

18+

Игорь Реш

**АКТЕРСКОЕ
МАСТЕРСТВО
ДЛЯ ЧАЙНИКОВ**

теория & практика

Игорь Реш

**Актерское мастерство
для чайников. Теория & практика**

«Издательские решения»

Реш И.

Актерское мастерство для чайников. Теория & практика /
И. Реш — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-906094-5

«Актерское мастерство для чайников» — это сборник упражнений по сценической речи и актерскому мастерству, а также советы для начинающих актеров по поиску работы и поиску своего места в театральном мире. Книга будет интересна как пособие для актеров и преподавателей, работающих в театральных студиях, а также для абитуриентов. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-44-906094-5

© Реш И.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Актерское мастерство. Теория	8
РАЗМИНКА	8
СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ	11
Упражнения на развитие дыхания	11
Дыхательная гимнастика Стрельниковой	12
Вибрационный массаж	14
Интонация и подача голоса	15
Мимическая разминка	16
Артикуляционная разминка	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Актерское мастерство для чайников Теория & практика

Игорь Реш

© Игорь Реш, 2020

ISBN 978-5-4490-6094-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Привет, читатель! Ну что ж, наверно нужно немного познакомиться...

Я с 2008 года работаю в театре (с перерывом на армию). И уже сейчас хочу и могу сказать свое слово в театральном деле, пусть у меня и не такой большой опыт по сравнению с корифеями и мастодонтами.

Первое время я работал в провинциальном театре, затем перебрался в столицу Урала и начал работать в маленьком, но популярном частном театре. В нем я пробыл пять сезонов и ушел из-за финансовых разногласий. Год проработал в частном театре, имеющим уклон на легкий материал, два года проработал в частном театре «Желтый квадрат», где основу репертуара составляют детские кукольные спектакли. На данный момент живу и работаю в Санкт-Петербурге, сотрудничая с несколькими театрами и студиями актерского мастерства.

За это время я видел разных режиссеров и каждый со своим методом работы и отношением к жизни актера на сцене. Но особый след оставили все-таки Юлия Батурина (мой первый режиссер, Серовский театр драмы) и Алексей Янковский (мастерская «АСБ», Санкт-Петербург).

С 2015 года веду свои актерские курсы «Тет-А-Тет» и практикуюсь в режиссуре на основе тех знаний, которые я получил.

Сейчас открывается очень много театральных школ и курсов и большинство из них кричит о своей уникальной методике преподавания – например, по голливудской системе. Все они обещают вам раскрепощение, решение проблем с волнением, дают способы работы с публикой и пр. Кто-то завышает цены, кто-то предлагает различные бонусы. Каждый манит по-своему.

Однако за последние 50 лет в преподавании актерского мастерства не изменилось ровным счетом ничего. Да и, по большому счету, не менялось с появлением методик Станиславского, Чехова, Мейерхольда... Все гениальное придумали до нас, мы же сейчас пользуемся вариациями и синтетическими продуктами. Есть два направления работы актера над собой и построения существования его на сцене. Первое – от внешнего к внутреннему. Второе – от внутреннего к внешнему. И этими методиками можно пользоваться в разной степени.

Я не открываю новую планету. Я пользуюсь уже готовыми упражнениями и техниками, комбинируя их для достижения лучшего результата у учеников. Ниже даны все те упражнения, которые, так или иначе, были в моей программе на протяжении всех сезонов обучения. Вы сами можете тасовать их так, как вам кажется лучше. Главное – приводить к результату.

Актерское развитие идет последовательно. Первые его ступени относятся к его физическим данным, внешним – сценическая речь (дыхание, голос, речь), основы сценического движения (пластика) и, собственно, актерское мастерство. Которое перетекает во внутренние процессы – память, внимание, воображение. Однако мы не забываем про них и во время занятий пластикой и сценречью. После того, как ученик познакомится с теорией и научится применять ее на практике (этюды) – следует переходить к постановкам.

Моя система обучения напоминает фитнес-центр, где ученик последовательно посещает различные «тренажеры», прокачивая себя во всех направлениях за одно занятие. И уже потом выходит на соревнование – постановку спектакля.

Актерское мастерство – это постоянное включение. Это постоянный симбиоз внешнего и внутреннего. Это постоянное отслеживание, обработка и использование данных своих умозаключений и информации из внешнего мира и интеграция их в свою работу.

