



Актерское мастерство

Упражнения на раскрепощение

1. Актерское мастерство — новая йога
2. Заведите друга. Воображаемого
3. Танцуйте!



Актерское мастерство — новая йога

Освободите территорию на полу и постелите коврик — подойдет любой, не пропускающий холод. Лягте на спину и найдите комфортную позицию, только не перекрещивайте руки и ноги. Закройте глаза, глубоко вздохните и мысленно «ощупайте» свое тело, а затем расслабьте его: начните со ступней левой ноги и постепенно поднимайтесь выше, пока не достигните головы. Сделать это не так просто, как написано, поэтому возьмите столько времени, сколько нужно именно вам. Механизм упражнения напоминает медитацию, поэтому его можно регулярно делать по утрам, сразу после просыпания.



Заведите друга. Воображаемого

Звучит как абсолютный бред, правда? На самом деле, это очень ценный совет для тех, кому сложно раскрываться и раскрепощаться с любыми, даже близкими людьми. Если вам сложно удерживать постоянно перед глазами человеческий образ, то просто сядьте или встаньте перед зеркалом и коммуницируйте с отражением. Расскажите абстрактному собеседнику то, чем не можете (пока что) поделиться с остальными. Если у вас получится это сделать, вы преодолеете словесный барьер и диалоги с реальными людьми будут складываться гораздо легче.

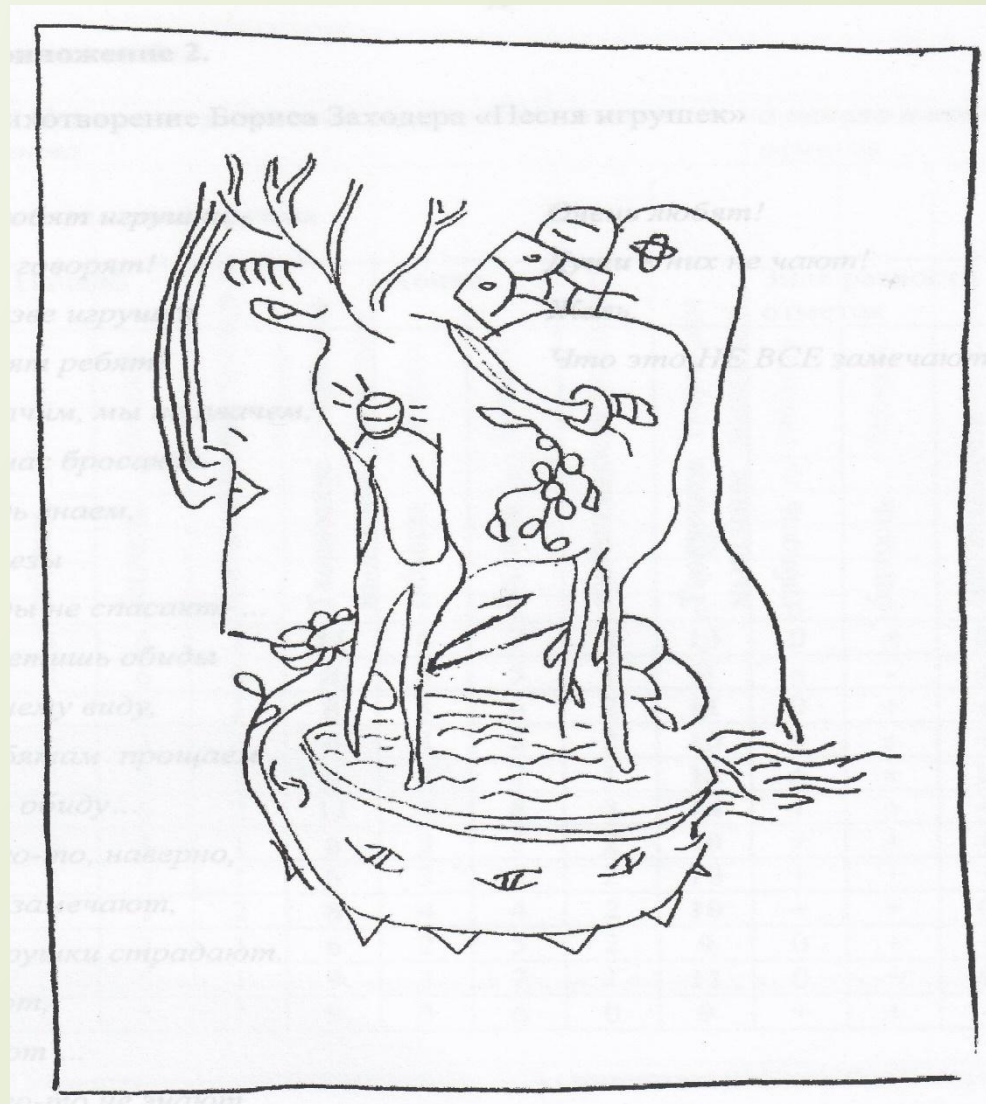


Танцуйте!

