بالاتفاق مع إدارة مركز الفنون بعمل ورشة موازية للتعبير الحركى، تكون منفصلة عن العرض المنطوق، بهدف إثراء الجانب التدريبى للممثل بشكل عام. ولكونى أسعى إلى ربط فن التمثيل بالعلوم الأخرى وقع اختيارى على مجال من مجالات الحركة، وهو "الأكروبات"، أو الحركات الأكروباتية. فليس الهدف هنا أن يصبح الممثل المبتدئ لاعب أكروبات، ولكن كان الهدف من الورشة - بالنسبة لى - هو تطويع أعضاء جسد الممثل لتعطي كل حركة مدلولاً ومعنى محدد باستخدام وسيلة من وسائل الحركة البحتة.

وهنا ظهرت إشكالية البحث : والتي تتمثل فى : إلى أى مدى تساهم الحركات

الأكروباتية تنمية المهارات الجسدية للممثل المبتدئ، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى هل يمكن تطويعها للأداء التمثيلى وتوظيفها لإنتاج عرض ارتجالى جسدى ذى مدلول درامى.

**تقسيم مقترح لفصول البحث:**

البحث بعنوان " استخدام الحركات الأكروباتية فى تدريب الممثل المبتدئ"- مقترح ورشة مركز الفنون جامعة الإسكندرية ٢٠١٨

وينقسم البحث إلى جزأين، المدخل والإطار التطبيقي ( خطوات تنفيذ الورشة)، **ففى (المدخل)** تتناول الباحثة الحركات الأكروباتية وعلاقتها بفن المسرح تاريخياً، ثم تعرض أهم المصطلحات المستخدمة فى البحث.

**أما فى القسم الثانى** من البحث (الإطار التطبيقي - خطوات تنفيذ الورشة المسرحية) وتتناول الباحثة الورشة المسرحية وخطوات تنفيذها ، والتدريبات العملية التى وقع الاختيار عليها، فضلاً عن تصور كامل لسير الجلسات التدريبية. وأخيراً تعرض الباحثة لأهم النتائج والملاحظات التى استخلصتها من خلال التجربة العملية. وينتهى البحث بثبت المصار والمراجع ثم ملحق الصور.

**مدخل****الأكروبات وعلاقتها بفن المسرح -تاريخياً:**

تتناول الباحثة فى هذا القسم من البحث، فنون الأكروبات التى كان لها طابع درامى، ومنها الفن المصرى القديم، ومسرح الشرق الأقصى، والمسرح الغربى الحديث والمعاصر، ثم ستعرض فى الجزء الثانى مصطلحات البحث.

**١- الرقص الأكروباتى (الدرامى) - تاريخياً:**

لم تهدف الباحثة فى هذا القسم من البحث الاستعراض التاريخى لشكل الرقص الأكروباتى فكثير من المراجع تناولته بالتحليل الدقيق، وإنما ستورد بعض النماذج القليلة التى تعد علامات فارقة فى تاريخ المسرح الجسدى.

**(١-أ) نقوش الرقص الأكروباتى فى مصر القديمة:**

ظهرت العديد من النقوش المصرية القديمة على جدران المعابد، وتصور فيها الراقصين يستخدمون بعض الحركات الأكروباتية، كالقبة، وبعض حركات الجمباز، فهل كان ذلك فى إطار مسابقات رياضية أم تم استخدام تلك الحركات لتعطى دلالات درامية فى الرقص المصرى القديم؟

من أكثر أنواع الرقص المصرى القديم جاذبية ولفناً للنظر «الرقص الأكروباتى» الذى تؤدى فيه الراقصات حركات صعبة ومبهرة ..، "وكثيراً من الشواهد تدل على أن هذا النوع من الرقص كان مرتبطاً تماماً ببعض الاحتفالات التى تتخذ «الصبغة الدينية» ،بل وظهرت بعض مناظر «الرقص الأكروباتى» فى النقوش التى تصور الطقوس الجنائزية، ربما قصد بها تحقيق نوع من تخفيف الأحزان، وربما قصد بها - وهو الأكثر احتمالاً - خلق حالة خاصة لتعميق

الانفعال العاطفى بالموقف".<sup>٢</sup> وتمثلت الحركات التى تؤديها الراقصات فى «الحركات الاكروباتية»، والدوران، والانطلاق بسرعة خاطفة، وتحريك الأطواق، والإنحناء للوراء أو الوقوف على اليدين، أو اللعب بالأطواق. قد عثر على بعض الصور لراقصات تؤدى حركات بهلوانية من قبل راقصات محترفات، ترقصن بخطوات محسوبة وأنيقة.<sup>٣</sup>

وفى عصر الدولة الحديثة ازدهرت الرقصات البهلوانية وكذلك الحربية حيث يظهر الرجال فى النقوش الجدارية يدورون مع النساء كنوع من المحاكاة لحركة الرياح. كذلك يظهر مشهد لرجل يرقص فى وضع القرفصاء. " ويذكر هيرودوت فى وصف الصراع الذى دار بين أنصار حورس وأنصار ست الذى اشترك فى تمثيله على قرع عنيف من الطبول عشرات من الممثلين، يحملون عصى وأسلحة رمزية وانهمكوا فى الرقص الحربى العنيف، وهو رقص ظنه هيرودوت أنه صراع حقيقي بين الطرفين، رغم تأكيد المصريين له أنه تمثيلا متقنا".<sup>٤</sup>

وبناءً على ما سبق، نجد أن المصريين القدماء على مر العصور قد استخدموا الرقص بشكل عام، والأكروباتى بصفة خاصة وجاء استخدامه فى سياق التعبير عن حالة شعورية معينة مرتبطة بالمناسبة التى يستخدم فيها، سواء فى الحرب، أو الجنائز.

#### (١-ب) مسرح الشرق الأقصى:

فى مسرح الشرق الأقصى تمثل الحركة لغة متكاملة، تشكلت فى صورة حركات مؤسلبية ومنمطة تحمل العديد من الدلالات تختلف باختلاف استخدام أجزاء الجسد.<sup>٥</sup> ففى الكابوكى اليابانى أو الصينى التقليدى كانت الحركات الاكروباتية جزء من منظومة الحركات التى على الممثل أن يتعلمها. وكانت تلك الحركات لها دلالات فى سياق الدراما المقدمة. ومرتبطة ارتباطا وثيقا بالشخصية المؤداء. وقد تناولت الباحثة اسلوب الحركة فى مسرح الشرق الأقصى بالتفصيل فى رسالة الماجستير الخاصة بها بالتفصيل.<sup>٦</sup>

#### (١-ج) الكوميديا دي لارتي:

ظهرت الكوميديا دي لارتي منذ القرن الثالث عشر الميلادى وكان يطلق على ممثليها اسم المبدلون؛ حيث كانوا يقلدون مختلف الرجال فى الحياة وكانوا يعتمدون على الموسيقى فى عروضهم إلى جانب الرقص وبعض الافعال الجسدية وكانوا يستخدمون عناصر فن التمثيل الصامت الرومانى من حيث اعتمادهم على السخرية والتهمك على الحياه المعاصرة، واستخدامهم الأقنعة والرقص والحركات الجسدية. وظلوا طوال القرنين الرابع عشر والخامس عشر يقدمون عروضاً مسرحية تعتمد على بعض الحركات المختلفة من فنون الرقص والأكروبات والأقنعة... الخ.وهي نفسها تقاليد الكوميديا دي لارتي التي سادت أنحاء أوروبا فى تلك الفترة.<sup>٧</sup>

وقد استخدمت الحركات الأكروباتية باعتبارها وفق مجموعة حركات كان على ممثل الكوميديا دى لارتى تعلمها، وفق مخزون خبراته الذى يوظفه بدوره فى العرض المسرحى. ولكن كان الهدف الأساسى استعراض مهارات الممثل الجسدية.

### ( ١ - د ) استخدام الأكروبات فى المسرح الحديث والمعاصر:

مع تطور المسرح- فى بدايات القرن العشرين- بخاصة بعد ظهور علم التشريح، والاهتمام بالبحث العلمى فى عملية التمثيل المسرحى، ظهر العديد من الأساليب، والمدارس المسرحية التى أعلنت من شأن استخدام جسد الممثل ومنها:

"جاك كويو" " Jacques Copeau " يعد من أوائل الفنانين الذين نهلوا من البحوث العلمية لتدريب الممثل. لقد ثار "كويو" على التمثيل المبتذل. واهتم بتخليص الممثل من التصلب المهنى، فركز على العمل من خلال الارتجال. واعتمد على الرياضة البدنية والتمثيل الصامت، والرقص، والأكروبات فى تنمية المرونة الجسدية للممثل، ومن ثم زيادة قدرته على الأداء والتعبير، فضلا عن اهتمامه بدور الكلمة المنطوقة، ولكنه كان يعى ضرورة أن تكون تنويفا لحالة الممثل الداخلية<sup>٨</sup>. اعتمد كويو على الأكروبات فى مرحلة تدريب الممثل، ووسيلة للتمكن من حركاته الجسدية، ولم تشر الدراسات أنه استخدمها على خشبة المسرح.