Этим надо жить, а не уделять этому внимание.

Для кого будет полезна эта книга? Для начинающих педагогов актерского мастерства и, возможно, практикующих. Для начинающих актеров, которые интересуются миром театра и кино. Для людей, чья профессия связана с общением – многие упражнения по технике речи можно использовать для своего развития.

Надеюсь, каждый для себя почерпнет что-нибудь интересное.

Актерское мастерство. Теория

РАЗМИНКА

Перед каждым занятием, особенно перед актерским, полезно проводить разминку, чтобы тело и мозг проснулись. Можно выносить какие-то упражнения в разминку из всего комплекса актерских тренингов. Я применяю различные штуки, описанные ниже. Эдакий своеобразный «бодрячок».

Поэтому данный раздел и ставится во главу книги. Итак...

1. *Медленная растяжка*. Тело расслаблено, ноги на ширине плеч. Весь комплекс выполняется без каких-либо резких движений, заставляя тело медленно и спокойно проснуться.

– наклоны головы вперед, назад, влево и вправо. При выполнении чувствовать натяжение мышц шеи, обращать на это внимание.

– круговые движения плечами, локтями, затем кистями, выполнять по часовой стрелке и против часовой. Затем устроить вращения руками в таком же рисунке, а затем противоход – одна рука движется по часовой стрелке, другая против.

– наклон корпуса вперед, назад (колени прямые), влево и вправо. При наклоне вперед следите за тем, чтобы шея была расслаблена. В каждом положении нужно найти баланс, удобство, и повисеть несколько секунд, наслаждаясь тем, как растягиваются мышцы.

– вращение коленями по часовой и против часов стрелки параллельно полу.

– движения тазом вперед-назад и влево-вправо, круговые движения параллельно полу, а также «рисование» восьмерки тазом. Упражнение выполняется в полуприсяде, словно вы сидите на резиновом шаре.

– круговые движения стопами.

2. *Растираем* ладонями сначала шею, затем руки, переходим к туловищу, ягодицам и ногам. Разогреваем до теплоты.

3. *Прохлопываем* расслабленные части тела – руки, ноги, простукиваем корпус ладонями.

4. *Встряхнуться*. Исходное положение – стоя, ноги вместе, тело расслабленное, руки болтаются. На «раз» – встаем на носочки. На «два» – опускаемся на пятки, позволяя всему организму, даже внутренним органам, встряхнуться. Повторить два-три раза.

5. *Упасть под счет*. Упражнение на чувствование своего тела и ритма. Задача – под счет распределиться таким образом, чтобы в финале оказаться на полу. Затем в обратном порядке – вернуться в исходное положение. Сначала счет ведется до десяти и обратно. С каждым счетом положение тела в пространстве должно меняться. Ритм счета также можно менять. Каждый раз счет уменьшается на единицу.

Данное упражнение очень нравится детям, особенно когда нужно лечь или встать на «раз-два». Также можно совершать обманки при минимальном счете («раз-два» или «раз»), например, выкрикнуть – «вспышка слева».

6. *Двигаться в ритме музыки*. Для этого упражнения нужно набрать как можно больше композиций разного жанра и характера – классика, рок, поп, джаз, дабстеп и пр. Время звучания – не более одной минуты, далее нужно переключать на другую композицию. Задача – полностью расслабиться и, независимо от танцевальных навыков, передать характер музыки в движениях. Время выполнения упражнения – от пяти до пятнадцати минут.

7. *Двигаться вне ритма музыки*. Далее – задача меняется. Услышав композицию, нужно выразить совершенно другой характер в пластике. Например, если играет «лебединое озеро», то движения должны быть ни в коем случае не балетного характера. Нужно изменить ритм, включить хаотичные или резкие движения.

Зачастую довольно сложно абстрагироваться от навязанного ритма и стиля, однако с течением времени тело начинает понимать «фишку». Данное упражнение позволяет находить новое движение энергии в заданной атмосфере игры, слышать и менять темпоритм игры.

8. «*Батл*» Можно просто потанцевать! Для того, чтобы было интереснее – разделиться на команды. Или по одному участнику выводить перед всеми, чтобы он показывал движения – а остальные повторяли. Очень хорошо расслабляет и убирает стеснения и зажимы перед началом занятий.

