

Мастер-класс для артистов. Репортаж Бабра

26 мая на Четвертой сцене академического драматического театра им. Охлопкова артисты Санкт-Петербургского театра «Мастерская» провели мастер-класс для молодых артистов, студентов Иркутского театрального училища и руководителей любительских театральных коллективов.

Опуская некоторые теоретические моменты мастер-класса (а их, кстати, было не так уж и много), обратимся к главному и самому интересному – практическим занятиям. Естественно, уместить в 2 часа весь комплекс физических упражнений невозможно. Поэтому были показаны лишь основы.

Тренинг провела актриса театра «Мастерская» Арина Лыкова. Ей ассистировал коллега по цеху - Евгений Шумейко.

Вначале разогрев: вольная разминка.

Арина Лыкова неустанно напоминает, что разогреть нужно буквально каждую мышцу: *«Разминай тесь как после сна – всласть. Не забывай те, что мышцы у вас есть и на пальцах, и на шее, и лице. Так! Теперь позвоночник, его тоже держат мускулы. Размять нужно все! И без красоты: попробуй те най ти в себе что-то звериное»*. На призыв откликаются не все сразу, Арина подбадривает: *«Отключите все контроллеры, потому что вы самые красивые и прекрасные, когда вы не отдаёте себе в этом отчет»*.

После разминки нужно как следует растягиваться: найти дрожь в одной точке и дать ей разойтись по всему телу, постепенно усиливая ее действие. Тела начинают биться, как под действием тока.

Далее – необходимо вытянуться и максимально напрячь тело. Арина дает команду – после звонкого хлопка все участники замирают в напряжении.



Арина совершает беглый обход: «Полностью – пальцы, позвоночник, ноги, - вы должны быть одна прямая линия»; похлопывая: «Нет, это очень мягко – напрячь живот!».

Постепенно нужно избавляться от напряжения – сверху вниз – начиная с кистей рук. Чтобы не повторять поэтапную схему физкультурного плаката, сразу покажем срединную фазу упражнения. Здесь уже нужно наоборот – расслабиться.



«Как упали, так и лежим. Даже если неудобно, сохраняйте это положение. Вы должны вести мысленный поиск точек напряжения, чтобы его отпустить, тогда вам станет комфортно». Глядя на позы, в которых не повезло оказаться некоторым участникам, в удобстве возникают серьезные сомнения. Арина отвечает на замечание: «Нет, если только они действительно расслаблены, то получают сейчас фантастическое удовольствие». Кажется, раздалось два коротких стопа блаженства.



Позже тело придется напрягать снова, но уже лежа. «По десятибалльной шкале напрягитесь на все десять! Так, теперь на семь! Три! Десять! Ноль – расслабились!». Повторяется это несколько раз.

Арина озвучивает следующее действие: «Необходимо будет встать и вытянуться по максимуму, как вначале! Итак, по хлопку. Готовы?». Молчание – знак согласия. Потянулись секунды напряженного ожидания. «Вскочили!» - командует Арина, и тут же несколько участников вскакивают. «Куда? Я сказала по

хлопку». Все участники, в том числе и попавшиеся, дружно смеются. Один из тех, кто едва не поднялся вслед за вскочившими, искренне удивляется: *«Но! А я чувствую, что еще че-то не то...»*

В следующий раз уже все честно – хлопок и резкий подъем всех участников.

Окончание упражнения – растирание тела, пока не почувствуешь тепло.



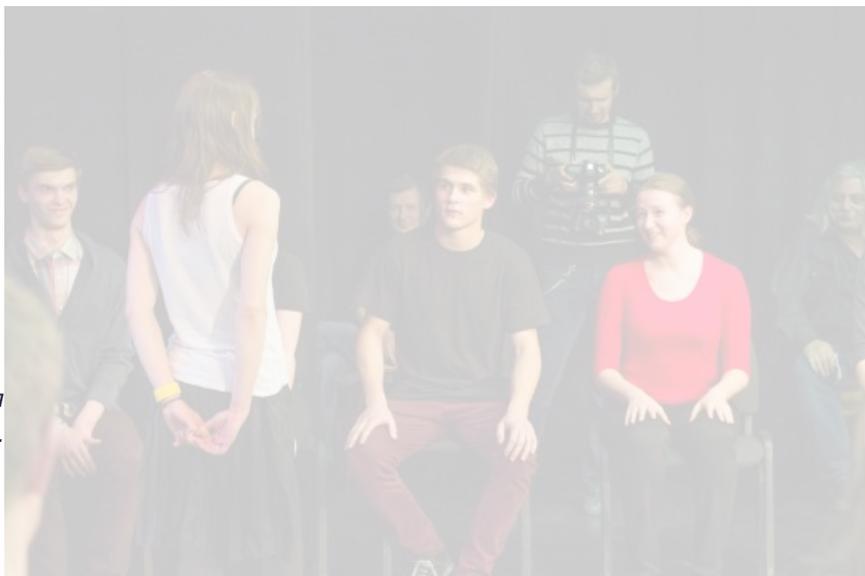
Вообще, упражнения тренинга направлены не только на развитие физической подготовки артиста, но также и на развитие его воображения, памяти и восприимчивости. Так, например, по условиям одного из заданий участников попросили закрыть глаза и «прислушаться к себе»: *«Послушайте, что происходит у вас внутри, свои мысли, удары сердца... Теперь послушайте эту аудиторию. Каждый звук! И почувствуйте движения воздуха. Но только обязательно отключите видеоряд: просто слушайте и накапливайте, накапливайте и слушайте... А*



