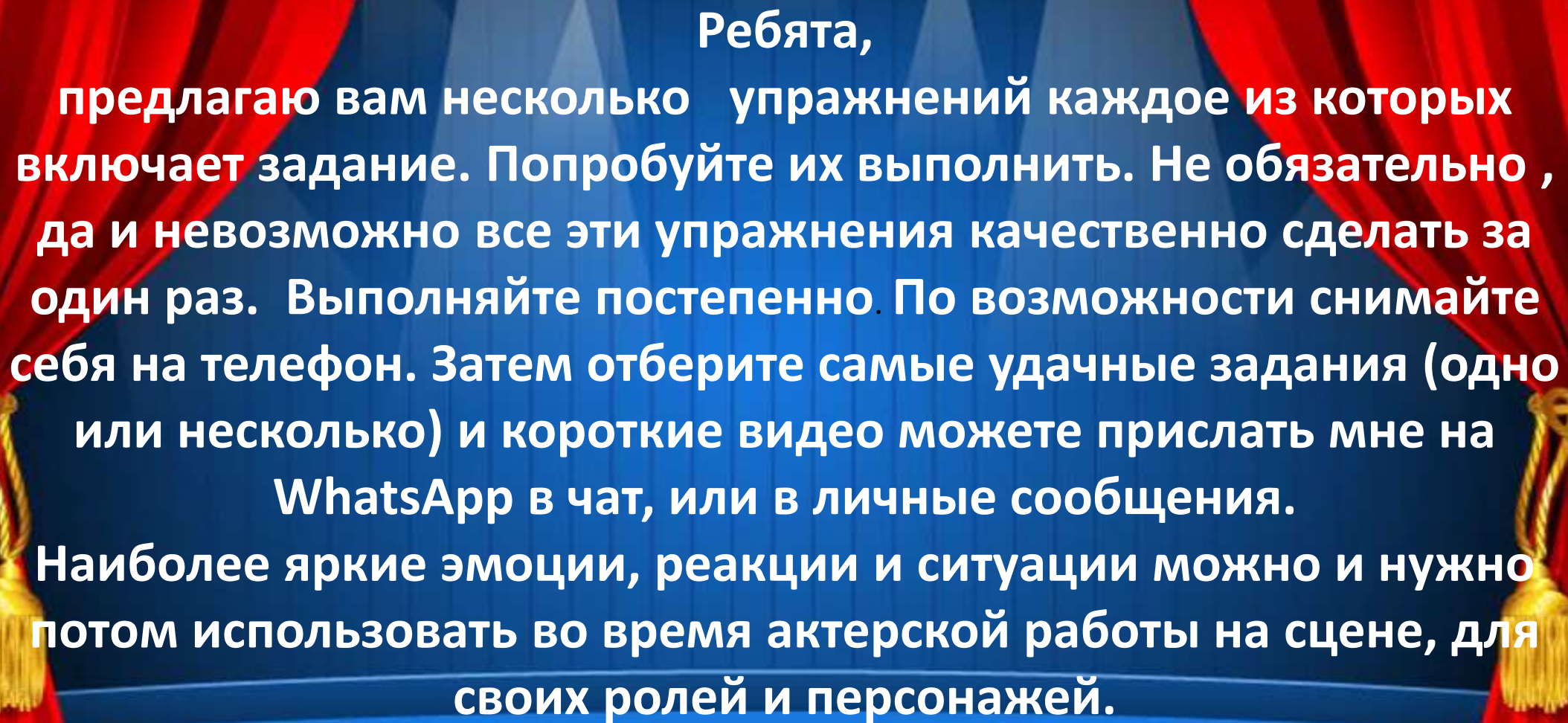


The image shows a stage with red curtains and spotlights. The curtains are pulled back, revealing a blue stage floor. Two spotlights are shining down on the stage. The text is centered on the stage.

Актерский тренинг

Упражнения по актерскому
мастерству для средней и
старшей театральной группы

The background of the image is a stage with red curtains and spotlights. The curtains are red with gold tassels and are pulled back to reveal a blue stage floor. Two spotlights are visible, casting a blue glow on the stage. The text is centered on the stage floor.

**Ребята,
предлагаю вам несколько упражнений каждое из которых
включает задание. Попробуйте их выполнить. Не обязательно ,
да и невозможно все эти упражнения качественно сделать за
один раз. Выполняйте постепенно. По возможности снимайте
себя на телефон. Затем отберите самые удачные задания (одно
или несколько) и короткие видео можете прислать мне на
WhatsApp в чат, или в личные сообщения.
Наиболее яркие эмоции, реакции и ситуации можно и нужно
потом использовать во время актерской работы на сцене, для
своих ролей и персонажей.**

Упражнение 1.