9. «*Белеет парус одинокий*». Упражнение направлено на развитие баланса, сосредоточенности и концентрации. Все движения выполняются под чтение стихотворения Лермонтова «Белеет парус одинокий». Практически на каждое слово делается определенное движение.

Сначала разберем движение рук под счет. Исходное положение – прямо, ноги на ширине плеч.

Левая рука движется на счет «раз-два-три». На «раз» – рука вытягивается прямо перед собой. На «два» – отводится в сторону. На «три» – в исходное положение вдоль туловища. Руки в локтях не сгибаются. Попробуйте несколько раз сделать эти движения, чтобы мышцы их запомнили.

Правая рука движется на счет «раз-два-три-четыре». На «раз» – прямо перед собой. На «два» – поднимается вверх к потолку. На «три» – отводится в сторону. На «четыре» – исходное положение вдоль тела. Также несколько раз повторите эти движения.

Теперь самое интересное, нужно научиться двигать руками под счет «раз-два-три-четыре». Когда правая рука выполняет движение «четыре» (вдоль тела), левая уже выполняет счет «раз».

Затем на каждый счет следует наложить текст стихотворения. После того, как руки начали «дружить» с текстом – добавляются ноги. На каждый счет нужно делать шаг вперед.

Рассмотрим конкретный пример.

«Белеет» – руки вперед, шаг (любой ногой).

«Парус» – левая в сторону, правая вверх, шаг.

«Одинокий» – левая вниз, правая в сторону, шаг.

«В тумане» – левая вперед, правая вниз, шаг.

«Моря» – левая в сторону, правая вперед, шаг.

«Голубом» – левая вниз, правая вверх, шаг.

«Что ищет» – левая вперед, правая в сторону, шаг.

«Он» – левая в сторону, правая вниз, шаг.

«В стране» – левая вниз, правая вперед, шаг.

«Далекой» – левая вперед, правая вверх, шаг.

«Что кинул» – левая в сторону, правая в сторону, шаг (руки наконец синхронизировались).

«Он» – левая вниз, правая вниз, шаг.

«В краю» – обе руки вперед, шаг.

«Родном» – левая в сторону, правая вверх, шаг.

Таким образом нужно пройти все стихотворение до конца. Если ошибаетесь – начинайте заново. И ни в коем случае не заучивайте положение рук при строчках. Текст должен идти рядом с движениями, все внимание следует держать на руках.

«Бодрячок» является своего рода пробудительной гимнастикой. Вы можете добавлять свои упражнения, которыми пользуетесь, чтобы проснуться, включиться, привести себя в рабочее состояние.

А иногда для включения в работу достаточно обычного разговора с группой, особенно если вы давно не виделись. Или встречаетесь раз в неделю. Простые вопросы – что произошло

за последнее время, что посмотрели, что открыли нового для себя и пр. И не забывайте про юмор. Шутите. Юмор раскрывает и обезоруживает как никогда.

СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ

Занятия по сценической речи включают в себя целый комплекс. Сначала прорабатываются дыхательные упражнения и гимнастика, затем выполняется резонаторный массаж и после этого можно переходить непосредственно к разминкам и упражнениям.

Упражнения на развитие дыхания

Правильное дыхание – когда при вдохе у вас поднимается живот, а не грудь. Грудная клетка все-таки может подниматься, но ее движения должны быть еле заметны. Именно тренируя мышцы живота – мы раскрываем свою диафрагму, чтобы вбирать как можно больше воздуха в легкие и как можно больше говорить на опоре.

Есть шутка, что оперные артисты в большинстве своем большого объема. Это не потому, что они много едят. Это потому, что у них развита диафрагма.

1. *Расслабление.* Лягте на пол и расслабьтесь (можно использовать спокойную музыку). Успокойте свое дыхание. Через некоторое время начинайте дышать в системе «нос-рот». Вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте через полуоткрытый рот. Затем положите руки себе на живот и умышленно надавливайте на него при выдохе, выпуская весь воздух, и ослабляя давление при вдохе. Следите за тем, чтобы живот максимально поднимался и опускался.