Танцы — одно из самых раскрепощенных и пластичных искусств в истории. Поэтому, обойти его стороной, если вы действительно хотите до конца снять зажимы, не получится. Поставьте таймер на 15 минут, встаньте перед зеркалом и танцуйте не останавливаясь. Вы можете двигаться как угодно, смешивая разные жанры, замедляясь или ускоряясь. Если у вас нет психологического барьера перед окружающими, то вы можете делать все то же самое в присутствии друзей или родных. Это упражнение обязательно даст результаты, если повторять его ежедневно — оно может стать вашей полезной привычкой и заменить утреннюю зарядку.

Упражнения на воображение и фантазию

1. Представьте, вы — бухгалтер.
2. Придумайте авторское кино.
3. Возьмите в руки «игуану».





Представьте, вы — бухгалтер.

Попросите друзей написать на листке любую профессию, максимально далекую от той, которой вы занимаетесь сейчас. Посмотрите, какая роль вам выпала и начинайте рассказывать о своей жизни так, словно вы уже работаете электриком, парикмахером, современным художником или дизайнером интерьеров. Пусть друзья задают вам дополнительные сложные вопросы, которые будут постоянно «обновлять» ваше повествование и детализировать его.

Придумайте авторское кино.

Это упражнение можно делать в одиночку. Представьте, что вам необходимо через два часа отправить сценарий для съемки короткометражного фильма. Выберите тему, опишите героев, завязку, кульминацию и развитие сюжета, предложите воображаемые декорации или место действия — можно делать это вслух, а можно на листочке. Поверьте, что двух часов вам может не хватить, настолько захватывающим оказывается процесс. Если вдруг сюжет покажется вам достойным, то вы можете попробовать его воплотить в жизнь с помощью «Легких людей». В школе актерского мастерства в конце одного из курсов педагоги предлагают студентам самостоятельно разрабатывать сюжет для своего курсового видео-ролика. Почитать об отзывах учеников и съемочном процессе можно [здесь](#):

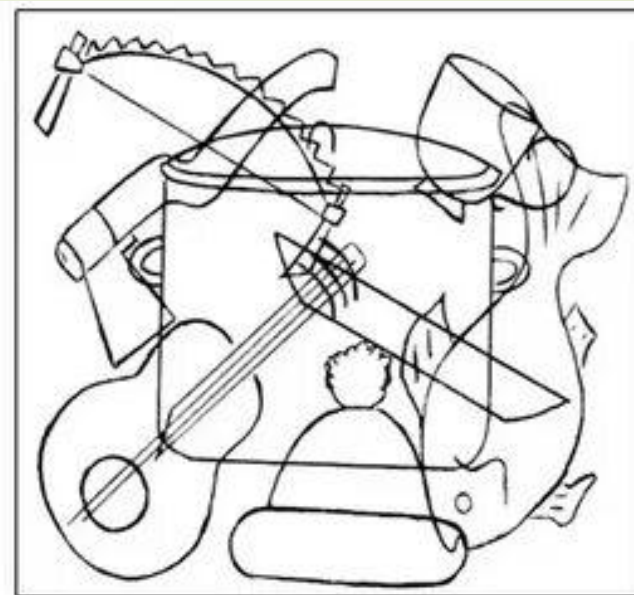
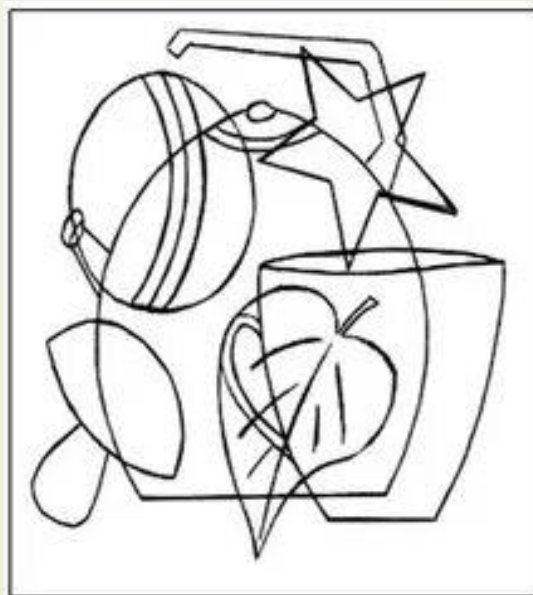