Разминка лица.

Эти упражнения снимают лицевые зажимы, тренируют каждую мышцу, ведь каждая за что-то отвечает: одна за мимику, другие за дикцию, третьи за артикуляцию.

- Представьте что вы укусили кислый лимон, скривите и напрягите лицо на 10 секунд , сохраните эту «маску», потом постарайтесь полностью расслабить лицо. Повторите это упражнение 5-6 раз.
 - Придумайте гримасу обезьянки. Замрите на 10 секунд затем расслабьте. Повторяйте упражнения 5-6 раз.
 - Представьте что вы очень сильно улыбаетесь – растяните губы в улыбке, замрите на 10 секунд, затем расслабьте мышцы лица. Повторите 5-6 раз
 - Закройте глаза, затем закройте их очень сильно, как будто не хотите, чтобы их открыли. Подождите 10 секунд затем расслабьтесь. Повторяйте 5-6 раз.
- Упражнения можно выполнять перед зеркалом.

Упражнение 2.

Сжатие мышц/расслабление.

Принцип - нужно сильно сжать мышцу, удержать сжатие, потом её расслабить. Можно сжимать/разжимать одну мышцу, можно компоновать по несколько, можно сразу все тело. Сожмите все мышцы одновременно на 10 секунд, потом расслабьте на 10 секунд и так 4 раза. А после расслабьтесь полностью. Это упражнение поможет почувствовать все тело, каждую мышцу, и снять зажимы.

Упражнение 3.

Снятие замков.

Руки, скрещенные или собранные, сжатые и неудобные позы «нога на ногу» называются «замками».. Смысл упражнения « сбросили замки!»- замечать за собой замки и сбрасывать их. Нужно сконцентрировать внимание на том, что сейчас мы замечаем за собой замки, и снимаем их, перестаем скрещивать руки, занимать позы «нога на ногу», скрючиваться, неудобно сидеть, разваливаться на стуле.

Концентрируем на «замках» внимание. Тело непроизвольно делает «замок». Мы замечаем этот «замок».

Снимаем «замок», делаем открытую позу.

Это упражнение поможет лучше контролировать и чувствовать свое тело.

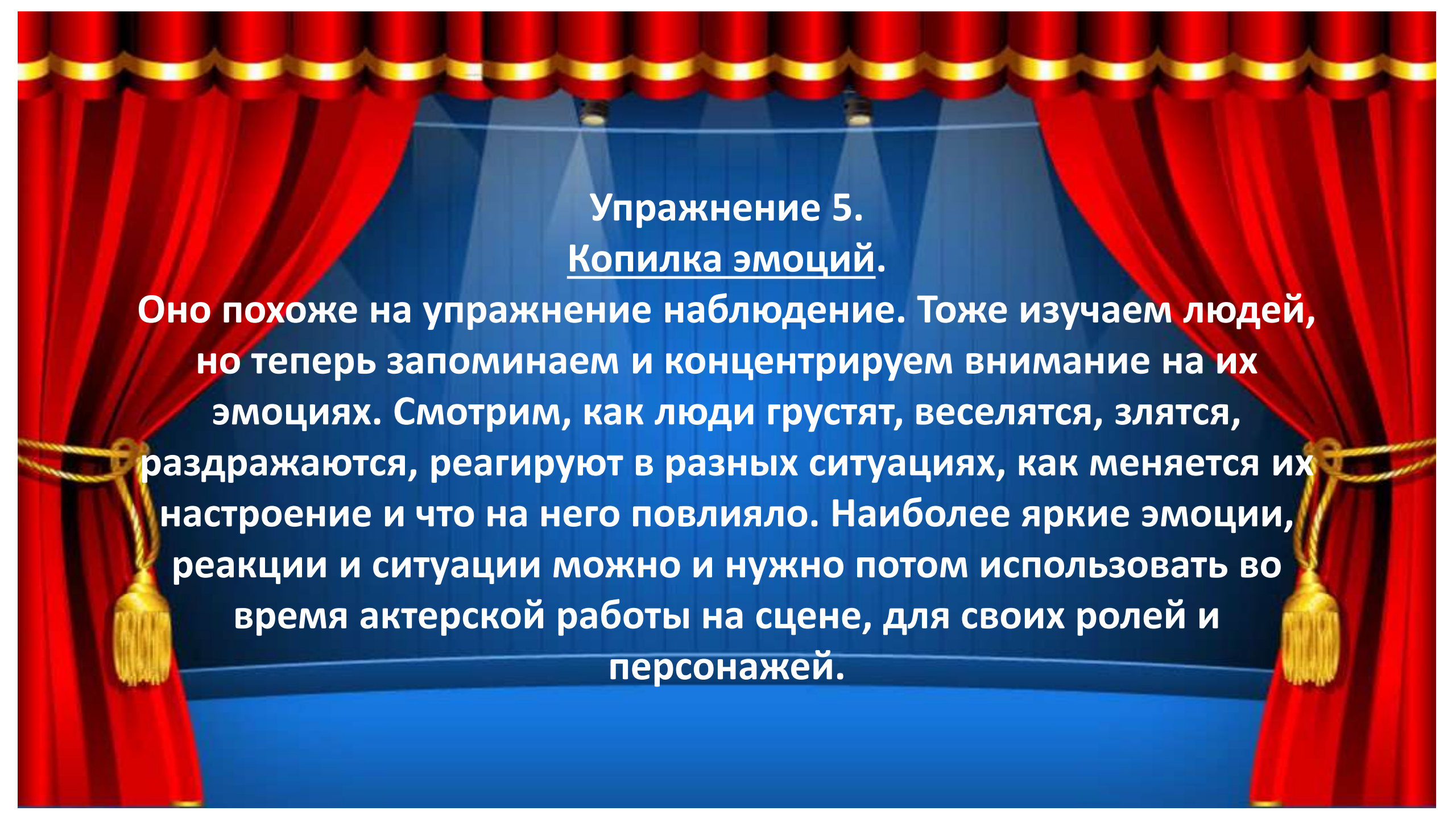
The background of the slide is a stage with red curtains and spotlights. The curtains are red with gold tassels and are pulled back to reveal a blue stage floor. Two spotlights are shining down on the stage.

