Министерство культуры и духовного развития Республики Саха (Якутия)

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Республики Саха (Якутия)

«Якутский колледж культуры и искусств им. А.Д. Макаровой»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТЁРСКОГО ТРЕНИНГА

(помощь студентам для практических занятий)

Якутск,

2024 г.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТЁРСКОГО ТРЕНИНГА / сост. А.М. Окоемова. – Якутск, 2024. – 46 с.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение…………………………………………………………………...…. | 4 |
| 1. Актёрская разминка………………………………………………..……... | 6 |
| 2. Настройка (смотреть и видеть) ……………………………………..…… | 8 |
| 3. Освобождение мыши .................................................................................. | 12 |
| 4. Экран «внутреннего видения» Эмоциональная память. «Внутренний текст»…………………………………………………………………………. | 15 |
| 5. Воображение…………………………………………………..………….. | 20 |
| 6. Темпо-ритм .................................................................................................. | 24 |
| 7. Логика действия. Вера в предлагаемые обстоятельства. Чувство правды.…………………………………………………………………...…… | 26 |
| 8. Упражнения на память физических действий………………………...… | 29 |
| 9. Сценическое внимание................................................................................ | 31 |
| 10. Общение. Взаимодействие………………………………………..…….. | 34 |
| 11. Характер и характерность………………………………………..……... | 40 |
| 12. Действие в импровизационном самочувствии……………………...…. | 42 |
| Список использованной литературы……………………………………..... | 46 |

**Введение**

Искусство театра оказывает огромное воздействие на духовное развитие личности, ее самореализацию и социокультурную интеграцию. Включение искусства театра в учебно-воспитательный процесс школы – это действительная потребность развития современной системы образования, которая переходит от эпизодического присутствия театра в школе к системному моделированию его образовательной функции. Важно, чтобы в каждом образовательном учреждении был организован детский театральный коллектив.

Стремление к игре, к актерству присуще всем детям. Потребность ребенка в игровом поведении, способность «входить» в придуманные только им предлагаемые обстоятельства обусловлены особым видением мира.

Методическое пособие «Упражнения по основам актёрского мастерства» предназначено для педагогов и студентов театральных вузов, а также для всех, кто интересуется актёрским искусством. Пособие включает в себя комплекс упражнений, направленных на развитие актёрского мастерства, пластичности, воображения и внимания. Упражнения разделены на тематические блоки, что облегчает их освоение и применение на практике

Упражнения в методическом пособии разделены на следующие тематические блоки: «Актерская разминка», «Настройка (смотреть и видеть)», «Освобождение мышц», «Экран «внутреннего видения». Эмоциональная память. «Внутренний текст», «Воображение», «Темпо-ритм», «Логика действия. Вера в предлагаемые обстоятельства. Чувство правды», «Упражнения на память физических действий», «Сценическое внимание», «Общение. Взаимодействие», «Характер и характерность», «Действие в импровизационном самочувствии».

Занятия актерским мастерством способствуют развитию фантазии, воображения, памяти, учат передавать различные эмоциональные состояния. В процессе освоения театральных средств выразительности обогащается словарный запас, формируются коммуникативные качества, его систему ценностей в человеческом общении. Работая в группе, вы осознаете свою значимость в коллективе, воспитаете в себе чувство ответственности, развиваете в себе лидерские качества, расширяете кругозор.

Таким образом, методическое пособие предлагает комплексную программу упражнений для развития актёрского мастерства, которая подходит как для профессионалов, так и для любителей.

**1. Актёрская разминка.**

Разминочные упражнения позволяют быстро создать игровую атмосферу и незаметно, через игру подвести участников тренинга к раскрепощению, создать рабочее самочувствие. За физическим аппаратом в активных разминочных упражнениях активизируется и психика, а вместе с ней «включается» и игровая природа участников тренинга.

**«Актёрские пятнашки»**

Водящий выбирает одного из участников и, вытянув в его сторону руку, движется строго в этом направлении. Если вас хотят запятнать, вы либо уклоняетесь, либо называете имя любого другого участника тренинга, и тогда уже он становится водящим.

**«Пересядки»**

По всему периметру класса подальше друг от друга ставятся стулья (2 стула можно поставить в центре, спинкой друг к другу) - на один меньше, чем число участников. Сидящие на стульях, сговариваясь молча, не вербально, должны меняться местами настолько энергично, чтобы опережать стремящегося сесть на освободившийся стул водящего.

**«Петухи»**

Прихватив за носок одну ногу сзади и прыгая на второй ноге, участники подталкивают друг друга плечом, старясь, в свою очередь, избежать падения и устоять на одной ноге.

**«Не дать шарику упасть»**

Один или несколько воздушных шариков поддерживаются в воздухе сначала при помощи рук, затем без помощи рук, затем только нотами, затем только головами - в течение нескольких минут.

**«Вырвись из круга»**

Участники делятся на две команды, одна из которых организует круг и берётся за руки, а другая становится внутрь круга на колени спиной к кругу и по команде педагога старается вырваться из него, пролезая под руками, над руками команды, удерживающей круг.

**«Чай-чай, выручай!»**

В зависимости от количества участников назначается один или несколько водящих, задача которых «перепятнать» всех остальных участников. «Запятнанные» застывают на месте, широко расставив ноги и руки (или, наоборот, согнувшись в «козла») и призывают на помощь незапятнанных текстом «Чай-чай, выручай!» в надежде, что те распятнают их, сумев проползти между расставленными ногами (или перепрыгнув через «козла»).

**«Хвост Дракона»**

Это разновидность пятнашек, в которых запятнанный становится «в хвост» водящего, взяв его за талию, а следующий запятнанный - за ним. Чем больше перепятнает участников водящий, тем длиннее вырастает «Хвост Дракона» и тем сложнее становится пятнать незапятнанных - мешает «хвост».

**«Ловля сетью»**

Ещё одна разновидность пятнашек заключается в том, что запятнанные берутся за руки с водящим и тем самым тоже становятся водящими. «Сеть» водящих увеличивается по мере уменьшения количества незапятнанных, и убегать от водящих становится всё сложнее.

**«Неконтактный бокс»**

Сцепив руки за спиной ладонью за локоть и произвольно двигаясь по классу, участники выбирают попеременно себе партнёра и, найдя в нём «причину» своего нападения, наносят то одной, то другой воображаемой рукой «удар» в выбранное место партнёра - в лицо, плечо, живот. «Получивший» воображаемый удар «отыгрывает» его, как настоящий, и пытается противостоять «нападению», пока данный конфликт не будет исчерпан. Затем участники ищут себе новых партнёров и «находят» новые поводы напасть на новых противни-ков. Упражнение проходит без слов. Не возбраняется го то-со-звуковое озвучивание ударов и отыгрыша (но не имитация звуков удара) и «подключение» к чужому конфликту.

**2. Настройка (смотреть и видеть)**

Разогретый в разминке физический аппарат привёл в рабочее состояние и психику. Теперь можно перейти к упражнениям, требующим элементарного внимания, чувства партнёра, чувства пространства и времени, а значит, можно выполнять несложные действия и познакомиться с понятиями «теми» и «ритм».

**«Обмен именами»**

Произвольно перемещаясь по классу, участники выбирают себе партнёра и здороваются с ним рукопожатием, четко называя своё имя (если есть и другие участники с этим же именем, то и фамилию). При этом они «меняются» именами. «Отдав» своё и «получив» новое имя, участники расходятся и ищут себе нового партнёра, чтобы снова «поменяться» только что обретёнными именами. Упражнение продолжается до тех пор, пока к участникам не вернутся их собственные имена. Получивший, наконец, назад своё имя выходит за пределы игрового пространства и ожидает окончания игры.

**«Имя и жест» (возможен Вариант - «Слово и жест»)**

Участники становятся в круг лицом внутрь круга. Поочерёдно каждый из участников обходит всех стоящих в круге, связываясь взглядом с каждым, но останавливается лишь перед одним по своему выбору. После этого вступает с выбранным партнёром в невербальный контакт, называет его по имени (или произносит спонтанно родившуюся у него короткую фразу), сопроводив слова лаконичным жестом, соответствующим возникшей ситуации, после чего продолжает обход других участников, связываясь с ними глазами, и становится на своё место. Следующий участник должен не только выбрать себе партнёра и, назвав его по имени (или произнеся спонтанную фразу), сделать соответствующий ситуации жест, но и повторить действия и слова, совершённые всеми предыдущими участниками. И так каждый следующий участник повторяет все действия и слова, совершённые и сказанные до него.

**«Детектив» (или «Убийца»)**

Участники встают в круг и закрывают глаза, а педагог, коснувшись одного из участников, тайно выбирает водящего - «убийцу». После команды педагога все открывают глаза и начинают произвольно ходить по классу, внимательно заглядывая в глаза остальным участникам с целью выявить «убийцу». Назначенный же педагогом «убийца» должен незаметно от остальных участников игры подмигивать поочерёдно то тому, то другому участнику одним глазом с целью незаметно от всех подмигнуть всем участникам, но не быть «разоблачённым». Получивший сигнал подмигиванием должен сделать 3-4 шага, придумать за это время способ, которым его «умертвили», и сыграть ситуацию «умирания», после чего выйти из игры. Остальные участники должны попытаться угадать, кто из участников «убийца», поднять руку вверх и сказать: «Я знаю, кто убийца!» Если находится ещё один «свидетель», то по команде педагога они одновременно показывают рукой на предполагаемого «убийцу». Если «убийца» выявлен, то игра заканчивается. Если «свидетели» ошиблись и показали не на «убийцу» или показали на разных людей, то такие «лжесвидетели» выходят из игры, а игра продолжается, пока либо не будет выявлен убийца, либо он не выведет из игры всех остальных участников.