Возьмите в руки «игуану».

Воображаемую! Представьте, что у вас на руках сидит какое-нибудь экзотическое животное, которое категорически нельзя спускать с рук на пол. Оно может быть огромным, как кенгуру, может быть колючим, как дикобраз или, мягким и, одновременно, опасным, как котенок гепарда. Попробуйте наиболее правдоподобно показать «ускользание» животного из ваших рук и не забудьте о том, что зритель должен правильно определить какого именно зверька вы держите.

Упражнения на развитие внимания

1. Посмотрите на свою настольную лампу.
2. Вспомните Цезаря, который умел делать несколько дел одновременно.
3. Сыграйте в более сложную версию «Крокодила»





Посмотрите на свою настольную лампу.

Или любой другой предмет, который используете ежедневно. Поставьте его перед собой и, для начала, внимательно осмотрите его со всех сторон, представьте, каким он может быть на ощупь — скользким, колючим, поцарапанным и так далее. Затем проверьте догадки на практике и потрогайте вещь — так начнет работать ваша тактильная память. В финале отвернитесь и попробуйте наиболее полно описать предмет, используя полученные ощущения. Это можно сделать на следующий день или просто через какое-то длительное время.



Вспомните Цезаря, который умел делать несколько дел одновременно.

Внимательный артист должен уметь то же самое. Поэтому попробуйте погрузить себя в такую ситуацию: начните играть в шахматы или шашки, включите песню с незнакомыми словами и попытайтесь время от времени отвечать на сообщения от друзей. Когда будете тренироваться, пригласите кого-нибудь наблюдать за вашим успехом и давать обратную связь. Это очень важно, потому что с первого раза сделать идеально каждое из дел, конечно, не получится.



Сыграйте в более сложную версию «Крокодила»

Для выполнения этого упражнения вам понадобится помощь близких людей. Встаньте в полтора метра друг от друга и договоритесь о том, что один из вас показывает разные движения, а второй их повторяет. Если вам досталась вторая роль, то пытайтесь наиболее четко и правильно следовать за передвижениями и позами партнера.