كما وضع "فيسفولد مايرهولد" نظاما أطلق عليه " البيوميكانيك Biomechanics"<sup>٩</sup>، يحتاج الممثل وفق هذا النظام إلى تطويع ( جسده )، بالقدر الذى يستجيب بسرعة خاطفة للأوامر الصادرة إليه من الممثل نفسه. ومن المخرج . لتنفيذ ذلك فإن الرياضة والبهلوانيات والرقص والحركات الإيقاعية والملاكمة والمبارزة تعد جميعها المادة الضرورية لكل ممثل . ولن تكون مفيدة إلا إذا تولدت عنها سلسلة من الأوضاع والحالات الفيسيولوجية عما يولد ذلك " نقاط استثارة " تستقطب تلك المشاعر أو تلك<sup>١٠</sup>. لم يركز ماير هولد على الأكروبات كحركات مجردة، ولكنه استخدمها كوسيلة لتحكم الممثل فى جسده، لأن ما كان يعنيه هو تحقيق الحالة النفسية عن طريق الجسد باعتباره. لذا يمكننا القول إن استخدامه للأكروبات كان فى مرحلة التدريب للوصول إلى الشكل الأمثل لاستخدام الجسد. ومن بعده جاء **بيجى جروتوفسكى** بعمل بعض التدريبات الأساسية لجسد الممثل بهدف الكشف عن الذات. وإزالة المعوقات من عملية الإبداع. وهي التدريبات التى قام يوجينيو باربا بتدوينها أثناء عمله مع جروتوفسكى فى معمله تنقسم التدريبات الجسدية عند جروتوفسكى<sup>١١</sup> إلى محورين رئيسيين وهما:

**أ-المحور الأول: التدريبات البدنية.**

وهي التي تسعى إلي التحرر في علاقة الممثل بالفراغ والجاذبية.

**ب-المحور الثاني:التمرينات التشكيلية:**

وتعمل علي الوصول بقدرات جسد الممثل التعبيرية إلي غايتها القصوي.

إن استخدام جروتوفسكى للحركات الأكروباتية يختلف عن استخدام ماير هولدها، حيث هدف جروتوفسكى منها إزالة المعوقات التي تقف حائلا أمام الممثل، وكذلك إطلاق الطاقة الداخلية لها، لذا اهتم بها في مرحلة تدريب الممثل.

استعرضت الباحثة في هذا المدخل الموجز بعض ملامح توظيف الأكروبات في العروض المسرحية بمراحلها المختلفة. وفيما يلي تعرض لبعض المصطلحات الأساسية المستخدمة في البحث.

**مصطلحات البحث:**

١- **الأكروبات، أو الجمباز البهلواني: Acrobatics** (وقد أطلق عليه سابقاً الأكروبات الرياضي) هو رياضة تنافسية تلعب ضمن مجموعات (شركاء)؛ وهي تجمع بين القوة والمرونة والمهارات التقنية للاعب، تتطلب هذه الرياضة مرونة ودقة فنية وتوازناً في الأداء بين الرقص والموسيقى المصاحبة، إضافة إلى التناغم والثقة والصدقة بين الشركاء في المجموعة<sup>١١</sup>.

٢- **الديناميكية Dynamic** (تعرف سابقاً باسم تيمبو) تبين هذه الحركات الاستعراضية القوى والرشاقة من خلال أداء الحركات البهلوانية والتي تشمل القفز والطيران والدوران والهبوط. ويشمل ذلك عادة قيام لاعبو مركز القاعدة بدفع لاعبي مركز القمة في الهواء ومن خلال سلسلة من الشقلبات أو اللفات<sup>١٢</sup>.

٣- **الارتجال Improvisation**: هو عملية تقوم على ابتكار شيء ما أو أدائه دون سابق تحضير. واستخدامه في المسرح يعني أن يقوم الممثل بأداء شيء ما غير محضر سلفاً، انطلاقاً من فكرة أو تيمة معينة، وبهذا يكون لأدائه صفة الابتكار أو الإبداع<sup>١٤</sup>.

٤- **الورشة المسرحية Theatrical Workshop**: هي إطار تدريبي تجريبي ينظم عادة بإشراف الأكاديميات أو المؤسسات المسرحية، وفيها يقوم مسرحي معروف بنقل تجربته إلى المهتمين بالعمل المسرحي، وبشكل عام تأخذ طابعا تعليميا يهدف إلى إعداد الممثل<sup>١٥</sup>.

**ثانيا :الإطار التطبيقي (خطوات تنفيذ الورشة)**

ويدور هذا القسم من البحث حول الأهداف الأساسية لإقامة الورشة، وقوائم التدريبات المقترحة، فضلا عن شرح لجلسات الورشة ثم الناتج النهائى لها.

**أولا: أهداف الورشة****١ - الهدف العام:**

تهدف الورشة إلى تدريب الطلاب على بعض الحركات الأكروباتية، و إكسابها الطابع الدرامى من خلال توظيفها فى عرض حركى مرتجل.

**٢ : الأهداف الإجرائية:**

- أن يتمكن الطالب من أن يتمكن الطالب من التعرف على عضلات الجسد
- أن يتمكن الطالب من أداء تدريبات الاسترخاء بفاعلية عالية
- أن يتمكن الطالب من أداء الحركات الأكروباتية بسرعة عالية
- أن يتمكن الطالب من الوصول إلي مرونة عضلية عالية.
- أن يتمكن الطالب من ارتجال موضوع ذي دلالة يجمع أجزاء الجسد.

**عينة البحث:** عدد ١٢ طالب من مختلف كليات جامعة الإسكندرية من الفرق الأولى والثانية

**الحد الزمانى:** منتصف شهر أكتوبر حتى نهاية شهر إبريل ٢٠١٨

إجمالا ١٦ جلسة بواقع ٤ ساعات أسبوعيا

**الحد المكاني:** جامعة الإسكندرية

**ثانيا: مقترح التدريبات التى ستقوم الباحثة بتدريب الطلاب عليها:**

وقع اختيار الباحثة على عدد من التدريبات الأكروباتية لتحقيق الهدف العام من الورشة تنوعت بين الحركات الأكروباتية المراد تعلمها، والتدريبات الحركية المجردة لتنمية مرونة العضلات للطلاب، وكذلك الألعاب التمثيلية، تلك التى تنمى مهارات التمثيل المسرحى للطلاب المبتدئين. والجدير بالذكر أن الباحثة قد قامت بتجميع تلك التدريبات من المراجع، والمصادر المتنوعة.<sup>١٦</sup> فضلا عن بعض التدريبات الخاصة بالباحثة، وقد قُسمت إلى ثلاث مجموعات رئيسة وهى:

**المجموعة الأولى : الحركات الأكروباتية التى تم تعلمها:**

- **الوقوف على ركبتي الزميل:** وقوف مواجهة على مسافة نصف خطوة، وقبض على الذراعين: يجعل الثانى اتساع رجله باتساع كتفيه ويثنى ركبته ويفرد ذراعيه المثنيتين إلى أعلى، ثم يضع الأول ذراعيه فوق ذراعى الثانى، يضع رجله اليمنى على ركبة الزميل. ثم يضع رجله اليسرى على الركبة الأخرى للزميل. الاحتفاظ بالثبات فى وضع الوقوف. ثم النزول من على الركبتين بوثبة من الخلف.

- **الوثب على فخذ الزميل:** يقف الأول فى وضع الطعن، ورجله اليمنى المقدّمة، أما الثانى فيقف على يمينه، ويخطو خطوة وفى نفس الوقت يؤدى دفعة بـرجله اليمنى فى اتجاه الأول، ويثب بجانبه الأيسر على فخذ الزميل مع ثنى الركبتين والتعلق برقبته بالذراع الأيسر. يتلقفه الأول محيطا إياه بذراعه الأيمن من عند الخصر.
- **الجلوس على كتف الزميل:** وقوف بالمواجهة على مسافة حوالى متر، يأخذ الأول خطوات الوثب، وبوثبة واحدة مع الاستناد على كتفى زميله يستدير جهة اليسار ويجلس على الكتف الأيسر لزميله، ويتلقفه الثانى من أسفل فخذه ويجلسه على كتفه. ثم النزول من على الكتف بوثبة مع النظر للأمام.
- **جلوس حول رقبة الزميل:** يقف الأول فى وضع الطعن مع تقديم الرجل اليسرى للأمام، ويضع الثانى باطن قدمه اليسرى على فخذ زميله ويده اليسرى على رأس زميله، ويلف يده اليمنى حول رقبته، يضم الأول رجل الثانى إليه بذراعه اليسرى، يقوم الثانى بدفعة من رجله اليسرى وتطويح رجله اليمنى بالجلوس على رقبة الزميل، ثم ينزل من الأمام من فوق رأس الأول مستندا بذراعيه على ذراعى الأول.
- **الدرجة الأمامية والخلفية ..** من وضع الاستعداد القرفصاء، يضع الطالب كلتا يديه على الأرض حول قدميه ورأسه إلى الداخل، ثم تقوم الركبتين بدفع اليدين للنزول على الكتفين لعمل الدرجة الأمامية، ثم بوثبة عكسية يرجع للوضع الابتدائى مرة أخرى.
- **الدرجة على أحد الكتفين:** من وضع الوقوف يتم الوثب ثلاث خطوات ثم النزول بالكتف الأيمن على الأرض، ودفع الجسم إلى الجانب الأخر.
- **القبّة ..** من وضع الوقوف اتساع القدمين أكبر من اتساع الكتفين ، يرفع الطالب يديه لأعلى، ثم ينزل بهما إلى الخلف، مع توجيه راحتى اليد لأعلى نزولا للمس الأرض براحتى اليدين، ثم لف الجسم بطريقة عكسية والرجوع لوضع الوقوف مرة أخرى
- **شيل الزميل على الظهر:** يقف الاثنان ظهرهما ملاصقان لبعضهما بعضا، والأيدى متشابكة، ينزل الأول أسفل مقعدة الثانى ويقف فى وضع الركوع مع ثنى الرجل عند الركبتين، يرخى الثانى جسده وينام على ظهر الأول، ينزل الأول يدي الثانى على الأرض ويفرد رجله ، يركز الثانى على ذراعيه ويقوم بعمل شقبة لينزل على قدميه
- **العجلة:** من وضع الجرى، يفرد الطالب ذراعيه إلى الأمام أعلى ينزل بيديه اليمنى على الأرض، ويرتكز عليها، يدفع جسمه مفرودا وينزل بيده اليسرى على الأرض، مع مراعاة فرد الجسم كله، ثم يضع رجله اليسرى على الأرض وتليها اليمنى للرجوع للوضع الابتدائى.



