**27.04.2020 года.**

**«Сценическое движение».**

**Тема: «Сценическое движение» и «Пластичность тела».**

**Постановка пластического этюда на оправдание «Сценического действия»**

Перевоплощение для актёра – сложная и разноплановая задача. Зачастую случается так, что внутренний мир героя лучше и понятнее для зрителя характеризируют именно его физические действия. Сами посудите, что в реальной жизни больше свидетельствует о волнении, переживании, гневе – неуверенность или агрессивность в голосе, или дрожащие руки, частые нервные шаги по комнате и крепкое сжимание кинжала. Без сомнения, для актерского мастерства и то, и другое имеет огромное значение, но чувство правды и отточенная речь актёра отходят на второй план, если он двигается на сцене, как робот.

Начинающему артисту, как бы странно это ни звучало, бывает сложно справиться со своим телом. Он хорошо выучил текст, понял роль, но во время игры его охватывает ступор – он не знает как стоять, куда деть руки, как правильно поставить ноги. Поэтому всех молодых актёров обязательно обучают сценическому движению.

Что такое сценическое движение?

Сценическое движение – важнейшая составляющая внешней техники актёра, полное понимание которой невозможно без ее рассмотрения в комплексе со сценическим действием. Движения – основа активного и интересного для зрителя существования на сцене. Целью развития этого навыка является выработка реакции, координации движений, способности передать внутренний мир и переживания героя через язык тела. Сегодня сценическое движение изучают не только на актёрских факультетах, но и хореографических, а также как методику развития детей (техника простых двигательных навыков: осанка, поза, жестикуляция).

Одними из первых о необходимости развития техники сценического движения заявили К. С. Станиславский и В. Э. Мейерхольд. В частности, Станиславский советовал: «Стремитесь так усовершенствовать своё тело, чтобы ничто не могло помешать выразить вам свою внутреннюю жизнь роли чётко и точно». Как театральный предмет сценическое движение оформилось в трудах Е. Шишмаревой, И. Коха, А. Немеровского и других.

Почему движение так важно для артиста сцены? В жизни движения непроизвольны и отточены до автоматизма. Когда мы хотим сесть на стул – садимся, хотим взять со стола очки и газету – берём. На сцене всё труднее. Нужно не только естественно двигаться, как в повседневности, но и делать это соответственно условиям, которые ставит ситуация, обыгрываемая в произведении. А это не только натуральность движений бытовой жизни, но и понимание норм поведения эпохи, случая.

В наше время человек меньше вынужден трудиться физически, что делает его тело менее приспособленным к значительным нагрузкам. Но хороший актёр должен владеть каждой группой мышц, поддерживать мышечный тонус, понимать как «работает» тело. Это позволит не только лучше справляться с возможными трудностями физического воплощения роли, но и бороться с повседневным автоматизмом движений, который неуместен на сцене. Н. Карпов в «Уроках сценического движения» пишет: «Чувство движения – это слияние ряда психофизических качеств актёра, которые проявляются в видимой форме и могут и должны быть проконтролированы через амплитуду, скорость, силу и чёткость линий движения. Чувство движения – это навык, который формируется в процессе «переживания» движения, то есть сознательного освоения его структуры, и совершенствуется через сознательное отношение к процессу построения движения».

Движение на сцене делают выразительными такие составляющие:

Развитие движения как единого процесса;

Отсутствие автоматизма;

Умение построить колоритную и пластическую, но точную фразу жеста;

Умение понять и передать своё эмоциональное состояние через язык тела;

Пластический диалог с партнёрами.

Обучение технике движения строится на выполнении учащимися сначала простейших заданий моторного типа, позже – простых физических упражнений, и полноценных сценических этюдов в конце. Практические навыки сценического движения приобретаются не только в результате выполнения специальных заданий, часть которых приведена ниже, но и во время занятий фехтованием и танцами, практикуемых многими театральными вузами.

Упражнения для развития сценического движения

Как говорилось выше, в системе Станиславского движению, как главному средству внешней техники актёра, отводилась важная роль. В то же время, педагог считал, что нет каких-то универсальных техник, способных научить артиста правильно двигаться. Он писал: «Учить творческому применению движения нельзя, а можно лишь воспитывать нервно-физический аппарат в направлении, особенно выгодном для сценической работы». Вот некоторые упражнения способные помочь в данном направлении:

Упражнения на развитие баланса

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

Исходное положение: стоя на одной пятке, в руке – воображаемый веер. Делаем им легкие 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.

Исходное положение: стоя на одной ноге. 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.

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу 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: удерживать баланс. Амплитуда движений – максимальная, скорость чередуется от низкой до высокой.

Упражнения на развитие координации

Исходное положение: стоя на одной ноге. 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.

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу 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: удерживать баланс. Амплитуда движений – максимальная, скорость чередуется от низкой до высокой.

Упражнения на развитие напряжения

Напряжение – физическое и психическое проявление чувства воли. Говоря понятным языком, контроль над напряжением позволяет актёру правильно выполнять движения – не механически, но и не подчеркнуто гиперболизировано или небрежно.

Поставьте этюд на тему : «Я Работаю». Постарайтесь оправдать свои действия.

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.

Стоим на одной ноге так долго, сколько сможем. Обычно продлить это время помогает сосредоточение 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 пройдёт.

Показ этюдов будет проходить после каникулярного времени.

Оставайтесь дома. Берегите свое здоровье!