

## Тренинг по актерскому мастерству

### **Рецепт актерского тренинга прост:**

- 1) Возьмем воображение и наблюдательность
  - 2) Добавим к ним "эмоциональной щедрости"
  - 3) Смешаем со смелостью и яркостью
  - 4) Подсолим спонтанной импровизацией и...
  - 5) Заправим легкостью и раскрепощенностью.
- Кушать подано! Наслаждайтесь!*

Неоценимо значение тренинга в подготовке актеров самодеятельного театра. Упражнения по актерскому тренингу целесообразны при работе, как средство собрать внимание, мобилизовать коллектив перед началом любой репетиции. Принципиально важным является и то, что практически с самого начала занятий по актерскому мастерству в самодеятельном театре необходимо обратить пристальное внимание на выработку у участников коллектива «чувства локтя».

Театр является коллективным видом творчества, но особенно важное значение коллективность творчества приобретает в отношении актерских работ.

Данный сборник адресован режиссерам и руководителям самодеятельных театров. Работа по формированию у участников навыков актерского мастерства и чувства коллективного творчества должна занять важное место в деятельности самодеятельного театра.

Помимо упражнений, приведенных ниже, эти цели достигаются с помощью любых (желательно связанных с перемещением в пространстве) игр, носящих коллективный характер. Набор стержневых игр и игровых элементов можно «вплетать» в выполнение любого упражнения, что украсит его и сделает полифункциональным.

Упражнения для психофизического тренинга

**Бег в резинке.** «Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).

В каждой паре определите, кто Ведущий, а кто Ведомый. По ходу игры они будут меняться ролями. Ведущий и Ведомый надевают на себя резинку и расходятся друг от друга на то расстояние, на которое позволит натяжение резинки. По сигналу руководителя начинается движение по сцене. Это может быть ходьба с разной скоростью и в разном темпе, бег, преодоление всяческих препятствий в виде столов и стульев, неожиданные повороты, остановки и др. Главное – сохранить резинку на теле (причем, придерживать ее во время движения руками нельзя). Она должна быть упруго натянута между участниками так, чтобы не спадать с их тел, но и не рваться из-за лишнего напряжения.

**Биологические часы.** Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает.

В конце упражнения выясняется, кому удалось правильно определить длительность минуты. (Обычно, когда упражнение проводится в первый раз, таких участников бывает очень мало. В основном, все ошибаются в ту или иную сторону почти на 20 секунд).

**Бык и ковбой.** Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной – это бык, второй берет в руки воображаемую веревку – это ковбой. По сигналу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители «увидели» воображаемую веревку, натянутую между ними.

**Включи воображение.** Участники озвучивают [видеокассету](#), на которой записаны фрагменты из передачи «Сам себе режиссер».

**Войдите в роль – 1.** Участникам предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:

- 1) сообщение телевидения о важнейшем международном событии;
- 2) вечернюю сказку матери ребенку;
- 3) письмо, которое человек читает полупшепотом;
- 4) завещание умершего дедушки.

Текст: «Итак, вы предоставлены самому себе, и это действительно то состояние, в котором должен находиться человек, очень серьезно относящийся ко всему этому; и поэтому вы больше не надеетесь, в смысле помощи, ни на кого и ни на что. Вы уже свободны, чтобы делать открытия. Когда есть свобода – существует энергия; когда есть свобода – не может произойти ничего неправильного. Свобода по сути своей отлична от мятежа. Когда есть свобода – не существует такого понятия, как поступать правильно или неправильно. Вы являетесь свободным и от того центра, который действует, поэтому нет страха. А ум, в котором нет страха, способен на великую любовь».

**Войдите в роль – 2.** Прочитать предложенный текст шепотом; громко; с пулеметной скоростью; со скоростью улитки; как будто вы очень замерзли; как будто во рту у вас горячая картошка; как трехлетний ребенок; как инопланетянин.

Вынес достаточно русский народ,  
Вынес и эту дорогу железную –  
Вынесет все, что господь ни пошлет!  
Вынесет все – и широкою, ясную  
Грудью дорогу проложит себе.

**Волшебная палочка.** Участники передают друг другу в определенном порядке (или по желанию хозяина палочки) ручку (или другой предмет), предлагая продолжить начатое ими предложение (словосочетание). Получающий палочку должен на счет «пять» придумать продолжение и сам становится хозяином, дав задание следующему. Хозяин может позой загадывать профессию человека, жестом – действие и т. п.

**Вопрос – ответ.** Все стоят в кругу. Режиссер держит в руках 4-6 различных предмета. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, коробка спичек, ключи, монетка и т. п. Давайте представим, что мы впервые видим эти предметы. Но делать будем это по кругу особым способом. Я буду начинать, причем буду «знакомить» с моими предметами соседей справа и слева. Я начинаю с ключа. Передаю его соседу справа со словами: «Это ключ!» Он должен меня спросить: «Что?» Я повторяю: «Ключ». Мой партнер продолжает изображать удивление: «Что?». «Ключ!» – не сдаюсь я. Тогда мой партнер соглашается: «А, ключ». Он забирает себе ключ и передает его своему соседу, говоря точно тот же текст. И так, по кругу. Одновременно с этим, я передаю моему соседу слева другой предмет – монетку. Здесь разыгрывается тот же диалог». До этого момента упражнение выглядит очень простым. Проблемы возникают тогда, когда ведущий начинает вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то, включая в игру игроков из середины цепочки. Возникает ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположную сторону. Чтобы успешно преодолеть все сложности участникам предстоит проявить максимальную собранность и научиться переключать внимание с одного предмета на другой».