- **السقوط من الوقوف:** يقف الطالب ويبدأ بإرخاء رجله اليمنى، وفرد الذراع اليمنى والنزول بها على الأرض.
- **البندول:** يقف الطالب بين اثنين من زملائه، يصلب جسده وينزل إلى الأمام، ككتلة واحدة مع الارتكاز على مشطى القدم، ثم إلى الخلف مرتكزا على الكعبيين، يدفعه زميله للخلف، ليتلقاه الزميل الآخر واضعا يديه كمصد على ظهر زميله، دافعا إياه إلى الأمام مرة أخرى، ويكرر
- **الباشا:** يقف مجموعة الطلاب كمجموعتين متقابلتين، مع فرد الذراعين للأمام ويمسك كل منهم معصم زميله المقابل له. من وضع الجري يقوم أحد المتدربين بإلقاء نفسه بوثبه لينام على أذرع زملائه، ثم يقوم اول اثنين برفع ذراعيهما قليلا، وآخر اثنين بخفض ذراعيهما ليقف الطالب مرة أخرى.

### المجموعة الثانية: الإحماء والتنفس والاسترخاء

#### الإحماء

- الجري مع عقارب الساعة لمدة ١٠ دقائق قبل كل جلسة.
- الجري عكس الاتجاه.
- عمود الملح: الجري ومن يتم لمسه يقف كالعمود فاتحا بين قدميه..ولا يتحرك حتي يمر أحد زملائه من بين قدميه.
- المنديل: صفين متواجهين كل منهم رقم..ينادي صاحب المنديل علي الرقم..يتقدم الرقمان خطور ويحاولا أخذ المنديل والجري به دون أن يلمس أحدا.
- الروبوت: الجري حر ثم مع الإشارة تتحول الحركة إلي روبوت. ( من الممكن أن تطبق مع حركة الحيوانات)
- العقبة: مشي حر ثم فجأة..شجرة..نهر..غابة..صحراء..نار..زجاج...إلخ
- السيارة: المجموعة اثنان اثنان الأول السيارة أو الحصان والثاني يحركه بضغوطات من إصبعه علي كتفيه..يتم تحاشي الاصطدام..سرعة...بطيء
- التنافر أو التجاذب...الحركة بشكل عشوائي بعين مغمضة عندما يلمس أحدهما الآخر يأتي بحركة تنافر..أو تجاذب..سلام..ضربة..إلخ
- الشريك..نفس التدريب السابق..ولكن عند التلامس عليهما أن يتحركا معا.
- الحركة بشكل عشوائي ثم يعد المدرب رقم ما تنقسم المجموعات مكونة الرقم.

- الحركة بشكل عشوائي وتكوين أشكال هندسية مع الإشارة.
- المشي بإيقاع ثم ترفع اليدين أعلي الرأس وعمل صفقة جماعية بإيقاع واحد.
- المشي مع تدليك الوجه.. تحريك العينين في كل الاتجاهات، تحريك الفكين...اللسان.. ابراز مشاعر الخوف السعادة الحب...إلخ
- المشي والقدمين في حالات مختلفة..بالجانب..الحجل..القفز علي القدمين..الكعب..أطراف الأصابع.

### التنفس والاسترخاء

- النوم علي الأرض مع أخذ الشهيق والزفير (اليدين علي البطن..علي الصدر..إلي أعلي.. تحت الجسم...إلخ)
- الإتكاء علي حائط باليدين وأخذ الشهيق والزفير..
- الارتكاز بالكوع علي الحائط ثم شهيق وزفير.
- الشهيق من فتحة الأنف اليمنى..ثم الزفيرمن فتحة الأنف اليسرى، والعكس.
- الشهيق بعمق مع إطلاق صيحة عالية مع الزفير.
- النوم علي الأرض الشهيق البطيء مع رفع اليدين لأعلي..ثم الزفير بإنزال اليدين وقرصة الرجلين.
- الشهيق والزفير علي إيقاع (الـة..دقات قلب)
- الشهيق ببطء شديد ..ثم الزفير مع دندنة طويلة
- الشهيق..ثم سد الأنف والفم ليخرج الهواء من فتحات ضيقة جداااا.
- مجموعتين :الأول يأخذ شهيق ويكتمه، والثاني بإشارة منه كأنه ينزع سداة فمه فيخرج الزفير منه كأنه بالونه تفرغ من الهواء) ..ارخاء
- الشهيق ورفع اليدين لأعلي ثم الزفير كأنك تنفض شيئاً عنك.
- شهيق مع الزفير الفك يتدلي.
- شهيق مع جعل الكتفين يتدليان.
- شهيق مع الزفير في صوت
- الكرة الملونة التي تتخلل الجسم كله (مع الموسيقى).
- الجلوس علي كرسي ثم إرخاء الجسد ككل.
- النوم علي الأرض..تقليل العضلات فجأة والتكور..ثم الإرخاء
- النوم علي الأرض ومحاولة إرخاء كل جزء ثم تقليصه.

المجموعة الثالثة: تدريبات جسدية لها علاقة بالتمثيل:تهدف إلى تنمية مهارات مثل (التركيز - الاتصال - الخيال... الخ)

- **التنويم المغناطيسي:** الأول يضع يديه قريباً من وجه الآخر، ثم يبدأ في تحريكه من أسفل إلى أعلى.. يمين يسار.. أمام خلف.. في كل الاتجاهات. أما المنوم فعليه أن يتبع المسافة نفسها بين يد زميله ووجهه.. (التمرين بطيء) (اتصال- تركيز) (موسيقي)
- **المسطح الأصغر:** محاولة لمس الأرض بأصغر جزء ممكن من الجسد ثم تطويره بحيث يتشارك اثنان في لمس بعضهما البعض بأصغر جزء ممكن من الجسد.. ثم التحرك ناحية لمس الأرض.. (تزداد المجموعة اثنان اثنان ثم أربعة.. حتى تصل كل المجموعة) (بطيء- التركيز والاتصال الجسدي) (مع الموسيقي)
- **الإيقاع:** دائرة.. يتقدم أحد المشاركين إلى منتصف الدائرة.. يقوم بعمل حركة مصاحب لها صوت ما.. يقوم المشاركون بتقليده بدقة قدر الإمكان.
- **تمثل الشريك:** دائرة ذكور تتوسطها بنت، ودائرة بنات يتوسطها ولد (البنت تأتي بحركة أنثوية ويقلدها الأولاد والعكس. (ليس بكاركاتورية وإما بشكل حقيقي)
- **المواجهة:** اثنان متواجهان.. أحدهما يقوم بحركة والآخر يرد عليه بحركة أخرى. (حوار)
- **التصفيق:** الجلوس في دائرة يقوم اثنان بالتصفيق معاً ثم يتبعهما من علي اليمين (اثنان في كل مرة) (تنوع سريع -بطيء)
- **إيقاعات مختلفة:** دائرة يقوم الأول بعمل إيقاع، يتبعه الثاني بإيقاع مختلف، ثم الثالث، ثم الرابع... (كل يحافظ علي إيقاعه). (يتم التنويع في التمرين مع إصدار الأصوات)
- **المتاهة:** نحدد نقطة في أي مكان.. اغماض العينين ثم التحرك ببطء شديد دون الاصطدام بالآخر في اتجاه النقطة. بعد فترة نفتح أعيننا للتأكد من الوصول.
- **متاهة ٢:** كل شخص يختار زميل له.. حركة حرة.. ثم اغماض العين ومحاولة الوصول للشريك.. ومصافحته. وكل من يصل إلي شريكه يأخذه خارج نطاق التدريب بأعين مغمضة. (ملاحظة وتركيز واتصال جسدي)
- **ذاكرة شمعية:** كل واحد يختار زميله ويشمه ثم يحاول إيجاداه بعد اغماض العين والسير.