2. Попробуйте *дыхание под счет*. Мысленно считая до десяти постепенно набирайте воздух округляя живот (перед началом весь воздух выдохните через рот). На счет «десять» задержите дыхание на пару секунд и также на счет порционально выдыхайте. Затем сократите счет до девяти, потом до восьми, и так до единицы – на раз полный вдох, секунда задержки и полный выдох.

3. *Свечка.* Лежа на полу, вытяните перед собой руку и сожмите в кулак, выставьте большой палец. Представьте, что он – свечка. Выдохните весь воздух, максимально вдохните через рот (следите за животом) и медленно выдувайте поток воздуха на пламя свечи. Представляйте, что пламя только слегка колышется от вашего воздуха. Повторите три раза. Затем то же самое, но теперь старайтесь сбить пламя свечи, выдыхайте воздух порционально до полного опустошения.

4. *Комары.* Наберите максимально воздуха и короткими порциями старайтесь сбить летающих комаров вокруг вашей головы, выдыхайте весь воздух. Повторите упражнение три раза, следите за тем, чтобы ваш живот колыбался вместе с вашими короткими выдохами. Помогайте себе ладонью, надавливая на пресс. Голова при этом находится в прямом положении, тело расслаблено.

5. *Нюхаем цветы.* Убираем весь воздух из живота выдохом через рот. И маленькими короткими порциями начинаем вдыхать его, словно принюхиваясь к запаху цветов. Когда живот максимально округлится – медленно выдыхаем воздух через рот. Следить, чтобы мышцы живота качались на вдохе.

6. *Ха-ха*. Встаньте на ноги. Максимально нагнитесь вперед, рука на животе. Выдохните весь воздух, затем максимально вдохните. Выдыхайте воздух через рот, при каждом выдохе говорите «ха», при этом помогайте себе ладонью, сознательно колыхайте пресс.

При этом упражнении мышцы живота сдавлены, диафрагма уменьшена. И сознательное «распирание» воздухом изнутри тренирует ее мышцы.

7. *Ниндзя*. Встаньте прямо у стены, наметьте себе конечную цель маршрута по прямой, например – противоположная стена. Уберите весь воздух. Максимально согните ногу в колене (делая при этом глубокий вдох), сделайте выпад (шаг) вперед и вытяните перед собой противоположную руку с выставленным пальцем. Выдохните медленно весь воздух на этот палец. Повторите таким образом следующий шаг.

Ваше передвижение должно быть не грузным. Двигайтесь так, словно крадется ниндзя и на каждом шаге контролирует свое дыхание. Причем – если вы делаете шаг левой ногой, то вперед выкидывайте правую руку. Это не только тренировка дыхания (при сгибании колена и вдохе диафрагма сокращается), но и проверка вашей координации и пластики (основы сценд-вижения).

8. *Насос и мячик*. Учащиеся разбиваются на пары и встают лицом друг к другу. Один из них назначается насосом, другой мячиком. Задача – накачать мяч воздухом и по сигналу преподавателя (хлопок в ладоши) мячики должны сдуться. Исходное положение – лицом к лицу, на расстоянии полутора метров, ноги на ширине плеч, руки свободно располагаются вдоль туловища, воздух весь убирается через рот. На счет «раз» насос делает резкий вдох через нос, слегка отклоняется и прижимает руки, согнутые в локтях и сжатые в кулаки, к груди. На счет «два» – насос делает резкий выдох через рот, при этом наклоняется максимально вперед, выпрямляет руки и пальцы; мяч делает короткий вдох через нос. Накачивание может продолжаться до тех пор, пока насос не увидит, что мяч полон. При этом мяч при каждом вдохе должен слегка разводить руки и приподниматься на цыпочки, играть «накачивание» мячика. После выполнения упражнения учащиеся меняются ролями.

9. *Обними комнату*. Данное упражнение направлено на расширение грудной клетки. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки прямо перед собой ладонями внутрь. На счет «раз» весь воздух убирается через рот, живот «уходит» во внутрь. На счет «два» делается резкий вдох через нос и руки раскидываются широко в стороны, как будто вы хотите объять необъятное, дотянуться кончиками пальцев до стен, оставаясь на месте. Через две-три секунды воздух выпускается, руки опускаются. Выполнять пять раз.