**Встать по пальцам.** Ведущий поворачивается к группе спиной, показывает табличку с какой-либо цифрой от 1 до 10, (можно просто какое-то количество пальцев). Затем он начинает вести отсчет (до трех или до пяти), после чего резко поворачивается к группе. На момент поворота количество стоящих (или сидящих, лежащих и т. д.: как уговоритесь) должно быть равно числу, написанному на табличке. Условием упражнения является полная бесшумность исполнения.

**Встреча.** Начинаем свободное движение по сцене. Не смотрим на партнеров. Двигаемся, как бы погруженные в собственные мысли. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижая темпа, пробуем заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставляем пустыми.

Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами. Секундная задержка – остановка на зрительный контакт – и вновь движение к следующей встрече. Приостановились – взгляд – движение.

Если до сих пор наш зрительный контакт с партнерами был чисто механической фиксацией, то теперь давайте наполним встречу эмоциями. Что выражает ваш взгляд при каждой новой встрече: радость, удивление, приветствие, безразличие и др.

Продолжаем движение и каждому, кто встретится нам на пути, пожимаем руку. Темп не снижается, поэтому вам придется быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Попытайтесь не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами совсем не обязательно: вся комната в нашем распоряжении. Импровизируем в выборе маршрута.

Теперь вместо рукопожатия касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет педагог. «Локоть!» – значит, к локтю встречного прикладываем свой локоть и останавливаем бег, пока педагог не проверит, все ли нашли себе пару. «Плечо!» – значит, стоим плечом к плечу.

**Гладим животное.** Все участники получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

- хомячка (изобразите, как он выскользывает у вас из рук, бегаёт по плечу и т. д.);
- кошку;
- змею (она опутывается вокруг вашей шеи);
- слона;
- жирафа.

Задача всей группы – угадать животное.

**Групповая скульптура.** Каждый участник одновременно и скульптор и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников в композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

**«Да» и «нет» не говорить.** «Водящий» (сначала руководитель) задает вопросы, ответы на которые не должны включать слов «да», «нет», «черный», «белый»; затем эти вопросы продолжает тот, кто употребил одно из этих слов. Вопросы задаются разным участникам группы вне какой-либо последовательности, чтобы табуированные слова, к которым впоследствии присоединятся «ну», «короче», «так сказать», «типа того», «конкретно», «это самое», стали сигналами «нельзя!» уже на сверхсознательном уровне. Так обеспечивается и чистота речи.

**Десять масок.** Каждую маску обязательно обсудите с группой. Обсудите в подробностях: как актер должен смотреть? Должен ли он моргать глазами? Должен ли он опускать глаза? Открывать ли рот? Поднимать ли брови? И т. д.

1. Страх.
2. Злость.
3. Любовь (влюбленность).
4. Радость.
5. Смирение.
6. Раскаяние, угрызение совести.
7. Плач.
8. Стеснение, смущение.
9. Раздумье, размышление.

10. Презрение.
11. Равнодушие.
12. Боль.
13. Сонливость.
14. Прошение (вы кого-то о чем-то просите).

Чтобы лучше получалось изображать, к примеру, презрение, говорите про себя соответствующие слова (ты посмотри, на кого ты похож? да я тебя терпеть не могу, ты посмотри, что ты на себя надел? И т. п.). Может, это не совсем этично, зато помогает.

**Десять секунд.** «Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по сцене. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на мои разнообразные задания и выполнять их в кратчайший срок – в течение десяти секунд».

Развитию навыков собранности, сосредоточенности помогут, например, такие упражнения:

- а) встаньте в строй по росту, в [алфавитном](#) порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
- б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
- в) перечислите в зале все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;
- г) точно воспроизведите ряд движений, проделанных товарищем;
- д) рассмотрите глаза товарищей, расскажите, какой они формы, цвета, каково их выражение, по памяти. Затем проверьте наблюдения, найдите тонкости, не замеченные с первого раза.

**Зажимы по кругу.** Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения учащиеся идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

**Зеркало.** Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»: 1) не делать сложных движений, т. е. не производить

одновременно несколько движений, 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе. Через некоторое время участники меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения участники, работающие на «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. С каждым разом следить за «оригиналом» становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение – очень хорошее средство для установления психологического контакта.

**Импровизация со словами.** Произнести предложение, в котором используется слово: глупец; сахар; папка; камера; запись; деньги; раковина; путешествие; жидкость; ключ; сетка; программа; тигр; реальность.

**Инсценировка пословиц.** Группам (по 3-5 человек) заранее дается задание инсценировать пословицу. Возможные пословицы: «Учи дитя, пока поперек лавки лежит, трудно будет, когда побежит», «Семь раз отмерь, один отрежь», «У семи нянек дитя без глазу», «Много знай, да мало бай! Много баить не подобает», «Каков строитель, такова и обитель» и др.

**Кого же выбрать?** Участнику дается задание представить, что он главный режиссер готовящегося спектакля, например, о жизни города в конце XX века. Он должен подобрать актеров на роли «нового русского», богемной дамы, первой леди страны, «знойной женщины – мечты поэта», прагматичной деловой дамы.

Почему выбраны именно эти актеры? Аргументация.

**Конфликт.** Показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.

**Марионетки.** Участники должны представить себе, что они – куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т. д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у учащихся.

**Машина.** Первый участник выходит на площадку и начинает свое действие. Второй после секундного раздумья выходит на площадку и подстраивается к движению первого. Желательно, чтобы между действиями возникла какая-то взаимосвязь: причинно-следственная или эмоционально-действенная оценка происшедшего. Третий участник, оценив за короткую паузу, что происходит уже с действующими частями механизма, добавляет к существующему новое движение. Так же, как первые два участника, он продолжает возвращаться к избранному действию вновь и вновь, как заводная кукла. Так от участника к участнику работа «машины» становится все более и более многоуровневой. Возникают логические связи, и вся цепочка продолжает работать до тех пор, пока последний участник не подключится к упражнению. При этом участники могут произносить какие-то звуки.

