

*Развивающие занятия по актёрскому мастерству,
в рамках проекта «Театр.Клуб»,
на тему «Основы сценического движения и пластики».*
Методист Толкунова О.А.

Здравствуйте, дорогие друзья!

Перевоплощение для актёра – сложная и разноплановая задача. Зачастую случается так, что внутренний мир героя лучше и понятнее для зрителя



характеризируют именно его физические действия. На прошлом занятии мы выяснили, что ясная и выразительная речь одна из главных задач любого актёра, но она отходит на второй план, если человек не умеет двигаться на сцене. Начинающему артисту бывает сложно справиться со своим телом, поэтому всех молодых актёров обязательно обучают сценическому движению. Сегодня мы подробнее разберём ещё один важный навык актёрского мастерства – искусство владения телом. В данном занятии вам будут предложены к исполнению простые, но эффективные физические упражнения по сценическому движению и пластике.

Итак, приступим! Дорогие друзья, для более эффективного выполнения упражнений, вам необходимо занять исходное положения у зеркала большого размера (желательно в полный рост).

Упражнения на развитие баланса.

1. Исходное положение: левая нога поднята и согнута в колене. Баланс на правой ноге. Руки в свободном положении. Выполняем наклоны корпусом вправо-влево, вперёд-назад, затем круговые движения торсом. Возвращаемся в исходное положение, прыжком меняем опорную ногу на левую, правая нога согнута в колене. Повторяем алгоритм.

2. Исходное положение: становимся на одну пятку, в руке – воображаемый веер. Делаем им лёгкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если это даётся без труда – меняем опорную ногу, продолжаем обмахивать себя веером, а второй рукой делаем движения, приглашая воображаемого партнёра подойти поближе.
3. Исходное положение: становимся на одну ногу. Правой рукой зовём, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Теперь нога зовёт, одна рука прогоняет, другая угрожает.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала на правую ногу, поднимая левую ногу вперёд пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа расслаблена. Плавно меняем



опорную ногу, движения совершаем в другую сторону. При смене позиции движение руками не прекращается. Задача: удержать баланс. Амплитуда движений – максимальная, скорость

чередуется от низкой до высокой.

Упражнения на развитие напряжения

1. Представляем огромный камень. Пытаемся его сдвинуть, упираясь в него руками и ногой, на другой ноге держим баланс. Меняем ногу. Продолжаем двигать, упираясь в камень левым плечом и правой рукой. Воссоздаём другие возможные варианты перемещения. Задача: держим баланс на одной ноге, постепенно увеличиваем напряжение.

2. Стоим на одной ноге так долго, сколько сможем. Обычно продлить это время помогает максимальная концентрация внимания на воображаемом объекте. Можно, к примеру, мысленно пройти ежедневный путь из дома на работу или в магазин. От чрезмерной нагрузки мышцы через какое-то время расслабятся, и мышечное напряжение после возвращения в нормальное состояние пройдет.

Дорогие друзья, спасибо за внимание!