

СЕТЕВОЙ СЕТЬ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ  
 СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ СЕТЕВОЙ

[illegible]

## ПСИХОЛОГИЯ. УПРАЖНЕНИЯ. ТРЕНИНГ

Алексей Ярцев

**Юмор. 78 игр, в которые  
играют люди. Психология.  
Упражнения. Тренинг**

«Автор»

2023

**Ярцев А. В.**

Юмор. 78 игр, в которые играют люди. Психология. Упражнения.  
Тренинг / А. В. Ярцев — «Автор», 2023

Настоящая сокровищница психологических игр от признанного эксперта в области Юмора и Эмоционального Интеллекта. Алексей Ярцев раскрывает секреты современной коммуникации и межличностного общения, приводит примеры решения накапливающихся в обществе проблем. Игры для нетворкинга, делового общения, знакомства и саморазвития собранные для нескольких уровней подготовки уже находятся у вас в руках - загляните в описание. Игры для мозга, интеллектуальные и развивающие игры для людей, чья деятельность связана с публичными выступлениями, продажами, импровизацией в общении. Благодаря этой книге вы перестанете быть скучным и необщительным человеком, станете более веселым и привлекательным для дружбы и отношений персонажем. Эта книга - отличный подарок для тренеров, режиссеров и ведущих, а так же незаменимый помощник блогеров и комиков. Начни читать уже сейчас! Иллюстрация к обложке сгенерирована нейросетью

© Ярцев А. В., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Предисловие	5
Юмор. Эмоции. Игры.	7
Разминка. Игры для мозгов на Каждый День	14
ИГРЫ для мозга В ПАРАХ	25
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ	28
РАЗМИНКА. ИГРЫ ДЛЯ КОМПАНИИ	31
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Алексей Ярцев

## Юмор. 78 игр, в которые играют люди. Психология. Упражнения. Тренинг

### Предисловие



Эта книга – абсолютный маст хэв по человеческим взаимоотношениям в 21 веке!

По мнению автора, социальное поведение каждого человека имеет определенные несовершенства, ошибки, негативные сценарии. В этой книге вы найдете подробное описание каждого контрпродуктивного сценария.

Узнаете себя и своих близких в примерах.

А главное узнаете, как можно апгрейдить свой социальный инструментарий и добиваться желаемого в каждой коммуникации.

Эта книга для всех, кто хочет лучше разбираться в себе и окружающих.

Эта книга была первоначально задумана как продолжение моих работ «Юмор. Все Инструменты Комедии» и «Юмор. Стендап. Психология Сцены», но позже стало ясно, что вопросы затрагиваемые в ней, уже глубже, чем вопросы юмора.

Вам будет представлен глубокий анализ поведения человека в повседневных коммуникациях. Подсвечены и исправлены ошибки, которые ежедневно отравляют общение между людьми.

В первой части описаны игры для разминки мозга. Разогрева и приведения мозга в рабочее состояние. Возбуждение внимания, памяти, скорости реакции, импровизации, креативности. Эти игры необходимы людям работающим с людьми. От кассиров до коучей и консультантов.

Также в первой части у вас уже сложится понимание и видение необходимое для анализа транзакций общения.

Часть вторая содержит описания игр, которые развивают и улучшают вас. Дают вам суперспособности в общении и в использовании своего тела, мозга и креативности по сравнению с людьми, которые не практикуют импровизацию. Этот сборник игр – готовая методика по запуску собственного актерского курса или театрального кружка. Однако игры эти будут полезны и на бизнес-тренингах и стратегических коуч сессиях.

Регулярно отрабатывая эти навыки вы сможете стать улучшенной версией себя и это отразится на всех сферах вашей деятельности и общем ощущении счастья.

В третьей части изложен новый аналитический и теоретический материал, который позволяет расширить наши представления о том, что значит быть свободным от ошибок.

Будут упомянуты, разобраны и «вылечены» самые популярные типичные ошибки в коммуникации

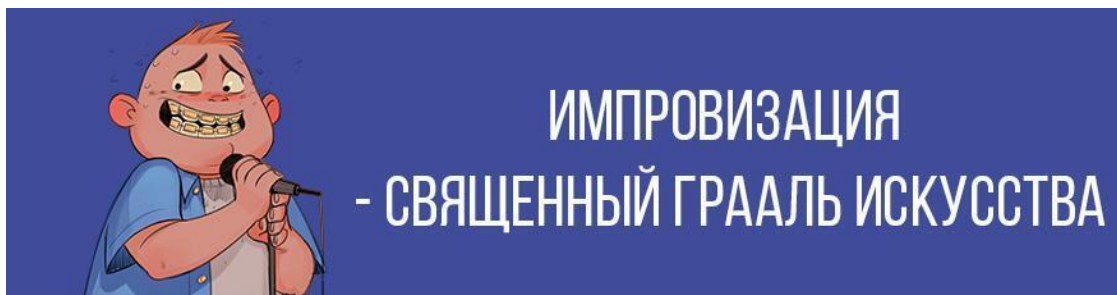
- Отвержение/неприятие
- Говорящие Головы
- Абьюзинг/Манипуляции

Студенты и слушатели моих лекций часто просили меня продиктовать список игр или подробнее рассмотреть те игры, которые упомянуты в лекциях в качестве примера. Это убедило меня в необходимости написать эту книгу – сборник игр.

Уверен, что она станет настольной книгой и идеальным подарком для множества коучей, наставников, тренеров, режиссеров и актеров.

Я благодарю всех учеников и всех слушателей, в особенности тех, которые обратили мое внимание и помогли выделить, описать, разработать и назвать новые игры.

## Юмор. Эмоции. Игры.



Импровизация – священный грааль искусства.

Потому что это единственная возможность для автора удивить не только публику, но и самого себя.

**Как устроена Эта книга**

Вы креативнее, чем кажется.

Ошибки в общении, которых мы не замечаем гораздо популярнее, чем вы думали раньше.

Часто ли вы замечали, что некоторые люди кажутся издавна нам такими привлекательными, но при знакомстве и попытке завести беседу оказываются совершенно неприятными и тяжелыми людьми? Их трудно разговаривать, трудно узнать у них что-то конкретное, трудно вовлечь в какую-то совместную деятельность?

Или может быть вы сами такой человек? Скучный и неинтересный, который упускает приятные знакомства, даже когда «зверь сам бежит на ловца»?

А может быть вы оказывались в ситуации, когда болтливые коллеги по работе не помогали и даже мешали сделать что-то? Когда один или несколько членов коллектива своими сплетнями разрушали его? Своими вопросами уводили от темы при поиске решений? Встречали клиентов, которые говорят, обсуждают и совещаются вместо того, чтобы делать? И вы медленно понимаете, что результата с ними будет добиться очень трудно.

Или может быть вы человек, который проживает скучную жизнь? Замечали за собой, что у вас однообразная жизнь и узкая эрудиция. «Ничего не приходит в голову», когда надо покреативить? Что с вами ничего не происходит из года в год и вы в основном наблюдаете за тем, как проходит жизнь других людей в соцсетях?

Все это следствия привычек в общении, которые «лечит» эта книга:

- Отрицание
- Говорящие Головы
- Задавание Вопросов – Абыюзинг

В третьей части мы займемся разбором жизненных ситуаций и упражнениями, которые помогут избавиться от негативных привычек в общении. Однако начинать книгу сразу с того, что в нас не так я посчитал неуместным.

Все ж таки пятнадцать лет практики тренингов с людьми показывают, что лучше сначала сломать лед между нами с помощью простых игр, в ходе которых вы убедитесь, что единствен-

ная цель этой книги это сделать вашу жизнь веселее, а не изменить в вас что-то, чтобы доказать собственную теорию очередного безумного профессора.

Книга является настоящим альманахом игр, большинство из которых доступны новичкам без подготовки.

Эти книги и игры, описанные в ней могут стать развлекательным наполнением для актерских кружков от школы до большого театра и если в вашем окружении есть режиссер актерской труппы – вы уже знаете, что ему подарить на ближайший праздник!

Отдельные игры будут помечены как игры, в которые можно играть в детях, так как начинать закладывать правила этикета, делового общения, вежливости и креативности нужно уже с самого раннего возраста. Так что эта книга станет полезна водителям и учителям.

Родители найдут здесь игры, в которые будет полезно играть с ребенком. Я пометил игры, в которые можно играть в дороге, так как путешествия с семьей, если родители скучные и занудные могут легко превратиться из приключения в пытку. Вы измените свой взгляд на путешествия и увидите, сколько у вас времени для того, чтобы качественно проводить время друг с другом. Вы вернетесь другой семьей. Напишите об этом в комментариях к этой книге, если я угадал.