Упражнение 4.

Наблюдение за людьми

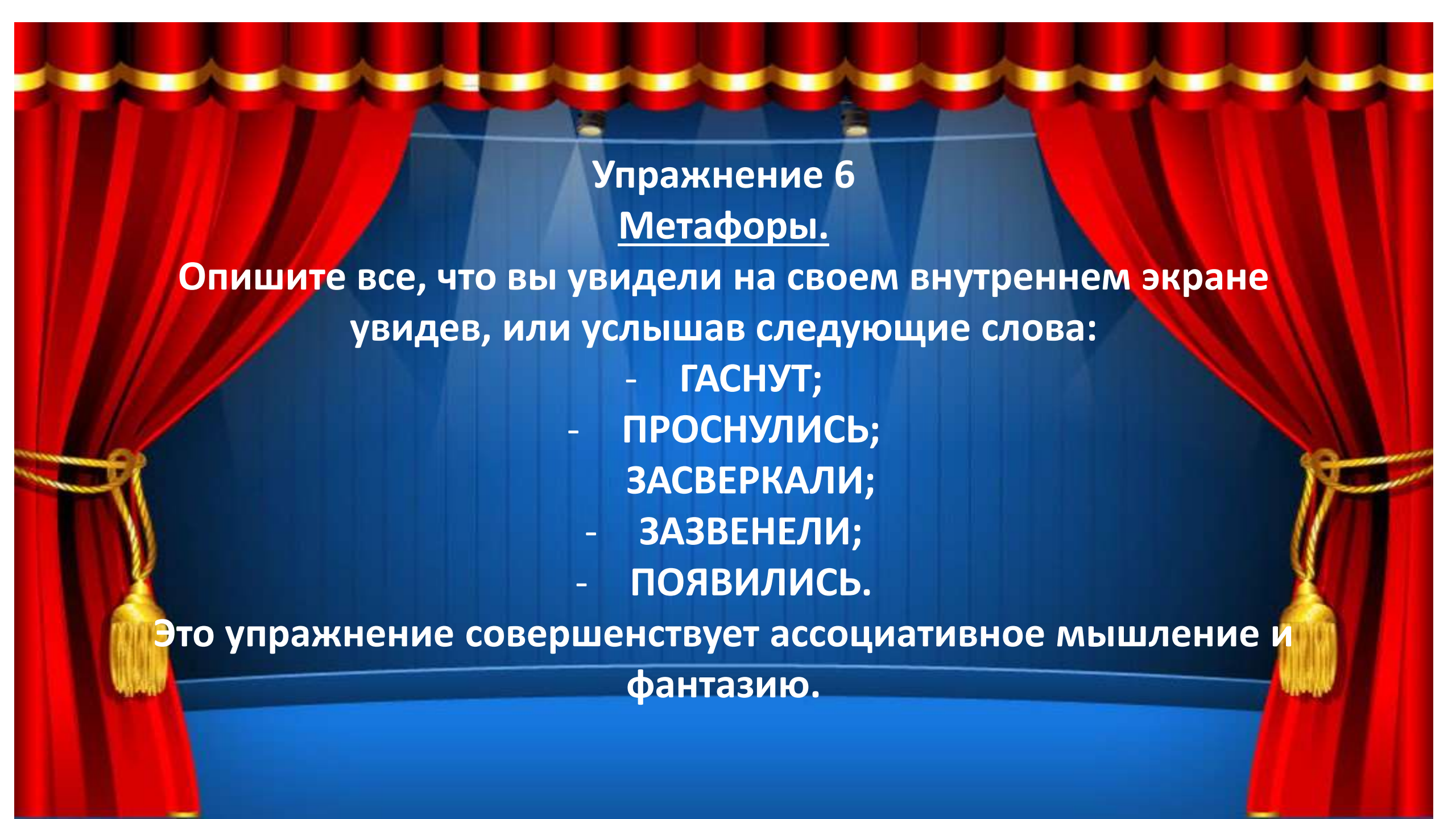
(мамой, папой, братьями, сестрами, бабушками, дедушками).

