

Содержание

Вступление	3
Есть ли у вас актерские способности?	5
О чем эта книга, или Чему может научить входная дверь?	7
С ЧЕГО НАЧАТЬ...	8
Игры	8
«Пятнашки»	8
«Жмурки»	8
«Ладшки»	9
«Мафия»	9
«Баранья голова»	9
О тренинге	10
РАССЛАБЛЕНИЕ И ОВЛАДЕНИЕ ТЕЛОМ	12
«Бегающий зажим»	13
«Игра в зажим»	13
«Трясущийся пол»	14
«По ухабам»	15
«Зевота»	15
«Белье на ветру»	16
«Восковая свеча»	17
«Волшебный пластилин»	18
«Я расту»	19
ВНИМАНИЕ	21
«Внутренний фотограф»	22
«Шуточное построение»	23
«Повтори позу»	24
«Слушаем звуки»	26
«Узнай коллегу»	26
«Граница»	27
«Дышим кругами»	29
«Слышим кругами»	30
«Счет»	30
«Пишущая машинка»	31
«Броуновское движение»	32
«Группировка»	33
«Рисуем телом»	33
ВНУТРЕННЕЕ ВИДЕНИЕ И ВНУТРЕННИЙ МОНОЛОГ	35
«Предмет на внутреннем экране»	36
«Образ из памяти на внутреннем экране»	36
«Фантастический образ»	36
«Пространственный образ на внутреннем экране»	37
«Дорога»	37
«Лабиринт»	37
«Монолог предмета»	42
ОЩУЩЕНИЯ: ВОСПРИЯТИЕ И ВООБРАЖЕНИЕ. ДЕЙСТВИЯ С ВООБРАЖАЕМЫМИ ПРЕДМЕТАМИ	44
«Умывание»	48
«В воде»	52
«Свеча»	52
«Костер»	53
«Волшебная поверхность под ногами»	54
«Купание»	55
«Осень, зима, весна, лето»	56
«Загадай погоду»	57
«Работа»	59
«Еда и питье»	62
«У зеркала»	65
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА	66
«Где?»	71

«Когда?»	73
« Для чего?»	74
«Я ожидаю своей очереди...»	79
«Я просыпаюсь и собираюсь в...»	81
«Угадать обстоятельства»	83
<u>СОБЫТИЕ: ВОСПРИЯТИЕ, ОЦЕНКА, ДЕЙСТВИЕ</u>	<u>85</u>
«Я вхожу»	86
«Пролился кофе»	87
«Осечка»	88
«Кража»	88
«Треск судьбы»	89
<u>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</u>	<u>91</u>
<u>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</u>	<u>93</u>