**«Три позы»**

Разбившись по трое, участники занимают всё пространство класса. Один из каждой «тройки» ложится, другой садится на пол и третий остаётся стоять. Упражнение выполняется в «тройках». По команде педагога (например, по хлопку) каждый из троих меняет позу: лежащий может сесть или встать, сидящий - лечь или встать, стоящий - лечь или сесть. Важно, чтобы после перемены в каждой «тройке» снова - один стоял, другой лежал и третий сидел на полу.

**«Падение на доверие»**

*I Вариант.*

Попарно встать в затылок друг другу на расстояние вытянутой руки. Впереди стоящий, вытянув руки по швам, по команде стоящего сзади (например, по хлопку) падает «столбиком» назад, а сзади стоящий ловит его, подставив руки в подмышки. Задача первого - довериться партнёру, задача второго - гарантировать безопасность первого.

*II Вариант.*

Группы из 5-8 человек становятся в кружок на колени, а ещё один участник, встав в центре круга и подгибая ступни, падает «столбиком» - куда его поведёт; стоящие же вокрут него ловят его вытянутыми вперёд ладонями и возвращают в исходное вертикальное положение. Задача та же - научиться доверяться партнеру, а груше - гарантировать безопасность партнёра в любой ситуации.

**«По хлопку»**

Участники ходят по кругу, меняя по сигналу педагога (например, по хлопку) направление движения. Услышав другой оговорённый сигнал (например, стук ногой), все переходят на «гусиный» шаг. По третьему сигналу (например, возгласу педагога «Хоп!») все переходят на приставные шаги боком (как в галопе) и меняют направление движения.

**«На счёт»**

По заранее оговорённому педагогом счёту (например, на счёт «17») под хлопки (их нужно считать каждому участнику про себя) требуется организовать заданную педагогом фигуру: рабочий полукруг (напротив стола педагога), просмотров й полукруг (двумя дугами от стола педагога), круг, треугольник или поменяться местами (со стульями или без) по росту, по цвету волос, по алфавиту (по первой букве имени) и т.д.

**«Змейка»**

Выстроившись в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки, участники вслед за ведущим (первым в колонне) начинают движение. При этом второй участник повторяет с опозданием на шаг все движения первого, который, оправдывает свои действия любыми обстоятельствами: может совершать любые движения - прыгать, приседать, кувыркаться, ползти, поднимать что-то воображаемое и т.д., но обязательно на несколько секунд останавливаясь после каждого движения. Третий участник повторяет движения второго, четвёртый - движения третьего и т.д. - пока педагог не поменяет ведущего, отправив прежнего ведущего в конец «змейки», которая теперь продолжает двигаться за новым ведущим. Упражнение продолжается до тех пор, пока ведущими не пребывают все участники.

**«На одну букву»**

Сидя в полукруге, за 1-2 минуты участники упражнения находят в классе максимальное количество предметов, название которых начинается на заданную букву (например, на букву «К»), после чего поочерёдно называют их, избегая повторов.

**«Выбери партнёра»**

Можно делать это упражнение, стоя в двух шеренгах друг напротив друга, а можно сидя в полукруге. Один или двое водят, а остальные, «сговариваясь» только глазами - так, чтобы этого не поняли водящие, - готовятся составить пары (или поменяться местами). Через 20-40 сек. по команде педагога водящие отворачиваются, а остальные либо организуют пары, либо меняются местами; водящие же, не поворачиваясь, пытаются отгадать, кто с кем оказался в паре (или поменялся местами).

**«Вещи на столе»**

На своём столе педагог раскладывает различные предметы: коробок спичек, ручку, блокнот, книгу, расчёску и т.д. Участникам упражнения даётся время рассмотреть расположение предметов на столе, затем все отворачиваются, а педагог меняет положение предметов по отношению друг к другу. Затем, повернувшись к столу по команде педагога, участники упражнения пытаются восстановить первоначальное расположение предметов.

Если после этой части тренинга (как и после любой другой) участники «подостыли», то целесообразно дать им ещё 1-2 разминочных упражнения - поднять общий тонус занятия.

**3. Освобождение мыши.**

В каждый конкретный момент сценического существования у актёра на сцене должны работать только необходимые для данного действия мышцы. Остальные мышцы не должны быть напряжены. Поэтому нужно научиться контролировать возникающие телесные «зажимы» и избавляться от них.

**«Насос»**

Упражнение делается в парах. Один - сдутая надувная резиновая «игрушка», другой - «насос». «Игрушка» ложится на пол и расслабляется, а «насос», прежде всего, проверяет руки, ноги, голову партнёра на расслабление, после чего, резко наклоняясь головой и руками к полу, издаёт звук «Т-с-с-с!», т.е. накачивает «игрушку». «Игрушка» отыгрывает действия партнёра, слегка надуваясь и застывая в новом положении на каждое новое «Т-с-с-с!», пока не будет накачана совсем. Тогда - либо «игрушка» «лопается», либо партнёр, вынимая воображаемую пробку из «игрушки», позволяет ей сдуться. При этом от струи воздуха «игрушка» отклоняется в противоположную сторону. Затем партнёры меняются ролями.

**«Манекены и тряпичные куклы»**

Участники разбиваются на группы по 5-8 человек. Один ложится на пол и расслабляется. Остальные, проверив у лежащего отсутствие «зажимов», сговариваясь без слов, делают из него «манекен», придав ему совместными усилиями любую произвольную позу. Затем группа «скульпторов» переносит застывший в этой позе «манекен» на новое место, где снова устанавливает его на пол. После этого по хлопку «скульпторов» «манекен» расслабляется и ложится на пол «тряпичной куклой», а «скульпторы», проверив у неё отсутствие «зажимов», переносят «тряпичную куклу» обратно.

**«Цепочка»**

Участники становятся (или садятся) в широкий полукруг и с одного края на другой передают воображаемые тяжести - камни, арбузы, вёдра с водой и т.д., оправдывая свои действия вымышленными предлагаемыми обстоятельствами. Если первый участник зачерпывает воображаемым ведром воду в пруду, то последний или заливает пожар, или поливает огород - в зависимости от того, как с ведром обращались остальные участники упражнения (от их темпо-ритма, отношения к воде, температуры воздуха, собственного самочувствия и т.д.). Затем первый участник цепочки уходит в её конец, а упражнение продолжается - теперь начинаясь со следующего участника, передающего по цепочке новый воображаемый предмет.

**«Упор»**

Участники становятся у свободной части стены, поставив ноги на ширине плеч, и упираются в неё, стараясь по команде педагога «расширить» пространство класса. По следующей команде педагога напряжение сбрасывается, и участники, восстановив дыхание, выполняют ещё 5-7 подходов упражнения.

**«Расслабление на стуле»**

Сев на стулья, участники устраиваются поудобнее и, начиная с головы, расслабляются. Сначала нужно убедиться, что расслаблена шея: для этого можно чуть-чуть шевельнуть головой, затем перейти к плечам, к локтям, к кистям, пальцам кисти, туловищу, коленкам, стопам. Ничего страшного, если, расслабившись, кто-то мягко упадёт на пол - если полностью расслабиться, то это безопасно.

**«Тесто и пекарь»**

Разбившись на пары, участники договариваются - кто первым будет «тестом», а кто «пекарем». «Тесто» ложится на пол и расслабляется, а «пекарь», проверив «тесто» на расслабление, придаёт ему любую позу, исходя из любой вымышленной ситуации, любых предлагаемых обстоятельств; после чего, дав «тесту» несколько секунд для «обживания» позы, . хлопает в ладоши - по этому сигналу «тесто» оживает и, исходя из собственного оправдания приданной ему позы, включается в возможное действие, стараясь в процессе этой небольшой импровизации выйти на событие. Этот небольшой этюд должен быть одиночным, нельзя общаться и с воображаемыми партнёрами. Доведя своё действие до логического завершения этюда, «тесто» меняется с «пекарем» ролями.

**«Марионетка»**

Все, встав в шахматном порядке, равномерно распределяются по пространству класса. Нужно представить себя «куклой-марионеткой», к которой привязано много ниточек, начиная с макушки на голове и кончиков пальцев на руках, на которых вы и держитесь в вертикальном положении. Затем по команде педагога - по хлопку - опускаются первые «ниточки», державшие до этого кисти рук, и они расслабляются; затем - по второму хлопку - расслабляются руки до локтей; затем - по третьему хлопку - до плеч; затем - плечи; затем - голова, туловище до хребта; затем - мягко расслабив всё остальное тело, каждый участник упражнения аккуратно опускается на пол и окончательно расслабляется.

**«Мышечный контролёр»**

Лёжа на спине, расслабиться и «внутренним контролёром» проверять, начиная с головы и шеи до кончиков пальцев ног отсутствие «зажимов». Нужно проверить все группы мышц и снять все мышечные «зажимы».

**«Ревизия напряжений»**

В парах - один ложится на пол и расслабляется, второй проверяет у него наличие «зажимов», после чего «ревизор» ложится на пол и расслабляется, а его партнёр проверяет у него наличие «зажимов».

**4. Экран «внутреннего видения».**

**Эмоциональная память. «Внутренний текст».**

Не увидев образов «внутреннего видения», актёр не может на сцене органично, убедительно и продуктивно ни действовать, ни говорить текст, ни воспринимать действия и текст партнёров. На действие на сцене (как и в жизни) нас толкают отклики наших органов чувств, возникающие от событий и отношений к партнёрам и предлагаемым обстоятельствам.

