

Actor's tools - నటుని ఆయుధాలు - పరికరాలు

Body	-	శరీరము
Mime	-	మనసు
Voice	-	వాచికము

For Body - శరీరము

Dance	-	నృత్యము
Yoga	-	యోగాభ్యాసము
Mime	-	మూకాభినమయు
Movement	-	ఆంగిక చలనాలు
Material Arts	-	సాముగరిడీలు
Physical Exercises	-	ఆంగిక అభ్యాసాలు

For Mind -

Relaxation	-	కండర, మానసిక సారశ్యము
Observation	-	పరిశీలన
Imagination	-	ఊహో పరికల్పన
Memory	-	స్మృతి

For Voice -

Breathing	-	శ్వాసక్రియ అభ్యాసాలు
Projection	-	ప్రబలత
Articulation	-	వర్షోత్పత్తి - వాచికము
Diction	-	ఉచ్చారణ
Speech Qualities	-	సంభాషణా ప్రమాణాలు

శరీర సౌష్ఠవానికి అభ్యాసాలు

- 1) కాలి వేళ్ల దగ్గర నుండి మెడ వరకు గల కీళ్లను కదిలిస్తూ అభ్యాసాలు చేయడం.
- 2) మడమలు నేలకు తాకకుండా ఎగరడం (కాలిముందు భాగం మాత్రంమే తగిలేలా)
- 3) రెండు కాళ్ళు దూరంగా వుంచి చేతులను వ్యతిరేక దిశలో కాళ్ళకు తాకించడం (కుడి చేతిని ఎడమ కాలికి, ఎడమ చేతిని కుడి కాలికి)
- 4) నడుము వరకు కదలకుండా వుంచి, నడుముపై నుండే మొత్తం శరీర భాగాన్ని ముందుకు, పక్కకు,

వెనుకకు, మరలా పక్కకు, ముందుకు, వెనుకకు తీసుకురావడం. మళ్ళీ వ్యతిరేక దిశలో చేయడం.

- 5) వేగంగా నడవడం.
- 6) వేగంగా నడుస్తూ, కిందకు కూర్చుంటూ నడవడం.
- 7) నడుమును వంచకుండా వెన్నముకను నిటారుగా ఉంచి నెమ్మదిగా నడుస్తూ కుంచించుకుపోవడం.
- 8) వేగంగా ఒకరికి ఒకరు తగలకుండా నడవడం
- 9) వేగంగా నడుస్తూ స్థంబించిపోవడం (ఎలా వున్నవారు అలాగే)
- 10) శరీరంలో ఏదో ఒక అంగం తప్ప మిగిలిన భాగమంతా బిగించి వుంచడం.
- 11) శరీరాన్ని కర్రలా మార్చడం (మిగిలినవారు శరీరాన్ని పైకెత్తితే ఒక కర్రలా లేవగలగాలి)
- 12) రెండు కాళ్లను కొంచెం యెడంగా వుంచి, నిటారుగా నిలబడి గాలి పీల్చుకుని, కళ్ళు మూసుకోవాలి. నెమ్మదిగా శరీరంలో నుండి అంతా ఖాళీగా అయిపోతున్నట్లు భావించాలి. తరువాత మళ్ళీ మన శరీరం మామూలుగా అవుతున్నట్లు భావించాలి.
- 13) నేలపై ఒక తాడు ఉన్నట్లుగా (ఒక రేఖను యెంచుకుని) భావించి దానిపై నడవాలి. నడుము కొంతసేపటి తరువాత ఆ తాడు గాలిలో ఉన్నట్లుగా భావించాలి.
- 14) శరీరంలో గరిమనాభి నిగుర్పించడం. నిటారుగా నిలబడి - ఒక కాలిని పైకెత్తి పక్కలకు వంగుతూ మన గరిమనాభి ఎక్కడ వుందో గుర్తించడానికి ప్రయత్నించాలి. అలాగే సమతుల్యత (.....)ను సాధించాలి.
- 15) రెండు కాళ్ళు కొంచెం యెడంగా వుంచి రెండు చేతులూ పైకెత్తి శరీరాన్ని బిగుతుగా చేయాలి. రెండు కాళ్ళనూ కింద అతికించినట్లుగా, శరీరాన్ని సాగదీయాలి. అలా కొంతసేపు వుంచి, బిగించి ఒక్కసారిగా వదిలివేయాలి.
- 16) తలను పైకి యెత్తి ఆకాశాన్ని చూస్తూ ముందుకు నడవాలి.
- 17) కాళ్ళు యెడంగా వుంచి నిలబడి చేతులను చాచి నడుము పైగా భాగాన్ని తిప్పుతూ మన చుట్టూ వున్న వలయం మొత్తాన్ని మన ప్రదేశంగా గుర్తించడం.
- 18) నడవడం, నడుస్తూ లయను మార్చుకోవడం. వినబడుతున్న లయకు అనుగుణంగా వేగంగా, నెమ్మదిగా, మరీ వేగంగా, మరీ నెమ్మదిగా - యిలా నడవడం.
- 19) చేతులు శరీరానికి ఆనించి కర్రలా సూచనలను అనుసరించి నడవడం (తల తిప్పుకుండా).