Если «машина» работала ритмично, слаженно, бесперебойно, если была достигнута логическая согласованность действия каждого из партнеров с работой всего механизма, то мы можем увидеть целую развернутую сцену» и др.

**Метафоры.** Руководитель произносит слово, например: «Гаснут...» Все участники описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

**Музыкальная пауза.** Исполнить песню «Во поле береза стояла» так, словно вы: африканские [аборигены](#), индийские йоги, горцы Кавказа, оленеводы Чукотки.

**Напряжение-расслабление.** Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

**Насос и надувная кукла.** Участники разбиваются на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно – кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

**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 (окаказионализм А. Неверова), ясь (В. Маяковский), головотяпаль, умоотвод (А. Герцен).

**Образы идей.** Несколько абстрактных понятий, внутренний образ которых предлагается создать и описать: красота, порядок, энергия, мир, гармония, общение.

**Огонь-лёд.** Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

**Оправдание позы.** Участники ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы

должно быть подобрано объяснение. «Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде «Отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому».

**Оркестр.** Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

**Пулеметная очередь.** Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный). Участники по очереди, точно соблюдая темп, хлопают, постепенно (очень медленно) ускоряясь, до скорости пулеметной очереди (хлопки почти сливаются), а, дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

**Осёл.** «Встаньте, пожалуйста, в широкий круг! Я буду ведущим. Я хлопаю в ладоши и указываю на человека, стоящего в кругу, называя одновременно его имя. Он, не тратя ни секунды, хлопает в ладоши, указывает на меня или любого другого игрока в кругу и произносит его имя. Смысл заключается в том, чтобы (при очень высоком темпе игры) не забыть порядок действий: хлопок – указание на игрока – название его имени. Важно не забыть и не перепутать имена игроков. Любая потеря темпа, замороженное «включение» в игру, ошибка в имени приводят к поражению. Упражнение продолжается до последнего участника».

**Отгадай, где я.** Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т. д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.

**Ощущения.** Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

– Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

– Улыбнуться, как улыбается очень **вежливый** японец, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

– Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

**Перевоплощение** в амёб, в насекомых, в рыб, в животных, ...

Если участник показывает что-то простое, например, кота, ему задают вопросы: А сколько лет коту? Он дикий или домашний? Какие у него привычки?

**Передача позы.** Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего

«передает» ее второму (тот за 10-15 секунд должен максимально точно запомнить ее). По следующему сигналу ведущего, первый «снимает», а второй «принимает» эту позу, Далее происходит передача позы от второго к третьему участнику и т. д. Задачей является максимально точная передача позы от первого до последнего исполнителя. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и «передавать» одну, заданную ведущим позу – кто точнее.

**Перекал напряжения.** Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т. д.

**Переключение внимания-1.** «Одновременность» внимания к нескольким объектам только кажущаяся, а на самом деле в психической деятельности человека происходит очень быстрое переключение внимания с одного объекта на другой. Это-то и создает иллюзию «одновременности» и непрерывности внимания к нескольким объектам. Многие совершаемые действия человек выполняет механически. Внимание тоже может стать механическим, автоматическим.

а) участнику дается коробок спичек. Считая спички, он должен одновременно рассказывать сказку или сюжет кинофильма;

б) руководитель раздает присутствующим порядковые номера и предлагает каждому мысленно читать какое-нибудь стихотворение. Спустя 2-3 секунды после начала упражнения руководитель называет какой-нибудь номер. Участник с этим номером должен встать и продолжить читать вслух, пока не будет назван следующий номер. Предыдущий продолжает читать стихи мысленно.

**Переключение внимания-2.** Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:

1. Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).
2. Слуховое внимание: объект близко (комната).
3. Зрительное внимание: новый объект, находящийся далеко (улица в окне).
4. Осязательное внимание (объект – ткань собственного костюма).
5. Слуховое внимание: объект далеко (звуки улицы).
6. Зрительное внимание: объект близко (карандаш).
7. Обонятельное внимание (запах на сцене).
8. Внутреннее внимание (тема – дневник).
9. Зрительное внимание: объект близко (пуговица на своем костюме).
10. Осязательное внимание (объект – поверхность стула).

**Печатная машинка.** Участники распределяют между собой алфавит (каждому достается несколько букв) и являются теми клавишами печатной машинки, какие буквы им достались. Удар по нужной клавише – это хлопок нужного человека (кому она досталась). Кто-либо предлагает напечатать какую-нибудь фразу, и участники «печатают», хлопая в нужный момент с равными между «буквами» промежутками. Пробел обозначается общим хлопком всей группы, точка – общими двумя хлопками.

**Пластилиновые куклы.** «В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа. По моему первому хлопку вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Понятно, что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток. Второй хлопок педагога знаменует собой начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определенное сопротивление материала. Третий хлопок – начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу».

Размягчение кукол до состояния полной утраты формы – абсолютное мышечное освобождение.

**Повторяй за мной.** Ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы, и все участники повторяют за ним. На примерах разбирается отличие ритма постоянного от переменного, добивается слаженность в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать, как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.

**Поза.** Ведущий предлагает участникам выбрать фразу и произнести ее. Ведущий изменяет положение тела участника, его позу, и просит произносить эту фразу в каждой из поз. Интонации должны быть подсказаны позой или движением и находиться в гармонии с ними.