- **المتحف:** مجموعتين متساويتين زوار عمي..وتمثيل ..يتحرك الزوار للتمثيل ويتحسسوا أجسادهم ويقومون بنفس الحركة الخاصة بالتمثال..ثم تفتح العينين لمطابقة الأصل بالصورة.
- **التشكيل:** عمل تشكيل جسدي ثم تفكيكه وبإشارة الرجوع إلي نفس التشكيل مرة أخرى.
- **المرأة:** صفين أحدهما يقوم بعمل تشكيل معا والصف الآخر يقلده.
- **المرأة:** زوجين أحدهما يقوم بحركة والآخر يقلده بشكل مبالغ فيه (كاركاتير)
- **التمثيل:** زوجان ..أحدهما النحات والآخر المنحوت.
- **الماريونيت:** كل زوجين في صفين متقابلين أحدهما يمسك خيطا وهميا يتحكم به في كل أجزاء الجسم.
- **التقليد:** خمسة يتحركون..وخمسة آخرين يراقبونهم ..يتم عمل قصاصات لمن يتكلمون ويتحركون ويتم اختيار قصاصة يقوم الخمسة بتقليده..ويتعرف المقلد علي نفسه . ويتم التعليق فيما بعد عن من أفضل في التقليد.
- **تداعي الصور الذهنية:** دائرة يقوم المتدرب بالقاء الكلمات التالية وعلي المتدربين عمل حركات تفيده تصوره عن الكلمة..صورة الأم ..الطفل..المدرس..الطبيب...شجرة..وردة...نهر...
- **أزواج الحيوانات:** قصاصات أوراق توزع عليها الحيوانات مع تهريب انسان داخل اللعبة (ذكر وانثي) وكل يأخذ ورقته فيبدأ بالتحول ويتجه تجاه شريكه..ثم الحيوانات جائعة..تتصارع..تتحاب..تنام..
- **أداء طقوس:** يدخل أحد المتدربين إلي الدائرة ويقوم بعمل رقصة طقسية..هنود حمر...أفارقة... زار..دراويش...نواح..ندب..يدخل الباقي واحد واحد حيث يؤدون رقصة جماعية في النهاية.
- **ارتجال حركي:** (مشاهد تعذيب، ملاكمة، مبارزة، مباراة لكرة السلة....)

### ثالثا: جلسات الورشة التدريبية :

سارت الجلسات وفق ترتيب محدد نوره فيما يأتي:

أولا: الجري مع عقارب الساعة لمدة ١٠ دقائق قبل كل جلسة.

ثانيا: تدريبات الإحماء والتنفس والاسترخاء

فترة راحة لمدة ١٠ دقائق

ثالثا: تدريبات حركية بحثة لمرونة العضلات وتدريبات مرتبطة بالتمثيل

فترة راحة لمدة ١٠ دقائق

رابعا : التدريب على إحدى الحركات الأكروباتية ، مع المراجعة على الحركات السابقة

### ١-الجلسة الأولى:

الهدف العام: التعارف بين الطلاب والمدرية، والتعرف على طبيعة الورشة والهدف منها، وطريقة سير العمل، فضلا عن الإتفاق على الناتج النهائي وهو عرض ارتجالي لا تتجاوز مدته العشرون دقيقة.

### سير الجلسة:

- يجلس الطلاب مع المدرية في قاعة التدريب.
- تبدأ المدرية بالتعرف على الطلاب. وتعريف الطلاب بنفسها.
- تبدأ المدرية بتعريف الطلاب بالورشة وأهدافها.

### ٢-الجلسة الثانية:

الهدف العام : تعلم تدريب الوقوف على ركبتى الزميل

### سير الجلسة:

- تقوم المدرية بتدريب الطلاب على تدريبات إحماء (الجرى عكس الاتجاه) .
- عمل تدريب المتاهة: نحدد نقطة في أي مكان ..إغماض العينين ثم التحرك ببطء شديد دون الاصطدام بالآخر في اتجاه النقطة. بعد فترة نفتح أعيننا للتأكد من الوصول.
- تقوم المدرية بتدريب الطلاب على تدريبات عضلية تعمل على شد عضلات القدمين، تمهيدا للحركة الأكروباتية، وتنظيم التنفس بشكل عام النوم على الأرض مع أخذ الشهيق والزفير (اليدين على البطن..على الصدر..إلى أعلى.. تحت الجسم...إلخ)
- ثالثا: تعلم تدريب الوقوف على ركبتى الزميل ووقوف مواجهة على مسافة نصف خطوة، وقبض على الذراعين: يجعل الثانى اتساع رجله باتساع كتفيه ويثنى ركبته ويفرد ذراعيه المثنيتين إلى أعلى، ثم يضع الأول ذراعيه فوق ذراعى الثانى، يضع رجله اليمنى على ركبة الزميل. ثم يضع رجله اليسرى على الركبة الأخرى للزميل. الاحتفاظ بالثبات فى وضع الوقوف. ثم النزول من على الركبتين بوثبة من الخلف.

### ٣-الجلسة الثالثة:

الهدف العام :تعلم حركة الوثب على فخذ الزميل.

## سير الجلسة:

- تقوم المدربة بتدريب الطلاب علي تدريبات الإحماء (عمود الملح: الجري ومن يتم لمسها يقف كالعمود فاتحا بين قدميه..ولا يتحرك حتي يمر أحد زملائه من بين قدميه.
- تقوم المدربة بتدريب الطلاب علي تدريبات عضلية تعمل علي شد لعضلات القدمين، وتدريبات جسدية للتوازن مع مراعاة التنفس بشكل عام. (استرخاء: يتخيل الطالب الكرة الملونة التي تتخلل الجسم كله، وعندما تمر في كل نقطة تجعلها تسترخي) (مع الموسيقى).
- عمل تدريب المراه: (صفيين أحدهما يقوم بعمل تشكيل معا والصف الآخر يقلده).
- تقوم المدربة بتدريب الطلاب علي حركة الوثب علي فخذ الزميل: يقف الأول في وضع الطعن، ورجله اليمنى المقدمة، أما الثاني فيقف علي يمينه، ويخطو خطوة وفي نفس الوقت يؤدي دفعة برجله اليمنى في اتجاه الأول، ويثب بجانبه الأيسر علي فخذ الزميل مع ثني الركبتين والتعلق برقبته بالذراع الأيسر. يتلقفه الأول محيطا إياه بذراعه الأيمن من عند الخصر.

## ٤- الجلسة الرابعة:

## الهدف العام: تعلم تدريب الجلوس علي كتف الزميل

## سير الجلسة:

- تدريب الإحماء: المنديل: صفيين متواجهين كل منهم رقم..ينادي صاحب المنديل علي الرقم..يتقدم الرقمان خطور ويحاولا أخذ المنديل والجري به دون أن يلمس أحدا.
- يقوم المدربة بتدريب الطلاب علي تدريبات عضلية تعمل علي شد وتقوية لعضلات الرجلين، والظهر مع تنظيم التنفس. ثم تدريب الاسترخاء الجلوس علي كرسي ثم إرخاء الجسد ككل.
- الإيقاع: دائرة..يتقدم أحد المشاركين إلي منتصف الدائرة..يقوم بعمل حركة مصاحب لها صوت ما..يقوم المشاركون بتقليده بدقة قدر الإمكان.
- تقوم المدربة بتدريب الطلاب علي حركة الجلوس علي كتف الزميل: وقوف بالمواجهة على مسافة حوالي متر، يأخذ الأول خطوات الوثب، وبوثبة واحدة مع الاستناد على كتفي زميله يستدير جهة اليسار ويجلس على الكتف الأيسر لزميله، ويتلقفه الثاني من أسفل فخذيه ويجلسه على كتفه. ثم النزول من على الكتف بوثبة مع النظر للأمام.

**٥-الجلسة الخامسة:**

**الهدف العام:** تعلم تدريب الجلوس حول رقبة الزميل  
سير الجلسة:

- الإحماء : الروبوت: الجري حر ثم مع الإشارة تتحول الحركة إلي روبوت. ( من الممكن أن تطبق مع حركة الحيوانات)
- التنفس: الشهيق من فتحة الأنف اليمني..ثم الزفيرمن فتحة الأنف اليسري، والعكس.
- تدريب الإيقاع: التصفيق: الجلوس في دائرة يقوم اثنان بالتصفيق معا ثم يتبعهما من علي اليمين (اثنان في كل مرة) ( تنوع سريع -بطئ)، إيقاعات مختلفة: دائرة يقوم الأول بعمل إيقاع، يتبعه الثاني بإيقاع مختلف، ثم الثالث، ثم الرابع... (كل يحافظ علي إيقاعه). (يتم التنويع في التمرين مع إصدار الأصوات)
- مجموعة تدريبات تمهيدية للتوازن، وتقوية عضلات الرجلين.
- تعلم تدريب الجلوس حول رقبة الزميل: : يقف الأول في وضع الطعن مع تقديم الرجل اليسرى للأمام، ويضع الثاني باطن قدمه اليسرى على فخذ زميله ويده اليسرى على رأس زميله، ويلف يده اليمنى حول رقبته، يضم الأول رجل الثاني إليه بذراعه اليسرى، يقوم الثاني بدفعة من رجله اليسرى وتطويح رجله اليمنى بالجلوس على رقبة الزميل، ثم ينزل من الأمام من فوق رأس الأول مستندا بذراعيه على ذراعي الأول.