Поэтому нам постоянно необходимо на сцене представлять нашим внутренним взором то, что произошло (или может произойти), то, о чём мечтает или сожалеет наш персонаж, и т.д. Помочь же себе самим и возбудить видения, подключить нашу чувственную природу и подвести себя органично, естественно к целесообразному, продуктивному действию мы можем, прежде всего, при помощи постоянно произносимого «внутреннего текста».

**«Кинолента прожитого дня»**

Лёжа на спине (или сидя на стуле), раскинув свободно руки и ноги, не спеша, подробно каждый вспоминает вчерашний день - как проснулся, оделся (во что), умылся, где включил свет, как и что готовил на завтрак, что показывали по телевизору, как вышел из дома, по какой дороге шёл, с кем встретился, какая была погода и т.д. — до того момента, когда лёг в постель и заснул.

**«Мысленные прогулки»**

Давайте мысленно прогуляемся - пойдём, например, от стрелки Васильевского острова через Дворцовый мост и свернём на Дворцовую набережную к Эрмитажу. Обогнём его и свернём направо, на Зимнюю канавку, дойдём по ней до Мойки, повернём к Певческому мосту и от него, повернув направо, выйдем на Дворцовую площадь, с неё через арку Главного штаба выйдем на Невский проспект и повернём направо, чтобы полюбоваться шпилем Адмиралтейства. Не будем спешить, главное - увидеть на «экране внутреннего видения» наибольшее количество подробностей.

**«Фильм 6 голове»**

Таким же образом попробуем восстановить на «экране внутреннего видения» хорошо нам знакомый фильм (мультфильм).

**«Зима-лето»**

Теперь вернёмся к нашей прогулке по Петербургу в жаркий летний день... А обратно пройдём этот же путь зимой, в метель - через бьющий в лицо снег по сугробам. А теперь вспомним поездку к Чёрному морю, в Черногорию, Италию, Египет - не имеет значения. Море, солнце, ветерок, прибой, кипарисы. Ваше расслабленное в шезлонге (или на песке) тело. Вы - в шортах, без футболки. Или в купальном костюме? Не обгорели?.. Теперь перенесёмся на берег Волги. Летний вечер. Веет прохладой. На изгибе реки - далёкий пароходик. Берег высокий. Видно далеко, как с третьего яруса Александринки... Теперь мы в Петербурге. Осенний день. Летний сад. Тучи. Пожелтевшие листья. Заколоченные на зиму скульптуры. Тишина. Мрачные полуголые деревья. Шуршание листьев. Редкие одинокие фигуры людей... Теперь мы в Якутии. Январское утро. Жуткий холод. Как вы одеты? Что у вас в руках? Сумка? Рюкзак? А что вас сюда занесло? Решите - возбудите воображение...

**«Душ»**

Представьте себе, что вы стоите под душем. Я включаю вам тёплую воду. Почувствуйте, как льётся вода, как летят брызги, как приятно массируется водой голова, шея, спина, плечи. Вы уклоняетесь, чтобы не нахлебаться воды. Подставляйте под воду разные части тела. Наберите в ладони воды. Помогите себе внутренним текстом. Можно говорить его негромко вслух - для себя. «Озвучивайте» то, что с вами происходит, что вы делаете, что ощущаете. Внимание. Делаю воду погорячее. Что изменилось? Реагируйте на новую ситуацию. Найдите «кран» с холодной водой, сделайте температуру воды приятной... Перестарались! Холодно!.. Где «кран» с горячей водой?.. Отрегулировали? Согрелись? Теперь можно выключить воду и вытереться.

**«Волшебный графин»**

Перед вами воображаемый графин с водой и стакан. Наливаем почти полный стакан. Пробуем... Что это? Это же какао! Вспомните вкус, запах, вид, густоту. Отпейте немного. Ещё глоток. Да это ведь уже квас, прямо из холодильника... Ещё глоток - теперь это горячий чёрный кофе... Ещё глоток - это молоко... Ещё глоток - сильно газированная минеральная вода... Почувствовали разницу?

**«Лимон»**

Представьте себе, что перед вами на блюдечке лежит лимон, а рядом - нож. Мысленно возьмите нож и отрежьте кусочек лимона. Помогите себе видениями и внутренней речью: «Правой рукой беру нож, левой придерживаю лимон... жёлтая кожура шероховата... отрезаю макушку... течёт сок... приятный запах лимона...» и т.д. Отрезав кусочек лимона, посыпьте его сахарным песком, поднесите ко рту. Кладите в рот. Языком прижмите кусочек лимона к нёбу... Выделяется слона? Всё правильно. Так и должно быть.

**«Вспомни вкус»**

Допустим, вы сидите дома за столом. Перед вами тарелка земляники с молоком. Возьмите ложечку и, наполнив её сахарным песком, посыпьте землянику. Зачерпните ягод, поднесите ко рту... Вспомните, какие они шершавые, как приятно разделяются зубами на части, как становится вкусно, когда вкус ягод смешивается с сахаром и молоком... Теперь вспомните, сопровождая воспоминание внутренним текстом и видениями, вкус: а) сливочного мороженого; б) селёдки; в) квашеной капусты; г) горчицы; д) чёрного перца.

**«Стакан чая»**

Возьмите рукой воображаемый стакан с горячим чаем. Вспомните зрительно: внешний вид стакана, цвет чая, поднимающийся над стаканом пар; осязательно: гладкую поверхность стакана; температурно: жар стакана; мышечно: вес стакана, необходимые усилия пальцев и кисти руки, чтобы не уронить и не расплескать; обонятельно: запах чая; вкусово: терпкость, сладость чая. Общее воспоминание складывается из частей, выпячивая то одну, то другую. Попробуем включать поочерёдно различные виды памяти. Итак: зрительный образ; осязательный; температурный; мышечно-двигательный; обонятельный; вкусовой; снова температурный и т.д.

**«Вспомни запах»**

Вспомните запах моря ранним летним днём... Запах сена в поле... Дыма от костра зябкой ночью августа... Запах печёной картошки... Запах цветочного мёда...

**«Волшебный тазик»**

Перед вами волшебный тазик. По вашему желанию он наполняется чем угодно. Итак, сейчас в нём - мёд. Густой, золотистый, прозрачный. Это липовый мёд. Окупите палец, пусть стекает. Попробуйте на вкус... Теперь в тазике бензин... Сметана... Одеколон... Клубничное варенье... Столярный клей... Йод... Молоко и т.д. Поиграйте с каждой жидкостью - понюхайте, окупите пальцы и т.д.

**«Физическое самочувствие»**

Вспомните, как у вас болел зуб, и вы ходили к зубному врачу... Вспомните, как вы порезали палец ножом, как текла кровь, пощипывала рана, как вы обрабатывали рану и заклеивали пластырем... Как вам попала соринка в глаз, как вы его тёрли, как промывали водой из-под крана... Как вы простудились, и у вас была высокая температура... Как упали с велосипеда и расшибли коленку... Как летом было жарко и очень хотелось пить... Как обожглись, схватившись за горячую сковородку, и совали руку под холодную воду... Как опаздывали в школу, запыхались и долго не могли успокоить дыхание... Каждое воспоминание сопровождайте внутренним текстом, старайтесь вспомнить как можно больше конкретных деталей. Помогайте себе «физикой» - позой, действием.

**«В движении»**

Начинаем движение по кругу. Представьте себе, что идём мы по пустыне. Жарко. Солнце. Ноги утопают в горячем песке. Хочется пить. Дополняйте всё происходящее своими подробностями, наговаривая вполголоса внутренний текст, обостряйте предлагаемые обстоятельства. Ветер. Песок забивает глаза, нос, хлещет по лицу. Капля дождя. Усиливается ветер. Начинается дождь. Ливень. Становится холодно. Под ногами хлопает вода. Тело от воды и холода каменеет, превращается в скалу. Вода, поднимаясь, скрывает скалу, превращая её в водоросли. Водоросли распускаются, колышутся течением, отрываются, плывут, опускаются на дно. И вот мы смотрим со дна на поверхность воды. По ней проплывает судно. Вода убывает, мелеет. Теперь вокруг нас грязь. Мы - котята. Нас вылизывает кошка. Теперь мы лежим на краю обрыва. Готовимся к прыжку, прыгаем, летим, ощущаем упругость воздуха. Выбираем полянку для приземления. Приземляемся. Ложимся в траву. Запах цветов. Солнце. Кузнечики стрекочут. Ночь. Звёзды.

**«Реагируем сходу»**

В этом упражнении нужно реагировать сразу - сходу, импровизационно. Например, педагог говорит:

а) «морозно, дымно, жажда, шум самолёта, сытость, звук скрипки, мокрая одежда, яркий свет, грязно, дождь, темнота, запах духов, звон, колючий свитер, тесные ботинки»...

5) «ранняя весна, шесть утра. Август, два часа ночи. Октябрь, сумерки. Июль, полдень»...

в) «вокзал, школьный коридор, отделение полиции, поликлиника, зубной кабинет, музей, банк, бар, вагон»...

С помощью дополнительных вопросов можно спровоцировать возникновение деталей. Какой вагон? Вы где - в купе или в тамбуре? Время года? Топяг ли печь? Бельё уже разложено? Поезд идёт быстро или плетётся? За окнами что? Свет горит ярко или тускло?

**«Лабиринт»**

Из стульев и любых предметов мебели сооружают препятствия, создающие лабиринт с извилистой системой ходов.