**Попугай в клетке.** Итак, нужно сделать следующее:

- подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай);
- ощупать ее руками;
- взять и переставить на другое место;
- подразнить попугая;
- найти дверцу и открыть ее;
- насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу;
- погладить попугая (после этого он вас должен укусить);
- одернуть руку;
- закрыть побыстрее клетку;
- помахать угрожающе пальцем;
- переставить клетку в другое место.

**Последствия.** Участникам предлагается ответить на ряд парадоксальных вопросов.

Например:

- что произойдет, если человек при желании сможет становиться невидимым?
- если можно будет читать чужие мысли?
- если люди смогут жить под водой?
- если земляне узнают о действительном существовании инопланетян?
- если высохнут все реки, озера, моря?

**Потянулись – сломались.** Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

**Правда – неправда.** Руководитель неожиданно задает вопросы, на которые участники должны без раздумывания дать немедленные ответы или как-то отреагировать.

- Как здоровье Андрея Петровича? А вы откуда знаете?
- Когда вы вернете мне книгу?
- Вы отдаете себе отчет в том, чем это может кончиться?
- Вы что, плохо себя чувствуете?
- Может ли мне нравиться то, что вы говорите и делаете на уроках?
- Как вам сегодняшняя погода?
- Куда вы дели ваше обручальное кольцо?
- Что случилось с вашей собакой?
- Где ваша замечательная улыбка?

**Предмет по кругу.** Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет). Участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно к скрипке ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй участник обыгрывает эту же линейку, например, как ружье или кисть и т. д. Важно, чтобы участники не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше участник справился с заданием. Кроме того, это упражнение – на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

**Приглядывание-1.** Группа – в полукруге. Ведущий предлагает участникам приглядеться к какому-нибудь предмету однотонного цвета и разложить этот цвет до цветов спектра (красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого,

синего, фиолетового). Например: «Какие цвета «собраны» в паркете?». Обсуждение ведется непосредственно во время приглядывания.

**Приглядывание-2.** Группа – в полукруге. Ведущий предлагает участникам внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в полукруге, однако так, чтобы никто не заметил, кто к кому приглядывается. Потом участники по очереди описывают партнеров так, чтобы остальные поняли, кого описывают. Запрещается описывать яркие цветные пятна одежды, упоминать о наличии усов, очков, бороды и пр. Вариант: описать особенности движений выбранного человека.

**Прислушивание.** Группа рассаживается в полукруг. Ведущий предлагает участникам расслабиться, прислушаться к тому, какие ощущения возникают у каждого в теле (прислушаться к себе), к тому, что делается в полукруге, в комнате, в соседней комнате, в коридоре, на улице. На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты. После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне. Прислушивание к своим ощущениям занимает важное место во всем тренинге.

**Психологический портрет по фамилии.** Называется фамилия человека, на основании которой необходимо дать его словесный портрет. Участник описывает черты характера, привычки, возраст, профессию, образование, увлечения, фрагменты биографии данного человека (словом все, что возникает в его воображении на данный стимул). Для задания отбираются фамилии, многозначные по смыслу, необычные, интересные по звучанию, например: Шило, Чучкин, Размазняева, Громыхайло, Вертопрахов, Сундучкова, Прилипин, Трихлеб, Торженсмех, Топорищев, Семибабин, Зябликов, Тюлькин, Свистодырочкин, Борщ, Сусальный, Муха, Недавайло, Страдалина, Губа и т. д.

**Путешествие картины.** Участнику показывается репродукция известного полотна и предлагается рассказать о том, что там изображено. После одной-двух фраз он передает репродукцию другому, который тоже добавит свою фразу. Таким образом, организуется целостный этюд или рассказ со своим сюжетом.

**Пять скоростей.** «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Все тело будто заморожено. Эта скорость требует от актера немалого напряжения и умения владеть своим телом, не делать резких движений, все выполнять плавно. При второй – темп чуть-чуть ускоряется. Любое движение происходит быстрее, чем при первой скорости, но еще не в обычном темпе. Третья скорость – это обычный, повседневный темп каждого из вас. Четвертая скорость – это ускоренный темп. Так мы существуем, когда напряжены, встревожены, взволнованы, испытываем дискомфорт. Это, порой, торопливость, суетливость, нервозность. Пятая скорость – почти бег. Все происходит в темпе, преувеличенно быстром. Теперь попробуем просуществовать в каждой из скоростей. Я называю скорость, а вы пытаетесь практически освоить ее. Заставьте весь организм переключаться быстро и

точно со скорости на скорость. Давайте команду мышцам запомнить разницу между темпами.

Задание: на площадке остается только три участника (первый, второй и третий). Номер скорости, который я буду называть – это задание для второго участника. Первый участник должен «понизить» задание на единицу, а третий – «повысить» тоже на единицу. Таким образом, если вы слышите от меня цифру «четыре», то второй игрок движется в четвертом темпе, первый – в третьем ( $4 - 1$ ), а третий – в пятом ( $4 + 1$ ). Прозвучит цифра «пять», значит, второй – в пятом темпе, первый в четвертом, а третий? Тоже в пятом. Потому что шестой скорости не существует. То же произойдет, если будет названа цифра «один»: второй находится в первом темпе, первый останавливается и стоит ( $1 - 1 = 0$ ), а третий двигается во втором темпе. Все эти расчеты вам придется делать быстро и самостоятельно по ходу упражнения.

Задание: выйти на площадку и попробовать найти оправдание движения, существования каждого из участников в темпе номер один. Пусть каждый участник подвигается по площадке, и поищет физическое и эмоциональное состояние, которому подошел бы заданный темп. После трехминутной репетиции – показ и обсуждение. Найдено ли соответствие между скоростью и психофизическим состоянием? Даем для репетиции и показа еще один-два темпа и работаем с ними.

