မာတိကာ

- **နိဒါန်း** ၁၁
- **သက်သောင့်သက်သာအနေအထား (RELAXATION)** ၁၇
  - ရုပ်သေးကြိုးပြတ် ၁၉
  - အပေါ်ထိုး ၂၀
  - ရှေ့ထိုး ၂၃
  - ခြတ်ချ ၂၄
  - ပခုံးစက်ဝိုင်း ၂၅
  - ဦးခေါင်းစက်ဝိုင်း ၂၇
  - အဝေးသို့ဖိထုတ်ခြင်း ၂၉
  - အကြောဆန့် ၃၂
  - ခန္ဓာစက်ဝိုင်း ၃၃
  - ခါးယမ်းပစ်ထုတ် ၃၄
  - ဖွေးအိပ်ခြင်း ၃၇
  - ကားစင်တင်ခြင်း ၃၉
  - မှန်ပစ္စလား ၄၀
  - ခြေထောက်ခါခါ ရယ်စရာ ၄၀
  - နှိပ်နယ်ခြင်း ၄၃
- **ကိုယ်နေဟန်ထား (POSTURE)** ၄၅
  - မြင့်မြင့်မတ်မတ်ရပ် ၄၇
  - အဆန့်အတွဲ ၄၈
  - အကွေးအခြောင့် ၅၀
  - အခြောင့် ကျောရိုး ၅၃
  - ပက်လက်မီးဆန့် ၅၃
  - ဟန်ချက် ၅၅
- ဝင်သက်ထွက်သက်နှင့် အသံ ၅၉
- **စပေါင်းလှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ (WARMING-UP EXERCISES)** ၆၉
- **ပုံသဏ္ဌာန်များ (SHAPES)** ၇၀
- **ပုံတူလေ့ကျင့်ခန်း (THE MIRROR EXERCISES)** ၇၃
- **အတွဲလိုက်ပုံတူလေ့ကျင့်ခြင်း (MIRROR PAIRS)** ၇၅
  - ဇာတ်ဝင်ခန်းကို ဖြည့်စွက်ခြင်း (COMPLEMENTARY SHAPES) ၇၆
  - ဝိုင်းဝန်းသရုပ်ဖော်ရမည့် ပုံသဏ္ဌာန်များ ၇၇
  - အချိတ်အဆက်သင်ခန်းစာ (CATCH ON) ၇၈
  - ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ (INITIATIVE) ၇၈
  - ခွတ်ရအောင်လုပ် (PUSH IN) ၈၀
  - ကယ်ကြပါဦး (HELP) ၈၀
  - တီ---တီ--- (BUZZ ---BUZZ)) ၈၁
  - အပေးအယူ (ရုပ်) (PHYSICAL GUIDING) ၈၁
  - အပေးအယူ (အသံ) (ORAL GUIDING) ၈၂
- **ဇာတ်ကြောင်းနားထောင်၍ စုပေါင်းသရုပ်ဆောင်ခြင်း (MASS ACTING TO NARRATION)** ၈၃
- **အပြောမပါသောအမူအရာလေ့ကျင့်ခန်းများ (Acting Without Dialogue)** ၈၅
  - ဘာပစ္စည်းလဲ (GIFT) ၈၈
  - ဘာလုပ်နေတာလဲ (A JOB OF WORK) ၈၉
  - အခုဘာဖြစ်သွားတာလဲ (WHAT IS IT NOW?) ၈၉
  - မှတ်မိအောင် သတိပြု (REMEMBER) ၉၀
  - ဇာတ်လမ်းနိမိတ် ရုပ်လုံးဖော်ခြင်း (TABLEUX) ၉၀
  - မှန်လုံလှူရုပ်ပုံတူ သရုပ်ဖော် (WINDOW DRESSING) ၉၂
  - အိမ်တက်ပွဲ (MOVING IN) ၉၃
  - ထုတ်လုပ်မှုပစ္စည်းက ဘာလဲ (WHAT'S THE PRODUCT?) ၉၄
  - ပွဲလုပ်ရအောင် (RITUAL) ၉၅
  - စားပွဲထိုးများ (WAITERS) ၉၅
  - ဒါ - ဘာလဲ (WHAT IS IT ?) ၉၆
  - သူ ဘယ်သူလဲ (WHO IS IT?) ၉၇
  - အဲဒါလေ (PLEASE DO THIS) ၉၇
  - တိုက်ပွဲ (COMBAT) ၉၈
  - ထူးခြားတဲ့ဖြစ်ရပ် (INCIDENT) ၉၈
  - လှုပ်ရှားနေတဲ့စိတ်များ (LOOK AT IT) ၉၉
  - ဘာလေးလဲ (LOOK AT IT) ၉၉
  - စမ်းသပ်သေတ္တာ (TACTILE BOX) ၁၀၀
  - ပြောင်းလဲမှု (TRANSFORMATION) ၁၀၀
  - ဘယ်နေရာက နာတာလဲ (WHERE'S THE PAIN) ၁၀၁
  - ခံစားကြည့်ပါ (SENSATIONS) ၁၀၂
  - ငြိမ်သက်ခြင်း (SILENCE) ၁၀၃
- **အုပ်စုလိုက် လက်တန်းသရုပ်ဆောင်နည်းများ (Dramatic Situations For Group Improvisation)** ၁၀၅
  - ဘယ်သူလဲ (Encounters) ၁၀၇
  - အလိမ်အညာ (swindled) ၁၀၉
  - ပစ္စည်းငှား (Can I borrow) ၁၁၀
  - ယားယံခြင်း (Allergy) နှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Phobia) ၁၁၀
  - စိတ်ထွက်ပေါက် (Moral Dilemma) ၁၁၁
  - သင့်အားအလုပ်ထုတ်လိုက်ပြီ (You're fired) ၁၁၁
  - အရေးပါသောအရာ (Vital Item) ၁၁၂
  - စွန့်ပစ်လိုက်ကြစို့ (Get rid of it) ၁၁၃
  - ဧည့်သည်မလာပါနှင့် (Unwelcomed Visitor) ၁၁၃
  - မှောင်ထဲမှာ (In the Dark) ၁၁၄
  - ခွင့်ပြုမိန့်မပါဘဲ ချင်းနင်းဝင်ရောက်ခြင်း (Unauthorized Entry) ၁၁၅
  - အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ (Survival) ၁၁၆
  - အနှောင့်အယှက်အတားအဆီး (Obstacles) ၁၁၇
  - မချစ်မနှစ်သက်သောသူ (Unpleasant Encounter) ၁၁၈
  - တရားရုံးအမှုအခင်း (Court Scene) ၁၁၈
  - ကြားလား (Did you hear that?) ၁၁၉
  - လမ်းမကြီးမြင်ကွင်း (Street Scene) ၁၁၉
  - ကောက်သော်မစားလောက် (Bitter Bit) ၁၂၀
  - သေတမ်းစာ ဖတ်ကြားခြင်း (Reading The Will) ၁၂၀
  - လူမိကွက် (Caught In The Act) ၁၂၀
  - တို့ရောက်တဲ့နေရာမှား (This can't be the place) ၁၂၀
  - သတင်းမှား (Wrong Delivery) ၁၂၀
  - ခိုးရာပါပစ္စည်း ရောင်းရန် (Stolen Property for sale) ၁၂၂
  - ပြပွဲ (Exhibition) ၁၂၃
  - ဘူတာရုံ (Terminus) ၁၂၃
  - အတင်းအဖျင်းစကား (Gossip) ၁၂၄
  - ရုတ်တရက်ဖြစ်ပျက်ခြင်း (Train of Event) ၁၂၄
  - သော့ခတ်မိပြီ (It's locked) ၁၂၅
  - ဆရာကြီးနှင့် သူ့တပည့်များ (Tyrant) ၁၂၅
  - အမှောင့်ပယောဂ (Obsession) ၁၂၆
  - သူစိမ်းခရီးသည် (Travelers anonymous) ၁၂၆
  - အခန်းငှားမည် (Room To Let) ၁၂၇
  - ရှေးထုံးစံ (An Ancient Custom) ၁၂၇
  - ရေးသည်နှင့် ရေးဝယ် (Angry Complaint) ၁၂၈
  - ကူညီပါလားဟင် (Can You Help me?) ၁၂၈
  - နိုင်ငံရပ်ခြားဈေးဝယ်များ (Foreign Shopping) ၁၂၉
  - အဖြစ်မှန် (Revelation) ၁၃၀
  - မပြောချင်ပေမယ့် ... (We don't like to ask) ၁၃၀
  - အရေးအခင်း (Official Encounter) ၁၃၀
- **ပုံဖော်စိတ်ကူးနှင့် ဇာတ်ဝင်အမှန်တရား (Imagination and Dramatic Truth)** ၁၃၃
  - တစ်ခုခုတော့ တစ်ခုခုပဲ (It's Anything But...) ၁၃၃
  - ဘာလဲပေ့ါ (Something) ၁၃၄
  - ထိပ်ဆုံးနှင့် ဘိတ်ဆုံး (First and Last) ၁၃၄
  - စာလုံးလေးလုံး (Four Words) ၁၃၅
  - ဒါပြီးတော့ ဒါ.. ဒါ (This and This and This) ၁၃၅
  - နေရာ၊ ခံစားမှု၊ ပစ္စည်း (Place, Mode, Object) ၁၃၅
  - ဘာဖြစ်တာလဲ (What Happened) ၁၃၆
  - အာရုံခံစားမှု (Sensation) ၁၃၇
  - အဆင်သင့်အမူအရာ (Instant Acting) ၁၃၈
  - အနက်အဓိပ္ပာယ် (Sub-text) ၁၃၉
  - နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း (Interpretations) ၁၃၉
- **မြန်မာ့ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများမှ လေ့ကျင့်သင့်သော စကားပြောခန်းများ** ၁၄၅
  - အပယ်ရတနာ (ရှုမဝစမ်းစမ်းအေး၊ ဦးကြည်မောင်) ၁၄၅
  - အပယ်ရတနာ (ရှုမဝစမ်းစမ်းအေး၊ ဦးကြည်မောင်) ၁၄၇
  - အပယ်ရတနာ (ခင်မိုးမိုး၊ ရှုမဝစမ်းစမ်းအေး၊ ညွန့်ဝင်း) ၁၄၈
  - ချစ်အမျှ (ဇော်လင်း၊ ခင်ယုမေ) ၁၄၉
  - ဗိုးပြုံးချို (ဗိုးပါကြီး၊ ဝင်းမာ၊ ဦးဘချစ်) ၁၅၁
  - မှုန်ရွှေရည် (ဝင်းဦး၊ စန္ဒာလင်း၊ ဗိုးပါကြီး) ၁၅၃
  - မုန်းပါတယ်မောင့်ကို (ဝင်းဦး၊ မြင့်မြင့်ခင်) ၁၅၅
  - မုန်းပါတယ်မောင့်ကို (ဝင်းဦး၊ မြင့်မြင့်ခင်၊ မအေးကြည်) ၁၅၉
  - မုန်းပါတယ်မောင့်ကို (ဝင်းဦး၊ မြင့်မြင့်ခင်) ၁၆၁
  - မုန်းပါတယ်မောင့်ကို (ဝင်းဦး၊ မြင့်မြင့်ခင်၊ အောင်လွင်) ၁၆၃
  - ပယင်းရောင် (ကောလိပ်ဂျင်နေဝင်း၊ ဒေစီကျော်ဝင်း) ၁၆၇
  - ပန်းတွေနဲ့ဝေ (ညွန့်ဝင်း၊ ခင်ယုမေ) ၁၆၉
  - တစ်ဦးက စေတနာ၊ တစ်ဦးက မေတ္တာ (ကောလိပ်ဂျင်နေဝင်း၊ ဦးထွန်းရင်၊ ခင်အေးဟန်) ၁၇၂
  - တစ်ဦးက စေတနာ၊ တစ်ဦးက မေတ္တာ (ကောလိပ်ဂျင်နေဝင်း၊ သန်းဖေလေး၊ ကျော်ဟိန်း၊ ရွှေခါ၊ မ (၁)) ၁၇၅