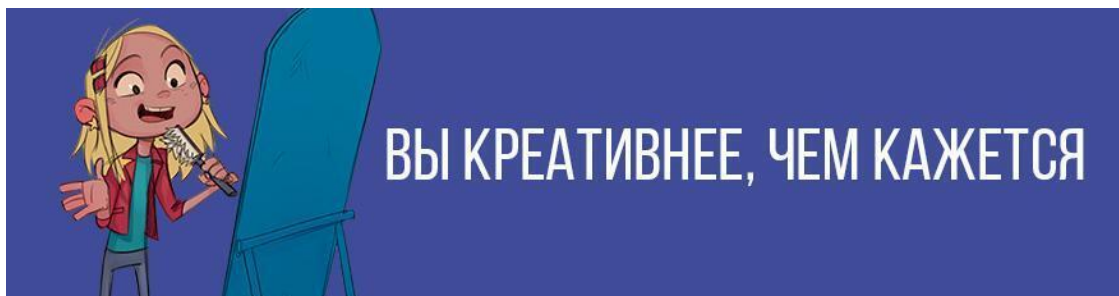
Выделены и игры для бизнес тренингов. Игры отрабатывающие и подсвечивающие проблемы делового общения. Бизнес тренер работающий с корпоративными заказчиками просто обязан оглядываться на психологические аспекты игр, развивающих коммуникацию. Тут они будут описаны и выделены.

Игры для актерских тренингов и тренингов раскрепощения также будут выделены. Собирая программу игр для своего первого живого тренинга любой коуч волнуется, так как не знает как все пройдет. Какие игры слишком простые, а какие слишком сложные для его будущих клиентов. Тут вы сможете заранее пережить все эти волнения и смоделировать ситуации на тренинге. Игры разложены по уровням подготовки участников, отработаны и проверены 15летней практикой.

Также отдельно будут отмечены игры, в которые можно играть на сцене. Выпускной актерского курса, театрального кружка в школе или на самом высоком актерском уровне, даже шоу команды комедийной импровизации можно выстроить с помощью этого сборника игр в грамотную «лесенку» от репетиций к лучшим играм для сцены.

Шоу на сцене требует отдельного режиссерского видения: какие игры лучше смотрятся на сцене, а какие шикарно развивают актеров, но их лучше оставить для репетиций. Тут об этом будет сказано достаточно. Но вы всегда можете заказать индивидуальную консультацию от автора на сайте.

### **Уровни сложности**



Играми начального уровня тут будут называться любые игры, в которые можно поиграть с неподготовленными людьми, желающими развиваться в коммуникации, взрослыми без театральной или сценической подготовки, детьми и подростками.

Если вы чувствуете, что простейшие игры вызывают у вас затруднения, то имеет смысл обратиться к психотерапевту, так как проблема вероятнее всего лежит не в неопытности и отсутствии креатива, а в том, что в народе называется «комплексами» и «зжатостями», «блоками».

Возможно есть физиологические проблемы с памятью или с концентрацией внимания (СДВГ).

Ну либо я как-то коряво описал условия игры.

Диагнозов я конечно через книгу поставить не могу, хоть и очень хочется, но мой опыт наблюдения показывает, что иногда на курсы заносит людей, у которых сложности в общении, понимании и самореализации связаны с травмами. Отнеситесь к своей психике бережно: не путайте развитие с лечением.

Играми для продвинутого уровня буду называть игры, в которых от игроков будет требоваться самостоятельно создавать сцену без условий. То есть это люди прошедшие серьезную практику игр «сцена в три фразы» и уже очистившиеся от «отрицания», «задавания вопросов» и «говорящих голов». Люди умеющие взаимодействовать, проявлять инициативу просто по складу своего характера или благодаря тренировкам, описанным в этой книге получают большое удовольствие от этих упражнений.

Продвинутый и предельный уровни вполне могут быть доступны и для слаженной труппы подростков, которые занимаются импровизацией уже несколько месяцев. И для команды взрослых, которые прилежно прошли актерский курс. А для труппы импровизаторов, претендующих на собственное шоу – они обязательны.

Предельный уровень соответствует играм, в которых от импровизаторов требуется креативность, умение панчить, шутить, отыгрывать и удерживать в голове сложные ограничения. Такие игры станут идеальным челленджем для любой слаженной продвинутой театральной труппы – от класса старшеклассников до команды комиков уже выступающей с собственным форматом на ютубе или телевидении.

**Про свой личный опыт**



Мой опыт сложился из параллельного с 2006го года обучения в техническом ВУЗе, первыми годами работы в офисе в компании дилере принтеров и копиров (да да, как в сериале «Офис») и стендап выступлений каждую неделю с новым материалом на телеканале О2tv.

В техническом ВУЗе МГУТ «СТАНКИН» я получил инженерный диплом, а потом остался в аспирантуре по любви к глубокой аналитике и построению перспективных гипотез. Я четыре года занимался наукой, шерстил учебники, читал статьи и самое главное писал, писал и писал. Писал сам, анализировал, переписывал и учился систематизировать и вырабатывать новое знание. В то же время вечерами выступал в первом в Москве Стендап шоу.

В бизнес среде, освоившись в офисе, я перешел на трениговую и консультационную работу, так как мои умения анализировать большие объемы информации, отсеивать полезные знания из потоков популярной информации и создавать четкие и понятные лаконичные слайды были очень востребованы. Так я стал бизнес консультантом в компании Zeppelin International, где реализовал от исследований до оптимизации бизнес процессов проект по оптимизации всего департамента сельскохозяйственной техники.

В университете в это время я окончил аспирантуру и преподавал студентам третьего и четвертого курсов.

В стендапе я учился работать с живой публикой и писать шутки. Быстро стало понятно, что простого: «В юморе бывает либо смешно либо не смешно» недостаточно, чтобы всерьез прогрессировать и переходить от веселья к собственно юмору.

В 2010е годы в том числе удалось поработать на перекрёстке всех этих трех видов деятельности в образовательном проекте «Умная Москва», где за выходные я читал по 8 полутора часовых лекций по 100 человек каждая. Лекции не имели жесткой образовательной

цели и носили научно-популярный характер. Практику же, как из серьезного сделать смешное и главное, как работает юмор на разную публику это давало беспрецедентно большую.

Вторым таким проектом, уже с более комедийным уклоном стали «Умники». Шоу, в котором стендап комики, КВНщики, радиоведущие, ведущие свадеб отвечали на серьёзные научные и исторические вопросы. Это шоу стало последователем ПрожекторПерисХилтон и QI и предшественником таких шоу как «Где Логика?» и ПараразБирацца.

Сплетение научного метода анализа, интеллигентного контекста и комедийного подхода с реальным стендаповским опытом без налета научности накопило уникальный опыт.

С 2015 года поток вопросов о юморе, его устройстве и запросов на развитие комедийных навыков вырос настолько, что я стал брать первых учеников и за пять лет это выросло в школу с регулярной группой и несколькими базовыми курсами для новичков.

Мой же опыт преподавания давал обширную практику наблюдения за тем, какие упражнения сильнее влияют на развитие эмоционального интеллекта учеников, а какие только веселят или «заставляют задуматься», но не развивают.

Также было видно с какими специфическими сложностями сталкиваются отдельные ученики в связи с нейрофизиологическими особенностями своего мозга или особенностями личного опыта. Как преодолевают трудности и где у них опускаются руки.

Говоря простым языком: ко мне приходили как гики-ботаны, у которых были шикарные идеи, но они не умели их рассказать и буквально боялись смотреть в глаза публике, так и разгуляй диджеи, пропитавшие свои мозги кислотой на казантипах и которым не стоило никакого труда подойти к любому человеку хоть и на улице, да только вот сказать толком было нечего. Это две крайности. Как и все в этом мире – большинство где-то между.

Для преподавателей, которые будут читать эту книгу надо сказать, что как с любым обучением есть парадокс и тут: каждый фитнес тренер мечтает готовить олимпийских чемпионов, для которых будет важен каждый витаминчик съеденный перед усердной тренировкой, а в результате нас наводняют клиенты, которым надо просто начать бегать хотя бы по 15 минут в день.

Отдельно стоит рассказать об опыте ведения [блога](#) на Ютубе. Начал я снимать видео в 2015ом и по сей день на канале выходит по 4 видео в месяц. Вышел на уровень 22.000 подписчиков, что для образовательного канала очень много. Видео набирали по 200.000 просмотров. Конкурировать на экране с развлекательным контентом за внимание публики, которая хочет развлечься непросто, но те, кто искали ответ на свои вопросы по тому как строить нетворкинг, как готовиться к публичным выступлениям, как запоминать текст, как реагировать на хейтеров со сцены, как готовиться к выступлениям, как писать шутки для презентации, как снимать рилсы экспертам и как делать стендап – всегда оставляли позитивные отзывы и часто становились моими клиентами в больших и важных для них проектах.

Так я запустил несколько собственных шоу: Умники, LoveMarket, Пятничный Экстаз, Свадебное Чистилище. Но эта книга посвящена только коммуникации и развитию мозга человека не связанного с шоу бизнесом. Обычного человека, который не стремится на сцену или стать звездой в интернете. Эта книга для тех, кто рассматривал для себя вариант пойти на тренинг по публичным выступлениям, технике речи или на актерские курсы – не как начало большого пути, а как небольшой инструмент в своей копилке умений.



Это книга для таких людей и тех, кто хочет их тренировать.