Наблюдаете за человеком: как двигается, что делает, как разговаривает. Затем попробуйте изобразить его перед зеркалом. Изобразили – сравните с оригиналом, найдите неточности. Снова понаблюдайте. Затем снова попробуйте изобразить. Получилось максимально похоже – начинайте наблюдать за другим человеком!

The background of the slide is a stage with red curtains and spotlights. The curtains are red with gold tassels and are pulled back to reveal a blue stage floor. Two spotlights are shining down on the stage.

Упражнение 5. Копилка эмоций.

Оно похоже на упражнение наблюдение. Тоже изучаем людей, но теперь запоминаем и концентрируем внимание на их эмоциях. Смотрим, как люди грустят, веселятся, злятся, раздражаются, реагируют в разных ситуациях, как меняется их настроение и что на него повлияло. Наиболее яркие эмоции, реакции и ситуации можно и нужно потом использовать во время актерской работы на сцене, для своих ролей и персонажей.


The background of the slide is a stage with red curtains and spotlights. The curtains are pulled back, revealing a blue stage floor. Two spotlights are visible, casting beams of light onto the stage. The text is centered on the stage.

Упражнение 6 Метафоры.

Опишите все, что вы увидели на своем внутреннем экране увидев, или услышав следующие слова:

- ГАСНУТ;
- ПРОСНУЛИСЬ;
- ЗАСВЕРКАЛИ;
- ЗАЗВЕНЕЛИ;
- ПОЯВИЛИСЬ.

Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

The image shows a stage with red curtains and spotlights. The text is centered on the stage floor.

Упражнение 7 .
Не очень реальный предмет.

Нужно постараться представить предметы, которых нет перед вами, и которые носят странные названия:

**- АБРАКАДАБРА
-ЧАШКА С РУЧКОЙ ВНУТРЬ
ВЕНИК ИЗ СЛОНОВОЙ КОСТИ
ДЫРДОСКА
ЯСЬ
ГОЛОВОТЯПАРЬ
УМООТВОД.**

Опишите, что они обозначают и как работают.

The background of the slide is a stage with red curtains and spotlights. The curtains are red with gold tassels and are pulled back to reveal a blue stage floor. Two spotlights are shining down on the stage.

Упражнение 8.

Видеть что-то прекрасное.

Это не просто увидеть какое-то красивое платье. Это увидеть, например, почки растений, луч солнца, который искажается через стекло. Мелочи и детали в которых много прекрасного. Итак находим каждый день что-то прекрасное. При желании записываем в дневник наблюдений. Пробуем описать это художественным языком, с выразительными средствами речи. Это не только тренирует наблюдательность, но и чувственно воспитывает глаз и душу

A stage with red curtains and spotlights. The curtains are red with gold tassels and a gold trim at the top. The stage floor is blue, and the background wall is also blue. Two spotlights are shining down on the stage.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**