మానసిక పరమైనవి:

- 1) కళ్ళు మూసుకుని చుట్టూ వున్న వస్తువులను వర్ణించడం.
- 2) కళ్ళు మూసుకుని శబ్దాలను విని వాటిని చెప్పగలగడం.
- 3) కళ్ళు మూసుకుని వస్తువులను తాకి వాటిని వర్ణించడం.
- 4) కొంత దూరంలో వున్న వస్తువును కళ్ళు మూసుకుని దాని దగ్గరికి వెళ్ళి సరిగ్గా దానిని పట్టుకోగలగడం.
- 5) కొన్ని వస్తువులను ఒక చోట వుంచి, వాటిపైన ఒక గుడ్డను వుంచి, కేవలం 30 సెకండ్లలో వాటిని చూసి వాటినిన్నింటిని గుర్తుంచుకుని మరల చెప్పగలగడం.
- 6) పేర్లు - గుర్తుంచుకోవడం. పేరు - తినే పదార్థం. పేరు - వస్తువు.

- 7) ఎక్కువ పదాలను గుర్తుంచుకోవడం - 1 పదము, 2 వ పదము
ఒకటవ పదము, రెండవ పదము, మూడవ పదము
1, 2, 3, 4..... 1, 2, 3, 4, 5..... - యిలా.
- 8) పోస్టాఫీస్ - కూర్చున్న అందరూ తలా ఒక ఊరిపేరు చెబుతారు. శిక్షకుడు ఎవరినైనా పిలిచి వూరిపేరు చెప్పి వారిని గుర్తించమనడం.
- 9) నాయకుణ్ణి అనుసరించడం - ఒక వ్యక్తి బయటకు వెడతారు. మిగిలిన వాళ్ళు నాయకుణ్ణి ఎన్నుకుని అతడని అనుసరిస్తారు. బయటి వ్యక్తి ఆ నాయకుణ్ణి గుర్తించాలి.
- 10) కర్రను తీసుకుని యిద్దరు వ్యక్తులు కర్ర రెండు చివరలు ఛాతీపైన గానీ, భుజాలతో గాని, కడుపులోకాని, నుదురు మీద గానీ సమానంగా వుంచి యిద్దరూ కదులుతూ కర్ర పడిపోకుండా వుంచడం.
- 11) ఇద్దరు యెదురెదురుగా నిలబడాలి. ఒకరు వ్యక్తిలా మరొకరు ప్రతిబింబంలా వుండి వ్యక్తి యెలా కదిలితే ప్రతిబింబం అలా కదలాలి. అయితే ప్రతిబింబం అద్దంలోలా కుడికి, ఎడమకు - ఎడమకు, కుడికి చేయాలి.
- 12) విద్యార్థులు రెండు వరుసలుగా నిలబడాలి. ఒక వరుస ముందున్న వారిని నిశితంగా పరిశీలించి వెనక్కి తిరిగి నిలబడాలి. తరువాత ముందున్న వారు చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకుంటారు. ఉదాహరణకు జేబులోని పెన్ను తీసేయడం, చొక్కా గుండీలను తీయడం, ఉంగరం ఒక వేలునుండి మరో వేలుకు మార్చడం లాంటివి. తరువాత వెనక్కి తిరిగిన వారు మళ్ళీ మామూలుగా నిలబడి యెదుట వున్నవారు చేసుకున్న మార్పులను చెప్పగలగాలి.
- 13) చెట్టు, గట్టు, చెరువు.
- 14) ఓ, చప్పట్లు.
- 15) ఒక వస్తువును తీసుకుని దాని ఆకారము, పరిమాణాన్ని బట్టి రకరకాల వస్తువులుగా దాన్ని వుపయోగించడం. ఉదా: స్కేలు, చాకు, రివాల్యూర్, సిగరెట్, డోర్ హాండిల్, రుబ్బురోలు, పొత్రం పిడిఇలా.
- 16) మైమ్ లో వస్తువులు లేకుండా కాలాన్ని, ప్రదేశాన్ని, పరిస్థితులను అర్థమయ్యేలా ప్రవర్తించడం. ఉదాహరణకు: వేసవి కాలం, చలికాలం, వర్షం, ఉదయం, సాయంత్రం, అర్ధరాత్రి.....ఎడారి, కొండప్రాంతం, నదిలో, సముద్రంలో, బోటులో, రైలు బండిలో, బస్సులో, కర్మాగారం, తోట, అడవి....
- 17) మూకాభినయంలో నడక, పరుగు మొదలయినవి అభ్యాసాలు.
- 18) వస్తువులు లేకుండా రంగస్థల వ్యాపారం (మైమ్)
- సిగరెట్ తాగడం
 - వంట చేయడం
 - ఇస్త్రీ చేయడం
 - లైబ్రరీలో పుస్తకం వెదికి చదవడం, నోట్స్ వ్రాయడం
 - పళ్ళు తోముకోవడం, స్నానం చేయడం
 - భోజనం చేయడం