ဇာတ်လမ်းအနုပညာ သရုပ်ဆောင် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ကြည်စိုးထွန်း

ယနေ့ခေတ် ရုပ်ရှင်၊ သဘင်၊ ဂီတအနုပညာ တင်ဆက်မှုများတွင် မပါမဖြစ် အရေးပါလာသော သရုပ်ဆောင်တင်ဆက်ခြင်းဆိုင်ရာ သဘောတရား၊ လေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာများအတွက် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား၊ အမျိုးမျိုးသော သရုပ်ဆောင်မှုပုံစံ အနေအထားတို့နှင့် ပတ်သက်သော လိုအပ်ချက်များကို အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်း အလိုက် အသေးစိတ် ဖော်ပြပေးထားသည်။

အကြောင်းအရာအလိုက် သရုပ်ဆောင်မှု တစ်ခုချင်းစီ၏ သဘောတရားကို ဖော်ပြထားသည့်အပြင် သရုပ်ဆောင်မှုအတတ်ပညာတွင် ရှိသင့်ရှိအပ်သည့် အခြေခံသဘောတရားများကို တစ်ဆင့်ချင်းစီ တိုတိုနှင့်လိုရင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြထားသည်။

ထို့ပြင် ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် ပတ်သက်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ပုံစံတူ သရုပ်ဆောင် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အစုလိုက်အဖွဲ့လိုက် လေ့ကျင့်ရန်များအပြင် တစ်ဦးချင်းစီ၏ အရည်အသွေးမှသည် အစုလိုက်၊ အဖွဲ့လိုက် သရုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများသာမက နာမည်ကျော် မြန်မာဇာတ်ကားတချို့မှ ဇာတ်ဝင်ခန်းများကိုလည်း လေ့ကျင့်ရန် နမူနာများအဖြစ် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။

ရုပ်ရှင်၊ ဂီတ၊ သဘင်ပညာရပ်များဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုလိုသူများ သာမက လူထုဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်များ အတွက်ပါ လက်တွေ့အသုံးချပညာ စာအုပ်တစ်အုပ်လည်း ဖြစ်သည်။