10. *Дотянись до неба*. Те же самые цели, что и в упражнении выше. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет «раз» убирается воздух. На счет «два» – руки резко взмывают вверх, голова смотрит вверх при резком вдохе через нос. Через три секунды – расслабление. Повторить пять раз. Следить за тем, чтобы пятки при вдохе не отрывались от пола.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – неотъемлемая часть актерских тренировок. Сочетание короткого вдоха через нос и пассивного выдоха через рот с физическими упражнениями, сдавливающими весь дыхательный аппарат дает хорошие результаты. Мы развиваем таким образом диафрагму, прочищаем дыхательные пути, снабжаем кислородом весь орга-

низм. Кроме того, такая гимнастика является профилактикой простудных и сердечных заболеваний. А самому автору в свое время помогла вернуть голос.

Рекомендую перед выполнением упражнений сделать легкую разминку, дабы не навредить себе, выполняя энергичные движения. Разомните шею, плечи, руки, поясницу, ноги. Разминку делайте не торопясь, потягивая суставы и мышцы на столько, на сколько можете.

Для начинающих рекомендую выполнять упражнения «восьмерками» (восемь раз). Один заход – это вдох и выдох. Вдох делайте резко через нос (губы сомкнуты), как будто шмыгаете. Выдох относительно спокойный через разомкнутый рот. Перед каждым упражнением делается выдох, нужно убрать весь воздух из живота.

Перед выполнением упражнений советую посмотреть видео в интернете с этой гимнастикой, чтобы лучше понять механику выполнения.

1. *Маленький маятник*. Исходное положение – руки опущены, ноги на ширине плеч, голова прямо, тело расслаблено. На вдохе голова опускается на грудь, выдох – голова прямо. Вдох – голова откидывается назад, выдох – голова прямо.

2. *Болванчик*. Исходное положение то же самое, что и в первом случае. Вдох через нос – голова наклоняется к левому плечу. Выдох через рот – голова прямо. Вдох через нос – голова наклоняется к правому плечу, выдох – прямо. Следите за тем, чтобы ваши плечи оставались расслабленными и не поднимались.

3. *Ножницы*. Исходное положение – голова прямо, ноги на ширине плеч, руки слегка скрещены и согнуты в локтях. Начинаем сужать грудную клетку резкими махами руками, как будто хотим себя обхватить. Вдох – руки скрещиваются, выдох – исходное положение. Одно из самых энергичных упражнений.

4. *Погончики*. Исходное положение – ноги на ширине плеч, голова прямо, руки чуть согнуты в локтях и кулаки прижаты к бедрам. Вдох – руки резко опускаются прямо вниз, мышцы напрягаются, плечи встряхиваются вместе с верхней частью грудной клетки. Словно вы отжимаетесь от пола. Выдох – исходное положение.

5. *Кошечка*. Исходное положение – руки перед собой согнуты в локтях и расслаблены, ноги на ширине плеч. Вдох – слегка приседаем, поворачиваемся корпусом назад, хватаем руками воображаемую мышь. Выдох – возвращаемся в исходное положение и резко встряхиваем руками (выбрасываем мышь). На второй вдох поворачиваемся в другую сторону.

6. *Большой маятник*. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки слегка прижаты к бедрам. На вдохе сгибаемся корпусом вперед (поклон), выдох – исходное положение. Вдох – отклоняемся назад (колени прямые), выдох – исходное положение. Не старайтесь делать быстро это упражнение.

7. *Большой маятник и ножницы*. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки перед собой согнуты в локтях. Вдох – наклон вперед и обхватываем себя руками. Выдох – исходное положение. Вдох – наклон назад с резким обхватом рук, выдох – исходное положение.

Постепенно, когда привыкните, увеличивайте количество подходов вдвое. Восемь, шестнадцать, тридцать два и шестьдесят четыре раза. Если при выполнении упражнений начинает слегка кружиться голова и появляется ощущение ментола в носу – значит вы все делаете правильно.

Если у вас все же есть какие-то проблемы с сердцем или сосудами – проконсультируйтесь у врача по поводу данной гимнастики.

Проверка качества брюшного дыхания. Мне очень нравится простая проверка «прокаченности» дыхания на примере произнесения скороговорки на выдохе.

Весь воздух выдыхается, набирается максимально много в живот и на выдохе произносится скороговорка: «Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки – раз Егорка, два Егорка, три Егорка...» Егорки считаются до тех пор, пока не закончится воздух.