Ученики выбирают и проходят каждый свой маршрут несколько раз с открытыми глазами, фиксируя в сознании все свои мышечно-двигательные усилия, запоминая повороты телом, мускулами, а не только зрением. Теперь пусть каждый проделает свой путь мысленно. Наконец, закроем глаза и пойдём, чуть выставив руки вперёд для подстраховки. Натыкаетесь на стулья? Ничего страшного. Сориентируйтесь, не открывая глаз, и двигайтесь дальше.

**5. Воображение.**

Воображение подстёгивает веру в предлагаемые обстоятельства и помогает актёру обострить их, оживить привычное на старом спектакле, творчески, остро и неожиданно действовать, оставаться органичным, естественным, увлекаясь новым вымыслом в привычной роли.

**«Баранья голова»**

Если участники коллектива не готовы ещё кинуться в Море Воображения и плыть наугад, то можно, организовав полукруг, провести упражнение-игру «Баранья голова». Для этого нужно предложить первому участнику назвать любой предмет - второму повторив названое первым, добавить своё, третьему - повторив названия двух первых предметов, добавить своё и т.д. - пока кто-то не ошибётся или не сможет воспроизвести все названные предметы и не станет «бараньей головой». В этом случае вместо его слова все следующие участники будут произносить фразу «баранья голова». Игра продолжается по ситуации. Если участники обладают хорошей памятью и воображением (и владеют видениями), то игра может продолжаться 4-5 кругов, т.е. каждый произнесёт по 4-5 слова. Важно следить за тем, чтобы участники запоминали слова при помощи киноленты видений.

**«Групповой рассказ»**

Теперь - можно на основе цепочки слов, созданной в игре «Баранья голова», сочинить групповой рассказ. Каждый при этом воспользуется поочерёдно (очерёдность лучше сохранять) своими словами из только что составленной цепочки слов. Если группа готова сочинять истории без предварительной игры в «Баранью голову», то по очереди либо по указке педагога каждый произносит по фразе, каждая из которых продолжает логику повествования, заданную до него сначала первым рассказчиком, а потом и остальными. Нужно стремиться к тому, чтобы рассказ получался связный, организованный логично и грамотно: завязка, развитие, кульминация, развязка.

**«Сочиняем кинофильм»**

Как и предыдущее упражнение, его лучше проводить в полукруге. Педагог объявляет название будущего фильма, например, «Боевики». Первый участник представляет себе внутренним взором свою картинку и говорит, допустим: «доли на». Второй участник, представив себе долину, вызывает в своём воображении продолжение видеоряда и говорит: «долина, горы». Третий, увидев в своём воображении «долину» и «горы», добавляет своё: «женщина с детьми: три девочки» и т.д. Каждый участник, «увидев» предыдущие «кадры», увиденные товарищами, «видит» свой «кадр» и кратко обрисовывает его. Так постепенно создаётся «фильм».

«Цепочка ассоциаций»

Педагог называет слово. Например, «крейсер». Каждый студиец представляет свою картинку и пускает своё воображение на самотёк - куда поплывёт. Через несколько минут педагог прерывает течение воображений участников и предлагает восстановить каждому всю свою цепочку ассоциаций, пересказав её... Я, например, представил себе крейсер «Аврора» и вспомнил, как меня принимали в четвёртом классе на нём в пионеры, как я был горд этим, потом вспомнил свою школу на Петроградской стороне, в которой тогда учился, голубей, летавших в солнечное воскресное утро большой стаей над крышей соседнего дома (на крыше была голубятня; и по воскресеньям их выпускали полетать), а потом - как мне в детстве снилось часто, что я летаю, используя за неимением крыльев руки - лишь только гитлеровцы захотят проверить мои документы и наставят на меня свои автоматы, я забегаю за угол, взмахиваю руками и быстро взлетаю высоко-высоко! Взмах! - и проблемы как не бывало! А немцы бегают внизу, ищут меня и не видят. Они маленькие — я ведь высоко в небе. Потом я вспомнил, как лет в 12 ездил с мамой в Пятигорск и поднимался на канатной дороге на гору Машук, а с неё город как на ладони, и всё такое маленькое... Я отталкиваюсь в своём воображении от скалы и лечу, а на скале неизвестно кем нарисованный красной краской профиль В.И. Ленина. Я планирую над городом, над зелёными садами и небольшими домиками окраины Пятигорска и приземляюсь недалеко от подножия горы Бештау... А вы что увидели?

**«Ассоциация на привязи»**

Педагог называет какой-либо предмет, действующее лицо место действия, например, «Витебский Присутствующие, представив себе Витебский вокзал, каждый в своём воображений рисует себе реальных или вымыленных персонажей, населяющих его, и, соответственно, истории, возникающие на вокзале и вокруг него. Важна цепочка видений, но лишь в связи с Витебским вокзалом… Расскажите увиденное.

**«Рассказ по картинке»**

Рассмотрев предложенную педагогом репродукцию или фотографию, участники сочиняют рассказ. Можно дать время и предложить каждому сочинить свою историю, а можно организовать групповой рассказ. Важно, чтобы рассказ состоял из «предыстории», кульминации (изображённой на картинке) и развязки - того, что ещё произойдёт с изображёнными на картинке персонажами.

**«Биография спичечного коробка»**

Это название условно. Предметом офантазирования может стать любой найденный в классе предмет - валяющийся за кулисами ботинок, старое платье, забытая кем-то брошь или стол педагога - это не важно. Каждый из присутствующих рассматривает выбранный предмет и сочиняет историю появления данного предмета на свет, его возможные приключения, перемены хозяев, изменения внешнего вида и смены функционального назначения. При этом он неторопливо наговаривает вполголоса всё приходящее в голову, разглядывая возникающие в воображении картинки внутреннего видения. Спустя несколько минут педагог предлагает каждому рассказать возникшую у него историю выбранного для офантазирования предмета.

**«Три слова»**

Называются три слова, не имеющие видимой взаимосвязи. Присутствующие должны обнаружить такую взаимосвязь сочинить каждый свою историю из трёх кадров-картинок. Например, были названы слова «машина, лицо, ручеёк». И первый участник рассказывает: «От парадного подъезда дома в стиле модерн отъезжает ярко-красная машина, джип. Мы видим сердитое лицо оставшейся у подъезда женщины, освещённое весенним солнцем. В ручейке у её ног плавают скомканные билеты в кино.» Другой рассказывает своё: «В песочнице пожарной машинкой с лестницей играет маленький мальчик. Мимо проводят за руку другого мальчика, лицо его заплакано, он с интересом смотрит на пожарную машину, а свободная рука его тянется к чужой машинке. По щеке его течёт ручеек слёз».

«В разных жанрах»

Теперь сочиним несколько рассказов на основе одних и тех. же 3-5 слов, но в разных жанрах. Пусть один расскажет детектив, другой - комедию положений, третий - «ужастик», четвёртый - мелодраму и т.д. Опорные слова одни и те же, а истории не только разные, но и в разных жанрах. Можно так же сочинять групповой рассказ, по команде педагога меняя жанр повествования.

**6. Темпо-ритм.**

Умение находить точный темп и ритм, соответствующие конкретным предлагаемым обстоятельствам - важнейшее умение человека, занимающегося драматическим искусством. Ощущение темпа (скорости) и ритма (насыщенности) действия можно нарабатывать и развивать в тренинговых упражнениях.

**«Коробка скоростей»**

Нужно встать у одной стены класса и пройти до другой сначала медленно, затем быстро, проверяя, что от этого меняется в организме. Какова разница в настройках организма на быструю ходьбу и на медленную. Проделаем это несколько раз, настраивая себя то на скорость №1 (медленно), то на скорость №5 (быстро). Теперь будем ходить по классу, меняя по команде педагога скорости. Скорость № 4, №2, №5, №1...

**«Белые пятна»**

Начинаем ходить по классу, стараясь равномерно заполнять всё пространство класса - чтобы не оставалось «белых пятен». Продолжаем упражнение, усложнив его тем, что педагог называет номер скорости движения: №2, №5, №3 и т.д. (скорость №1 - минимальная, скорость №5 - максимальная).

**«Круг темпоритмов»**

Пойдём по кругу по команде педагога. Сначала так, как мы идём в магазин в воскресный день за хлебом: темп №2, ритм №2 (мы не сильно спешим, и хлеб не к спеху). Теперь мы в 21 час.50 мин. бежим в аптеку, которая закрывается в 22 час.00, а для близкого человека нужно купить аспирин: темп №5, ритм №5 (бежим быстро и аспирин очень нужен). Теперь мы поздно вечером входим к себе во двор, а там почему-то не горит ни одна лампочка, и кажется, что за спиной кто-то идёт, сейчас как треснет по голове! А оглянуться мы боимся, еле дышим и идём медленно, почти крадёмся: темп №1, ритм №5 (идём предельно медленно, сердце сильно колотится - боимся). И — так далее...

**«Мостик»**

На вас новый, хорошо сшитый костюм. Вы собираетесь перейти по мостику через канаву. Решайте сами, куда и зачем вы идёте. Мостик шаткий, хлипкий. Не спешите, будьте внимательны. Вы на середине мостика. Здесь сломаны перила. Подул ветер, а вслед за ним пошёл дождь. Стало скользко. Ветер сильнее, сильнее дождь. Это уже ливень. Кто сумел перейти, спрятался под крону дерева... Теперь вы в горах. Зима. Поручни мостика сломаны. Мостик обледенел, но другого пути нет. Решайте, кто вы, как вы здесь оказались и зачем, как одеты, какова ваша поклажа. Ветра нет. Двинемся. Мостик длинный, пропасть глубока, и уже темнеет - вечер. Середина мостика. Ещё немного. Но уже почти совсем темно. Ещё чуть-чуть. Вы поскользнулись, но не упали. Поймать равновесие, постоять, успокоиться. Осталось немного. Ещё чуть-чуть. Фу, наконец-то вы добрались.