**٦-الجلسة السادسة:**

**الهدف العام:** تعلم الدرجة الأمامية والخلفية.  
سير الجلسة:

- الإحماء: المشي والقدمين في حالات مختلفة..بالجانب..الحجل..القفز علي القدمين..الكعب..أطراف الأصابع.
- التنفس: النوم علي الأرض الشهيق البطيء مع رفع اليدين لأعلي..ثم الزفير بإنزال اليدين وقرصة الرجلين.
- تدريب التمثيل: المسطح الأصغر: محاولة لمس الأرض بأصغر جزء ممكن من الجسد ثم تطويره بحيث يتشارك اثنان في لمس بعضهما البعض بأصغر جزء ممكن من الجسد..ثم التحرك ناحية لمس الأرض.. (تزداد المجموعة اثنان اثنان ثم أربعة..حتي تصل كل المجموعة) (بطئ- التركيز والاتصال الجسدي) (مع الموسيقي)

- مجموعة تدريبات جسدية لتقوية عضلات الذراعين، والفتحين.
- **الدرجة الأمامية والخلفية** .. من وضع الاستعداد القرفصاء، يضع الطالب كلتا يديه على الأرض حول قدميه ورأسه إلى الداخل، ثم تقوم الركبتين بدفع اليدين للنزول على الكتفين لعمل الدرجة الأمامية، ثم بوثبة عكسية يرجع للوضع الابتدائي مرة أخرى.

#### ٧-الجلسة السابعة :

**الهدف العام:** تعلم الدرجة على أحد الكتفين.

**سير الجلسة:**

- **الإحماء:** السيارة: المجموعة اثنان اثنان الأول السيارة أو الحصان والثاني يحركه بضغوطات من إصبعه علي كتفيه..يتم تحاشي الاصطدام.. سرعة...بطيء
- **التنفس:** النوم علي الأرض..تقليص العضلات فجأة والتكور..ثم الإرخاء
- **تدريب التمثيل: المتحف:** مجموعتين متساويتين زوار عمي..وتماثيل ..يتحرك الزوار للتماثيل ويتحسسوا أجسادهم ويقومون بنفس الحركة الخاصة بالتمثال..ثم تفتح العينين لمطابقة الأصل بالصورة.
- **مجموعة تدريبات رياضية لتقوية عضلات الذراعين.**
- **الدرجة على أحد الكتفين:** من وضع الوقوف يتم الوثب ثلاث خطوات ثم النزول بالكتف الأيمن على الأرض، ودفع الجسم إلى الجانب الأخر.

#### ٨-الجلسة الثامنة:

**الهدف العام:** تعلم حركة القبة.

- يؤدي الطلاب تدريبات الإحماء: المشي مع تدليك الوجه.. تحريك العينين في كل الاتجاهات، تحريك الفكين...اللسان.. ابراز مشاعر الخوف السعادة الحب...إلخ
- **الاسترخاء:** النوم علي الأرض..تقليص العضلات فجأة والتكور..ثم الإرخاء
- **تدريب التمثيل: أزواج الحيوانات:** قصاصات أوراق توزع عليها الحيوانات مع تهريب انسان داخل اللعبة (ذكر وانثي) وكل يأخذ ورقته فيبدأ بالتحول ويتجه تجاه شريكه..ثم الحيوانات جائعة..تتصارع..تتحاب..تنام..
- يقوم المدربة بتدريب الطلاب على تدريبات جسدية لمرونة عضلات الظهر.
- **الحركة الأخروياتية: القبة** .. من وضع الوقوف اتساع القدمين أكبر من اتساع الكتفين، يرفع الطالب يديه لأعلى، ثم ينزل بهما إلى الخلف، مع توجيه راحتي اليد لأعلى نزولا للمس الأرض براحتي اليدين، ثم لف الجسم بطريقة عكسية والرجوع لوضع الوقوف مرة أخرى .



٩-الجلسة التاسعة:

**الهدف العام:** تعلم حركة شيل الزميل على الظهر.

- تدريب الإحماء: التنافر أو التجاذب ..الحركة بشكل عشوائي بعين مغمضة عندما يلمس أحدهما الآخر يأتي بحركة تنافر..أو تجاذب..سلام..ضربة..إلخ
- الإرخاء: الجلوس علي كرسي ثم إرخاء الجسد ككل.
- تدريبات جسدية: يؤدي الطلاب تدريبات جسدية لتقوية عضلات الفخذين، والظهر. ومرونة عضلات الظهر.
- تدريب تمثيل جسدي: **المواجهة:** اثنان متواجهان ..أحدهما يقوم بحركة والآخر يرد عليه بحركة أخرى. (حوار)
- **شيل الزميل على الظهر:** يقف الاثنان ظهرهما ملاصقان لبعضهما بعضا، والأيدى متشابكة، ينزل الأول أسفل مقعدة الثاني ويقف فى وضع الركوع مع ثنى الرجل عند الركبتين، يرخى الثانى جسده وينام على ظهر الأول، ينزل الأول يدي الثانى على الأرض ويفرد رجليه ، يرتكز الثانى على ذراعيه ويقوم بعمل شقلبة لينزل على قدميه.

١٠-الجلسة العاشرة:

الهدف العام : تعلم حركة العجلة.

سير الجلسة:

- يؤدي الطلاب تدريبات الإحماء الحركة بشكل عشوائي ثم يعد المدرب رقم ما تنقسم المجموعات مكونة الرقم أو تكوين أشكال هندسية مع الإشارة. .
- التنفس: الارتكاز بالكوع علي الحائط ثم شهيق وزفير.
- تدريب التمثيل: **التنويم المغناطيسي:** الأول يضع يديه قريبا من وجه الآخر، ثم يبدأ في تحريكه من أسفل إلي أعلى..يمين يسار..أمام خلف..في كل الاتجاهات. أما المنوم فعليه أن يتبع المسافة نفسها بين يد زميله ووجهه.. (التمرين بطيء) (اتصال-تركيز) (موسيقى)
- تدريب جسدي: عمل تدريبات لتقوية عضلات الذراعين.
- التدريب على حركة **العجلة:** من وضع الجرى، يفرد الطالب ذراعيه إلى الأمام أعلى ينزل بيديه اليمنى على الأرض، ويرتكز عليها، يدفع جسمه مفرودا وينزل بيده اليسرى على الأرض، مع مراعاة فرد الجسم كله، ثم يضع رجله اليسرى على الأرض وتليها اليمنى للرجوع للوضع الابتدائي.

**١١-الجلسة الحادية عشرة:**

الهدف العام: تعلم السقوط من الوقوف.

**سير الجلسة.**

- يؤدي الطلاب تدريبات الإحماء العقبة: مشي حر ثم يقول المدرب فجأة كلمة فجأة..شجرة..نهر..غابة..صحراء..نار..زجاج...إلخ، وعلى الطالب بيان تأثير ذلك على القدمين مع الحركة.
- التنفس: مجموعتين: الأولى يأخذ شهيق ويكتمه، والثاني بإشارة منه كأنه ينزع سداة فمه فيخرج الزفير منه كأنه بالونه تفرغ من الهواء) ..ارخاء
- تدريب التمثيل: **مناهة ٢**: كل شخص يختار زميل له..حركة حرة ..ثم اغماض العين ومحاولة الوصول للشريك..ومصافحته.وكل من يصل إلي شريكه يأخذه خارج نطاق التدريب بأعين مغمضة. (ملاحظة وتركيز واتصال جسدي)
- يؤدي الطلاب تدريبات جسدية لتقوية عضلات الرجلين.
- **السقوط من الوقوف**: يقف الطالب ويبدأ بإرخاء رجله اليمنى، وفرد الذراع اليمنى والنزول بها على الأرض.

**١٢-الجلسة الثانية عشرة:**

الهدف العام: تعلم حركة البندول.

**سير الجلسة.**

- يؤدي الطلاب تدريبات الإحماء: المشي بإيقاع ثم ترفع اليدين أعلي الرأس وعمل صقفة جماعية بإيقاع واحد..
- التنفس: الشهيق ببطء شديد ..ثم الزفير مع دندنة طويلة
- **التقليد**: خمسة يتحركون..وخمسة آخرين يراقبونهم .يتم عمل قصاصات لمن يتكلمون ويتحركون ويتم اختيار قصاصة يقوم الخمسة بتقليده.ويتعرف المقلد علي نفسه . ويتم التعليق فيما بعد عن من أفضل في التقليد.
- **تدريب عضلي**: يتم التدريب على تقوية عضلات المشطين
- **البندول**: يقف الطالب بين اثنين من زملائه، يصلب جسده وينزل إلى الأمام، ككتلة واحدة مع الارتكاز على مشطى القدم، ثم إلى الخلف مرتكزا على الكعبين، يدفعه زميله للخلف، ليتلقاه الزميل الأخر واضعا يديه كمصد على ظهر زميله، دافعا إياه إلى الأمام مرة أخرى، ويكرر.

**١٣- الجلسة الثالثة عشرة:**

الهدف العام: تعلم تدريب الباشا.