Задание: придумать и отыграть сцену, которая подходила бы для определенного темпа (его предлагает ведущий). В течение десяти минут вы придумываете сюжет и репетируете, обращая внимание на то, что все без исключения действующие лица существуют в рамках сцены лишь в заданном темпе. Понятно, что ваша история должна логически подходить к заданной скорости или наоборот – скорость оправдана историей, которую каждая из групп представит».

**Разговор через стекло.** Участники разбиваются на пары. Ведущий: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено – ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные участники внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

**Расслабление по счету.** «Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Руководитель считает. Во время этого счета участники расслабляют постепенно все части тела.

На счет «раз» расслабляются кисти рук;

на счет «два» расслабляются локти рук;

«три» – плечи, руки;

«четыре» – голова;

«пять» – туловище полностью расслаблено, держится только на ногах;

«шесть» – полное расслабление, учащиеся садятся в «точку».

Затем по хлопку, участники встают.

Руководитель может давать команду на расслабление с разной скоростью, проверяя качество расслабления частей тела. Например, «раз», «два», «три», помотали руками, проверили степень расслабления. Затем руководитель продолжает: «четыре», «пять» – расслабление проверяется, «шесть».

**Растем.** Участники в кругу. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10-20 «стадий».

**Рисунок из точек.** Упражнение может проходить в два этапа:

- 1) каждый участник занимается самостоятельно;
- 2) один участник «водит», другие наблюдают за ним и пытаются отгадать задуманную им фигуру. Фигуры «водивших» и наблюдающих сравниваются. Ведущий предлагает участникам зафиксировать взором какую-либо точку на потолке. Потом еще одну, достаточно удаленную от первой, но чтобы, однако, для фиксации их поочередно можно было бы переводить взгляд, не поворачивая головы. Потом третью, четвертую и т. д. Затем эти точки надо мысленно соединить отрезками прямых линий. Проследив несколько раз получившуюся фигуру, участник должен пройти по проекции эти фигуры на полу. Второй этап упражнения направлен на наблюдение за телом водящего.

**Ритм – ритм.** Группа становится в круг. Ведущий объясняет правила: «Я делаю два хлопка и выдерживаю между ними паузу. Вам придется заданный мною ритм сохранить и повторить по кругу. Если, ударив в ладоши, я поворачиваюсь влево, то игрок слева от меня продолжает задание. Если я поворачиваюсь вправо, значит, полученный от меня ритм вы будете передавать по кругу в правую сторону. Причем только я делаю два хлопка. Каждый следующий за мной игрок должен выдержать необходимую для заданного ритма паузу и добавить свой единственный хлопок, следующий игрок после необходимой паузы – свой хлопок и так далее, пока круг не замкнется. Если вы не ускорили и не замедлили ритм, то цепочка окажется точным продолжением заданного мной образца. И получится, что не целая группа людей хлопает в ладоши, а один человек отбивает четкий ритм» и др. Завершив работу с ритмом, переходим к отработке понятия «темп». В обыденной речи слово «темп» мы заменяем словом «скорость» и говорим о скорости сверхзвукового самолета или скорости черепахи.

**Ритм по кругу.** Группа – в полукруге. Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Участники внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, участники получают команду: «Давайте отстучим этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий участник выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды ведущего «Стоп». Возможные пути усложнения

задачи: удлинение и усложнение ритма; отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т. д.

**Ритмы.** Руководитель, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топанья и т. п. звуковых эффектов. Задача участников – соблюдая заданный темп и продолжительность пауз, исполнять по очереди (в заданном порядке) только по одному элементу ритма (хлопку, топанью и т. п.).

**Ритмичный вход.** Придумать на начало репетиции какой-то общий для всех участников ритм и занять свои места под этот ритм (каждый раз ритм должен меняться, усложняясь и становясь разнообразнее, включать не только хлопки и топанье ногами, но и все возможные звуковые эффекты). Когда группа сможет уверенно выполнять это упражнение, можно подключать к ритму творческие задания (бравурный, печальный и т. п.) или добиваться развития, разнообразия внутри данного ритма, деля его на партии.

**Ртуть.** Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает участникам представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть весь заполнен жидкостью, например ртутью. «Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки».

**Руки-ноги.** По одному из сигналов ведущего (например, по одиночному хлопку), участники должны поднять руки (или опустить, если на момент сигнала они уже подняты), по другому (например, по сдвоенному хлопку) – встать (или, соответственно, сесть). Задачей исполнителей является продержаться как можно дольше, не путая сигналов и сохраняя общий ритм и бесшумность движений. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и проверить, какая команда продержится дольше (по секундомеру), улучшая результат предыдущей.

**Рулетка.** Участники разбиваются на две группы, по одному представителю садится за стол, друг напротив друга, положив на него руки. Между ними кладется монета. По хлопку ведущего участники должны накрыть монету рукой – кто быстрее. На все другие сигналы ведущего (топанье, звуки) они не должны реагировать – шевелиться (пошевеливший рукой не вовремя – проиграл). Место проигравшего занимает другой представитель группы.

**Рядом с художником.** Произнести монологи, например, от имени главного героя картины, его мамы, старшей сестры, младшего брата («Опять двойка»). Выполняющий должен войти в образ и сыграть персонаж.

**Сиамские близнецы.** Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т. д.». Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

**Синтез.** Это упражнение на погружение в состояние творчества. Оно заключается в смешивании различных видов восприятия, способности ощущать вкус звуков, слышать цвета, обонять ощущения.

