

DRAMA & PERFORMANS

01



BEDENİN KONUŞUYOR!

Hareket, jest ve ses; fikirleri ve duyguları ifade etmek için güçlü araçlardır.

HER BEDEN SAHNE ALABİLİR!

“İdeal” bir beden tipi yoktur. Herkes tiyatro ve performansa kendi yöntemiyle katılabilir.



02

03



RAHATLIK ÖNEMLİ!

Performansta kendi fiziksel ve duygusal sınırlarını belirleme hakkına sahipsin.

DİNLE VE KARŞILIK VER!

Performans çoğu zaman başkalarına, mekâna ve izleyicinin enerjisine tepki verdiğin ortak bir süreçtir.



04

05



ÖZENLE ISIN!

Isınma egzersizleri bedenini, sesini ve odağını hazırlar; böylece güvenli ve farkındalıkla performans gösterebilirsin.