

Студия актёрского мастерства «Дай пять!»

Задания на 23.11.2020

Тема: Актёрское мастерство. Разминка.

Теория. Психофизическая подготовка — один из необходимых этапов актерского мастерства. Нет ни одного настоящего, серьезно относящегося к своему творческому труду актера, который перед выходом на сцену пренебрег бы физической и эмоциональной настройкой на игру.

Зачем это нужно? Разминка, разогрев призваны помочь актеру в:

- обнаружении и снятии мышечных зажимов, сковывающих свободу тела, мышц (физический «разогрев»);
- знакомстве с собственным телом, обучении управлению им (мимика и пантомимика);
- концентрации внимания, освоении их как яркого и необходимого инструмента актерской выразительности.

Актеру важно научиться быть хозяином своего тела. Нередко от волнения наши мышцы сковывает страх, тело теряет привычную гибкость и подвижность, перестает слушаться. Помните, насколько неловкими мы вдруг становимся в нестандартной ситуации, в незнакомой компании, на торжественных приемах, при первом выходе на сцену? Мышечный зажим не оставляет и следа от природной пластичности.

Физический разогрев.

Разогрев — это приведение собственного тела в готовность.

- наклоны вперед с прогибанием корпуса назад;
- повороты корпуса;
- вращения головой, освобождение шейных мышц;
- потягивания;
- растяжки и тренировка мышц в положении полусидя.

Как музыкант разминает перед выступлением пальцы в гаммах и этюдах, настраивает инструмент, так и актер готовит себя к игре. Но инструмент — он сам, поэтому, чтобы не сфальшивить, не сбиться с ритма, «не взять неверную ноту», актер использует свои «гаммы» и «этюды».

Практика:

- Посмотреть видео-экзамен в Школе-студии МХАТ «Разминка. Машинка. Ёлочка»

<https://youtu.be/JsPVQQZISmc>

- Выполнить упражнения на снятие мышечных зажимов:

1. «Обруч»

Это упражнение можно выполнять и с реальным обручем, но лучше, покрутив его сначала, продолжить затем работу с воображаемым предметом. Задание: как можно дольше «продержаться обруч» на теле, вращая корпус. Не дать кольцу упасть!

2. «Воздушный шар»

Представьте себе, что на день рождения вы получили в подарок огромный воздушный шар. Шар уносится в небо, и вам приходится серьезно потрудиться, чтобы удержать его за веревку и не дать улететь!

Поиграйте с шаром. Обратите внимание, что ветер относит его то в одну, то в другую сторону и тело ваше тоже реагирует на эти порывы ветра. Попробуйте поработать попеременно то правой, то левой рукой. Когда шар в левой руке, то он летит влево и тянет вас за собой. Возьмем веревку в правую руку, и шар порывом ветра «понесет» вправо! Хватаемся двумя руками — шар пытается подняться вверх. Держите его! Не дайте улететь! Поднимитесь на носочки и тянитесь вслед за ним ввысь!

3. «Камень. Воздух. Желе». Вспомнить и выполнить упражнение (три разных состояния тела)

Записать любое из предложенных упражнений на видео, выслать в группу в Вотсап или в ВК.