- يؤدي الطلاب تدريبات لإحماء: المشي والقدمين في حالات مختلفة..بالجانب ..الحجل..القفر علي القدمين..الكعب..أطراف الأصابع.
- التنفس: الشهيق والزفير علي إيقاع (الـة..دقات قلب)
- تدريب التمثيل: تداعي الصور الذهنية: دائرة يقوم المتدرب بإلقاء الكلمات التالية وعلي المتدربين عمل حركات تفيـد تصوـره عن الكلمة..صورة الأم ..الطفل..المدرس..الطبيب...شجرة..وردة...نهر...
- الباشا: يقف مجموعة الطلاب كمجموعتين متقابلتين، مع فرد الذراعين للأمام ويمسك كل منهم معصم زميله المقابل له. من وضع الجرى يقوم أحد المتدربين بإلقاء نفسه بوثبه لينام على أذرع زملائه، ثم يقوم اول اثنين برفع ذراعيهما قليلا، وآخر اثنين بخفض ذراعيهما ليقف الطالب مرة أخرى.
- الجلستان التاليتان تختلفان عما سبقهما، فهما عبارة عن توظيف ما تم تعلمه في الجلسات السابقة، وعقد مناقشات للإرتجال.

**الجلسة الرابعة عشر:****سير الجلسة:**

تتقسم الجلسة إلي جزئين:  
الجزء الأول:

- يؤدي الطلاب تدريبات لإحماء وشد عضلات الجسد.

الجزء الثاني:

- يؤدي الطلاب بعض مواقف الإرتجال الجسدية بشكل جماعي.

**١٥- الجلسة الخامسة عشر:**

الهدف العام: تنمية مهارات الإرتجال الجسدي.

الهدف الإجرائي: أن يرتجل الطالب بعض الأوضاع الجسدية الأكروباتيه، وإكسابها الطابع الدرامي.

**سير الجلسة:**

تتقسم الجلسة إلي جزئين:

الجزء الأول:

- يؤدي الطلاب تدريبات لإحماء وشد عضلات الجسد.

الجزء الثاني:

- يؤدي الطلاب بعض مواقف الإرتجال الجسدية بشكل جماعي.

#### ١٦- الجلسة السادسة عشرة:

الهدف العام: عرض المشروع المرتجل.

الهدف الإجرائي: أن يؤدي الطلاب عرضا جسديا مرتجلا.

#### أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

تناولت الدراسة السابقة بحثا بعنوان "استخدام الحركات الأكروباتية في تدريب الممثل

المبتدئ" مقترح ورشة مركز الفنون جامعة الإسكندرية ٢٠١٨

وقد قسمت إلى قسمين أساسيين، وهما المدخل، والإطار التطبيقي. ففي القسم الأول من البحث تناولت الباحثة الحركات الأكروباتية وعلاقتها بفن المسرح تاريخيا، وتوصلت إلى أن استخدام الحركات الأكروباتية قد ظهر في أشكال فنون عديدة، مثل الرقص كما أشرنا إليه في مصر الفرعونية، أو في المسرح القديم في الشرق الأقصى. وكان لها دلالات درامية، وتم توظيفها داخل الشكل الفني المقدم. أما في عصر النهضة كانت وسيلة لاستعراض الممثل، وتقيس مدى قدرته على الأداء الشامل. وفي المسرح الحديث والمعاصر فقد تنوع استخدامها بين عملية تدريب الممثل وإعداده جسديا مثل جاك كوبو، أو توظيفها في العرض المسرحي مثل ييجي جروتوفسكي، أو الجمع بين استخدامها في مرحلتى: التدريب والعرض مثل ماير هولد.

أما في القسم الثاني من البحث (الإطار التطبيقي) : فقد توصلت الباحثة إلى الآتى:

من خلال التجربة العملية (الورشة) التي استمرت لفترة امتدت إلى ستة عشر أسبوعا، بواقع أربع ساعات أسبوعية مع عينة تكونت من اثني عشر طالبا وطالبة من المبتدئين في التدريب المسرحي بجامعة الإسكندرية توصلت الباحثة إلى الآتى:

أولا: تحقق الأهداف الإجرائية من الورشة، وهى:

- تمكن الطالب من التعرف على عضلات الجسد.
- تمكن الطالب من أداء تدريبات الاسترخاء بفاعلية عالية.
- تمكن الطالب من أداء الحركات الأكروباتية بسرعة عالية.
- تمكن الطالب من الوصول إلي مرونة عضلية عالية.

ثانيا: تحقق الهدف العام المتمثل فى: " تدريب الطلاب على بعض الحركات الأكروباتية، و إكسابها الطابع الدرامى من خلال توظيفها فى عرض حركى مرتجل" قام الطلاب مجتمعين خلال الجلستين الأخيرتين من ارتجال عرض حركى جسدى بتوظيف مجمل التدريبات التي قاموا بأدائها. وقع اختيار الطلاب على فكرة عامة تمثلت فى فكرة الصراع بين الخير والشر، من خلال شخص أطلقوا عليه اسم (X)، هذا الشخص يمثل السلطة المطلقة، والقهر، فى مقابل

المجموعة التي تمثل الخير، ومن خلال الصراع بين المجموعة والشخص ( X ) ، تتضمن بعض عناصر مجموعة الخير إليه في ممارسة الشر، وتنتهي المسرحية بتغلب الشرير عليهم. وقام الطلاب بتحديد سيناريو حركي لتوظيف التدريبات، تكون العرض من ثمانية مشاهد وأطلقوا على كل مشهد من المشاهد عنوان رئيسي وفق الجدول الآتي:

م	عنوان المشهد	شرح المشهد	الحركات المستخدمة
١	الميلاد	يبدأ المشهد وكل طالب موجود داخل كيس كبير، يمثل كيس الجنين، وكل منهم يحاول تقطيع الكيس للخروج منه، (كل الطلاب بما فيهم الشرير ( X ) وينجحوا جميعا في الخروج من الكيس.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع اليدين، والقدمين</li> <li>- الدرجة الأمامية</li> <li>- الدرجة الخلفية</li> <li>- الدرجة الجانبية</li> </ul>
٢	محاولات البقاء	بعد عملية الميلاد، تقاوم المجموعة في محاولة البقاء، فيبدأ كل منهم في الحركة بمفرده على الأرض (ارتجال حركي)، ثم ينجحوا في الوقوف على أقدامهم في طابور طولي. -يسقطون مرة أخرى على الأرض - يتجمعون مرة أخرى في شكل كتلة مقاومين قوة خارجية (معا) وبعد محاولتين من دفعها، يتمكنون من الخروج من الدائرة التي وضعتهم فيها القوة الخارجية، وتقسيمهم إلى نصفين، مجموعة تتجه إلى اليمين، وأخرى إلى اليسار.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحركات الأرضية</li> <li>- الدرجة الأمامية والخلفية</li> <li>- السقوط الجانبي</li> <li>- الحائط الرابع</li> </ul>
٣	الصراع الداخلي	تتصارع المجموعتين، فيما بينهما، وهنا يظهر دور ( X ) الموجود في عمق وسط المسرح على مستوى أعلى، ويتحكم في حركات المجموعتين معا. ويحرك كل اثنين منهم بإشارة من يديه لبدء صراع عنيف بينهم، باستخدام الحركات الأكروباتية بسرعة عالية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- حركة القبة</li> <li>- التنويم المغناطيسي</li> <li>- الشقلبة على ظهر الزميل</li> <li>- الباشا</li> <li>- الوقوف على ركبتى الزميل</li> <li>- البندول</li> </ul>
٤	القهر ١ (التعذيب)	ينضم إلى ( X ) الشرير، أحد أفراد المجموعة ويصبح مساعدا له، بينما يقود المجموعة أحد الطلاب، الذي يحاول مساعدتهم وتحدي الشرير. يقف الشرير ومساعدته في وسط المسرح، ويمسك الشرير سوطا وهميا، ويقوم بعمل حركات التعذيب للمجموعة وقائدها. بينما يسقط أفراد المجموعة على الأرض.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العجلة</li> <li>- القبة</li> <li>- السقوط الجانبي</li> <li>- حركات مايم تدل على التعذيب</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ميكانيزم الحيوانات</li> <li>- الشقلبة</li> <li>- المشى بأشكال مختلفة</li> <li>- الدرجة</li> <li>- الجرى</li> <li>- السقوط</li> </ul>	<p>ينجح الشرير (X) فى السيطرة على المجموعة، وقائدها بفضل التعذيب، ثم يقوم بقفزات هوائية تدل على الانتصار، ويستمر تلذذه بالتعذيب لهم، حيث يرمى حبلا وهميا لمساعدته، الذى يقوم بدوره بلفه حول المجموعة التى تشكل كتلة جالسة فى وسط المسرح، وبمجرد لف الحبل الوهمى حولهم، يقومون بالحركة فى شكل دائرة ومع بداية حركة كل منهم يتحول إلى حيوان مختلف. ثم يقومون بالصراع فيما بينهم مرة أخرى ولكن هذه المرة بشكل الحيوان. ويفلت قائدهم من الدائرة، وبخفى خارج المسرح. أما الشرير وتابعه يتحولان إلى صائدين ببنادق وهمية ويقضون على كل المجموعة تباعا. ينتهى المشهد بسقوط كامل المجموعة على الأرض.</p>	<p>٥ القهر ٢ (الصيد)</p>
	<p>يحتفل الشرير وتابعه بالانتصار، بينما يدخل قائد المجموعة حاملا ألقنة يضعها على وجه كل فرد من المجموعة وبمجرد ارتدائها يقف متأهبا للقتال.</p>	<p>٦ الألقنة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المشى بإيقاع منتظم</li> <li>- معا</li> <li>- القفزات الهوائية</li> </ul>	<p>يقومون بعمل استعراض حركي كصفيين متقابلين متحدين معا فى مواجهة الشرير وتابعه. يرى الشرير ذلك فى فيهرب إلى الكواليس، وهم مستمرين فى استعراضهم العسكرى. ومعهم قائدهم.</p>	<p>٧ الجيش</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الشقلبة على ظهر</li> <li>- الزميل</li> <li>- السقوط الأرضي</li> <li>- الدرجة</li> <li>- الحركات الأرضية</li> </ul>	<p>يقوم الشرير وتابعه، بحركات أكروباتية لمواجهة المجموعة كل على حدة، ويقوما بخلع الألقنة من على وجوههم بما فيهم قائدهم. ومن يخلع القناع من على وجهه ينهار على الأرض، راجعا مرة أخرى إلى الكيس (الكيس الجنيني)، ويعم السكون، ويقف الشرير وتابعه مزهوين بانتصارهم.</p>	<p>٨ النهاية</p>