теперь постепенно выходите из этого состояния, возвращайтесь в зал... Так, может, у кого-нибудь есть, чем поделиться?». Кто-то смущенно, как подозреваемый на допросе, сознается в «увиденном»: «Ну, сначала три раза покашляли, потом мимо меня прошел человек, сделал пять шагов... остановился. И запах духов был. Женских, с левой стороны. А, да! И еще у вас кеды скрипели». Арина выслушивает внимательно: «Хорошо! Кто-то еще?» Из конца зала: «Ощущение было, что справа темнее – там как будто, вообще, атмосфера другая. И сумерки».

Возможно, описанные впечатления покажутся кому-то нелепыми, но для актеров все это - ценнейшие крупички опыта, одна из основ творческой профессии.

«Актеру, вообще, необходимо следить за собой внимательно. Обязательно обращайтесь внимание на ваши чувства, где у вас зарождается злость, где радость и т. д. Дело в том, что каждая эмоция имеет свое физическое воплощение. Локализируйте нервные импульсы страха, счастья, ненависти, и главное – запоминайте и анализируйте. Тогда потом, вам не нужно будет выдавливать из себя нужную эмоцию на сцене» - рассказывает Арина Лыкова.



«Современный театр предъявляет жесткие требования. У труппы все должно получаться быстро, просто и при этом согласованно. Иначе театр не будет выигрывать у других видов искусства, - рассказывает художественный руководитель театра «Мастерская» Григорий Козлов, - Эти упражнения, которые были сегодня показаны, они взяты у театрального педагога Сергея Гиппиуса, и они действительно работают - помогают быть группе артистов собранными».



Справка: Сергей Васильевич Гиппиус - театральный педагог, режиссёр дубляжа, кинорежиссёр. В 1967 году издал книгу «Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники» - сборник из 202 актерских упражнений (а в последующих изданиях число упражнений было доведено до 400). Открытые и внедренные в практику Гиппиусом приёмы широко используются как в театральной педагогике, так и в психологии в качестве системы развития познавательных и эмоционально-волевых процессов.



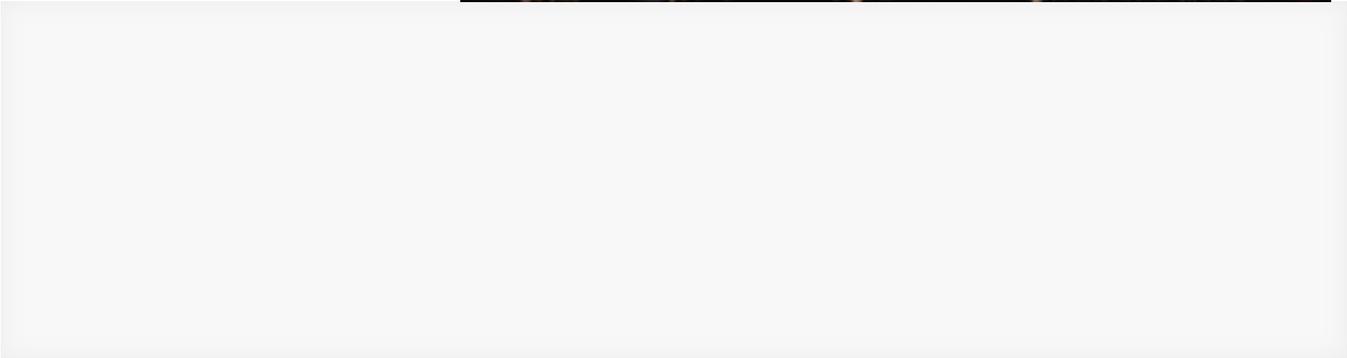


Фото: Анна Новикова

[Новости Прибайкалья - в Вайбере.](#)
[Только эксклюзив! Подписывайтесь!](#)

[Читайте нас в Одноклассниках!](#)

[Читайте нас в Телеграме!](#)

Автор: Федор Климанов
© Babr24.com КУЛЬТУРА, ИРКУТСК
👁 14034 30.05.2016, 08:36 📌 1748
URL: <https://babr24.com/?ADE=145391>

Bytes: 7725 / 5885 Версия для печати



[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com



Автор текста: **Федор
Климанов**, редактор новостей
культуры.

На сайте опубликовано **62**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)