Если говорить о людях, которые хотят пойти по моему пути и тренировать других по этой книге: режиссерах, бизнес-тренерах, коучах актерских и импров трупп, то будьте готовы, что и тут, чем менее вы будете профессиональны и неразборчивы в выборе партнеров для игр – тем чаще к вам будут приходить не люди имеющие амбиции стать новыми Ургантами, Щербakovыми и Квартетами И, а обыватели приносящие на занятия багаж своих комплексов, пробелов в образовании и деструктивных паттернов поведения. Со всеми ними они будут стремиться справиться при помощи веселья, но не дисциплины и работы над собой.

Будут и настоящие бриллианты. Люди, которым для успеха не хватало буквально вас. Это настоящее счастье, когда ты играешь в эти игры с талантливыми людьми, которые растут от игре к игре и удивляются вместе с вами вновь раскрывшимся талантам.

Хорошая новость в том, что чем профессиональней, четче и продуктивней вы будете становиться, тем более высокого ранга артисты к вам будут обращаться. Дело в том, что чем амбициозней артист, тем сильнее он нуждается в профессиональных решениях его задач (а не проблем). Правда он уже и сам многое знает и умеет и очередные «хлопочки в ладошки» его не привлекают. А вот сложные игры вроде «Смешения Сеттингов» и «Мюзикла» вызывают у него настоящий восторг.

Мой опыт показывает, что уже после простой беседы или просмотра выступления комика или артиста других жанров, я могу достаточно точно сказать с какими упражнениями человек справится легко. Этот эксперимент неоднократно повторялся в моих воскресных группах, когда человек с высоким эмоциональным интеллектом впервые делал простые упражнения и сразу показывал высокие результаты.

Опыт сложился сначала в книгу [«Юмор. Все Инструменты Комедии»](#), которая залила фундамент понимания самой природы смешного и дала тысячам комиков конкретные инструменты для написания монологов.

Затем вышла книга [«Юмор. Стендап. Психология сцены»](#) снова сочетающая как и философскую аналитику самого искреннего комедийного жанра, так и простые и действенные приёмы для тех, кто идёт с микрофоном в народ. Также вышла книга «Пишем Жанровое Кино Вместе» для режиссеров и сценаристов о том, как строятся большие значимые истории. Следом появилась книга [«Школа Кино. Как написать комедию. Что скрывают курсы сценаристов и режиссеров»](#) – о том, как устроена индустрия выпуска комедийных фильмов и как импров команды влияют на развитие методов производства. Все они содержат специализированные игры прокачивающие юмор в разных аспектах творческой деятельности.

Все это время на протяжении десятилетия я непрерывно вел живые группы, готовил артистов к выступлениям, минимум раз в месяц сам выходил на сцену, писал собственные сольные стендапы, которые вы легко можете найти на ютубе (поиск: Алексей Ярцев большой стендап). Также с упорством выводил на сцену с сольными программами и своих учеников. Помог сформулировать из разрозненных успешных монологов собственные сольные шоу четырём уже состоявшимся артистам. Все это есть на моем личном [сайте](#).

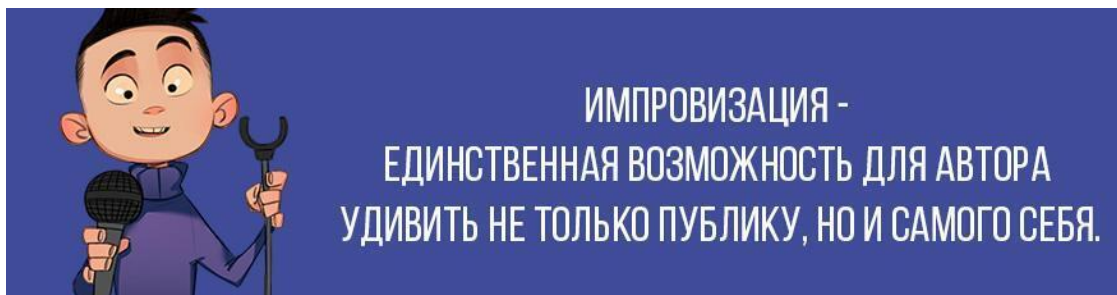
Главный итог – это обтачивание психики для того, чтобы быть понятным тысячам разных людей, с разными когнитивными возможностями (а иногда даже и искажениями). Я научился работать как один на один, так и с массовой публикой, с залом незнакомых людей, которых мне предстояло смешить целый час и с друзьями. С людьми далекими от КВН и Стендапа и рассмешить Артура Чапаряна или Антона Лирника и Андрея Молочного из «Дуэт имени Чехова» вот так между прочим.

Опыт стендап комика, который заглядывает в глаза живым незнакомым людям и за несколько минут разогрева должен понять, что сработает именно на них, становится все более и более ценным в современном обществе, потому что все остальное за нас сделают машины.

И сейчас я решил поделиться простыми упражнениями, которые делают гении общения сами того не замечая в простой и доступной для новичков форме.

Начнём с разминки.

## Разминка. Игры для мозгов на Каждый День



«Лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки».

И действительно тренировка на незагретые мышцы может привести к травме в худшем случае. А в лучшем – просто демотивирует спортсмена, потому что незагретые мышцы выдают более слабые результаты, чем ожидается.

Точно также и в общении, если тренер не разогревает, не разгоняет когнитивные и креативные способности игроков, то они получают более низкие результаты от занятия.

А вот опыта, чтобы понять «почему» у них не достаточно, поэтому проецировать свои скромные результаты они будут на тренера.

Выходит, если вы тренер, который читает эту книгу, чтобы организовать свой театральный кружок или труппу комедийной импровизации, то отнеситесь с ответственностью именно к разминке. А если вы тренируете сами себя, то тем более – будьте лучшим тренером для самого себя!

Именно хорошая разогревающая разминка сделает ваш «материал», ваш мозг и ваших партнеров, податливыми к взаимодействию. А вот отсутствие разогревающих игр приведет к тому, что вы истощите свои силы, работая с холодной аудиторией. Это модно сейчас называть «выгоранием».

Представьте, что вы скульптор, который пытается лепить из холодной глины. Она будет слабо поддаваться и даже ломаться.

Со временем вы увидите, насколько эта метафора точна и по отношению к психике людей. Нам необходимы айсбрейкеры, разогрев в начале общения, потому что с новыми людьми мы хрупкие.

В этой главе собраны очень хорошие разминочные игры. Они отфильтрованы от игр, которые хороши для разминки уже подготовленных игроков и не составят труда даже для детей или совсем закоряченных новичков. Пользуйтесь именно этими разминочными играми для вводных занятий или занятий с открытым доступом, куда в любой момент могут прийти неподготовленные участники.

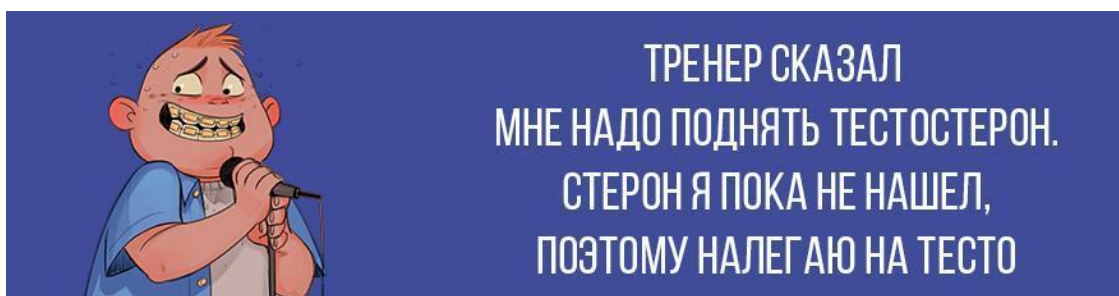
Это поможет вам избежать «тупняка» и плавно введет учеников в русло вашего учения.

Если же вы подбираете игры для себя и занимаетесь самостоятельно, то можете составить ваше тренировочное меню под уровень подготовки.

Если пока эти игры кажутся сложными, то играйте в них, пока не почувствуете, что готовы переходить на новый уровень. А затем выбирайте более продвинутые игры, оставляя из разминочных только одну-две.

Даже на высоком уровне, перед выходом на сцену в Крокус Сити Холле вам поможет именно простая незамысловатая игра вроде мятной звезды или хлопков, чтобы разогнать вашу психику и войти в состояние легкости, искрометности и импровизации.

### Хлопочки. Игра №1



Разминочная игра.

Именно эту игру я рекомендую использовать в начале каждой вашей тренировочной сессии.

Она помогает сплотиться, настроиться на нужный лад после всех перебитий нашей обычной жизни, а новичкам научиться слышать друг друга и взаимодействовать.

Игроки становятся в круг.

Первый игрок поворачивается ко второму и глядя в глаза должен с ним одновременно хлопнуть в ладоши.

Затем второй игрок поворачивается к третьему и должен сделать то же самое.

И так по кругу.

Визуально это выглядит так, что игроки по кругу передают хлопок.

С новичками вы пройдете все стадии: будут люди, которые не успевают потому что витают в облаках. Будут люди, которые будут пытаться обмануть партнера имитируя хлопок, хотя ведущий ничего не скажет об этом. Вот просто так его мозг устроен по дефолту – надо побеждать.

Будут те, которые будут стремиться все сделать слишком быстро и не глядя в глаза «принимающему».

