

Obsah

Úvod	7
1. Osmičková řada	9
1.1 Osmičková řada – základní půdorys	9
1.2 Jak probíhá kráčení v osmičce v jejím základním půdorysu	10
1.3 Na co je třeba zaměřit pozornost při vedení cvičení	15
1.4 Realizace osmičkové řady a její projevy	15
1.4.1 Koordinace	16
1.4.2 Počítání	16
2. Osmičková řada – kruh a jeho možnosti	18
2.1 Tlesknutí	18
2.2 Pocitové znění	20
2.3 JÁ	21
2.4 Spojování osmiček	22
2.5 Pazvuky	24
2.6 Jednoslabičná slova	24
2.7 Slova a významové celky	25
3. Osmičková řada – nástupy na scénu	26
3.1 Tichá osmička – obsah	26
3.2 Nástavby – ozvučování osmiček v kráčení přímo	30
3.2.1 JÁ, MY, VY, ONI	30
3.2.2 Setkávání energií jdoucích proti sobě	32
3.2.3 JÁ – nástup na scénu	36
3.2.4 Pokračující varianta osmiček setkávání energií	37
3.2.5 Důvodové osmičky	43
3.2.6 Osmičky – skupiny jdoucí naproti sobě	44
3.2.7 Tsunami	45
3.2.8 Tiché osmičky do kříže	50
3.2.9 Světové strany	54
3.3 Benefity osmiček a jejich vliv na neuroplasticitu mozku	59

4.	Osmičková řada – útvary	60
4.1	Útvar „světové strany“ a jeho možnosti	60
4.1.1	Téma cvičení	62
4.2	Útvar „valící se kameny“	63
4.2.1	Příprava na útvar „JÁ, MY, VY, ONI“	68
4.3	Útvar „prostorové JÁ, MY, VY, ONI“	68
4.4	Osmička 1, 3, 5, 7, 2, 4, 6	69
4.4.1	Osmička 1, 3, 5, 7, 2, 4, 6 v půdorysu „valící se kameny“	70
4.4.2	Ozvučené gestické osmičky 1, 3, 5, 7, 2, 4, 6	70
5.	Budování vnitřní naléhavosti přes osmičkovou řadu	72
5.1	Rychlá a pomalá osmička	72
5.2	Pomalá a rychlá osmička	73
5.3	Osmičky a psychohygienu	73
6.	Osmičky – techniky pro hereckou tvorbu (herecké techniky)	76
6.1	Kdo jsem?	76
6.2	Práce ve dvojici v tiché osmičce	77
6.2.1	Míjení energií	77
6.2.2	Setkávání energií se záměrem	77
6.2.3	Poznávání se dvojice	77
6.3	Důvodová herecká osmička a budování konfliktu	78
6.4	Skupinové osmičky a budování nových kontextů	78
6.4.1	Příprava materiálu	79
6.4.2	Náhoda jako východisko pro hereckou akci	80
6.4.3	Bytí – existence s textem	81
6.4.4	Výběr a rozvoj hereckých výrazových prostředků	81
6.4.5	Žánrové osmičky	81
7.	Kombinace osmiček	82
	Závěr	83
	Summary.....	84
	Literatura	85