Мой личный рекорд 38 Егорок. А у вас?

Вибрационный массаж

Вибрационный массаж предназначен для того, чтобы мы размяли свои *резонаторы* – те части тела, которые при разговоре у нас вибрируют. Чем лучше они развиты – тем богаче и насыщеннее у нас голос.

Для начала следует проверить, насколько у вас работают резонаторы. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Уберите весь воздух, затем вдохните как можно больше и начинайте тянуть звук «м». Представляйте, что звук выходит у вас из груди и заполняет всю комнату, прикладывайте всю силу, звучите громко и густо. Мычите, пока не выйдет весь воздух без остатка. В процессе выполнения этого упражнения приложите руку к груди, к зоне между лопаток и к темечку. Именно эти три места и являются нашими резонаторами. Ощутите вибрации в этих местах, насколько они сильны. Если таковых не ощущаются, значит данная зона не разработана, сила вашего голоса достаточно слаба. Массаж этих зон будет проводиться короткими ударами кулаков и пальцев.

Грудь. Выдохните весь воздух через рот, вдохните, начните издавать звук «м» и наносите короткие удары по своей грудной клетке, словно маленький кинг-конг. Звук посылайте из груди, не забывайте про силу.

Спина. Уберите весь воздух, наберите, начните издавать звук «р» и наносить короткие удары по спине, зона под лопатками, пока не выйдет весь воздух. Звук посылайте через спину, назад. Если вы выполняете упражнения не один – попросите партнера помочь вам. Произнесите тот же самый звук, а партнер пусть совершает короткие удары по вашей спине в зоне между лопатками. Затем отомстите партнеру.

Очень круто проходит это упражнение, когда вы работаете с группой учеников. Ведь они все могут встать паровозиком и «простучать» соседа спереди.

Голова. Уберите весь воздух, наберите как можно больше в живот и произносите звук «н», посылая его через голову (тон станет выше, чем «м» и «р»), представляя, что вы водосточная труба. При этом совершайте серию коротких четких ударов пальцами по темени. Если вы девушка и у вас маникюр – придется выполнять упражнение костяшками пальцев.

После всех этих «простукиваний» проверьте еще раз, как у вас звучат резонаторы. Уже после первых упражнений можно заметить разницу. Полезно выполнять их перед публичным выступлением – снимает зажимы, волнение и тренирует громкость.

Интонация и подача голоса

Иногда ученикам не хватает уверенности в своем голосе, они говорят не своим голосом, зажимая его. Голос нужно высвободить, почувствовать его. Упражнения на вибрационный массаж от части дают это сделать, выпускать звук гуще и ниже своего собственного, заполнять пространство вокруг себя или посылать его в точку.

Приведенные ниже упражнения направлены на подачу голоса, на работу с его интонацией. Их лучше всего проводить с тренером по сценической речи, так как есть опасность непонимания и неправильного выполнения.

Вытекание звука. Выполняется стоя, желательнее помогать себе рукой, рисуя картину рождения звука и выхода (вытекания) его изо рта. Сочетать с четкой правильной артикуляцией. Поочередно «рождать» звуки А-О-У-Э-И-Ы. Например: помогаем себе рукой – в локте ладонью к себе. Звук рождается в груди (А), сначала тихо, затем громче, вот он выходит изо рта (движение рукой от себя, раскрываем ладонь к зрителю) и плавно растекается по всему полу (звук переходит в скрип (штробас), рот в одном положении). Не торопиться, делать со вкусом, тратить на каждый звук секунд 15—20.

Лифт. Выдохнуть, набрать как можно больше воздуха в живот и начиная с самой низкой ноты подниматься к самой верхней ноте своего голоса, не раскрывая рта, на звуке «м». Катать «лифт» туда-обратно на выдохе, достаточно 1—2 подъемов. Отследите, какого качества низкий звук, как он звучит в животе, затем переселяется в грудную клетку, далее – в горло, поднимается в голову и выходит в пространство. Не напрягайте связки, избегайте излишней их вибрации.