«Темп и ритм»

Допустим, что вы решили для чего-то уехать в другой город (для чего - решите сами) тайком, и уже купили билет на поезд. Вы дома, вы ещё не успели собраться, но сидите спокойно и смотрите телевизор - дома родители: мама на кухне что-то готовит, а отец сидит в кресле и под бухтящий телевизор читает газету. Время идёт, и уже нужно торопиться. Вы, чтобы не возбудить подозрение, не спеша собираете самое необходимое ( а у вас уже не более трёх минут до выхода из дома) и, заметив подозрительный взгляд отца, вяло говорите ему: «Я на пару часов к Коле (Свете, Маше, Васе), буду задерживаться - позвоню». Не торопясь, и не слишком аккуратно одеваетесь, говорите: «и ушёл!» И уходите... Обратите внимание на внутренний текст. Заметили разницу между темпом и ритмом? Хотелось «рвануть» в дверь? Еле сдерживали себя? Это и есть повышенный ритм...

**«В разных темпо-ритмах»**

Это одиночные этюды-импровизации, выполняемые одновременно всеми участниками упражнения. Каждый выбирает себе место в классе и, уединившись, включается в действие с воображаемыми предметами (по выбору педагога), например, делает уборку: подметает, моет пол, вытирает пыль, подбирает и складывает разбросанные на полу и на стульях вещи, но сначала в одних предлагаемых обстоятельствах, а по команде педагога - в других (а значит, и в разных темпо-ритмах). Например, сначала - готовя комнату к свиданию. Затем (педагог вслух называет новое, предлагаемое обстоятельство) - поругавшись с близким человеком. Затем - собираясь сдать номер в общежитии или гостинице дежурной по этажу. Потом - впервые получив своё собственное жильё. Потом - придя с работы, где только что сообщили о недельной задержке зарплаты. Затем - приводя в жилое состояние погорелую комнату и т.д. При каждой перемене предлагаемых обстоятельств меняется и внутренний текст, а следом и темпо-ритм. Важно не обращать на других участников упражнения внимания, а заниматься «своей» комнатой.

**7. Логика действия. Вера в предлагаемые обстоятельства. Чувство правды.**

Без ощущения логичности действия и веры в предлагаемые обстоятельства у актёра не может возникнуть и чувство правды происходящего на сцене. С другой стороны, не начав логично и целенаправленно действовать, невозможно поверить в предлагаемые обстоятельства, и чувство правды не может тогда возникнуть у актёра (а значит, и у зрителя). Поэтому начнём с целенаправленности действия.

**«Переставить стул»**

Сначала переставим стул с места на место без всякой цели. Это физическое действие, лишённое смысла - действие ради действия. Теперь наполним его смыслом - будем действовать с разной целью: а) чтобы оказаться подальше от табачного дыма; б) чтобы оказаться поближе к интересующему нас чело-веку; в) чтобы оказаться спиною к окну, и наш собеседник не смог рассмотреть наше лицо; г) чтобы оказаться поближе к окну и увидеть, когда из дома напротив выйдет интересующий нас человек; д) чтобы оказаться поближе к выходу и «в случае чего» - сбежать; е) чтобы лучше слышать, что происходит у соседей за стеной и т.д.

**«Войти в дверь»**

Чтобы: а) встретиться с друзьями; б) познакомиться с интересующим нас человеком; в) уединиться; г) спрятаться от нежелательной встречи; д) обрадовать неожиданным приездом; е) испугать; ж) застать врасплох; 3) встретиться с любимым (любимой); и) посмотреть, нет ли кого-нибудь за дверью и т.д.

**«Элементарные действия»**

Например, нужно встать со стула, поздороваться с вошедшим, немного постоять, подойти к двери и закрыть её, чтобы:

а) показать своё превосходство;

б) продемонстрировать свою обиду;

в) подлизаться;

г) обратить на себя внимание;

д) выразить соболезнование;

е) поскорее перейти к делу и т.д.

**«Цепочка элементарных действий»**

Немного усложним задачу. Допустим, предлагается выполнить следующую схему физических действий: войти в кухню, набрать в чайник воды, зажечь конфорку, поставить чайник на газ, открыть холодильник, достать продукты, включить радиоприёмник, вытереть со стола, сесть на стул, взять в руки газету, отложить её, достать чашку с блюдцем и т.д. Выполните эту схему:

а) только что поссорившись с любимым человеком;

б) в перерыве между первым и вторым таймом футбольного матча;

в) чтобы дать понять ненавистной соседке по коммуналке, что вы дома;

г) чтобы решиться пригласить любимого человека на свидание;

д) чтобы не мешать спать больному или ребёнку;

е) чтобы побороть бессонницу и поскорее заснуть и т.д.

**«Переход»**

Для начала организуем «рабочий полукруг», то есть сядем на сценической площадке на стулья в ровный аккуратный полукруг лицом к зрителям (педагогу). Предстоящая физическая задача очень проста: встать, взять в руки свой стул и, перенеся его к концу упражнения по диагонали, вместе со всеми организовать «просмотровый полукруг», то есть - в зрительской части, лицом к сценической площадке (рядом с педагогом) - двумя дугами. Но кроме физической в этом упражнении есть и творческая, психологическая задача: встав, взяв в руки стул и начав «броуновское», хаотичное движение по сценической площадке со стулом в руках, вы начинаете задавать себе вопросы, «включаете» своё воображение, и у вас, как следствие, возникают предлагаемые обстоятельства, в которых вы начинаете существовать, т.е. действовать, стремясь достичь какой-то возникшей у вас цели. Например, встав, взяв в руки стул и пройдя с десяток шагов и прислушавшись к своему организму, вы вдруг поняли, что в руках у вас не стул, а детская коляска - старая, но ещё пригодная для использования. И тогда вы задаёте себе вопрос: откуда, куда и зачем вы её везёте? Становится понятно, что у вас родился ребёнок, мальчик, ему всего 11 дней, а у вас, как назло, нет денег, чтобы купить новую коляску, и друзья уговорили вас взять их старую, и вы только что забрали её у них, живущих в 20 минутах ходьбы от станции Бернгардовка и идёте к станции, чтобы сесть в электричку. Друзья не хотели вас скоро отпускать, и теперь вы торопитесь на последнюю электричку. Темно. Холодно. Дует ветер. Падает обильный снег. Вы сбились с тропинки, пытаетесь найти её, но безуспешно. Дома вас ждут, волнуются. Вы достаёте не без труда сотовый телефон, чтобы позвонить домой и предупредить, что, возможно опоздаете на электричку и заночуете у друзей, но в этот момент проваливаетесь в снег, коляска летит в одну сторону, вы - в другую, а телефон - в третью... Вам не удаётся найти в свежем пушистом снегу телефон, вы шлюёте на это дело и пытаетесь сориентироваться - где же станция? Но всё тихо, и огней никаких за снегом не видно. Так холодно, что вы жалеете, что не остались ночевать у друзей. Наконец, вы натыкаетесь на какой-то забор, калитку, ищете дом и, в конце концов, прислоняетесь к стене заколоченного дома и решаете проникнуть в него с целью переночевать. Но тут совсем рядом слышится шум приближающейся электрички, и вы кидаетесь в её сторону... Так вы оказываетесь в электричке. Упражнение закончено, и вы, поставив стул рядом с педагогом, на стул же (теперь уже не на коляску) и садитесь.

**8. Упражнения на память физических действий.**

Эти упражнения помогают найти подробности сценического существования, внешний, физический рисунок роли, оживляя её, привнося «объём» в сценическое действие и веру в предлагаемые обстоятельства, расшевеливая своё воображение и снимая мышечные «зажимы». Беспредметные действия помогают выявить большое количество деталей и в процессе пристройки к партнёрам, и в действии, и при оценке фактов, а главное - приучают получать удовольствие от самого процесса игры.

Эти упражнения выполняются: а) совсем без предметов; б) с предметами-заменителями (палочка или линейка вместо ножа); в) частично без предметов (бумага, например, реальная, а карандаш - воображаемый).

В каждом упражнении важно определить цель выполняемого физического действия и действительно небезразличные предлагаемые обстоятельства, при этом они должны быть достаточно острыми, но посильными - такими, в которые ученики способны поверить.

Физическая сторона упражнений отрабатывается подробно с реальными предметами. Проверяется, какие мышцы участвуют в каждом движении, с каким напряжением и как, на-пример, рука приспосабливается к ручке чемодана, чтобы поднять его, как, подчинившись данному физическому действию, ведут себя все части тела, где в какой момент находятся свободные от активных усилий ноги и рука и т.д. Это домашняя работа, без которой выполнять эти упражнения и этюды с беспредметными действиями просто невозможно.

**«Станиславский советует»**

В книге «Работа актёра над собой» К. С. Станиславский приводит такие упражнения: писать письма; накрывать обеденный стол; готовить всевозможные блюда; пить чай; шить платье; строить дом. Годятся самые разнообразные действия: работа в огороде, ремонт квартиры, глажение утюгом белья, колка и пиление дров, починка автомобиля или детской игрушки, сборка и разборка кухонного комбайна и т.д.

**«Одеваться»**

Вы надеваете костюм, причёсываетесь перед зеркалом, надеваете плащ и туфли и уходите: а) прогуляться в выходной день; б) на работу, как обычно; в) опаздывая на работу уже не в первый раз; г) на собеседование по поводу возможной работы; д) на свидание; е) в магазин за продуктами во время рекламы, прервавшей замечательный фильм; ж) от гостей, которые вас не провожают (почему-либо); з) обнаружив в квартире возгорание и т.д.

