

1부 연기를 위한 준비

1강 연기의 준비

- 이완
 - 이완되지 않으면 부자연스러워진다.
 - 신체적 이완은 간단한 신체 운동.
 - 정신적 이완은 신체적 이완과 자기 주위를 둘러보고 자신이 보는 것에 대해 자세히 알아보는 것으로 가능하다.
 - 이완은 연기를 위한 시작이다.
 - 이완은 무감각의 상태가 아니라 자신의 주위에 대한 개방과 수용의 상태이고, 문제나 걱정으로부터 해방된 상태이다.
- 신뢰
 - 연기를 위한 전제 조건. 연기는 다른 사람과 함께하는 것이기 때문. 그 사람들에게 대해 불안을 가지고 있으면 내 연기력을 갉아먹게 됨.
 - 이것은 내가 자발적으로 노력해야 한다.
 - 상대방에게서 흥미로운, 매력적인 점을 찾자. 그것이 상대를, 나를 훌륭한 연기자로 만들어 줄 것이다.
 - 배우의 신뢰란 서로에게 편안해지는 것을 의미한다. 그래야 스스럼없이 연기할 수 있다.
 - 그러한 신뢰는 자신감과 공유된 활동을 통해 생겨난다.
- 충만감
 - 연기는 공연 에너지가 필요하고, 확신에 찬 태도가 필요하다.
 - 일상적인 발표 행위도 공연 에너지와 풍부한 표현을 발전시키는데 도움이 된다.
- 규율
 - 규율이 없으면 신뢰도 사라진다.
 - 정확하고 책임감이 있어야 하고, 시간에 맞춰 제 의무를 다해야 하고, 언제나 에너지를 쏟을 준비가 되어있어야 한다.
 - 규율은 서로를 믿고 의지할 수 있게 한다.
- 비평
 - 배우에게 비평은 피할 수 없고, 상처를 받는 일이지만, 비평을 대하는 올바른 방법은 비평으로부터 도움을 얻는 것이다. 자신이 부족한 것을 인정하는 것이다.
 - 배울 점이 있다면 이용하고, 그릴 수 없다면 그냥 넘기자. 모든 비평은 주관적이다.
 - 꾸준한 성장을 목표로 해야 한다.
- 유희적 태도
 - 연기는 진지한 예술이지 근엄한 예술이 아니다.
 - 규율 있는 책임감과 창조적인 놀이 사이에서 건전한 균형 감각을 발전시켜야 한다.
 - 연기기는 작업이자 놀이.
- 자유
 - 신체적, 심리적 억압으로부터 자유로워지는 법, 그리고 그 자유를 즐기는 방법을 알아야 한다.
 - 위에 모든 것이 배우로 하여금 자유롭게 되기를 돕는 것이다.
 - 자유로운 배우는 무엇이든 상상할 수 있다.
 - 연기는 정서적인 모형. 한 이미지에 갇혀있다면 자유롭게 연기할 수 없다.

2강 연기란 무엇인가

- 대사를 볼 때 하나하나 면밀히 살펴보고 그 배역의 상황을 이해하고, 거기에 자신의 것들을 적용시켜 감정을 실는 것.