Лифт-2. Упражнение выполняется на выдохе, допускается добор воздуха в паузах. Текст следующий: *подвал, первый этаж, второй этаж, третий этаж, четвертый этаж, пятый этаж, чердак.* «Подвал» – самая низкая нота и далее до пятого этажа вы постепенно меняете высоту голоса. Можно помогать себе рукой, обозначать уровни на своем теле. «Подвал» – от живота в низ жест, слог «вал» самый низкий. «Первый этаж» – пупок, «второй» – живот, «третий» – низ грудной клетки, «четвертый» – середина, «пятый» – верх, под горлом. В слове «чердак» – «чер» – на том же месте, где и пятый этаж, а слог «дак» – указываете пальцем вверх, давая звуку вылететь в пространство и немного позвучать, слегка пропеть. Избегать напряжения в связках.

Бросок голоса в круг. Все располагаются кругом, выбирается любой слог, например – «на». Задача – перебрасывать этот слог любому партнеру в круг. Следить за тем, чтобы звук долетал и попадал точно в участника, добавлять силу, если партнер находится на противоположной стороне от вас. И уменьшать ее – если рядом. Помогать себе ладонью, уверенно, словно вы бросаете мячик. Затем к этому делу можно подключить теннисный мяч, направляя его партнеру через удар в центре круга, озвучивая слог. Рассчитывать силу удара и силу голоса, чтобы они были одинаковы.

Голос-стрела. Те же действия, что и в прошлом упражнении, только на этот раз звук нужно посылать прямо в партнера и стараться этим звуком его пронзить. То есть – технически слегка протяжно подавать звук, не теряя громкости – «ннаааа». Следить за тем, чтобы последнее «аа» не падало по тону.

Мишени. «Стрелок» встает на позицию. Остальные – «мишени» – распределяются напротив него в одной плоскости в шахматном порядке. Задача стрелка голосом пробить все мишени. Можно использовать звук «бах» и помогать себе рукой как пистолетом. Естественно – те мишени, что ближе к нам, мы будем отстреливать спокойным, но уверенным тоном. Чем дальше мишень, тем точнее и сильнее голос.

Пинг-понг. Аналог «Мишеней», но работа проводится в паре. Учащиеся, используя руку как ракетку, перекидывают друг другу в качестве мяча слог – ДАЙ, НА, ВО и пр. Нужно следить за тем, куда посылается голос-мяч, насколько он силен, не перелетел ли он поле, не промахнулся ли ученик. Упражнение тренирует также партнерство.

Боулинг. Все становятся кеглями и располагаются в определенной зоне, спиной к игроку. Игрок бросает звуковой мяч (любой слог) в спину любой кегли. Если «кегля» почувствовала, что кинули точно в нее – она разворачивается и игроку засчитывается очко. Далее он имеет право сделать еще выстрелы. После неудачи игрок меняется с кеглей местами. Так можно провести мини-турнир, кто больше сделает точных выстрелов в спину. Здесь еще важно, чтобы сами кегли настроили свое звуковое внимание и определяли – в меня ли стреляют или в моего соседа.

Берега. Учащиеся располагаются друг на против друга на расстоянии 2—3 метров. И начинают по очереди посылать друг другу строчки из стихотворения (Например – «Лукоморье»), делая удар на одном слове в строчке. Затем можно тренировать удар на каждом слове.

Имитация. Упражнение на развитие голоса, интонаций. Ведущий садится спиной ко всем. Учитель показывает всем остальным карточку со словом, обозначающим какую-то местность, например – ЛЕС. Задача всех учеников имитировать голосом какой-то звук, который можно услышать только в лесу. К примеру – шуршание еловых веток, пение птиц, шаги животных, переливы ручья и пр. Задача ведущего – угадать, где он оказался. Локаций таких можно набрать много – завод, улица, школа, зоопарк, пустыня, тропический лес, детский сад, железная дорога и пр.

На занятиях нужно отслеживать подачу голоса. Особенно, если вы работаете с каким-либо выпускным материалом (пьесой, стихотворениями). Нужно понимать, что посыл голоса – это важно. Ни в коем случае на сцене нельзя говорить «в себя». Любой текст должен летать по залу, каким бы он не был, камерным или пятисотником. Слушайте учеников, контролируйте громкость во время репетиций.

Мимическая разминка

Данные упражнения полезно выполнять перед публичным выступлением и для расслабления мышц лица. Также для большего развития мимических мышц, что позволяет отражать эмоции на нашем лице.

