Комбінований тренінг зі сценічного руху та сценічного мовлення

**Вправи на розвиток балансу**

Вихідне положення: ліва нога піднята і зігнута в коліні. Баланс на правій нозі. Руки в природному положенні. Виконуємо нахили корпусом вправо-вліво, вперед-назад, потім кругові рухи торсом. Повертаємося до початкового, стрибком міняємо опорну ногу на ліву, права зігнута в коліні. Повторюємо алгоритм.

Початкове положення: стоячи на одній п’яті, в руці – уявний віяло. Робимо їм легкі рухи, зберігаючи баланс і стійкість. Якщо це дається без праці – міняємо опорну ногу, продовжуємо обмахувати себе віялом, а другою рукою робимо рухи, запрошуючи уявного партнера підійти ближче.

Початкове положення: стоячи на одній нозі. Правою рукою кличемо, лівою рукою проганяємо, піднятою ногою відштовхуємо. Всі три рухи виконуються одночасно. Стрибком міняємо опорну ногу. Тепер нога кличе, одна рука проганяє, інша загрожує.

Вихідна позиція: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, руки в сторони, пальці зібрані в м’який кулак. Починаємо обертати руками від ліктів. Переносимо вагу тіла спочатку праву ногу, піднімаючи ліву ногу поки стегно не буде в положенні паралельно підлозі. Обертаємо лівою ногою від коліна, стопа розслаблена. Плавно міняємо опорну ногу, руху здійснюємо в іншу сторону. При зміні позиції рух руками не припиняється. Завдання: утримувати баланс. Амплітуда рухів максимальна, швидкість чергується від низької до високої.

**Вправи на розвиток координації**

Початкове положення: стоячи на одній нозі. Правою рукою кличемо, лівою рукою проганяємо, піднятою ногою відштовхуємо. Всі три рухи виконуються одночасно. Стрибком міняємо опорну ногу. Тепер нога кличе, одна рука проганяє, інша загрожує.

Вихідна позиція: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, руки в сторони, пальці зібрані в м’який кулак. Починаємо обертати руками від ліктів. Переносимо вагу тіла спочатку праву ногу, піднімаючи ліву ногу поки стегно не буде в положенні паралельно підлозі. Обертаємо лівою ногою від коліна, стопа розслаблена. Плавно міняємо опорну ногу, руху здійснюємо в іншу сторону. При зміні позиції рух руками не припиняється. Завдання: утримувати баланс. Амплітуда рухів максимальна, швидкість чергується від низької до високої.

**Вправи на розвиток напруги**

Напруга – фізичне і психічне прояв почуття волі. Говорячи зрозумілою мовою, контроль над напругою дозволяє акторові правильно виконувати рухи – не механічно, але і не підкреслено гіперболізовано або недбало.

Представляємо величезний камінь. Намагаємося його зрушити, впираючись в нього руками і ногою, на іншій нозі тримаємо баланс. Міняємо ногу. Продовжуємо рухати, впираючись в камінь лівим плечем і правою рукою. Відтворюємо інші можливі варіанти переміщення. Завдання: тримаємо баланс на одній нозі, поступово збільшуємо навантаження.

Стоїмо на одній нозі так довго, скільки зможемо. Зазвичай продовжити цей час допомагає зосередження на уявному об’єкті. Можна, приміром, подумки пройти щоденний шлях з дому на роботу або в магазин. Від надмірного навантаження м’язи через якийсь час розслабляться, і м’язову напругу після повернення в нормальний стан пройде.

# Вправи на виразність: пантоміми і інсценування

Для майстерності будь-якого актора важливі почуття правди і виразність. Саме ці якості допомагають акторам почути від режисера заповітне слово "вірю". Акторам необхідно розвивати виразність і правдоподібність, щоб стати зрозумілими своєму глядачеві, потрібним чином донести до них ідею театрального твору. Для цього існують спеціальні методики і вправи.

**Пантоміма.** Пантоміма - це вид сценічного мистецтва, в якому основним засобом створення художнього образу є пластика людського тіла без використання слів. Для виконання вправ з пантомімою чудово підходять усім відомі ігри: Крокодил, Актівіті, Alias. Мета подібних ігор - за допомогою пантоміми і без слів постаратися пояснити загаданий предмет, явище або фразу іншим гравцям так, щоб вони здогадалися. Це не лише корисно для тренування виразності, але і дуже весело, так що сміливо приступайте до виконання цієї вправи.

**Вправа "Слова на букву".**

Спробуйте впродовж хвилини назвати якомога більше речей, які зараз знаходяться в кімнаті разом з вами і починаються на букву: "К". На букву "П". А на "В"?

Порахуйте, скільки у вас вийшло. Якщо постаратися, то можна назвати більше 50 речей, а можна і більше 100. Щоб допомогти вам максимально ефективно виконати цю вправу, пропонуємо звернути увагу на певні групи навколишніх предметів, які ви, можливо, забули включити.

**Вправу на акторську фантазію "Додумай"**

Під час поїздки в громадському транспорті спробуйте придумати ім'я, біографію або інші деталі для незнайомих людей, які їдуть з вами, ґрунтуючись лише на їх зовнішньому вигляді. Звертайте увагу навіть на самі незначні дрібниці і намагайтеся придумати обґрунтування кожної деталі зовнішнього вигляду спостережуваної людини.

Якщо ви подорожуєте в компанії друга, поділитеся своїми думками з ним, а потім запропонуєте йому зробити те ж саме, порівняєте ваші історії.

Ці вправи спрямовані на розвиток творчого мислення і фантазії актора, для якого багата уява є однією з найважливіших складових успіху. Щоб глядач повірив у вашу гру, ви самі повинні на якийсь час переконати себе в тому, що є своїм персонажем і живете його життям.

**Від пропонованих обставин до ролі**

У цій вправі вам треба на основі відомих життєвих обставин героя додумати його характер і представити його емоційний стан. Можна сказати, що ця вправа є протилежною до попереднього. Для його виконання постарайтеся уявити, як певні життєві обставини вплинули на героя, його поведінку, емоції, слова. Постарайтеся описати або навіть показати людину, яка :

Вже давно не спав і дуже втомився від виконання складної роботи.

Учора отримав підвищення і нову зарплату в 2 рази більше за попередню.

Отримав надздібності справжнього супергероя, тепер він уміє літати, лазити по стінах, пускати павутину зап'ястком.

Тільки що програв увесь свій стан в рулетку.

Дивиться нудний акторський спектакль в той час, коли по телевізору йде футбольний матч його улюбленої футбольної команди.

**Вправа "Зміна ролей"**

У житті ми нерідко граємо різні ролі, потрапляючи в різні обставини. Якщо ми хочемо розвинути в собі акторський талант, нам важливо навчитися управляти емоціями, граючи найрізноманітніші ролі. Адже усі ці уміння - професійне ремесло актора, яке має бути у нього на найвищому рівні.

Щоб тренувати контроль над емоціями і здатність швидко міняти ролі, спробуйте виконати наступну вправу. Кілька разів вимовіть одну і ту ж фразу (приміром, "Дорогі друзі, я не даремно зібрав/а вас тут"), з позиції різних персонажів : маленької дівчинки, її мами, літньої людини, бізнесмена, знаменитого артиста, президента. Спробуйте знайти особливості кожного з них, для цього фразу можна трохи модифікувати, додаючи типові мовні прийоми кожного персонажа. Крім того, ви можете спробувати вимовляти фразу від імені одного і того ж персонажа, але що знаходиться в різних емоційних станах.