Но со временем вы синхронизируетесь и превратитесь в команду.

Да. Эта игра очень простая. С нее надо начинать каждое занятие. Она позволяет запустить физические процессы. Перейти от раздумий к действиям.

Прокрутите несколько кругов, пока игра не станет слишком простой для команды.

Да, иногда будет такое, что кому-то в первый день так и не удастся синхронизироваться со своим партнером – иногда для создания новых нейронных связей необходим крепкий сон.

Поменяйте направление круга. Обсудите с учениками с кем им проще хлопнуть одновременно и почему.

Если пока еще эта игра тяжело дается всей группе, то чередуйте ее с такими играми как «Телохранитель» и «Вжух».

Опытным актерам, артистам разных жанров будет легко влиться даже в сплоченный коллектив, потому что умение слушать у них есть.

Эта игра как раз этому и учит: ты не можешь выиграть в одиночку. Об этом вся импровизация и вся эта книга.

Вы играете с партнерами. Сначала с одним, а по мере развития группы сцены усложняются и партнеров становится много. Выиграть можно только всем вместе.

Очень важно уметь слышать.

И очень важно уметь быть услышанным.

Об этом пишут мало, поэтому остановимся отдельно, так у меня огромный опыт подготовки стендап комиков и недооценка умения быть услышанным часто тормозит развитие артистов.

Артист должен просчитывать за зрителя, как «его слово отзовется». Он подбирает слова так, чтобы в головах его слушателей складывались правильные схемы, понимание и появлялся смех. Это сложнейшая интеллектуальная задача: думать за других, предугадывать их реакцию на ваши слова. Но талантливые и тренированные люди с этим справляются.

Потому чувство юмора и ценится так высоко. Оно сравни шаманству: вы говорите слова, а я физически реагирую на них. Иногда даже «не могу не реагировать» – смеюсь, хоть и пытался сдержаться. В этом есть элемент магии.

Из чего же складывается умение быть услышанным:

- Проверка слушают ли тебя
- Формулирование послания под зрителя
- Высказывание послания
- Проверка понимания
- Корректировка

И вы как тренер заметите, что в этой простейшей игре «Хлопочки» все это есть.

Если вы воспитательница в детском саду или вожатый пионер отряда или впервые берёте группу начинающих актеров для занятий комедийной импровизации вас ждет множество лирических моментов.

Когда вы невольно начнёте замечать и предугадывать как сложатся жизни и карьеры этих маленьких артистов.

Как они сами того не зная уже сейчас закладывают фундамент своего умения коммуницировать на всю жизнь.

Вернемся к процессу коммуникации:

Коммуникация отчасти похожа на педагогический процесс:

– Если вы спиной к классу что-то объясняете, у вас никогда нет уверенности, что они в принципе вас слушают, как бы понятно вы не объясняли.

О зрительном контакте у меня на канале есть отдельное видео с разбором видеопримеров знаменитостей. Зайдите и посмотрите, если вам интересны техники лучших.

– Допустим вы контролируете, что вас слушают, но совершенно не подумали о том, понятны ли термины и язык, на котором вы говорите – тоже риски вырастут

– Допустим вы контролируете зрительный контакт, вы сформулировали послание на языке слушателя, но промямлили и пробубнили себе под нос

– Допустим вы всё рассказали четко и внятно, но не задали проверочного вопроса, не дали задания, чтобы посмотреть, чему научился ученик.

–

– Тогда у вас нет уверенности, что ученик понял все правильно.

Все этапы важны. Именно об этом я говорю, когда использую термин «качественное общение». Это общение с предсказуемым результатом. Когда я знаю, какое настроение у собеседника я создам, а не палю из пушки по воробьям.

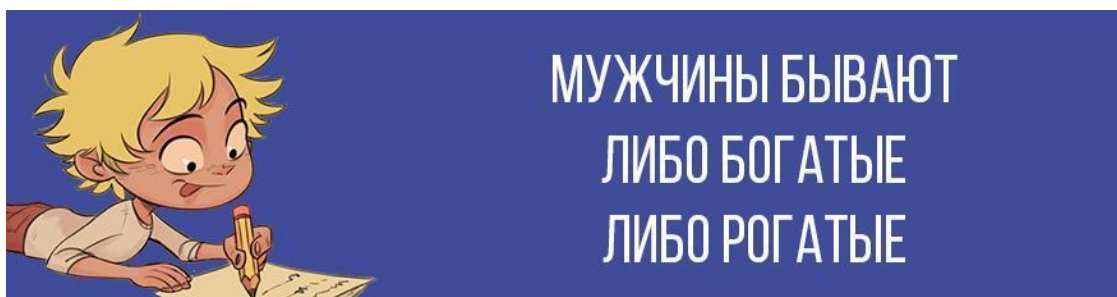
Сколько раз вы бывали в ситуации, когда «ну я же ему все сказал» или, когда вы шутите, а человек обижается. Или когда хотите поднять человеку настроение, а он только еще больше замыкается.

Теперь вернемся к хлопочкам. Это очень простая физиологическая игра и именно поэтому она может четко показать, как работает взаимодействие у рассинхронизированной группы и как после месяца тренировок по этой книге. Вы станете гораздо лучше понимать слушают ли вас, гораздо лучше понимать, как вас слышат и как вас понимают другие люди. Вы сможете отправлять в социум гораздо более сложные послания, потому что научитесь продумывать их формулировки.

Ну а пока начните с малого – научитесь принять хлопок от партнера слева, каким бы он не был и отправлять его в право качественно.

Смотрите в глаза.

### **Вжух и БиблиБоп. Игр №2**



Разминочная игра для всех уровней.

Игроки становятся в кружок. Ведущий передает направо «вжух».

Вжух – это взгляд в глаза, хлопок в ладоши и бросок в сторону следующего игрока с обязательным выкриком «вжух!»

На начальном этапе добейтесь, чтобы все игроки произносили «вжух». Психика большинства новичков устроена таким образом, чтобы нарочно делать чуть меньше, чем говорят. Допустим они будут только хлопать в ладоши без слова «вжух» или хлопать в ладоши так мягко, что не слышно хлопка. Или не смотреть в глаза, а смотреть в глаза своему другу пришедшему с ним на курс или ведущему.

Так как это чисто физиологическая игра, имеющая своей целью запустить наше тело, то тем, кто не желает выбираться из вялости и сосредоточить свое внимание на небольшом комплексе физических действий в импровизации конечно делать нечего.

В первом раунде вам нужно достаточно быстрого продвижения вжуха по кругу. Ваша команда словно становится рельсами, по которым едет вжух. Сначала едет, потом мчится, потом летит.

Дальше к «вжуху» добавляется новое действие.

В любой момент, получив вжух от соседа справа, игрок может сделать «брбрбрбрбр» глядя в глаза соседу справа (теперь вы понимаете почему я настоятельно рекомендую зайти на мой сайт и посмотреть видео многих игр?) и покрутить сразу двумя руками.

Если в ответ на ваш вжух вы увидели вот такую стену из «брбрбрбрбрбр», то вы должны отправить вжух в другую сторону, в данном случае партнеру слева.

Вжух отправляется в другую сторону пока не будет нового «брбрбрбрбрбр». «брбрбрбрбрбр» можно делать в ответ на «брбрбрбрбрбр».

Уже на этом этапе ведущему придется следить, чтобы читеры не использовали «брбрбрбрбрбр» каждый раз. Иначе это приведет к тому, что они не натренируют свое внимание за направлением вжуха, а просто всегда будут использовать менее интеллектуально затратный «брбрбрбрбрбр».

В третьем раунде добавляется «библибоп».

В любой момент, когда к вам попадает «вжух» или «брбрбрбрбрбр» вы можете сделать «библибоп» – это приседание и бросок, словно у вас мячик, к любому игроку в круге.

Если вы сделали «библибоп», то вы и игрок, которому вы его бросили выходите в центр, обнимаетесь и меняетесь местами.

После того как игроки поменялись местами, игрок, которому кинули «библибоп» должен сделать «вжух» в ту же сторону, в которую «вжух» шел до этого.

Это очень важная игра на включённость внимания. Если на первых двух уровнях игроки еще могут выключать внимание и ждать, когда круг дойдет до них, то на уровне «библибопа» они уже обязаны постоянно держать включенным внимание, потому что игра может прилететь к ним в любой момент, а им надо знать направление вжух каким оно было до того, как библибоп прилетел к ним.

Внимание, открытость к поступлению информации и понимание движений, которые совершают партнеры – краеугольный камень импровизации. Импровизация это про принятие и что еще более важно про «подыгрывание» окружающим.

Одного принятия тут мало. Одного понимания мало. Вы должны знать, что вы добавите в общую игру. Для этого вам необходимо научиться быть включённым в любую игру которую затеяли партнеры. Понимать их вайб, жанр, дух, стиль, настроение и иметь достаточно эрудиции и креатива, чтобы что-то добавить к их игре. Чтобы влиться в нее не как балласт или зритель, а как полноправный участник.

Эта игра каждую репетицию будет настраивать игроков на один лад. Ведущий может заметить, что она уже дается легко и быстро переходить к следующей, а вот новичкам, которые стесняются обниматься конечно нужно пройти все этапы раскрепощения. Потому что игра совместных сцен – это гораздо более интимный с психологической точки процесс, чем простое обнимание.