Расслабляющий массаж. Кончиками пальцев обеих рук, слегка надавливая, от центра лба, по щекам и к подбородку разглаживаем наше лицо. Мышцы при это все расслаблены, никаких напряжений. Затем те же самые манипуляции от переносицы. Далее простукиваем кончиками пальцев верхнюю губу и нижнюю. И не забудьте помять шею сзади.

Кривляние. Сядьте спокойно напротив зеркала и устройте на своем лице полный хаос. Следите за тем, чтобы все части лица принимали активное участие в движение – брови, глаза, губы, нос. Кривляйтесь от души в течении трех-пяти минут.

Кидаем рожи. Данная разминка хорошо проходит в коллективе. Все встают в круг. Произвольно любой человек строит на лице «рожу», снимает ее рукой (лицо мгновенно успокаивается) и кидает «рожу» любому другому человеку. Тот в свою очередь мгновенно отыгрывает попадание на лицо «рожи», снимает ее и кидает другому человеку. В процессе перекидывания фиксировать кривляние не обязательно. Главное – мгновенно отразить попадание «рожи» на лицо и отнестись к упражнению максимально серьезно. Чем серьезнее вы будете выполнять упражнение, тем веселее будет.

Асимметрия. Находясь перед зеркалом мысленно делим лицо вертикально на две половины. Сначала стараемся шевелить мышцами лица только левой половины, затем только правой.

Под счет. На счет раз всеми мышцами лица показываем удивление – приоткрываем рот, выпучиваем глаза, поднимаем брови, раздуваем ноздри. На счет два показываем злобу, хмуримся, собираем все лицо в одну точку у носа, подтягиваем туда брови, губы. На счет три показываем сумасшедшую улыбку – растягиваем уголки губ к ушам, обнажаем зубы, прищуриваем глаза. В каждом положении лицо должно находиться около трех секунд.

Артикуляционная разминка

После того, как мы размяли мышцы лица – переходим к области рта (губы, язык, щеки).

Трубочка-улыбка. На счет раз губы собираются в трубочку, слегка выворачиваются наружу, образуя что-то вроде присоски. На счет два губы резко растягиваются в улыбке, уголки рта стремятся к ушам. В каждом положении рот находится около трех секунд, проделывать десять раз.

Часто говорю при выполнении этого упражнения, что оно поможет девушкам делать красивые селфи, то есть – правильно надувать губки.

Рисуем цифры. Делаем из губ трубочку и рисуем в воздухе с помощью нее цифры от одного до девяти, затем даем секунду передышки и пишем также в воздухе прописью свое имя. Можно порисовать простые геометрические фигуры. Следите за тем, чтобы голова во время упражнения не шевелилась.

Трактор. Размятые губы немного устали, их нужно успокоить. Пофырчите как трактор, сначала без звука, потом со звуком. Зубы при этом сомкнуты.

Лошадь. Поцокаем с помощью языка, имитируя звук шагающей лошади. Следите, чтобы челюсть при этом опускалась широко вниз, словно мы хотим откусить пол-арбуза.

Часики. Разминка для языка. На счет раз – язык высовывается влево и стремится к левому уху. На счет два – резко вниз, стараемся достать языком до пола. На счет три – тянем язык к правому уху. На счет четыре – стараемся дотянуться до кончика носа, помогая себе нижней челюстью. Прodelать не менее пяти раз, меняя ритм счета. Голова при этом остается в прямом положении.

Чистка. Кончиком языка надавливаем на десны и совершаем по ним круговые движения по часовой и против часовой стрелки, словно мы вычищаем рот от остатков пищи.

Съедобный язык. В перерывах между упражнениями на язык полезно расслабить его – покусать несколько раз его по все длине, язык при этом должен появляться и исчезать.

Уколы. Рот раскрыт, но губы сомкнуты. Десять раз, быстро двигая языком, совершайте попеременно уколы то в одну, то в другую щеку.

Трубочка-иголка. На счет раз язык высовывается резко вперед, кончик острый, как иголка. На счет два язык превращается в плоскую лопату. На счет три стараемся свернуть язык в трубочку. На счет четыре язык убирается во внутрь и загибается внутрь глотки максимально, тянется при этом уздечка.

Воздушный футбол. Надуваем сначала одну щеку, затем перегоняем воздух в другую щеку. Сделать так десять раз, секундная передышка, еще десять раз.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.