- బొమ్మలు గీయడం
- సైకిల్ తొక్కడం
- కారు నడపడం మొదలైనవి.

- 19) ఒక సన్నివేశాన్ని వూహించుకుని దాన్ని తగువైఖరితో ప్రదర్శించడం. ఉదాహరణకు
- లాటరీలో లక్షరూపాలయ బహుమతి రావడం
 - పరీక్షలో తప్పడం
 - ఊరినుండి చాలా కాలం తర్వాత స్నేహితుడు వస్తున్నట్లు తెలియడం
 - సమీప బంధువు చనిపోవడం.....ఇలా.

- 20) సద్యోనటన (Improvisation)

- సింపుల్
- గ్రూప్
- కారెక్టర్
- గైడెడ్
- సీన్

- 21) అయిదు 'ఎ' లు Five 'A's

భౌతిక, సాంఘిక, మానసిక పరమైన లక్షణాలు వయసు, ఎత్తు, శారీరక లక్షణాలు, చదువు, పేరుప్రతిష్ఠలు, ఉద్యోగ వ్యాపారాలు.....
 మంచివారు, చెడ్డవారు, పీనాసి, దాత.....
 మొదలైన లక్షణాలు - ఇద్దరి మధ్య సంబంధం.

What - 'ఏమిటి'

ఏం కావాలి, ఏం చెయ్యాలి, చేయాల్సిన కార్యక్రమము.

Where - 'ఎక్కడ'

ప్రదేశము, ప్రస్తుతం ఆ వ్యక్తి వున్న ప్రదేశాన్ని బట్టి వ్యక్తి వైఖరి మారుతుంది.

When - 'ఎప్పుడు'

కాలము, సమయము.

Why - 'ఎందుకు'

వ్యక్తి ఆ పని చేయడానికి కారణం. వైఖరిని నిర్ణయించుకోవడానికి మూలం. దీన్నే మోటివేటింగ్ డిసైర్ అని అంటాము.

వాచికము - లక్షణాలు

- వినబడడం
- అర్థం కావడం

- వైచిత్ర్య
- ప్రబలత Volume
- స్వర మానము Pitch
- గతివేగము Pace
- విరామము Pause
- ఊనిక (వొత్తి పలకడం) Stress
- వైవిధ్యము Variety
- యాస Slang

వాచిక దోషాలు

- భౌతిక పరమైనవి
- అలవాట్లు - ఆచరణలోకి వచ్చేవి
- మానసికపరమైనవి.

భౌతికపరమైనవి లేదా అవయవ నిర్మాణ లోపం వల్ల వచ్చేవి.

- చెవి వినిపించకపోవడం
- గ్రహణ మొరై, తొరై, పళ్ళ మధ్య సందు వుండడం
- నాలుక కింద నరం పొట్టిగా వుండడం
- దవడ, ముక్కు మొదలైన వాటి నిర్మాణంలో లోపాలు
- అటవాట్లు, ఆచరణలో వచ్చే లోపాలు
- అస్పష్టోచ్ఛారణ - పదాలను స్పష్టంగా పలుకక పోవడం
- ధ్వని ప్రతికల్పనము - అక్షరాలు ఒకదానికి బదులు మరొకటి వాడడం
- ధ్వనిలోపము: చివరి అక్షరాలను మింగివేయడం
- ధ్వని విపర్యాసము: పదాలను, అక్షరాలను తప్పుగా, ఒత్తులు మార్చి, విరిచి పలకడం.