Для тренеров, которые проводят тренинги по этой книге скажу, что опыт, когда в некоторых бизнес коллективах отказываются обниматься подсказывает, что ни о какой импровизации в таком коллективе речи быть не может. Атмосфера заформализована и зажата уже на этом этапе. А ведь речь только о разминке!

Если игроки не раскрываются и разъяснения не помогают, то рекомендую отказываться от попыток обучения в подобных обстоятельствах – испортите только себе репутацию, если будете пытаться их учить играть сцены. Дальше будет только хуже. Вплоть до того, что заносчивая руководительница скажет, что играть сцены про зомби это не этично, потому что это умершие люди.

Что делать? Перейдите на уровень «лектор читает лекцию», а участники «кивают будто бы все поняли». Для некоторых людей в аудитории это станет хорошим началом, другим же уже не помочь. Примите это.

Вернемся от негативной крайности к позитивной: если в ваш коллектив придет человек из актерской школы скорее всего он очень быстро вольется в библибоп. Тренируйте быстроту передачи информации, быструю передачу хода, быструю передачу энергии от игрока к игроку и переходите к более сложным играм. Вас ждет много удивительных открытий!

**Телохранитель. Игра №3**



Игра-разминка для любого уровня сложности.

Ведущий объявляет, чтобы каждый из игроков в комнате выбрал себе телохранителя и никому не говорил о своем выборе.

Выбрали?

Теперь выберете себе «убийцу» и никому не говорите.

После хлопка вам нужно перемещаясь по залу постоянно находиться в такой позиции, чтобы между вами и убийцей был ваш телохранитель.

Хлопок.

После хлопка все игроки приходят в движение. Очень редко, когда эта система приобретает статический характер. Чаще всего движение не останавливается пока ведущий не выкрикнет «стоп!»

Эта игра необходима для того, чтобы новички пришли в движение, настроились телом на подвижность. Раскостенели. Ее стоит применять всегда, когда вы чувствуете, что команда засиделась или застыла на одном месте.

Плюс она помогает начинающим начать смотреть друг на друга, взаимодействовать. Присваивать окружающим роли.

Пользуйтесь этой разминкой каждое занятие.

**Цепочка Ассоциаций. Игра №4**



Простая игра для всех уровней.

Игроки становятся в круг. Ведущий хлопает в ладоши, направляет хлопок на любого игрока и произносит любое существительное:

– Варенье

Второй игрой также хлопает в ладоши, направляет хлопок в любого игрока кроме ведущего и дает свою ассоциацию со словом варенье.

– Лето

Третий делает то же самое и направляет на игрока еще не участвовавшего в цепочке. Его ассоциация со словом лето – пляж.

- Пляж
- Море

И последний игрок направляет свое слово-ассоциацию в ведущего. Таким образом ваша цепочка ассоциаций замкнулась.

Повторите несколько раз этот круг с теми же словами и той же последовательностью игроков. Это необходимо, чтобы игроки запомнили только что созданную цепочку.

Второй раунд.

Проведите еще одну цепочку ассоциаций начинающуюся с ведущего, но теперь уже с другого слова и ни один игрок не должен передавать свое слово тому же игроку, что и в первом раунде.

У вас должны получиться две цепочки передачи слова через игроков.

Прокрутите вторую цепочку на скорости несколько раз, чтобы запомнить получше.

- Глаз
- Офтальмолог
- Кабинет
- Лампа
- Попытки

Третий раунд.

Ведущий запускает обе цепочки одновременно

– Глаз! Варенье!

Ведущий смотрит в глаза и хлопает в ладоши, направляя хлопок каждому из игроков.

Две цепочки должны сосуществовать одновременно. В первый раз это будет непросто, но довольно быстро игроки поймут и научатся переключаться.

Это очень важное упражнение, позволяющее использовать многозадачность нашего мозга. Удерживать в уме сразу две последовательности событий и разбираться в какой момент какое слово и кому передавать в зависимости от того, какое слово вы только что получили.

Для развлечения и тренировки стрессоустойчивости вы можете на одно из последующих занятий запустить сначала цепочку обзывательств, а потом цепочку комплиментов. Это всегда вызывает море смеха, когда только что тебе прилетело «Дебил», а через секунду «Красавчик». Это тренирует амплитудность восприятия нашей психики. Расширяет спектр коммуникаций и что самое главное тренирует скорость переключения. Гибкость нашего эмоционального интеллекта.

Для усложнений пробуйте играть три цепочки одновременно. Можете выбирать темы для ассоциаций актуальные текущим мировым событиям или событиям важным для вашей группы. На то, что легко играть три цепочки команде может потребоваться месяц упражнений. Это нормально. Это весьма нетривиальная задача для нашего мозга.

Для бизнеса связанного с айти эта игра будет очень полезна, чтобы проэкзаменовать и потренировать наглядно вашу мультизадачность.

Используйте эту игру как разминку регулярно перед переходом к построению сцен, она научит вас слышать друг друга и быть максимально вовлеченными в момент.

**Мятная Звезда. Игра №5**



Разминочная игра. Подойдет для игры в дороге. Подойдет для детей

Игроки становятся в круг. Первый произносит любое словосочетание прилагательного и существительного. Например:

– Мятная Звезда

Следующий игрок должен взять его существительное и превратить его в прилагательное:

– Звездный...

И добавить новое существительное:

– Звездный городок

Следующий должен продолжить по тому же принципу:

Существительное превратить в прилагательное и добавить новое существительное:

– Городковый Карп

– Карпий Клест

– Клестовое полотенце

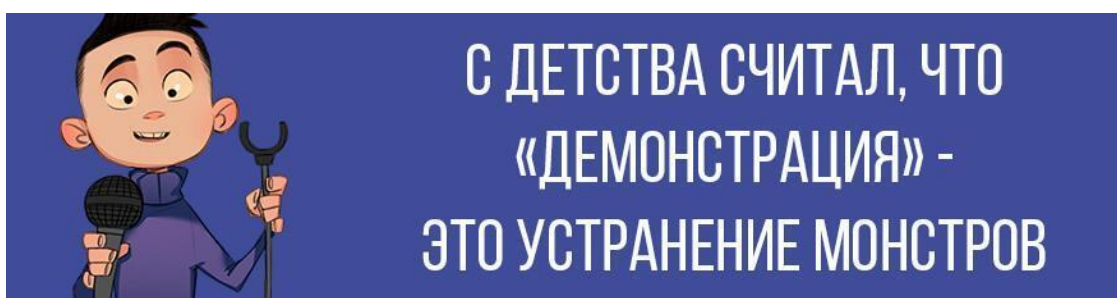
– Полотенечный затон

Как долго вы продержитесь, пока не начнете повторяться? Покружите, пока ведущий не скажет «сцена». Ему тоже надо научиться останавливать игру на самом интересном месте.

Игру хорошо применять для разминки и тренировки спонтанности в начале занятий. Слова будут вылетать все легче и легче.

Какие-то особенно удачные сочетания могут стать первым названием для вашей труппы.

**Горячий стул. Игра №6**



Эта игра подойдет для начального уровня и может иметь множество вариаций. Главная идея концепции «горячий стул» заставляет учеников быстро включаться и тренировать быстрый ответ.

Важно не обольщаться тем, что при быстром ответе даже не очень сильные шутки могут вызывать большой смех группы. Тут работает эффект актуальности – мы видим, что игроку сложно, но он выкручивается как может. Это тренирует веселость и легкое отношение к ошибкам.

Как играть: игроки садятся полукругом в центр ставится стул и на него приглашают одного игрока. Ему быстро кидают слова с разных сторон, а он отвечает первой пришедшей в голову ассоциацией. Когда он еще не успел произнести свою ассоциацию уже следующий игрок кидает ему следующее слова для ассоциаций.

Упражнений тренирует смелость и скорость реакции. Через три четыре повторения имеет смысл проанализировать вместе с группой как вы выбираете ассоциации.

Например

Дерево – листок

Собака – бульдог

Город – улица

Очевидно, что игрок называет ассоциацией частное по отношению к общему слову, которое ему кинули.

Можно попытаться вывести его из этого состояния предлагая дать ассоциацию ко все более частной части.

Дерево – листок

Листок – прожилка

Прожилка – клетка

Клетка – шотландия

Таким образом можно вытолкнуть игрока из его привычного метода подбора ассоциаций, не разбирая этот вопрос отдельно.

Вариантами игры может быть любая игра. Например мятная звезда или ЧП, где игроку задается пара букв от тех, кто сидит в кругу и он должен быстро давать прилагательное и существительное на эти буквы.

Пример:

ЧП – Частный Пупок

ЛД – Линкорный Демократ

ЗН – Застенчивый Носорог

Тренируя спонтанность можно еще раз проговорить антонимичность и вернуться к теме парадокса, чтобы направить игроков к антонимичным ассоциациям.

Окно – дверь

Океан – мусор

Власть – нищета

Помимо самих скорости реакции и спонтанности в этом упражнении будет тренироваться и навык выступления перед толпой. Стрессоустойчивость будет расти и живое выступление покажется отдыхом по сравнению с такой стрессовой нагрузкой.