**«Снимать пальто»**

Задание от К.С. Станиславского. Снимаю пальто: а) только что лишившись работы; б) в передней своего начальника; в) в квартире приятеля, где пыльно и грязно - не находя, куда бы повесить дорогое пальто; г) в прихожей возлюбленной, держа в руках букет цветов; д) приехав приглашать для участия в концерте знаменитость и т.д.

**«Чиркните спичкой»**

Сначала поработайте с настоящим коробком, добейтесь правдивости действий и с коробком, и со спичками. Затем добавьте предлагаемые обстоятельства: а) вы входите в тёмный подвал; б) поздно ночью заблудившись, зажигаете чуть не единственной спичкой костёр; в) зажигаете в ванной комнате, где как будто пахнет газом, газовую колонку; г) впервые пробуете закурить и т.д.

**«Это не книга»**

Сидя в полукруге, из рук в руки передавайте, например, книгу (это может быть шапка или ботинок, не важно). Первый участник, передавая книгу второму, «переименовывает» передаваемый предмет: «Это торт!». Получивший «торт», отыгрывает его и, передавая предмет третьему (в момент передачи это уже не торт), снова переименовывает его: «Это новый смартфон!». Третий отыгрывает «смартфон» и, передавая предмет четвертому (в момент передачи это уже не смартфон), снова переименовывает его: «Это мина!» и т.д.

**«Перед зеркалом»**

Главное в этом упражнении - это отношение к зеркалу, а значит, к ситуации (что проще всего организовать при помощи внутреннего текста). Нужно подойти к зеркалу, посмотреться в него, потрогать его и т.д. – в зависимости от предлагаемых обстоятельств - чтобы: а) подготовиться к свиданию; б) посмотреть, действительно ли я так плохо выгляжу сегодня, как мне намекнули; в) рассмотреть и оценить старинную вещь, полученную по наследству; г) убедиться, что украл его не зря — рама действительно из чистого золота; решить, можно ли полюбить человека с «таким» лицом; увидеть, как выгляжу после косметической операции; посмотреть, насколько зарос шрам, полученный при аварии и т.д.

**9. Сценическое внимание.**

Без умения мобильно и хватко концентрировать своё внимание на предмете, партнёре, иных объектах, находящихся на сцене, на объекте своего внутреннего видения, на части своего собственного организма (живот, сердце, ступни ног и т.д.) - актёру невозможно ни пробудить своё воображение, ни организовать сценическое общение и сценическое действие. Без элементарного внимания вообще невозможно выполнить никакого упражнения, поэтому в той или иной мере приведённые выше упражнения развивают, в том числе и внимание. Однако не помешает заняться им целенаправленно: закреплять в тренингах навыки переключения внимания - из большого круга в малый, из малого - в средний и т.д.

**«Кто как одет?»**

Встанем парами спина к спине или в круг спинами друг к другу (можно лечь на пол и закрыть глаза). Теперь попросим трёх-четырёх человек по очереди описать, во что одеты их товарищи, есть ли на ком украшения, какова длина и цвет их волос.

**«Круги внимания»**

Смысл упражнения в быстром переключении внимания с одного объекта на другой. Сидя в полукруге и стараясь не производить шума, постарайтесь услышать как можно больше звуков в классе. Затем - на улице. Теперь - в коридоре. Вспомните, где и с кем вы вчера обедали и что было на обед. Вспомните свой первый день в коллективе. Теперь послушайте, как бьётся ваше сердце. Закройте глаза, вспомните, кто сейчас оказался рядом с вами и как они одеты.

**«Муха»**

До занятия нужно нарисовать на листке бумаги квадрат и, расчертив его на клетки (три - по горизонтали, три - по вертикали, всего 9 клеток, как для игры в крестики-нолики), показать его на занятии присутствующим. Теперь представим себе, что на центральной клетке расположилась «муха». Попробуем, сидя в полукруге, в своём воображении перемещать её с клетки на клетку - либо по вертикали (вверх или вниз), либо - по горизонтали (вправо или влево). Каждый присутствующий делает один ход, озвучивая своё действие. Например, первый говорит: «Вверх». Второй говорит: «Вправо». Третий может двинуть муху только вниз, т.к. делать «обратные» ходы нельзя, а «муха» находится в правом верхнем углу, поэтому он говорит: «Вниз». И т.д. Спустя ходов 7-10 можно проверить, не запутались присутствующие: «Где сейчас муха»?...

**«Слышать одного»**

Выберем двух человек и, дав им две разные книги и посадив напротив полукруга, предложим одновременно читать два разные текста. Половине полукруга предложим слушать одного читающего, а другой половине - второго. По прочтении фрагмента текстов предложим присутствующим возможно подробнее восстановить прочитанное.

**«Слышать троих»**

Теперь посадим напротив полукруга троих читающих, а остальным предложим внимательно их слушать, и по прочтении выясним, что поняли из прочитанного слушавшие и что поняли сами читающие.

**«Арифмометр»**

Сидя в полукруге, начиная с любого края, первый участник называет цифру до 10, второй - арифметический знак (плюс, минус, умножить, разделить), третий - цифру до 10; четвёртый говорит: «Равно», пятый - называет полученный результат, а шестой - снова цифру, и всё повторяется. Важно выполнять всё в заданном педагогом темпе - это можно делать всем вместе хлопками.

**«Печатная машинка»**

Участники, сидя в полукруге, разбирают буквы алфавита, после чего хлопками «печатают» слово или фразу: чья буква, тот и хлопает в ладоши, по окончании слова общим хлопком «отбивается» конец слова (или пробел). Как «отбиваются» знаки препинания - оговаривается отдельно в каждом конкретном случае: скажем, точка - все стучат ногами, а запятая - все поднимают вверх правую руку, тире - вперёд и т.д. Упражнение также проходит в заданном педагогом темпе.

**10. Общение. Взаимодействие.**

Можно выделить пять основных стадий общения: 1) ориентация в ситуации, её оценка; 2) привлечение к себе внимания партнёра; 3) пристройка, приспособление к воздействию; 4) воздействие на партнёра (логически, эмоционально или воле-во); 5) восприятие ответа, отклика партнёра на ваше воздействие; и, как результат всего цикла, переход к новой оценке ситуации. Общение выявляет позиции партнёров по общению и определяет систему взаимоотношений, что приводит к новому взаимодействию - попытке изменить систему отношений или отношение к предмету общения (предмету борьбы). Но, прежде всего, на каждой стадии общения необходима концентрация внимания на партнёре и предмете борьбы. В жизни это происходит неосознанно, естественным образом, в сценической ситуации приходится делать это сознательно (по крайней мере, сначала, в репетициях). Поэтому сценическое общение и взаимодействие строятся, прежде всего, на умение управлять своим вниманием, но самое главное - на готовности к коллективной, совместной сценической работе.

**«Вася, передай, пожалуйста, Маше...»**

Задача каждого стоящего (или сидящего) в круге, - просить поочерёдно то одного, то другого соседа передать стоящему (сидящему) через одного свою просьбу, предложение или просто замечание (это импровизационное актёрское «хулиганство», провокация к творчеству). Например, некий Андрей просит передать некой Маше, что «её новая причёска идёт ей необыкновенно и замечательно гармонирует с её поисками». Вася передаёт означенную просьбу, и Маша отвечает Васе следующее: «Спасибо, Вася, передай Андрею, что я это знаю, но что если он в меня влюбился, то это не повод ходить небритым». При этом все участники должны успевать, как просить соседей передать своё послание, так и выполнять их просьбы, и всё это практически одновременно: выслушал - ответил, передал - выслушал и т.д.

**«Голова великана»**

Присутствующие разбиваются на группы по 5-7 человек и сговариваются между собой о том, как физически, из своих тел они организуют «голову великана» (как сделать глаза, нос, рот и т.д.) и как будут координироваться действия партнёров, после чего показывают небольшую, буквально на минуту, импровизацию с несложным сюжетом. Например, на спящей «головы села «муха», и «голова» пытается от неё отделаться, пока не ловит её «языком».

«Поводырь»

Разбившись на пары, студийцы решают, кто первым будет кто «поводырём» а кто «слепцом» - т.е, кто первым будет двигаться по классу с закрытыми глазами при помощи «поводыря». В классе организуются специально препятствия (из стульев, например), которые «поводырь» со «слепцом» должны будут обходить, не сталкиваясь ни с препятствиями, ни с другими парами «слепцов» и «поводырей». «Поводыри» могут водить своих партнёров за руку, а можно и усложнить упражнение, и тогда «поводырь» и «слепец» должны перемещаться по пространству класса, не касаясь друг друга физически (упражнение «Телохранитель»). По команде педагога пары меняются ролями.

**«Тень»**

В парах: один выбирает себе место действия и, определив свои предлагаемые обстоятельства, начинает физическое действие (например, разгребает от воображаемого снега воображаемую машину, собираясь отправиться на ней на работу), а второй становится сзади, за спиной первого, стараясь синхронно, точно повторять все действия первого и пытается «ухватить» как характер первого и окраску производимого действия, так и предлагаемые обстоятельства, толкающие партнёра к действию. В этом упражнении очень важен внутренний текст и внимание к партнёру. По команде педагога или произвольно партнёры меняются ролями: тот, кто был «человеком», становится «тенью» и наоборот. Необходимое условие - всё время быть за спиной партнера.