- Чем пахнет слово «рампа»?
- Каково на ощупь число 7?
- Какой вкус у сиреневого цвета?
- Какая форма у четверга (как она выглядит)?
- Какую музыку вы слышите, когда представляете лицо пожилого человека, смеющегося ребенка?

**Сколько человек хлопало?** Группа рассаживается в полукруг. Из участников выбираются «водящий» и «дирижер». «Водящий» становится спиной к полукругу на некотором расстоянии него. «Дирижер» занимает место перед учащимися и указывает жестом то на одного, то на другого. Вызванный жестом «дирижера» участник хлопает в ладони один раз. Один и тот же участник может быть вызван дважды или трижды. В общей сложности должно прозвучать 5 хлопков. «Водящий» должен определить, сколько человек хлопало. После того, как он справится со своей задачей, «водящий» занимает место в полукруге, «дирижер» идет вводить, а из полукруга выходит новый участник.

**Скульптор и глина.** Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

**Слово – глагол.** Упражнение для двоих участников, которые становятся друг против друга на некотором расстоянии. Первый участник, кидая мяч второму, называет любое пришедшее ему на ум слово (имя существительное). Второй ловит мяч и сразу же бросает его обратно, подбирая подходящий по смыслу глагол. Первый ловит и бросает новое существительное и т. д. Этот вариант техники «свободных ассоциаций» чрезвычайно интересен и информативен для последующей работы с проблемами каждого отдельного участника.

**Слушаем тишину.** «Послушайте и расскажите, что делается сейчас в зале, в коридоре, на втором этаже здания, на площади перед зданием» (для того чтобы помочь участникам сосредоточить свое внимание на объекте, можно создать атмосферу соревнования).

**Согласованные действия.** Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Участникам предлагается выполнить этюды: пилка дров; гребля; перемотка ниток; [перетягивание каната](#) и т. д.

Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при их выполнении участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим участникам (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т. д.).

**Спагетти.** «Нам предстоит превратиться в спагетти. Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев. Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап – освобождаем руки от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисти и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию. Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как отваренные спагетти» и др.

**Спортивный экспромт.** Участникам предлагается придумать новую эстафету для спортивных соревнований, в которой бы отражался сюжет русской народной сказки «Куричка Ряба», «Царевна-лягушка».

Предложить комплекс производственной гимнастики для регулировщиков дорожного движения, сторожей вневедомственной охраны, дирижеров оркестра народных инструментов, проводников поездов дальнего следования.

**Стульчик.** «На доске мелом пишут три цифры: 3-2-7. На середину площадки ставится стул. Участники по очереди выходят на площадку, к этому стулу, и выполняют три простых физических действия: садятся на стул, сидят на нем, встают. Первая цифра, написанная на доске – количество секунд, за которое необходимо опуститься на стул из положения «стоя» в положение «сидя». Вторая цифра говорит о времени, которое участники должны провести, сидя на стуле. А третья – временной отрезок, за который нужно подняться со стула (плавно перейти из положения «сидя» в положение «стоя»). То есть: опускаемся на стул за 3 секунды, сидим на стуле – 2 секунды, встаем – 7 секунд.

На этом этапе все внимание – соответствию действий указанному времени. Точно ли ощущает актер время? Умеет ли правильно распределить его? Проверяются «биологические часы» участников. Актеры тренируются в сосредоточенности.

Теперь вам предстоит не просто технически выполнить ту или иную формулу (написанную на доске), а отыграть ее, оправдать. То есть ответить на вопросы: почему человек так медленно садится и так быстро встает и т. д.».

Кроме того, что эти упражнения развивают чувство ритма и темпа, они еще заставляют актера подключать воображение и действовать в предлагаемых обстоятельствах.

**Стулья.** Ведущий или руководитель дает команду построить из стульев какую-либо фигуру или букву. Задача участников максимально быстро и бесшумно (переговоры запрещаются) построить требуемую фигуру (круг лицом наружу, букву «р» развернутую к окну и т. п.). Дополнительное усложнение задания – требование одновременности (одновременно встать со стула, одновременно поднять и т. д.).

**Тень.** Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой – его Тенью. Человек делает любые движения. Тень – повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

**Упор.** «Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не будем заранее отказываться от самой попытки. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся. Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор! Необходимо сделать 5 – 7 подходов» и др.

**Фраза по кругу.** Группа – в полукруге. Ведущий предлагает участникам фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой. Контекст фразы должен быть ясен по интонации, с которой она произнесена. Партнер должен «принять фразу» и каким-то образом на нее отреагировать. Это упражнение на контакт, на умение говорить и слушать. Варианты упражнения: 1) Та же ситуация. Отличие только в том, что участник, к которому обратились, должен ответить. 2) Между первым и вторым участником завязывается разговор из шести фраз (по три фразы от каждого). Каждый диалог начинается с фразы ведущего (так называемой исходной фразы). После окончания разговора с первым участником, т. е. после произнесения шестой фразы, второй обращается с исходной фразой к третьему. 3) Ситуация аналогична варианту 2, однако каждый новый диалог начинается не с исходной фразы, а с последней (шестой) фразы предыдущего. 4) Каждый участник произносит фразу с определенной интонацией, сопровождая ее соответствующим жестом.

**Центр тяжести.** Упражнение выполняется всеми участниками. Ведущий дает инструкцию: «Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т. е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте «на себе» все это». Животные и маленькие дети – самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов.

**Цепочка.** «Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на уровне пояса ладонями вперед. Так вы сможете определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжайте движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе еще одного невидимого партнера (глаза ведь по-прежнему закрыты, не забыли?) и продолжаем ходьбу. Упражнение заканчивается по хлопку руководителя тогда, когда все пары и группы соединились в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз. Встреча за встречей, и вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите к одной, единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи.

