Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района

Методическая разработка

«Начальные упражнения для пластических импровизаций»

Автор: ***Смирнов Виктор Аркадьевич***,
педагог дополнительного образования,
ГОУ ДОД Дворец детского творчества
Петроградского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2019 год

Начальные упражнения для пластических импровизаций

Оглавление:

Введение …… стр. 2

Теоретическая часть…….. стр. 4

Основное содержание:

Начальные упражнения для пластических импровизаций ….. стр. 7

Заключение…….. стр. 12

Библиография…….. стр. 14

Введение

Во все времена неотъемлемой частью человеческой культуры являлся театр, открывающий перед человеком удивительные возможности духовно- нравственного самопознания.

Все имеющиеся в арсенале человека выразительные средства используются здесь в той, или иной степени, следовательно, значение этого искусства для развития человеческой личности трудно переоценить.

К нему можно обращаться и как к универсальной модели познания мира. Знакомясь с языком театра, ребенок погружается в мир литературы, музыки, изобразительного и других искусств. Он учится взаимодействию с большими и малыми социальными группами, овладевает навыками коллективного творчества. Это развивает творческое восприятие мира, заставляет мыслить, искать новые пути, импровизировать.

Игра и общение делают театральное искусство наиболее близким для детей. А поскольку процесс работы над спектаклем требует самых разных навыков, студия может объединить людей с самыми разными увлечениями и способностями.

Но порой погрузиться с головой в увлекательный мир театра ребенку мешают различные комплексы и зажимы.

Некоторые из них продиктованы социальной средой, а некоторые имеют в своей основе «физическую» природу:
физическая неразвитость современных детей, неумение управлять своим телом и т.д.

В данной работе будут рассмотрены те стороны тренинга, которые позволяют помочь в решении этой проблемы.

Её целью является найти способы раскрепостить ребёнка – артиста физически, дав ему возможность свободно импровизировать на сцене.

Для этого преследуются несколько целей:

Теоретические

- Обосновать необходимость и познакомить с истоками этого направления и современными профессиональными примерами.
- Объяснить основные, простейшие теоретические основы.
(например такие, как понятие импульса, виды волн)
- Объяснить основные принципы движения и взаимодействия с партнёром.

- Рассказать о возможностях и направлениях развития в упражнениях.

Практические

- Раскрепостить исполнителя.
- Подготовить его к восприятию новых и неожиданных пластических задач
- Развить способность взаимодействия с партнёром
- Развить умение свободно импровизировать, «думать телом».

Актуальность работы присутствует всегда.

Развитие, наполнение новыми знаниями и качествами непременно отражаются на всей жизни маленького человека.

Метод безмерно помогает раскрепощению – ведь скованность и зажатость является частой проблемой начинающих актёров.

Предметом исследования данной работы являются способы и упражнения, которые позволяют ученикам почувствовать себя увереннее , быть более выразительным и развить в себе навыки, необходимые для гибкости в актёрской игре.

Теоретическая часть.

Обоснование необходимости.

Как и наша жизнь, современный театр становится всё более динамичным, абстрактным и для реализации замысла недостаточно кинетографии (как попытки регистрации неподвижных состояний или динамических процессов), но много зависит от импровизации самого артиста.

Движение и эффекты движения оказываются прежде всего релевантными для тех видов искусств, которые связаны с течением времени, то есть для кино, видео, музыки, где наблюдается постоянное ускорение темпа. Не менее симптоматичным является также расширение изобразительного искусства до искусства акционального, а также динамизация адинамичных форм в кинетическом искусстве (механизированные скульптуры, подвижные объекты, свето-акции).

Актуальность симптоматики движения в искусстве и теории, внимание к факторам скорости, динамизации адинамичных форм, процессуальной раскованности, вызывает обнаружить эти феномены и в предшествующих эпохах. Можно вспомнить в этой связи не только о том упоении скоростью, которое было характерно для раннего модерна и было обусловлено техническим прогрессом, но и об изменчивом письме эпохи романтизма, о медиальных трансформациях, связанных с изобретением печатного станка и активно использовавшихся на заре Нового Времени, о пишущих и читальных машинах эпохи барокко и Просвещения или о системах записи, строящихся на принципе замедления, как это имело место в средневековых хрониках.