**قائمة المصادر والمراجع****أولاً: المصادر**

١. جيرزى جروتوفسكى " نحو مسرح فقير " ( ترجمة " كمال قاسم نادر ، العراق ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ١٩٨٦ )
٢. فيسفولدمايروولد " فى الفن المسرحى " الكتاب الثانى (ترجمة : شريف شاكى ، بيروت ، دار الفارابى ، الطبعة الأولى ، ١٩٧٩ )
٣. ماري إلياس؛حنان قصاب حسن: "المعجم المسرحي -مفاهيم ومصطلحات المسرح وفنون العرض"(لبنان، مكتبة لبنان ناشرون،١٩٩٧).

**ثانياً المراجع:**

- ١-أحمد زكي: إتجاهات المسرح المعاصر ( القاهرة، الهيئة العامة المصرية للكتاب،١٩٩٦)
- ٢-إدوين ديور " فن التمثيل الأفق والأعماق ج ١ " ( ترجمة مركز اللغات والترجمة أكاديمية الفنون،القاهرة، أكاديمية الفنون ، ع ٢٧ . ١٩٩٨)
- ٣-أوجستو بوال "مسرح المهوورين- تدريبات عملية" (القاهرة، وزارة الثقافة، إصدارات المسرح التجريبي، ١٩٩١)
- ٤-بارى رالف " كتابات فى فن التمثيل الصامت - مقالات لأشهر فنان الماييم " ( ترجمة: سامى صلاح،القاهرة،المجلس الأعلى للآثار،٢٠٠١ )
- ٥-توماس ليهارت:"فن الماييم والباننومايم" ترجمة: بيومى قنديل ( القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩٨)
- ٦-جان دوت " التعبير الجسدي للممثل " ( ترجمة: حمادة ابراهيم،القاهرة، أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات، مسرح، عدد ٦، ١٩٩٥)
- ٧-خيرية ابراهيم السكرى وآخرون " إدارة التدريب الحركى لجسم الإنسان" (الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠١)
- ٨-روبين جيلام "الآداء والدراما فى مصر القديمة" (ترجمة:جمال عبد المقصود، القاهرة، وزارة الثقافة، مهرجان القاهرة للمسرح التجريبي، ٢٠٠٦)
- ٩-صالح سعد" دراسة خاصة عن المسرح الياباني" مسرح النو الياباني- عشر مسرحيات مختاره" الكويت، المجلس الأعلى الوطني للفنون والآداب، سلسلة المسرح العالمي، ع ٣٠٨ ٣٠٩ ، ١٩٩٨)
- ١٠- فيبريتيسكايا أ.ف "حركة الممثل علي خشبة المسرح" : ترجمة: د/ محمد مهران ( القاهرة، أكاديمية الفنون ، وحدة إصدارات، مسرح، ع ١٤، ١٩٩٥)

- ١١- فيولا سبولين "الارتجال للمسرح" ( ترجمة وتقديم: د. سامي صلاح، القاهرة، أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات، مسرح، ع ٣١، ١٩٩٩
- ١٢- كريستوفر أينز " المسرح الطبيعي من ١٨٩٢-١٩٩٢" (ترجمة: سامح فكري، القاهرة، أكاديمية الفنون، ع ١٨، ١٩٩٦)
- ١٣- ليتز بيسك " الممثل وجسده" : ترجمة: الحسين علي يحيى(القاهرة، أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات، مسرح، ع ٩، ١٩٩٦)
- ١٤- مارافين شيبارد لوشكي "كل شيء عن التمثيل الصامت-فهم وأداء الصمت المعير" ( ترجمة: سامي صلاح، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة، ٢٠٠٢)
- ١٥- محمد جابر بريقع وآخرون "معجم مصطلحات التربية الرياضية"(الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨)
- ١٦- نعمات أحمد عبد الرحمن "الأنشطة الهوائية" (الإسكندرية، منشأة المعارف، ب ت)
- ثالثا: شبكة الانترنت:**

- ١- محسن عطية " موضوعات الرقص فى جداريات مصر القديمة"  
<https://ar.wikibooks.org/wiki>
٢. أميرة خالد عادل "بحث عن أنواع الرقص فى مصر القديمة" مايو ٢٠١٤  
<https://www.civgrds.com/pharaonic-dance-types.html>

#### رابعا: المخطوطات:

- ١-صديقة عبد المنعم "أساليب فن التمثيل الصامت فى المسرح الأمريكى فى النصف الثانى من القرن العشرين"(مخطوطة ماجستير للباحثة غير منشورة -جامعة الإسكندرية.٢٠٠٦).

١ - أحمد زكى: إتجاهات المسرح المعاصر (القاهرة، الهيئة العامة المصرية للكتاب، ١٩٩٦) ص ١٨٨

١ - محسن عطية " موضوعات الرقص فى جداريات مصر القديمة" <https://ar.wikibooks.org/wiki>

للمزيد انظر: روبين جيلام "الأداء والدراما فى مصر القديمة" (ترجمة:جمال عبد المقصود، القاهرة، وزارة الثقافة، مهرجان القاهرة للمسرح التجريبي، ٢٠٠٦)

١ - نفسه

١ - أميرة خالد عادل "بحث عن أنواع الرقص فى مصر القديمة" مايو ٢٠١٤  
<https://www.civgrds.com/pharaonic-dance-types.html>

١ -إدوين ديور"فن التمثيل الأفاق والأعماق ج١"(ترجمة:مركز اللغات والترجمة،القاهرة،أكاديمية الفنون،١٩٩٨) ص ١٦٩

١ - انظر فى: صالح سعد" دراسة خاصة عن المسرح الياباني"" مسرح النو الياباني- عشر مسرحيات مختاره"( الكويت، المجلس الأعلى الوطنى للفنون والآداب، سلسلة المسرح العالمى، ع ٣٠٨ ٣٠٩ ، ١٩٩٨)، وكذلك صديقة عبد المنعم عبد الغنى أحمد لاشين "أساليب التمثيل الصامت فى المسرح الأمريكى فى النصف الثانى من القرن العشرين" (جامعة الإسكندرية- ٢٠٠٦) مخطوطة ماجستير غير منشورة. ص: ص ٢٩،٢٠