Ощутите тепло и надежность рук. А теперь откройте глаза. Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество».

**Что было дальше?** Выбирается небольшое, хорошо известное литературное произведение, например, сказка «Репка». Группе, равной по численности количеству сказочных персонажей предлагается сымпровизировать и представить (в соответствующих образах), что произошло после того, как репку вытянули.

**Чувства.** Участники должны:

– изобразить: радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой успех); удивленную улыбку (не может быть); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять);

– выразить одними глазами и бровями: огорчение, радость, осуждение, восхищение, строгую сосредоточенность, недовольство, удивление;

– только с помощью жестов и мимики выполнить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить;

– выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.

**Шахматы.** Водящий поворачивается спиной ко всем остальным участникам, которые располагаются в произвольном порядке и на произвольном расстоянии относительно друг друга. Водящий поворачивается и старается запомнить положение шахмат в течение 30-40 секунд. Ведущий дает пояснения: «Вам необходимо запомнить только положение фигур, позы их не имеют значения». Водящий отворачивается, шахматы перемешиваются. Задача водящего – восстановить картину.

**Эмоциональная палитра.** Участникам предлагается прочитать текст так, чтобы каждая строка вне зависимости от содержания выражала какое-либо чувство, которое предстоит угадать аудитории. Это: восторг, безграничная радость, безудержное веселье, ирония, сочувствие, доверительность, усталость, угроза, отвращение.

**Эстафета.** Сочиняется вслух рассказ или стих. Метод – кольцовка. Услышав первую фразу, слушатель подхватывает ее и передает эстафету другому. Так сочиняются исключительно занимательные истории, но их подлинным героем является многократно увеличивающийся объем внимания.

**Японская машинка.** Группа садится в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет «раз» – удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» – щелчок пальцами правой руки, на счет «три» – щелчок пальцами левой руки и т. д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер: «Ноль». На щелчок левой руки он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. Например: «Ноль – два». Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом

участники, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.

Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, но продолжает сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», и продолжает игру. Ошибками считаются: 1) сбой темпа, 2) неправильное название своего номера; 3) неправильное название номера партнера, 4) приглашение к игре выбывшего участника или ведущего (если он не играет); 5) приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом.

**Построения.** Участники должны максимально быстро и бесшумно (не общаясь) построиться в шеренгу по какому-либо заданному параметру (по алфавиту, согласно первым буквам отчества; по возрастанию номера квартиры и т. п.)

**Земля – вода – воздух – огонь.** Ведущий показывает на одного из стоящих в кругу участников и сообщает ему одно из ключевых слов. Тот, на кого указали должен (не позже чем на пять счетов, отсчитываемых ведущим) назвать (без повторов) животное – рыбу – птицу или повернуться вокруг себя соответственно. Ошибившийся выбывает.

**Пауза «на троих».** Несколько исполнителей задумывают историю, в которой по каким-то причинам произнесение слов невозможно (нецелесообразно) и показывают этюд.

**Коллективное молчание.** Группа исполнителей придумывает и показывает этюд (можно использовать сюжет, взятый из литературного или драматургического произведения) на органичное и выразительное бессловесное поведение коллектива, группы людей. Участники ищут в литературе максимально подробные описания бессловесного поведения персонажей и реализуют их в показе.

**Скульптуры.** Группе из нескольких исполнителей предлагается «построить» скульптуру, под названием «Я приказываю», «Я предупреждаю» и т. д. Рекомендуется обратить внимание на достижение максимальной выразительности скульптуры за счет направления и содержания взгляда «материала скульптуры», мобилизации и демобилизации отдельных частей тела.

Тренировка лобных мышц

1. Начните с активного сокращения лобных мышц. Энергично вскиньте брови вверх. «Раскрепостите» мышцы – брови возвращаются в обычное положение.
2. Тренаж «мышц боли» (мышцы сморщивания бровей) и «мышц угрозы» (пирамидальные). Сокращение – брови книзу и к переносью. Раскрепощение – исходное положение. Упражнение заключается в многократном и энергичном, постепенно убыстряющемся подтягивании бровей книзу.
3. Соедините движения лобных мышц с движением «мышц боли» и «мышц угрозы». Поочередно сокращая мышцы, энергично вскидывайте брови вверх и энергично опускайте их (помните об автономности мышц).

4. Тренаж сухожильного шлема. Положите руки на темя и энергично при помощи лобных, затылочных мышц и «мышц угрозы» заставьте сухожильный шлем подвигаться вперед – назад.

5. Добиваемся раздельного движения левой и правой бровью.

Вскидывая левую бровь, необходимо следить за тем, чтобы правая как бы упиралась в переносицу. Аналогично с правой бровью.

6. Быстро поднимать то одну, то другую бровь вразбивку.

7. «Трагический излом бровей» (брови «домиком»). Сократив «мышцы боли», начните сводить брови к переносице. Мгновением позднее включается сильная лобная мышца, которая совместно с сухожильным шлемом, как бы перехватив движение «мышцы боли», повлечет внутренние края бровей вверх. Важно, чтобы движение внутренних краев бровей пролегало строго по центральной вертикальной линии лба. Добиться умения закреплять, удерживать это мимическое выражение.

Тренировка глазных мышц

1. Простое, все убыстряющееся движение век (мигание).

2. Попеременно закрывать веки. Добиться, чтобы брови в этом движении не участвовали, чтобы закрывался один глаз (а веко второго находилось в покое).