వాచిక - అభ్యాసాలు:

- 1) శ్వాస తీసుకోవడం
- 2) శ్వాస తీసుకుని ఆపడం - వదలడం
- 3) శ్వాస తీసుకుని, ఆపి, నెమ్మదిగా ఆపుతూ వదలడం
- 4) శ్వాస తీసుకుని పొత్తి కడుపులోనికి గాలి పంపడం
- 5) శ్వాస తీసుకుని పక్కటెముకల వద్ద గాలిని నింపడం
- 6) శ్వాసతీసుకుని వేగంగా 'హో....' అంటూ గాలిని వదలడం
- 7) శ్వాస తీసుకుని నెమ్మదిగా మంద్రస్థాయిలో 'ఆ.....' అంటూ వదలడం
- 8) శ్వాసతో మధ్య స్థాయిలో 'ఆ.....' అంటూ గాలిని వదలడం

- 9) శ్వాసలో తార స్థాయిలో 'ఆ.....' అంటూ గాలిని వదలడం
- 10) సైరస్
- 11) ఎగురుతూ అక్షరాలను పలకడం
- 12) ఎగురుతూ అక్షరాల స్థాయిని పెంచుతూ పలకడం
- 13) ఎగురుతూ అక్షరాల స్థాయిని తగ్గిస్తూ పలకడం
- 14) అక్షరాలను కిందిస్థాయిలో ప్రారంభించి పై స్థాయికి వెళ్ళి మళ్ళీ కింది స్థాయికి తగ్గించి పలకడం
- 15) అక్షరాలు జంటలుగా, మూడు, నాలుగు కలిపి పలకడం.

ఉదా: ర, ర, ర, ల, ల, ల....

రర, రర, రర, లల, లల, లల, లల...

రరర, రరర, రరర, లలల, లలల, లలల....

రరరర, రరరర, రరరర, లలలల, లలలల, లలలల.....

రరరరర, రరరరర, రరరరర, లలలలల, లలలలల, లలలలల...

రరలల, రరలల, లలరర, లలరర....

అలాగే మిగిలిన అక్షరాలను పలకడం

- 16) పదాలు పలికే ప్రబలత పెంచడం
- 17) కఠిన పదాలు పలకడం, తప్పులు తెలుసుకోవడం.

- ఆల్వారులు - ఆల్వారులు ×

- పెళ్ళి - పెల్లి ×

- అభిజ్ఞానము

- ఆజ్ఞాబద్ధుడు

- కళ్యాణాద్భుతగాత్రుడు

- చాందీ మృదుకీర్తి

- విష్వక్సేనుడు

- అభ్యాగతుడు

- వరవీణామృదుపాణజ

- రక్షా దక్ష కటాక్ష వీక్షణము

- నిద్రా విద్రా వకద్రవము

- 18) పద్యాలు మొదలయిన వాటిద్వారా ఉచ్చారణ పెంచుకోవడం

1) అడిగెదనని కడువడి జను

నడిగినదను మొగడు నుడువడకి నడనుడుగున్

వెడవెడ జిడిముడి దడబడ

నడుగిడు నడుగిడడు జడిమ నడునిడునెడలన్

2) అటగాంచెన్ కరిణీ విభుండు నవపుల్లాంభోజకల్వారమున్
నటదిందీవర వారమున్ కమఠ మీనాగ్రా హదుర్పారమున్
వటహం తాళ రసాలసాల సుమనోవల్లీ కుటీతీరమున్
చటులోద్దూ లో మరాళ చక్ర బక సంచారంబు కాసామున్.

3) అటజని గాంచె భూమిసురుడంబర చుంబిశిరసురర్పురీ
పటలము హుర్ముహుర్ముట దభంగ తరంగ మృదంగ నిస్సన
స్ఫుట నటనానుకూల పరిపుల్ల కలాప కలాపి జాలమున్
కటక చరత్కరేణు కరకంపిత పాలముశీత శైలమున్

4) అసమసమ విషమ సమర
ప్రస్పమరి రిపు సుభట నిటల పట్ట విఘట్ట
వ్యసన దృఢదోః కఠారా
కుసుమ శరాసన సమాన కోమల మూర్తీ

19) ఒకే అక్షరం ఎక్కువగా గల వాక్యాలలో అభ్యాసం. ఉదా:

నావి నా నూనె నా నూనె, నీనూనె నీనూనే. నా నూనె నీనూననీ, నీనూనె నా నూనెని
నేనన్నానా - ఏనూనె, ఏనూనైనా నానూనె నా నూనే నీ నూనె నీ నూనే.....

f f f f f