В теоретической концептуализации движения заложен элемент саморефлексии. Размышление о движении полагает себя в движении. Тем самым это размышление переходит в метатеоретическую плоскость, актуализируя вопрос о принципиальной определяемости границ теоретических моделей. Размышление о движении эксплицирует имплицитное осмысление движения в теоретических моделях, вместе с тем, однако, всякая попытка экспликации и описания неизбежно снова возвращает к необходимости фиксации и приписывания, без которых оно не может обойтись.

Фантазматика движения.

Психо- и сенсомоторные эффекты, скоростной шок, имеющий разное медиальное и перцепционное наполнение в разные исторические эпохи, де-территориализация, дисперсия, растворение (испарение, исчезновение), - все это обладает фантазматическим потенциалом, который подлежит отдельному рассмотрению. В этой связи уместным представляется вопрос о галлюциногенных свойствах антропорлогических "архесценах" мобильности, включающих в себя весь диапазон от полета до падения, от кружения до кишения. Это поле также требует обсуждения точек соприкосновения с эстетической практикой и прагматикой, равно как и с расширенными концепциями эстетического опыта и игры. В этом поле можно обнаружить вымышленные и реальные хронотопы движения. Среди отдельных феноменов следует назвать следующие:

"скользящие сигнификанты" и другие де-формирующие процедуры и "дисморфомании"

эстетики скорости

эстетики мгновения и внезапности

восторг, транс, "flow", головокружение

путешествия, миграция, экскурсии.

Из этого становится очевидным, насколько затруднена фиксация упражнений, передача навыков и образно придуманных решений…

И если педагог так будет обосновывать детям, и даже коллегам необходимость

заниматься пластикой в театре, то он в лучшем случае -сумасшедший.

Это обоснование приведено в пример, насколько порой бессмысленна в практической работе теоретическая часть и во что не надо посвящать артиста, а тем более, ребёнка, ибо ему достаточно интуитивного ощущения, что реалии современного театра требуют не просто владения узкоспециальными навыками, как например, хореография или пантомима, но и быть готовым к неожиданным новым или редко встречающимся формам действия и взаимодействия, требующим особой пластики тела и ощущения «готовности» его к восприятию новых форм.

Примером может быть работа с собственной тенью, изображением с проектора или с предметом, как партнёром, создание абстрактного пространства, героев, объектов используя лишь только возможности своего тела и т.д.

Этому способствуют приведённые ниже упражнения, которые могут быть различным образом видоизменены и развиты в более подходящие по форме к конкретным целям и задачам коллектива, спектакля или номера.

Кроме того, упражнения различным образом могут сочетаться друг с другом, выполняя одновременно несколько задач.

Многие упражнения становятся успешнее, если удачно подобрана музыка.

На настоящий момент, опытным путём , я прихожу к выводу, что лучше всего использовать музыку среднего темпа, самого привычного размера - 4\4 , позволяющую легко сосредоточиться на многозадачности упражнения, без риска «вылететь» из ритма.

К некоторым упражнениям рекомендуется подготовить специальные карты-шпаргалки, поскольку педагогу в процессе порой сложно генерировать частую смену образов, действий, задач.

Актёрам, во время выполнения некоторых упражнений будет нелишне напомнить, что зрителя больше интересует виртуозный процесс, а не быстрый результат.

Начальные упражнения для пластических импровизаций

Пространственные:

«Заполнение пространства»

- Группой, стремясь уподобляться в группе молекулам газа, равномерно заполняющим объём площадки.

(усложняя возможно ставить параллельные задачи, например на атмосферу: ГНЕТУЩАЯ атмосфера, НАПРЯЖЁННАЯ атмосфера, ВЗРЫВ атмосферы)
- то же, иллюстрируя произвольно задаваемые глаголы, вначале абстрактно, затем усложняя и стремясь всё более их конкретизировать в своей импровизации, при этом найти жест на следующие действия:

Тащить Волочить, Давить, Бить, Ломать, Разделять, Поднимать , Бросать, Трогать , Открывать, Закрывать, Разрывать, Мять, Брать, Давить, Подпирать, Поддерживать, Заваливать, Отнимать, Раскалывать, Раскидывать, Собирать, Ставить-Переставлять-Устанавливать, Поливать-переливать, Летать, Падать, Подбрасывать, Доставать, Обнимать , объять, отвергать, Изворачиваться-уворачиваться, Нагнетать, Накатывать, Раскатывать, Закатывать, Подкатывать, Воровать, Менять , Суетиться, Съёживаться, Исследовать…. и т.д.