Упражнение для дикции

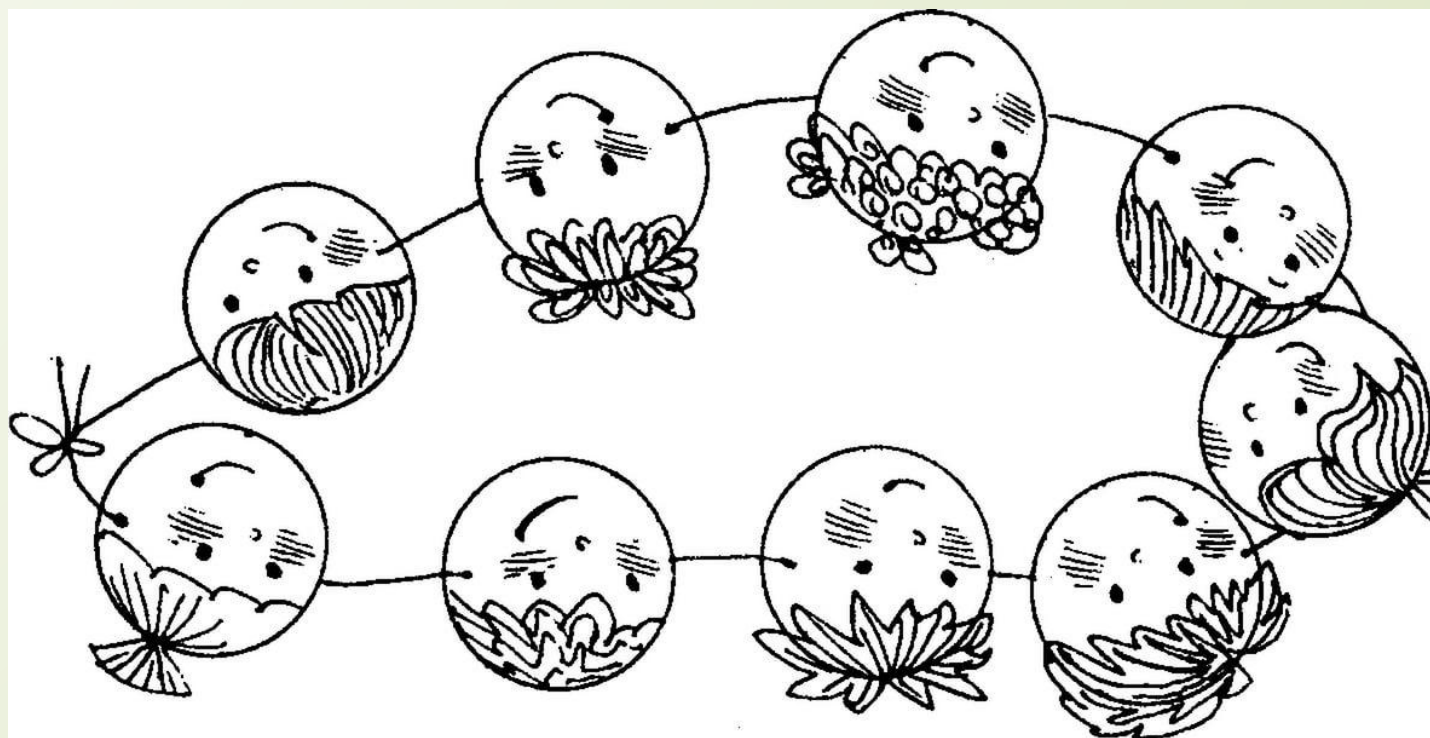
Не бойтесь сломать язык

Один из самых знаменитых в Петербурге педагогов по сценической речи — Егор Архипов — советует начинающим артистам начинать тренировку дикции с упражнений по артикуляции. Артикуляция необходима для того, чтобы уметь четко и правильно произносить отдельные звуки речи. Специально для школы «Легкие люди» Егор Архипов составил большой список полезных тренировок. Одна из них заключается в том, чтобы произносить сложные буквенные сочетания, которые в бытовой жизни встречаются крайне редко. Например: ЛРА, ЛРЯ, ЛРУ, ЛРЮ, ЧРА, ШРА, РЛО, МФО, РЛИ, МФЕ. Для усиления эффекта и большего раскрепощения можно делать это упражнение перед зеркалом.



Упражнения для развития памяти

1. Фиксируйте детали в блокноте
2. Оглянитесь по сторонам
3. Больше музыки!





Фиксируйте детали в блокноте

Теперь, когда идете куда-нибудь гулять или, лучше, когда отправляетесь в путешествие, возьмите за правило записывать свой маршрут на листочке в конце прогулки или поездки. Если у вас есть склонность к рисованию, то можно не только писать, но и зарисовывать мелкие подробности и детали, встреченные на пути. Постепенно, объем записей или зарисовок будет расти — в следующие прогулки/путешествия вы будете гораздо сильнее концентрироваться на том, что вас окружает.



Оглянитесь по сторонам

По дороге в школу, институт или на работу научитесь запоминать по 10-12 явлений, существ или предметов, которые понравились или, наоборот, не понравились вам больше всего. Например: на асфальте вы увидели потерянную помаду, в автобусе услышали как кто-то признается кому-нибудь в любви, проходя по набережной увидели смешную маленькую девочку в коляске, а в витрине магазина — огромный леденец. Когда дойдете до цели попытайтесь пересчитать в голове (не записывая!) увиденное в правильном порядке.



Больше музыки!

Попросите друзей скинуть вам несколько музыкальных треков, где есть увлекательный текст. Послушайте каждый из них и попытайтесь вслух пересказать сюжет каждой песни. С первого раза может получиться только каша из метафор и путаница с героями, поэтому переслушайте треки еще по два раза и попытайтесь снова. Если выполнять задание регулярно, то через какое-то время у вас выработается своя методика запоминания, которая в будущем будет очень полезна для фиксации ролей.