3. В то время как один глаз закрыт, веком другого (автономно) производить мигание. Потом – то же с другим веком, а затем – поочередно.

Тренировка мышцы верхней губы

(Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части).

Тренировать следует подъем верхней губы без участия углов рта. Крылья носа несколько приподнимаются, расширяя ноздри. При активном подъеме верхней губы нужно сильно обнажать клыки и следить, чтобы нижняя губа оставалась в покое.

Затем надо тренировать поочередно левую и правую половину верхней губы, попеременно сокращая мышцы, расположенные слева и справа (выполняя упражнение, нужно мысленно разделить губу на две части).

Тренировка поперечных мышц носа

(Располагаются они по обеим сторонам краев носа. Эти мышцы обычно мало подвижны, и используются при выражении презрения и отвращения).

Тренировать – активно и длительно: сомкнув губы (не слишком плотно), энергично вытягивать носогубные складки кверху, постепенно добиваясь все большего их подъема (остальные мышцы остаются в покое). Точки приложения усилия находятся у крыльев носа. При сокращении поперечных мышц носа на боковых его поверхностях образуется ряд продольных складок.

Тренировка круговой мышцы рта

(Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед (надутые губы) или подтягивает (поджатые губы)).

Сначала следует натренировать активное вытягивание губ вперед (хоботком). Затем производить маятниковые движения в обе стороны, с вытянутыми губами, а после – круговые движения в обе стороны поочередно. Голова неподвижна.

Следующие упражнения:

1. Вытянув губы вперед до предела, энергично раскрывайте их наподобие распускающихся лепестков цветка.

2. Поджав губы (не очень плотно), энергично направляйте их углы в левую и правую стороны. Поджатые губы помогают передавать разные оттенки выражения надменности.

Тренировка четырехугольной  
мышцы нижней губы

(Эта мышца, сокращаясь, опускает книзу и выворачивает нижнюю губу).

Следует, выпятив нижнюю губу, энергично вывернуть ее, как бы оттягивая книзу. Далее делайте то же самое, но отдельно левым и правым краями губ (при участии мышц шеи). Вывернув губу, произведите маятниковые движения из стороны в сторону.

Важна регулярность занятий.

Упражнения по "лепке фразы"

(словесное действие)

1. **Медленное чтение.** Для этого упражнения лучше выбрать нерифмованное и достаточно длинное предложение из сказок. Задача участников – прочитать ее как можно за более продолжительное время, сохранив при этом смысловую целостность (чтобы фраза не рассыпалась). Исполнители должны обнаружить всевозможные механизмы удлинения фразы (громкость, логические паузы, использование высоты голоса, взаимодействие с партнерами)

2. **Выделение ударных слов.** На примере одной фразы из драматургического и литературного материала, участники ищут «разные смыслы», возникающие при выделении различных ударных слов.

3. **Словесный рисунок.** Отыскав в драматургическом или литературном произведении описательное место, в котором персонаж рисует перед слушателями объемную и сложную картину, участники должны максимально подробно нарисовать ее, а затем рассказывать по тексту, сверяясь со сделанным рисунком. (Особенно удобны для этого упражнения произведения Гомера, позволяющие одновременно нарабатывать навыки эпической формы повествования, а также басни.) Одним из наиболее важных навыков, вырабатываемых в этом упражнении, является умение «держат целую картину», а не описывать ее отдельные, несвязанные части. По мере овладения этим навыком, добавляется задание сделать какие-то части картины более или менее важными (относительно целого), что подразумевает использование определенных форм лепки фразы и других инструментов речи.

4. **Наблюдение.** Наблюдая за естественной речью в жизни, участники должны научиться выделять все возможные формы лепки фразы, как то: основа и пояснения, перечисления, сопоставления и противопоставления, а также фрагменты эпической речи и все варианты их выражения в звучащей естественной речи.

5. **Цифры.** При тренировке отдельных форм лепки фразы, необходимо научиться рисовать словесные конструкции, «отрывая» их от конкретных слов фразы, использовать различные варианты лепки на одном материале. Для

этого удобно использовать цифры или тарабарский язык. Исполнители должны «уловить», какой «заход» (психологическая основа) лежит в основе перечисления, противопоставления и т. д., и, используя цифры или бессмысленные звукосочетания, продемонстрировать различные конструкции лепки.

6. **Охотники на привале.** Участники рассказывают остальным партнерам длинную и захватывающую историю о том, что с ними произошло (необязательно достоверную). По команде режиссера они используют различные конструкции лепки в своем рассказе (например, как можно больше противопоставлений).

7. **Басни.** На материале одной или нескольких басен (общих для всего коллектива) ищутся различные варианты лепки отдельных фраз и смысл, складывающийся именно из такого варианта лепки. Для работы над баснями необходимо подключать и наработанные навыки актерского мастерства в бессловесных и словесных воздействиях. Немаловажной деталью, определяющей лепку, является позиция рассказчика, его отношение к рисуемой им картине, и, естественно, слушатели и цель рассказа.

8. **Большая неожиданность.** Участники придумывают историю, в которой персонаж получает какую-либо важную информацию, требующую немедленных действий, принятия решений, не связанных с присутствующими (если они есть) партнерами и исполняют подготовленный этюд.

9. **Решение проблемы.** Участники придумывают или ищут в литературе ситуации, в которых предлагаемые обстоятельства вынуждают персонажа принять какое-либо важное решение, сделать выбор и реализуют этот момент поведения в этюде.

10. **Зарисовки.** Исполнители показывают небольшие сцены-зарисовки, в которых одно и то же действие выполняется разными людьми, например: «упрекает» старик, бизнесмен, ребенок, нищий и т. п.