Упражнения для самостоятельного выполнения

В данной теме представлены упражнения на сосредоточение внимания, переключение внимания, привлечения внимания к себе, развитие внутреннего внимания, развитие памяти и т.д.

Воображение и фантазирование, которые являются необходимым звеном творческого поиска, наполняют все движения актера разнообразным, а главное, осмысленным содержанием.

Общение и взаимодействие с проработкой невербальных средств общения (интонаций, мимики, движений и т.п.) и его содержания (контекста, подтекста, атмосферы).

Актёрский тренинг предполагает широкое использование элементов игры. Каждое упражнение актерского тренинга можно провести в соответствии с основными специфическими актерскими способностями, свойствами.

Освободиться от зажимов помогают следующие упражнения:

«Расслабление по счету»

«Нужно встать. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Считаем вслух, во время счета учащиеся расслабляют постепенно все части тела.

На счет «раз» - расслабляются кисти рук,

На счет «два» - расслабляются локти рук,

«три» - плечи, руки;

«четыре» - голова,

«пять» - туловище полностью расслаблено, держится только на ногах;

«шесть» - полное расслабление, учащиеся садятся в «точку».

Затем учащиеся встают.

«Напряжение – расслабление»

Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей, плечами.

«Перекат напряжения»

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

«Зажимы по кругу»

Учащиеся идут по кругу. По счету напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно

нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения учащиеся идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.
После окончания этой части упражнения ведущий дает учащимся задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз.

«Пластилиновые куклы»

«В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа. Сначала вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Понятно, что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток. Второй хлопок педагога знаменует собой начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определенное сопротивление материала. Третий хлопок – начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу.
Размягчение кукол до состояния полной утраты формы – абсолютное мышечное освобождение».

Сценическое внимание

«Рядом с художником»

Произнести монологи, например, от имени главного героя, его мамы, старшей сестры, младшего брата (Ф. П. Решетников «Опять двойка»). Выполняющий должен войти в образ и сыграть персонаж.

«Образы идей»

Несколько абстрактных понятий, внутренний образ которых предлагается создать и описать: красота, порядок, энергия, мир, гармония, общение.

«Метафоры» (по С.В. Гиппиус)

Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы,

глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

«Синтез»

Это упражнение на погружение в состояние творчества. Оно заключается в смешивании различных видов восприятия, способности ощущать вкус звуков, слышать цвета, обонять ощущения.

· Чем пахнет слово «рампа»?
· Каково на ощупь число 7?
· Какой вкус у сиреневого цвета?
· Какая форма у четверга (как она выглядит)?
· Какую музыку вы слышите, когда представляете лицо пожилого человека, смеющегося ребенка?

Литература:

Чурилова Э.Г. «Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников» М.2006;

Ершов П.М. «Режиссура, как практическая психология» М.1997;

Гиппиус С.В. « Гимнастика чувств» М.1987;

Ершова А., Букатов В. «Актёрская грамота – детям» Ст.П.2007;

Сидорина И.К., Ганцевич С.М. «От упражнения к спектаклю»М. 2005;

Немеровский А. «Пластическая выразительность актёра» М.1980;

Козлянинов Г.И. «Упражнения по дикции» М.1989.