**Импровизационный Ринг. Игра №7**



Простая игра. Подойдет для детей.

Импровизаторы становятся в круг. Ведущий приглашает одного игрока в центр круга. После хлопка и команды «Раз Два Три, поехали!» Игрок отправляется лицом к лицу с одним из импровизаторов. Смотрит ему в глаза и получает слово. Любое существительное, на которое должен моментально дать ассоциацию с этим словом. После чего переходит к следующему импровизатору по кругу и получает слово от него, дает ассоциацию и двигается дальше.

- Собака
- Поводок
- Грязь
- Метла
- Космос
- Гагарин

Простая игра тренирует в первую очередь скорость реакции импровизаторов. Шутить она не учит, хотя сам факт смотрения глаза в глаза малознакомым людям будет многих смешить на первых парах.

Если импровизаторов больше 12 в круге, то можно добавить внутрь ринга еще одного игрока.

Единственное за чем тут нужно следить ведущему, чтоб игрок не читил. Тут есть такая лазейка, что можно ради демонстрации «скорости реакции» заранее заготовить слова в голове и выдавать их за ассоциативную импровизацию.

К тому же, достаточно изворотливый ум может уже постфактум связать слово сказанное партнером со своим рандомным словом. Придумать между ними связь «задним числом». Это конечно ценный навык, но не для этой игры.

Дело тут не в том, чтобы поймать хитреца за хвост, а в том, чтобы направить на путь истинный. Если он будет быстро проходить эту игру, используя заготовленные слова, то не научится быстро подбирать ассоциации, то есть держать свой интеллект и все нейронные треки в тонусе.

В результате это выльется в то, что на сцене он не сможет быстро подыгрывать так, чтобы это было понятно другим. А это основная задача: научиться входить в быстрое сцепление с партнерами. Слышать, что ни предлагают и реагировать на то, что они говорят, а не просто быстро реагировать на сам факт говорения.

### **Существительное, Прилагательное, Глагол. Игра №8**



Хорошая игра подводящая группу к основам сторителлинга. Отличная игра для детей. Разминочная игра на бизнес-тренингах.

Игроки становятся полукругом. Один из них становится напротив всех остальных. Он играет эту игру с каждым по очереди. Игрок называет существительное:

- Мартышка

Ему отвечают прилагательным

– Слепая

Он отвечает глаголом:

– Играет в бадминтон

Ему отвечают все хором резюмируя:

Слепая Маришка Играет в Бадминтон!

И он переходит к следующему игроку.

Это спринт, на инициативу, так как он всегда лидер в этих играх. На уверенность в себе – надо каждому смотреть в глаза и с каждым взаимодействовать.

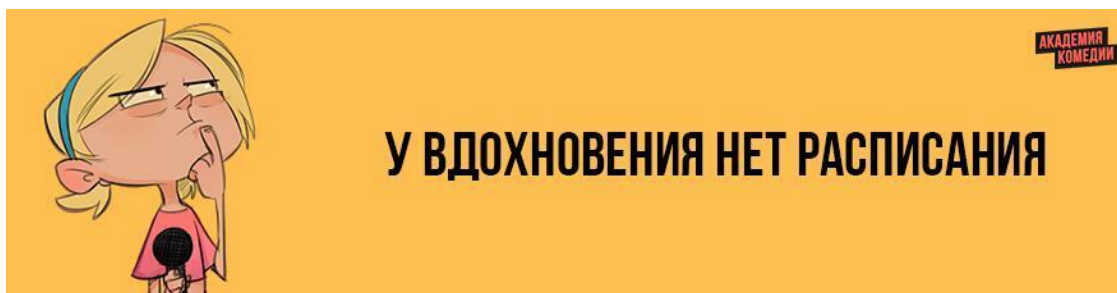
Тут вы легко выявите лидера, если вы на бизнес тренинге решили провести эту игру.

К тому же вы увидите множество примеров из чего складывается история. Из персонажа и действия. А прилагательное лишь добавляет оттенок.

Играйте – эта тренировка отлично разминает и опытную группу перед ответственным стартом.

## ИГРЫ для мозга В ПАРАХ

### Белиберда. Игра №9



Простая игра подойдет на начинающих. Хорошая игра для офисных сотрудников. Подготовки презентаций и публичных выступлений.

Отличная идея для детей. Хорошая игра в дороге.

Прикольно играть голосовыми в телеграм чате – проверено!

Ведущий делит игроков на пары, и импровизаторы должны рассказывать друг другу как они провели ушедшую неделю не используя реально существующих языков.

Это может быть похоже на тексты Григория Остера.

– Риму задах инушшаклиди вранта...

Так надо продержаться сначала 20 секунд, потом сорок, потом минуту.

Практика показывает, что для новичка это такая импровизационная «планка». Секунды вдруг начинают тянуться долго. Есть желание сбиться на смех, но вы держитесь.

Эта игра очень понравилась детям, особенно младшего возраста, потому что они как ни странно наиболее к ней готовы – для них еще совсем недавно всё, что мы говорили было сплошной белибердой и они еще помнят, как к этому адаптировались.

Ну молотит мама что-то, а мне 2 года – я не понимаю. Пускай молотит, даже спорить не буду.

Это простое упражнение также будет очень полезно представителям офисного планктона, которые хотят научиться публично выступать на начальном или даже экспертном уровне.

Бизнес тренер задаст вам задание прочитать вашу презентацию, но не используя реальных слов, и вы моментально увидите насколько вы статичны и как (в подавляющем большинстве случаев) преступно пренебрегаете интонациями или используете их однообразно.

Это станется вас отправной точкой – зоной роста и вы быстро уделаете нос коллегам и конкурентам. А они даже не будут догадываться, что ваш секрет в том, что кто-то посоветовал вам эту неочевидную книгу для бизнеса.

Болтание белибердой при постоянной тренировке импровизационной командой позволяет раскрепоститься и начать использовать весь арсенал возможностей, которые есть у человека, помимо собственно диджитального канала – канала, через который мы передаем смыслы.

К тому же, если ваша импров команда уже делает собственные шоу, то публика обожает, когда в ходе вечера один из номеров построен на использовании несуществующего языка или персонажа говорящего на непонятном языке.

Жесты, интонации, язык тела, тон, громкость голоса, суффиксы паузы и темп речи.

После того, как игроки продержатся минуту, ведущий предложит вам теперь рассказать также ярко и интересно, но уже с использованием языка.

Результат тоже будет очевиден и любопытен. Кто-то неизбежно обратно «превратится» в зануду, а кто-то начнет использовать эффективные пасы или интонации уже по-новому.

Важно предупредить новичков, так как среди них больше всего читеров, что рассказывая как они провели ушедшую неделю на белиберде не нужно юлить, читить и выдумывать, — правда, правда и ничего кроме правды. Иначе бывают случаи, когда на белиберде все так ярко и интересно, что уже хочется услышать реальную версию, а на деле человек сидел на диване.

Искренность и правда очень важны. Зрителя в конечном счете не обманешь.

Эта игра очень проста в проведении, и я бы рекомендовал высоко ее оценить и вставлять в ваши регулярные упражнения часто, так как она помогает разминать речевой аппарат, раскрепощать ораторов, а иногда даже и обогащать словарный запас.

### Сойдемся на Этом! Игра №10



Эта игра подойдет для вечера знакомства с импровизацией. Подходит для детей. Подходит для игры в дороге.

Игроки становятся друг напротив друга в парах. Глядя друг другу в глаза, они произносят:

— Раз Два Три и...

Какоенибудь существительное имя нарицательное. Рекомендую начинать с предметов:

Например «усталость» подходит меньше, чем «пакет».

Произносят одновременно четко и ясно, чтобы партнер услышал.

Пример:

— Раз Два Три... Матрешка

— Раз два Три... Пятерочка

Обратите внимание, что обе строчки звучат одновременно! Показать это текстом трудно, поэтому зайдите на мой канал на ютубе и посмотрите видеопримеры (ютуб: Академия Комедии Алексея Ярцева).

Дальше игроки обдумывают, что могло бы связать эти два слова и по команде «Раз Два Три» снова называют свою версию слова, которое связывает два озвученных: Матрешка и Пятерочка. Игроки должны стремиться не сговариваясь одновременно назвать одно и то же слово.

— Раз Два Три... Деньги

— Раз два Три... Провинция

То есть первый игрок подумал, что Матрешку и Пятерочку связывают деньги. Да, вполне можно себе представить, ведь матрешек я часто видел на Измайловском рынке выставленными для продажи, а пятерочка ассоциируется с монеткой.

У второго игрока Матрешка и Пятерочка ассоциируются с Провинцией. Тоже вполне себе можно представить.

Теперь им надо забыть про все, что было раньше и оставить в голове только два слова: Деньги и Провинция и попытаться одновременно произнести одно и то же слово, которое по их мнению объединяет два этих понятия.

Важно пояснить, что повторять слова нельзя.

– Раз Два Три... Дотация

– Раз два Три... Дотации

Бинго. Они выиграли и могут начинать сначала. На деле игра может проходить через множество раундов. Будут и пары, которые так и не смогут достичь совместного финиша. Ничего страшного.