**«Сиамские близнецы»**

В парах, обняв партнёра одной рукой за талию, нужно постараться ощутить себя единым с ним организмом и для начала научиться ходить в этом положении, как будто вы один человек, только с тремя ногами: две крайние, обычные, и средняя, двойная. Освоив ходьбу, можно находить всё более сложные занятия для своего «сиамца»: пить из одной бутылки (рука одного из партнёров) и закусывать бутербродом (рука другого партнёра), развязывать и завязывать шнурки, перелистывать книгу и т.д.

**«Зеркало»**

Разбившись на пары, участники договариваются, кто из них сначала будет «зеркалом», а кто - стоящим перед ним «человеком». Упражнение выполняется обязательно глаз-в-глаз. «Человек», глядя на себя в «зеркало» и соизмеряя свои действия с партнёром - не торопясь, не делая резких движений - произвольно импровизирует: это может быть бытовое существование, а может быть и вполне условно-абстрактным; «зеркало» при этом синхронно повторяет движения «человека». По команде педагога или произвольно партнёры меняются ролями. Желательно постепенно усложнять условия выполнения упражнения: ведущий упражнение («человек») придумывает предлагаемые обстоятельства, в которых он существует.

**«Двойная тень»**

*І вариант.* В роли тени выступают сразу два человека.

Они всё время должны находиться за спиной «человека», ведущего, работая синхронно. В остальном это упражнение не отличается от упражнения «Тень».

*ІІ вариант* *(треугольник).* В отличие от первого варианта важно всё время упражнения сохранять равносторонний треугольник и при повороте ведущего в любую сторону (в момент, когда он сам окажется за спиной одного из ведомых) новым ведущим становится тог ведомый, за спиной у которого оказались оба партнера. В этом варианте именно общение становится наиболее важным, а всё, что делает очередной ведущий, - «высказыванием», обращённым к партнёрам. Этот вариант упражнения «Двойная тень» можно рассматривать, как усложнённый вариант упражнения «Зеркало».

**«Думать вместе»**

Сначала вся группа, произвольно импровизируя, движется по классу, стараясь заполнить сценическое пространство равномерно (упр. «Белые пята», разд. №6 «Темпо-ритм»). При этом педагог даёт команду к началу движения, останавливает его или меняет скорость заранее оговорёнными командами (хлопками или текстом: «Скорость №3, №1, №5...» - т.е. «средняя», «медленно», «быстро»). При остановке участники уточняют распределение в пространстве с целью избегать «белых пятен». По особой команде педагога с какого-то момента участники сами, не сговариваясь, принимают решение - остановиться, снова начать движение, сесть одновременно всем на пол (или лечь), а затем снова начать движение.

**«Механическая игрушка»**

Участники произвольно располагаются по пространству класса и не двигаются - движется только один участник, импровизационно перемещаясь по классу, меняя скорость движения и, по возможности, общаясь с остальными партнёрами (это его «ход», его «высказывание»). Как только двигающийся по классу останавливается, в движение включается кто-то другой, но снова один; теперь уже он делает свой «ход», пока не остановится, и тогда в движение включится кто-то третий и т.д. Упражнение можно усложнить, с какого-то момента предложив участникам двигаться, двоим, троим, четверым, т.е. как только один из двигающихся застывает, к движению подключается новый участник, и движется по классу снова двое, трое, четверо.

**«Рассчитайся»**

Стоя «стайкой» (в шахматном порядке), груша, не сговариваясь, должна рассчитаться по порядку номеров: «Первый», «Второй», «Третий», и т.д. Если группа сбивается с общего темпа или двое одновременно называют один номер, расчет начинается сначала.

**«Телепатия»**

Лучше всего организовать полукруг, после чего желающий «водить» выходит за дверь, а все остальные сообща, стараясь уловить общую атмосферу, решают, что, войдя, должен сделать стоящий за дверью «водящий», после чего приглашают «водящего» войти. «Водящий» должен собрать своё внимание, на группе молча сидящих в полукруге участников (а группа лишь мысленно старается помочь «водящему» понять его задачу) и выполнить задуманное, например, взять стул и присоединиться к общему полукругу, открыть окно или взять сиротливо лежащую на виду книгу и начать её читать вслух.

**«Через стекло»**

Нужно договориться в парах о месте действия и общих предлагаемых обстоятельствах, после чего организовать своё физическое существование, например, один в купе поезда убирает под нижнюю полку чемодан, а сумку поднимает и закидывает наверх, на багажную полку, снимает куртку, достаёт из пакета на стол бутылку минеральной воды и свёрток с бутербродами и т.д. - располагаясь для приятного путешествия на черноморское побережье в отпуск и ожидая товарища; а товарищ начинает действовать, исходя из своих предлагаемых обстоятельств: торопится найти своего партнера через бликующие стекла поезда. Наконец, находит его - чтобы сообщить о том, что не может ехать: во внезапно пришедшей неприятной телеграмме из Самары сказано, что отец серьёзно болен. Теперь первому снимать жильё в Геленжике на двоих не нужно - планы второго поменялись, нужно срочно отправляться в Самару. Он через стекло (поезд вот-вот отправится) пытается объяснить возникшую ситуацию (договоримся, что сотовых телефонов ещё не придумали).

**«Добиться своего» (или «По секрету»)**

Двоим участникам импровизационного действия педагог или группа определяет по секрету две разные, желательно противоборствующие, задачи. Например, девушке дают задание: попросить в долг у товарища, у которого она почему-либо просить в долг не хочет, но просто больше не у кого. Её партнёру говорят: «Ты на днях заметил, что она к тебе не равнодушна - влюблена, поэтому ты её стал избегать, т.к. она тебе не нравится. Но, если избежать объяснения не удастся, то придётся её разочаровать. Она слишком ранима, и сделать это нужно очень осторожно». В другой паре первому говорят: «Тебя предупредили, что он - вор-рецидивист, его нужно аккуратно задержать и, пусть обманом, доставить в милицию», а второму: «Этот человек тебе лично не знаком, но тебе про него говорили: у него большое горе, и его нужно осторожно утешить». Не обязательно подобная импровизация приведёт к событию, повороту - в процессе могут выявиться недоговорённости, не состыковки, что-то придётся «уточнить» прямо в процессе игры. Это не страшно, важно, не выключаясь из игры, продолжать действовать и, пристраиваясь к партнёру и действуя, стремиться добиться заданной цели.

**«Хозяин и слуга»**

Разбившись на пары, следует кратко оговорить характеры своих персонажей, причём они должны быть полярными, например - честный и врун, спокойный и вспыльчивый, сообразительный и тугодум, скупой и щедрый, смелый и трус и т.д. Используя только жесты, «хозяин» отдаёт распоряжения, а «слуга» старается понять и исполнить приказ, - оба исходя из оговорённых характеров. Можно добавить каждой паре предлагаемое обстоятельство: ужин после долгой поездки, подготовка к дуэли, подготовка к свиданию, к светскому приёму и т.д.

**11. Характер и характерность.**

Точно выявленный, верно найденный характер сразу провоцирует даже «нехарактерного» актёра да действие, подсказывая ему и то, что должен сделать в данной ситуации человек, обладающий оговорёнными качествами, и как именно должен действовать данный персонаж.

Вы представляете себе характер человека, и вам уже понятно, как он реагирует на те или иные обстоятельства, как пристраивается к партнёру, и как он проявляется внешне, т.е. какой характерностью можно его наделить. Это и помогает актёру «сжиться» с будущим характером и, как результат, организовать систему взаимоотношений в спектакле.

В уже приведённом выше упражнении «Хозяин и слуга» именно контрастность, острота характеров и характерностей (заносчивый и забитый, шумный и тихий, смешливый и мрачный и т.д.) заведомо создаёт конфликтность, систему взаимоотношений и подталкивает актёров к живому общению, взаимодействию и импровизационному самочувствию.

**«Толстый, тонкий и немощный»**

Название это условно, т.к. можно взять три другие взаимоконфликтные характерности (характеры), можно использовать социальное расслоение и взять, например такую троицу: «бизнесмен, интеллигент и бомж». Нужно разбиться по три человека, придумать в каждой тройке общее дело (копать огород, строить дачу, переносить мебель и т.д.) и место действия (на пляже, в купе, за столиком в кафе, в аэропорту и т.д.).

Минуту-две – на сговор: знакомы или нет, если знакомы - какова система взаимоотношений до встречи и т.д. и - вперёд, в действие - оно-то и спровоцируется разностью характеров.

**«Старики и дети»**

Разбившись на группы по 2-3 человека и оговорив, как и в предыдущем упражнении, те моменты, которые касаются обоих (троих), остальное каждый определяет самостоятельно. Сначала пусть каждый походит, как мог бы ходить его персонаж, как мог бы поворачиваться, садиться и т.д., поговорит голосом и с интонациями своего персонажа - т.е. попробует «вжиться» в своего персонажа, «побыть» им, после чего можно включиться в общение с партнёрами. Например, бабушка гуляет с пятилетним внуком на детской площадке, и вдруг появляется «приставучая чужая» шестилетняя девочка. Или бабушка с дедушкой прогуливают, сидя на скамейке, «шустрого» внука, при этом дед - меланхолик, а бабушка - холерик (он - пессимист, она - оптимистка) и т.д.