- ١ - باري رالف " كتابات في فن التمثيل الصامت - مقالات لأشهر فناني الماييم " ، ترجمة: سامي صلاح (القاهرة، المجلس الأعلى للأثار، ٢٠٠١ ) ص ٢٢٨ ، وكذلك انظر في: إدوين ديور " فن التمثيل الأفق والأعماق ج ١ " ( ترجمة مركز اللغات والترجمة أكاديمية الفنون، القاهرة، أكاديمية الفنون ، ع ٢٧ . ١٩٩٨ )
- ١ -توماس ليهارت . توماس ليهارت: فن الماييم واليانيتومايم" ترجمة بيومي قنديل ( القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩٨ ) ص ٣٧
- ١ - البيوميكانيك . " Biomechanics " كلمة منحوتة مكونة من " Bio " التي هي اختصار لكلمة بيولوجيا = الحيوية ، وميكانيك تعنى ما هو آلى ، وجمعها معا يقصد به التعامل مع الجسد البشرى كآله . \* (ماري إلياس، حنان قصاب حسن: " المعجم المسرحي - مفاهيم ومصطلحات المسرح وفنون العرض" (لبنان، مكتبة لبنان ناشرون، ١٩٩٧). ص ١١٣
- ١ - فيسفولد مايرهولد " فى الفن المسرحى " الكتاب الثانى ( ترجمة : شريف شاكى ، بيروت ، دار الفارابى ، الطبعة الأولى ، ١٩٧٩ ) ص ص ٣٠ - ٣٢
- ١ - جيرزى جروتوفسكى: "نحو مسرح فقير" (ترجمة: د كمال قسم نادر، العراق، دار الشؤون الثقافية العامة، ١٩٨٦) ص ص ٢٣ : ٣١ ، وكذلك انظر في: كريستوفر أيزن " المسرح الطبيعي من ١٨٩٢-١٩٩٢ " (ترجمة: سامح فكري، القاهرة، أكاديمية الفنون، ع ١٨٤ ، ١٩٩٦).
- ١ - محمد جابر بريق وآخرون " معجم مصطلحات التربية الرياضية " ( الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨ ) ص ٩
- ١ - خيرية ابراهيم السكرى وآخرون " إدارة التدريب الحركى لجسم الإنسان " (الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠١) ص ٢٣
- ١ - ماري إلياس، وحنان قصاب حسن " معجم المصطلحات المسرحية وفنون العرض" مصدر سبق ذكره ص ٢٠ ، للمزيد حول فن الارتجال انظر: للمزيد انظر: فيولا سبولين "الارتجال للمسرح" ( ترجمة وتقديم: د. سامي صلاح، القاهرة، أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات، مسرح، ع ٣١ ، ١٩٩٩
- ١ - المصدر السابق . ص ١١٩
- ١ - جان دوت " التعبير الجسدي للممثل " ( ترجمة: حمادة ابراهيم، القاهرة، أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات، مسرح، عدد ٦ ، ١٩٩٥)، فيبريتيسكايا أ.ف "حركة الممثل علي خشبة المسرح" ترجمة: د/ محمد مهران ( القاهرة، أكاديمية الفنون ، وحدة اصدارات، مسرح، ع ١ ، ١٩٩٥)، ليتز بيسك " الممثل وجسده" : ترجمة: الحسين علي يحي (القاهرة، أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات، مسرح، ع ٩٤ ، ١٩٩٦)، مارافين شيبارد لوشكي "كل شيء عن التمثيل الصامت- فهم وأداء الصمت المعبر" (ترجمة: سامي صلاح، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة، ٢٠٠٢)، و نعمات أحمد عبد الرحمن "الأنشطة الهوائية" ( الإسكندرية، منشأة المعارف، ب ت)، أوجستو بوال "مسرح المقهورين- تدريبات عملية" ( القاهرة، وزارة الثقافة، اصدارات المسرح التجريبي، ١٩٩١)

ملحق الصور



صورة رقم ١  
تدريب لمرونة عضلات الظهر



صورة رقم ٢  
النقاشات الجماعية حول وضع تصور للعرض المرت



صورة رقم ٣  
تدريبات لتقوية عضلات الذراعين



صورة رقم ٤

تدريبات لمرونة الذراعين



صورة رقم ٥

تدريب المرايا



صورة رقم ٦

تدريب التماثيل



صورة رقم ٧

انقسام المجموعة إلى كتلتين متصارعتين



صورة رقم ٨

المواجهة بين X الشرير وقائد المجموعة



صورة رقم ٩

النجاح في النهوض بعد مشهد الميلاد



صورة رقم ١٠

محاولة للنهوض بعد مشهد التعذيب



صورة رقم ١١

محاولة دفع قوى خفية تحاول القضاء على المجموعة



صورة رقم ١٢

نجاح المجموعة فى الخروج من سلطة القوى الخفية



صورة رقم ١٣  
الحركات الأرضية



صورة رقم ١٤  
محاولة المجموعة النهوض في مواجهة الشر



صورة رقم ١٥  
التنويم المغناطيسي



صورة رقم ١٦  
الشقلبة على ظهر الزميل



صورة رقم ١٨  
العجلة



صورة رقم ١٩  
البنءول



صورة رقم ٢٠

الصراع بين المجموعتين (الخير والشر)



صورة رقم ٢١

النهوض الأخير في مواجهة الشر



- ١ - أحمد زكي: إتجاهات المسرح المعاصر (القاهرة، الهيئة العامة المصرية للكتاب، ١٩٩٦) ص ١٨٨
- ٢ - محسن عطية "موضوعات الرقص فى جداريات مصر القديمة" <https://ar.wikibooks.org/wiki> للمزيد انظر: روبين جيلام "الأداء والدراما فى مصر القديمة" (ترجمة:جمال عبد المقصود، القاهرة، وزارة الثقافة، مهرجان القاهرة للمسرح التجريبي، ٢٠٠٦)
- ٣ - نفسه
- ٤ - أميرة خالد عادل "بحث عن أنواع الرقص فى مصر القديمة" مايو ٢٠١٤ <https://www.civgrds.com/pharaonic-dance-types.html>
- ٥ - إدوين ديور "فن التمثيل الأفاق والأعماق ج ١" (ترجمة:مركز اللغات والترجمة، القاهرة، أكاديمية الفنون، ١٩٩٨) ص ١٦٩
- ٦ - انظر فى: صالح سعد" دراسة خاصة عن المسرح الياباني" مسرح النو الياباني- عشر مسرحيات مختاره" (الكويت، المجلس الأعلى الوطنى للفنون والآداب، سلسلة المسرح العالمى، ع ٣٠٨ ٣٠٩ ، ١٩٩٨)، وكذلك صديقة عبد المنعم عبد الغنى أحمد لاشين "أساليب التمثيل الصامت فى المسرح الأمريكى فى النصف الثانى من القرن العشرين" (جامعة الإسكندرية- ٢٠٠٦) مخطوطة ماجستير غير منشورة. ص: ٢٩٤، ٢٠
- ٧ - بارى رالف "كتابات فى فن التمثيل الصامت - مقالات لأشهر فنان الماييم"، ترجمة: سامى صلاح (القاهرة، المجلس الأعلى للأثار، ٢٠٠١) ص ٢٢٨، وكذلك انظر فى: إدوين ديور "فن التمثيل الأفاق والأعماق ج ١" (ترجمة مركز اللغات والترجمة أكاديمية الفنون، القاهرة، أكاديمية الفنون، ع ٢٧ . ١٩٩٨)
- ٨ - توماس ليههارت . توماس ليههارت: فن الماييم والبانثومايم" ترجمة بيومى قنديل (القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩٨) ص ٣٧
- ٩ - البيوميكانيك . " Biomechanics" كلمة منحوتة مكونة من " Bio" التى هى اختصار لكلمة بيولوجيا = الحيوية ، وميكانيك تعنى ما هو آلى ، وجمعها معا يقصد به التعامل مع الجسد البشرى كآله . \* (مارى إلياس، حنان قصاب حسن: المعجم المسرحى - مفاهيم ومصطلحات المسرح وفنون العرض) (لبنان، مكتبة لبنان ناشرون، ١٩٩٧). ص ١١٣
- ١٠ - فيسفولد مايرهولد " فى الفن المسرحى " الكتاب الثانى ( ترجمة : شريف شاكى ، بيروت ، دار الفارابى ، الطبعة الأولى ، ١٩٧٩) ص ص ٣٠- ٣٢
- ١١ - جيرزى جروتوفسكى: "تحو مسرح فقير" (ترجمة:د كمال قسم نادر، العراق، دار الشؤون الثقافية العامة، ١٩٨٦) ص ص ٢٣: ٣١، وكذلك انظر فى: كريستوفر أبنز " المسرح الطليعى من ١٨٩٢-١٩٩٢" (ترجمة: سامح فكري، القاهرة، أكاديمية الفنون، ١٩٩٦، ١٨٤). ص ص ٣٠، ١٨٤.
- ١٢ - محمد جابر بريقع وآخرون " معجم مصطلحات التربية الرياضية" ( الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨) ص ٩
- ١٣ - خيرية ابراهيم السكرى وآخرون " إدارة التدريب الحركى لجسم الإنسان" (الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠١) ص ٢٣
- ١٤ - مارى إلياس، وحنان قصاب حسن " معجم المصطلحات المسرحية وفنون العرض" مصدر سبق ذكره ص ٢٠ ، للمزيد حول فن الارتجال انظر: للمزيد انظر: فيولا سبولين "الارتجال للمسرح" ( ترجمة وتقديم: د. سامى صلاح، القاهرة، أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات، مسرح، ع ٣١، ١٩٩٩
- ١٥ - المصدر السابق . ص ١١٩
- ١٦ - جان دوت " التعبير الجسدى للممثل " ( ترجمة: حمادة ابراهيم، القاهرة، أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات، مسرح، عدد ٦، ١٩٩٥)، فيريريتيسكايا أف "حركة الممثل على خشبة المسرح" ترجمة: د/ محمد مهران (القاهرة، أكاديمية الفنون ، وحدة إصدارات، مسرح، ع ١، ١٩٩٥)، لينتز بيسك " الممثل وجسده" : ترجمة: الحسين علي يحيى (القاهرة، أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات، مسرح، ع ٩، ١٩٩٦)، مارافين شيبارد لوشكى "كل شيء عن التمثيل الصامت- فهم وأداء الصمت المعبر" (ترجمة: سامى صلاح، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة، ٢٠٠٢)، و نعمات أحمد عبد الرحمن "الأنشطة الهوائية" ( الإسكندرية، منشأة المعارف، ب ت)، أوجستو بوال "مسرح المقهورين- تدريبات عملية" (القاهرة، وزارة الثقافة، إصدارات المسرح التجريبي، ١٩٩١)