Все как в жизни. Наслаждайтесь самой игрой.

Усложнённым вариантом игры может стать игра с прилагательными или глаголами.

также усложненным вариантом для игры в группе будет игра «Контакт!».

Несмотря на свою доступность и простоту игра имеет очень серьезное влияние на психологию артиста и человека вообще. В первую очередь она вынуждает вас задуматься, что успех возможен только во взаимодействии. Вы не сможете выиграть в одиночку как бы хороши вы не были.

Во-вторых вы игра за игрой, неделя за неделей изучаете людей и начинаете понимать, как они думают, какие ассоциации у них в голове работают.

Когда будут встречаться опытный импровизатор, человек с развитым эмоциональным интеллектом и эмпатией и новичок, то возможно в каких-то раундах опытному удастся «направить» мысль новичка, и он конечно испытает восторг от такой «телепатии».

Это упражнение будет иметь огромное влияние на ваше общение в жизни в будущем. На ошибках вы неоднократно убедитесь, что та ассоциация, которая вам кажется очевидной – совершенно непонятна вашему партнеру. И общение станет более тщательным и деликатным. Ваши речи станут более понятными и вовлекающими, а умение слушать, понимать и сопереживать выйдет на новый уровень.

Для артистов же оно будет полезно тем, что все человеческое искусство и строится на том, чтобы научиться передавать мысли, чувства и эмоции на расстоянии. Чтобы другие, незнакомые нам люди, иногда даже представители других языковых и национальных культур, а иногда и эпох понимали вас правильно.

Дерзайте.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ

### РАЗВЕСЕЛИ МЕНЯ ПО-ГРУСТНОМУ. ИГРА №11



Простая игра. Подойдет для игры в дороге. Подойдет для детей.

Ведущий вызывает на сцену одного импровизатора. Дает ему стихотворение и задание.

Прочитайте первое четверостишие весело, а второе грустно, третье весело, а четвертое снова грустно.

Грязной колеёю  
Я иду тихонько, —  
Берегу дорогу,  
Как детскую пелёнку.  
Пустота под небом,  
Тишина простора, —  
Как, увидев это  
Мне не снять убора?!  
Не смеются травы,  
Не шумят леса,  
И не слышны в полдень  
Наши голоса...  
Радостно, но робко  
Птица в небе свищет.  
Что ж она зимою  
Солнца в небе ищет?!

Чем резче будет переход между эмоциями, чем он будет менее плавным – тем заметнее будет становиться комедийный эффект.

Усложните задачу:

Прочитайте первые две строчки весело, а вторые грустно и так далее.

Упражняясь, вы заметите комический эффект, когда грустное стихотворение читается весело или наоборот. Упражнение готовит наши исполнительские способности к сцене, к умению презентовать свои таланты на публике.

На следующем уровне прочитайте первую строчку весело, а вторую грустно и так далее.

«Перепады настроения» должны становиться все резче и контрастнее. Устройте слушателям настоящие американские горки.

Следите за тем, чтобы не торопиться во время чтения. Новички часто путают «весело» с «громко», а «грустно» с «медленно». Это не лишено смысла, однако дело не только в этом. Упражняйтесь.

Основная задача сделать нашу психику маневренной и управляемой: мгновенные переключения между ролями, как в фильме «Сплит» наша цель.

### **СМЕНИ ТОН!**



Популярная игра. Подойдет для детей. Подойдет для игры в дороге.

Вы видели эту игру в «Вечернем Урганте» или на актерских курсах. Весь смысл в том, чтобы одну и ту же фразу вам произносить разными интонациями.

Например:

Дело не в тебе, – дело во мне. Я тебя больше не люблю. Мы не можем быть вместе.

Расстроенный

Сексуально озабоченный

Умственно отсталый

Самовлюбленный

Чрезмерно застенчивый

Брутально нахальный

Мерзкий

Заумный

Утонченный женственный

Упражнение тренирует ваши актерские данные.

Если интонации выкрикивать игроку, стоящему на сцене из зала, то у него будет тренироваться еще и скорость реакции. Это развивает вас, как человека способного не только придумывать, но и доносить до зрителя ваши комедийные идеи.

В ТикТоке вы найдете немало трендов, которые заставляют сказать одну и ту же фразу в разных интонациях.

– Мяукни как робот

– Мяукни как мальчишка

– Мяукни как зомби

– Мяукни как мама

Не пренебрегайте этой игрой, если не хотите, чтобы подрастающее поколение смотрело на вас, как на недоразвитых скованных актеров.

Для импровизаторов важно быть разнообразным, а для актеров важно понимать, что основная специфика того, что актеров называют актерами не в том, как громко они орут, а в том, как быстро и гибко они умеют переключать свою психику от грустного к веселому, от отвратительного к прекрасному.

Хороший актер это не тот, который играет на разрыв аорты и в рекламе корма для собак и в фантастическом фильме, а тот, который может убедительно сыграть и героя любовника и шута.

К сожалению часто в современной российской театральной школе фокус развития сводится к тому, чтобы научить молодежь громко говорить, читать скороговорки и орать по любому вопросу. Но вся красота артистизма именно в гибкости вашей психики.

Для комика важно понимать, что комедия строится не только на гротеске, не только на кривляниях, но порой (и здесь хороший пример подает Антон Лапенко) в том, чтобы сыграть драматического персонажа в совершенно не подходящих условиях.

Например искреннюю трагедию по тому, что ваш глазированный сырок, оставленный в общем холодильнике кто-то съел...

Тренируйтесь.

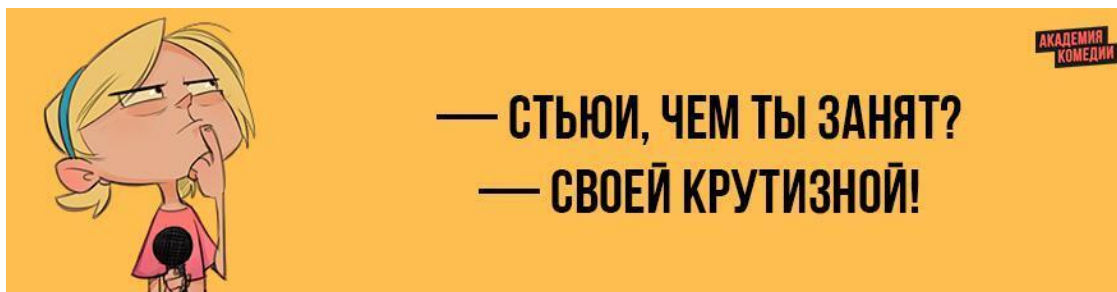
Делайте переключения сначала более амплитудными, то есть все более громкими и все более тихими, все более привлекательными и все более отвратительными. Растягивайте границы эмоций. Увеличивайте амплитуду. Свой актерский диапазон.

И только затем и более быстрыми.

У великого исполнителя много красок и каждой он владеет в совершенстве.

## РАЗМИНКА. ИГРЫ ДЛЯ КОМПАНИИ

### СОВЫ НЕ ТО, ЧЕМ КАЖУТСЯ. ИГРА №12



Игра разминка для всех уровней. Подойдет для детей. Подойдет для игры в дороге.

Все импровизаторы разбредаются по помещению. В первом раунде они ходят (важно не стоять на месте, если только вы не играете в дороге и это невозможно) по залу и указываются пальцами на предметы и называют их.

Ух, ну и задание! Назвать предметы в слух! Не каждому дано!

Справитесь?

Во втором раунде нужно ходить по залу, показывать на предметы и называть их чем угодно только не тем, чем они являются.

Пример:

Указываю на стол

– Параллелепипед

Указываю на ступеньку

– Мерседес

Указываю на тарелку

– Микроскоп

Пока все достаточно просто. Ведущий может отследить на этом этапе только, чтобы никто не использовал каких-то заранее заготовленных последовательностей.

Указываю на скатерть

– Меркурий

Указываю на игровой автомат

– Нептун

Указываю на отбойный молоток

– Венера

Это конечно «не то чем кажется», но не то, что нам нужно натренировать этим упражнением. А именно непредсказуемая способность удивлять самого себя.

Нужна некоторая спонтанность, умение называть вещи не своими именами на ходу, придумывая слова, каждый раз обновляясь, а не по списку. Списки как раз закоренеют нас, а это то, от чего мы должны избавиться.

Это случается редко, но случается. Следующие раунды разрушат эти закоренелые связи, даже если они есть.

В третьем раунде предметы следует называть именем предыдущего предмета на который указывали.

Пример:

Я указываю на стул

– Ничего

Я указываю на окно

– Стул

Я указываю на штору

– Окно

Я указываю на ведущего

– Штора

И так далее

В четвертом раунде игроки должны ходить по залу указывать на предметы, называя их именем предмета, который был за два до этого

Пример:

Указываю на урну

– Ничего

Указываю на двухметрового медведя

– Ничего

Указываю на салфетки

– Урна

Указываю на вытяжку

– Двухметровый медведь

Этот уровень уже сложный и нормально, если он будет трудным. Главная задача – за восемь занятий дойти до уровня, что вся команда справляется с этим.