**«Я - чайник»**

Каждый из сидящих в сумасшедшем доме думает, что он-то нормальный, это остальные психически нездоровыми и поэтому не понимают его. У каждого из обитателей «жёлтого дома» своя логика, по которой он и существует. Раздадим каждому участнику упражнения по «диагнозу», предложим организовать свой уголок класса по-своему, исходя из своего «диагноза», обжить его и, не изображая психов, не играя, что все вокруг идиоты, и начать действовать, исходя из логики своего персонажа. А для этого участникам упражнения придётся налаживать контакты и отношения с другими «сидельцами клиники», пытаться находить с ними общие интересы, помогать им в решении их задач и проблем - с тем, чтобы и они помогали в свою очередь решать чужие задачи. «Диагнозы» могут быть самые разнообразные: не люблю табачного дыма, боюсь птичьего группа, я - хрупкий и боюсь сломаться, я - племянник В. В. Путина и т.д.

**«Детский сад»**

Вспомните, как вы в возрасте 4-5 лет, придя холодным зимним утром в детский сад, сразу бежали выбирать лучшие игрушки, и окружающее переставало существовать для вас. Вспомните, как в своей квартире строили дома из стульев, столов, покрывал и других подручных средств, как ваши родители удивлялись потом - как это за 15 минут можно устроить в прибранной комнате такой «кавардак»? Используем то, что есть в нашем классе и на 10-15 минут станем «детьми». Ничего не изображайте, получайте удовольствие от всего, что вы делаете. Увлекитесь сначала игрой в одиночку, а освоившись, почувствовав себя свободно, подключайтесь к играм других «детей». Ну что, вспомнили, что самая лучшая машинка - па-шин ботинок, а винтовка - ножка от стула, найденная на соседней помойке?

**«Игрушки»**

Теперь попробуем сами стать «ожившими игрушками» - куклой, которая умеет закрывать глаза и пищать «мама!», заводной обезьянкой, плюшевым тигрёнком, надувным зайцем, металлической заводной лягушкой, деревянным Буратино, куклой Барби, человечком из «Лего», шахматной фигуркой или трансформером. Сначала научимся ходить сообразно выбранному персонажу и материалу, из которого он сделан, двигать рукам, ногами, поворачивать голову, производить соответствующие нашей игрушке звуки, вращать глазами, открывать и закрывать рот и т.д. Освоились - тогда можно выходить на взаимодействие.

**«Животные»**

Упрямый, как осёл; хитрый, как лиса; неуклюжий, как медведь. Попробуем отыскать в себе черты животных (и внутренние их качества, и внешние их проявления) и побыть - ос-лом, лисой, медведем, слоном, лошадью, быком, коровой, змеей, крокодилом, петухом, курицей, стрекозой, мухой, божьей коровкой. Что бы я думал, если бы был крокодилом, об окружающих!.. «Что смотришь?.. Думаешь, что я сплю и не опасен? Подойди, подойди поближе...» Внутренний монолог, логика выбранного персонажа помогает найти верную пластику и способ существования.

**12. Действие в импровизационном самочувствии.**

Все предыдущие упражнения направлены на то, чтобы выработать в актёрах-любителях потребность к живому общению и желание продуктивно действовать в предлагаемых обстоятельствах. Тренинг помогает также подвести начинающих актёров к этюдам - микроспектаклям, как называл их М.В. Сулимов. Конфликт разных логик, характеров приводит их к борьбе, действию, что в свою очередь, приводит к событию - такому конфликтному факту, которое меняет действие персонажей. Актёры-любители больше, чем профессиональные актёры подвержены опасности сползать к формальному, неживому существованию. Самым эффективным способом борьбы с этим досадным явлением являются упражнения на импровизацию. Они требуют настоящего, а не показного внимания, общения и действия, а это приучает и к органичному проживанию сценических событий. Но сначала - игровое, импровизационное самочувствие.

**«Фестиваль сказок»**

Разделимся на группы по 5-7 человек. Это «иностранные театральные труппы». Скажем, одна труппа будет чукотской, вторая - итальянской, третья - эстонской, а четвёртая - индейского племени Сиу. Пусть сначала каждая труппа «выработает» свой язык, затем на этом языке (не применяя русскую речь) договорится, какую известную сказку их труппа будет ставить, распределит роли и готовится к выступлению - на это можно дать 7-10 минут, после чего представители трупп договариваются о порядке выступления, и первая труппа открывает череду спектаклей, а остальные участники «фестиваля» занимают места в партере.

**«Пластилиновый человек»**

Присядьте на корточки, обнимите себя руками, закройте глаза и представьте себе, что вы - кусочек пластилина, в котором зарождается жизнь. Сначала ощутите неподатливость холодного пластилина и бьющееся в нём сердце. Зарождающаяся жизнь толкает вас выпрямиться, разомкнуть руки, пальцы и вылепить из себя человека: голову, руки, ноги, плечи, нас, уши, рот и, наконец, глаза. И вот он, решающий момент, настал - вы родились в этот Мир, вы не знаете, чего ждать от окружающего вас Мира - хорошее или плохое, вы пытаетесь понять, кто перед вами - друг или враг, что сулит зам каждое мгновение существования - радость или горе. Вы исследуете окружающее вас пространство, сопровождая свои «пластилиновые», «мультяшные» движения активным внутренним текстом. Ваше внимание привлекает какой-то яркий предмет и влечёт к себе. Двиньтесь к нему, отрывая от пола прилипающие ноги. Про себя обсуждайте всё, что видите, не забывая, что всё видите впервые, и постепенно родится желание что-то взять в руки, найти применение различным предметам, разобраться, как что устроено, как устроены вы сами, как следует относиться к другим живым «существам», находящимся в окружающем вас пространстве и т.д. И всё это непременно толкнёт вас к импровизационному существованию, сценическому общению и взаимодействию. Не забывайте, что вы - пластилиновый и ко всему прилипаете; если вы шаркаете ногами, то часть вашего пластилина остаётся на полу; прикасаясь к партнёрам, вы тоже рискуете оставить на нем часть своего драгоценного пластилина. И вот вы добираетесь до манившего вас яркого предмета и прикасаетесь к нему. Вы не знаете, что это такое и для чего оно. Откуда вам знать, что такое фрак и для чего он!.. Разобравшись с фраком, двиньтесь дальше. Приспосабливайтесь к партнёрам, оценивайте окружающих вас других «пластилиновых людей» и взаимодействуйте с ними.

**«По-одному»**

Это упражнение похоже на «Механическую игрушку». Разбившись на группы по 3-5 человек, распределитесь по площадке, найдите неожиданную и при этом активную мизансцену. Импровизационное существование будет происходить только с участниками вашей группы, одновременно и параллельно с остальными. Любой участник вашей группы, сосредоточив внимание на партнёрах и обнаружив желание изменить мизансцену (и тем самым оказать воздействие на кого-то из партнёров), начинает движение и застывает в новой мизансцене. В возникшей после этого паузе-оценке его партнёры накапливают желание ответить ему. Любой из них изменяет, наконец, мизансцену и отвечает импровизационно на «ход» первого. Участники группы оценивают изменение, произошедшее между партнёрами, и желающий сделать свой «ход» делает его и т.д. Важно не торопиться, сопровождать, свои действия внутренним текстом и не обращать прямого внимания на работу одновременно с вами других груш. Соблюдайте схему: ход, остановка, ход, остановка (действие, оценка, действие, оценка)...

**«Аквариум»**

Вообразите себе, что вы обитатель огромного «аквариума». Здесь живут и морские, и пресноводные рыбы и животные, и жители глубин, и жители мелководья, и раки, и крабы, и скаты, и морские змеи, и акулы, и морские ежи, и дельфины... Выберите себе одно существо и попробуйте побыть им. Попытайтесь поплавать, подвигаться, как бы это делал ваш персонаж, поищите его логику (т.е. начните с внутреннего текста). Где вы живёте? Чем вы питаетесь? Давно вы ели? Кого вам нужно опасаться? Обживайтесь, не торопитесь входить в контакт с другими существами, а обживётесь - вперёд: общение, взаимодействие - импровизация...

**«Птицеферма»**

Теперь вы «птицы» - куры, гуси, индюки, утки. Принцип тот же - ощутите себя выбранной вами птицей, освойтесь, наладьте способ существования, обнаружьте, чего хочет ваше птичье существо и - вперёд: в импровизацию. Действуйте!

**«Национальный парк»**

В нашем «национальном парке» живут животные любых широт и континентов. Здесь могут встретиться и тигры, и тюлени, и белые медведи, и африканский слон. Полная свобода действий. Но сначала найдите свою, только вашему животному присущую логику поведения и вырастите в себе «желание», «хотение», стремление чего-то добиться, обрастите подробностями существования, и тогда появится потребность действовать и импровизационное самочувствие, а это - залог творчества.

**Список использованной литературы:**

1. Гиппиус С.В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств. - С.-Пб.:
2. Прайм - ЕВРОЗНАК, 2006.
3. Грачёва Л.В. Актёрский тренинг: теория и практика. С -Пб.: Речь,
4. 2003.
5. Кипнис М. Актёрский тренинг. - С.Пб.: Прайм - ЕВРОЗНАК,
6. 2008.
7. Корогодский 3.Я. Начало. - С.-Пб.: СПбГУП, 1996.
8. Кристи Г. Воспитание актёра школы К.С.Станиславского. - М.,
9. Искусство, 1968.
10. Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8 томах. - М., Искусст-во, 1954, т.2
11. Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8 томах. - М., Искусст-во, 1954, т.3.
12. Сулимов М.В. Посвящение в режиссуру. - СПб.: СПбГУ, 2004.
13. Толшин А.В. Импровизация в воспитании актёра. - СПб.:
14. СПбГАТИ, 2005.
15. Шихматов Л.М. Сценические этюды. — М.: просвещение, 1971.
16. Шмойлов М.Г. Мастерство актёра. Упражнения и игры начального этапа обучения. Методическая разработка. - Л.: 1990.