Эта игра конечно вряд ли научит вас шутить. Здесь речь только о раскрепощении, ускорении работы мозга, фокусировании внимания на том, что происходит здесь и сейчас.

Эту игру важно применять в начале каждого занятия пока вы не заметите, что для всех участников группы это стало уже слишком легко.

Эта игра разрушает застоявшиеся связи и дает возможность более эффективно использовать свой интеллект. Делает его мобильным и подвижным. Наслаждайтесь.

### **ПРЕДСМЕРТНАЯ ФРАЗА. ИГРА №13**



Простая игра для начинающих. Подойдет для подростков. Подойдет для игры в дороге.

Эта игра заступает на территорию черного юмора, ну так мы же хотим полный спектр?

Игроки становятся в круг. Ведущий предлагает профессию и импровизаторы по очереди предлагают варианты последней предсмертной фразы человека этой профессии.

Например, электрик:

– Не волнуйтесь, я этот электрощит с закрытыми глазами соберу.

– Эх зря я прогуливал свою шаругу

– Красный, синий, да какая разница!

Варианты профессий:

- 1) Хирург
- 2) Телеведущий
- 3) Акробат
- 4) Укротитель змей
- 5) Космонавт
- 6) Программист
- 7) Охранник в Дикси
- 8) Банкир
- 9) Экстрасенс
- 10) Клоун

Эта игра тренирует фантазию и заставляет вас выжимать максимум вариантов из одной идеи. К тому же, когда вы выйдете на реальную публику и столкнетесь с тем, что у зрителей в зале есть работа и профессии, у вас скорее всего будет уже серьезный багаж заготовок или хороших идей.

А кого-то возможно эта игра предостережет от излишней легкомысленности.

#### **КАКОЙ УЖАС. ИГРА №14**



Подходит для продвинутого уровня. Можно играть в дороге.

Это задание – соревнование у кого «хуже».

Каждый игрок по кругу должен привести аргумент, который «переплюнет» предыдущий.

Надо убедить остальных, что вы самый несчастный на земле и ваша проблема – самая сложная и ужасная.

Посмотрите видео у меня на канале Академии Комедии «Как писать шутки для КВН и Уральских Пельменей»)

Пример на тему: «Самая плохая школа»:

– У меня была такая плохая школа, что у нас не было парт и мы сидели на полу.

– У вас хотя бы был пол! У нас такая плохая школа, что мы занимались на земле, в чистом поле!

– У вас хотя бы были занятия! У нас такая плохая школа, что мы вместо занятий каждый день собирали макулатуру...

Продолжи этот ряд. Действуй, понойте всей группой от души!

Ведущий может начать играть в эту игру, когда кто-то из группы начнет жаловаться, что у него получается и превратить нытье в классную игру.

Особенно прикольно, когда коллеги по работе пытаются впечатлить друг друга выпавшими на их судьбу невзгодами. Если их руководитель будет присутствовать при этом и между

ними будет достаточная степень искренности он может узнать много очень полезного о том, что для персонала действительно важно.

Со взрослеющим подростком тоже можно поиграть в эту игру переведя какое-то реальное надоевшее родителям нытье в шутку. Помните правда, что проблемы это не решит. Проблемы нужно решать, а не зашучивать. Но пару раз просто со смехом провести время будет полезно.

Для особо опытных имеет смысл ознакомиться с работой Эрика Берна «Игры, в которые играют люди». Там было что-то подобное...

### **ПРОСТИТЕ, А ВЫ ТОЧНО ПРОДЮСЕР? ИГРА №15**



Игра подойдет продвинутому уровню игроков. Можно играть в дороге.

Сначала ведущий напевает строчки из песен, а игроки должны предложить свои ремарки, то есть добавления, которые меняют смысл фраз.

Пример:

– Засыпай, на руках у меня засыпай

Игроки:

– Простите, а вы точно анестезиолог?

Пример:

А может быть забудем все и сбежим? у нас одна любовь и одна только жизнь!

– Простите а вы точно адвокат?

Необходимо добавлять такую ремарку, чтобы спетая фраза в устах человека этой профессии зазвучала парадоксально и неприятно.

Пример:

– Я ночной хулиган, у меня есть наган.

– Простите, а вы точно участковый?

Со временем вы можете отступать от формулировки, но начинающим конечно будет удобнее действовать по шаблону.

– Ты увидишь, что напрасно называют север крайним. Ты увидишь – он бескрайний я тебе его дарю.

– Простите, а вы точно судья?

Эта игра помогает научиться мыслить быстро и сразу в двух направлениях: это очень ценится публикой. Вы успеваете придумать ремарку к только что прозвучавшей фразе и это выглядит круто. Для этого нужна тренировка на медленной скорости. Все хотят уметь шутить быстро, начните с детального разбора к какому слову можно «докопаться».

Пример:

– Утекай, в подворотне нас ждет маниак...

Что в этой фразе?

Кто-то, кто боится идти в подворотню. Кто это может быть? Полицейский? Участковый? Это уже было. Может кто-то, кто владеет городом, вдруг боится подворотни? Может Мэр? Попробую эту версию!

– Простите, а вы точно мэр?

На следующих уровнях игроки делятся по парам и задают песенки друг другу. также полезным будет дать задание на неделю и пытаться общутить таким образом все песенки, которые услышите на улице, в машине, по радио.

Используйте все каналы коммуникации с публикой и музыка это один их них. Можете также посмотреть у меня на канале видео «Ремарка Урганта» о том, как Иван Ургант мастерски пользуется этим приемом в интервью.

#### **А, ДАВАЙТЕ! ИГРА №16**



Простая игра для тренировки импровизационной команды. Тренирует сыгранность. Хорошо подойдет для детей в дороге. Удобна для разминки на бизнес тренинге, тимбилдинге.

Все достаточно просто. Игра построена на памяти физического действия. На ПФД.

Все актеры ходят по комнате, пока один из них выкрикнет

– А давайте мы все врачи!

В этот момент все должны хором выкрикнуть:

– А давайте!

И моментально превратиться во врачей. Каждый показывает физически врача так, как он себе его представляет: кто-то выписывает рецепт, кто-то делает хирургическую операцию, кто-то слушает кашель.

Эту игру хорошо снимать на видео и выкладывать в сторис – разумеется со ссылкой на эту книгу.

Затем кто-то другой выкрикивает

– А, давайте мы все клоуны!

И игра продолжается пока ведущий ее не остановит. Важно проработать разных персонажей. Убедить физически всех членов вашей команды, что надо физически и визуально показывать различные профессии и персонажей. А не только словами.

#### **ЗАМКНУТЫЙ КРУГ. ИГРА №17**



Здоровская игра для тренировки импровизаторов. Для актерских кружков, игр с детьми и театральных труп. Тренирует сыгранность и командность на бизнес-тренингах.

Все игроки ложатся на пол. На спины. Головами друг к другу. Они образует садкое солнышко на земле.

Ведущий объясняет правила, что сейчас они будут считать от одного до тридцати. Но нельзя перебивать друг друга, говорить одновременно и нельзя называть несколько числе по очереди.

также, каждый раз, когда игроки скажут число одновременно – все игроки должны вскинуть в воздух и руки и ноги с выкриком «Ура, мы облажались!»

Начнем

– Раз...

– Два...

– Два...

– Мы облажались!!!

Игра продолжается либо около 10 раундов либо пока вы не досчитаете до 30. Удивительно, но как только вы попробуете вам станет понятнее правила этой игры, чем когда вы их читаете.

И это не так просто как кажется. Однако именно эта игра тренирует слышать друг друга. Вы увидите ее волшебные свойства и что игроки постепенно станут лучше понимать друг друга. Чувствовать.

также ведущий может столкнуться с тем, что кто-то отмалчивается в стороне. Как решение можно отобрать более пассивных игроков и дать им поиграть в эту игру без активных лидеров эмоционального интеллекта.

Упражняйтесь и развивайте своих импровизаторов. Классная игра!

### **ИГРЫ ДЛЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ**

Эти игры подойдут для того, кто хочет начать применять полученные знания в жизни. По-настоящему эффективными эти игры становятся, когда вы начинаете видеть их действие и в обычной жизни. Подобно тому, как вы впервые увидите свой бицепс не в спортзале в отражении зеркала, а на случайном фото с пляжа.

Игры из этой главы вы можете начать применять за рулем или в дороге на работу. То есть в фоновом режиме.

### **КАЛАМБУРЫ В РЕКЛАМЕ. ИГРА №18**



Хорошее упражнение для новичков. Можно играть в дороге. И даже дистанционно.

Вы создаете чат, куда все участники группы скидывают все каламбуры, которые обнаружат в рекламе. Подойдет любая реклама: постеры в метро и на остановках, журналы и обложки журналов, каламбуры в интернет баннерах и телевизионной рекламе.

Лучше всего скидывать фотки, скриншоты каламбуров. Хорошо, если ловец каламбура может выделить конкретное слово, которое обкаламбурено:

Город засыпает, просыпаются маффины. – обкаламбурено слово Мафия.

Окуренные палочки! – Обкаламбурен матерный аналог слова офигенный.

## **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.