«Следуй за лидером»

- Парой, учась оптимально располагаться на сцене, учитывая расположение зрителя, и из соображений «заполнения поля картины»

Темпоритмические:

- Движение по шкале от 1 до 10 , при этом возможно взаимное исполнение этих задач с упражнениями по заполнению пространства.

- Сложно-сочетаемые темпы и ритмы (Например, очень торопиться собирать чемодан и при этом медленно рассказывать историю, или наоборот, медленное движение, при этом заставляя себя произносить очень эмоциональный текст.

Напряжения и свободная пластика:

«Ток-Камень-Воздух»

По команде-хлопку переход в одно из очень различных состояний движения.

«Импульс Леонардо»

Объяснение понятия импульса. И далее из собранного состояния, в положении «расслабленной марионетки» перейти в положение, напоминающее «Витрувианского человека» да Винчи

Делать упражнение на 8 счётов, рассчитав движение.

«Памятники Состояниям»

Начиная движение с импульса, плавно переходить в названные человеческие состояния, рассчитывая движение на 8 счётов, завершая финальным стоп-акцентом переход в неподвижное состояние. (Например – Злоба, Зависть, Жалость, Нежность, Застенчивость, Наглость, Храбрость, Отчаянье, Надежда, Горе, Радость, Недоверие, Восторг, Удивление, Хитрость, Подлость, Подхалимство, Подобострастие, Отвращение, Обожание … и т.д.)

Надо особо отметить, что это поиск яркой статичной позы, а не в коей мере не суета действия!

Подобное по структуре упражнение «Что происходит с вами в эти моменты»: СХВАТИТЬ идею, ПОРВАТЬ отношения, УСКОЛЬЗНУТЬ от ответственности, ВПАСТЬ в отчаяние, ПОСТАВИТЬ вопрос, Зацепиться за возможность, Плыть по течению, Тащить за собой, Тянуть лямку, Вытаскивать из трясины, Опускать руки, Терять надежду, Строить иллюзии, Строить воздушные замки, Тешить себя надеждой, Биться как рыба об лёд, Раздираем эмоциями.. и т.д.

На взаимодействие с партнёром:

«Передача движения в круге»

Круг и передача движения, вначале просто по кругу, затем усложняя до передачи встречного импульса и сложных посылов.

«Я камень - сдвинь меня»

К партнёру плавно прилагаются усилия в различных точках. Его задача - почувствовать себя, сохраняя равновесие оптимально распределяя напряжения.

«Я вода – расплескай меня»

Похожее на «Я камень» упражнение, но основанное на передаче импульса и постепенного затухания его уже у партнёра.

«Парные скульптуры»

По очереди, каждый на 8 счётов, партнёры создают и трансформируют парные композиции так, чтобы между ними возникало статическое взаимодействие. Затем это под музыку. Обращается внимание на эстетическую составляющую совместных фигур и понятность образов.

«Кукла Вуду»

Один партнёр играет с предметом, например, месит тесто, или выкручивает плащ, а другой через свою свободную пластику передаёт своё видение состояния этого предмета.

«Дуэль взглядов»

Между партнёрами, смотрящими глаза в глаза постоянное расстояние, и ведущий плавно перемещается в пространстве сам и переводит взгляд. Ведомый не должен потерять взгляд ведущего, оставаясь на одинаковом расстоянии от него.

«Повинуясь руке»

партнёр плавно перемещается по залу, следуя движениям руки ведущего, которая лежит у него на голове.

На взаимодействие с предметом:

«Разные поверхности»

идём по полу, а педагог называет, какой он - тёплый, липкий, холодный горячий, скользкий, кричащий на вас и т.д.

«Прилипала»

к вашим рукам прилипает предмет и вы ищите способ избавиться от него.

«Муха на липучке»

Чем больше путается вырваться, тем более увязает в липком полу.

Блок развития ловкости и переключения внимания.

Само собой, для успешного выполнения движенческих задач, следует обращать внимание исполнителей на необходимость физического развития, что, заодно, станет им дополнительным стимулом к совершенствованию.

Поэтому без владения базовыми элементами обычной гимнастики, такие, как кувырок, или колесо исполнение будет более ограниченным.

Большое значение имеет также растяжка исполнителя.

Однако мы остановимся на более специфичных вариантах, например

«Мячи по кругу»

Стоящие в круге бросают мяч в пол так, чтобы он, отскочив, был пойман партнёром справа, и тут же ловится мяч от партнёра слева.

Вначале просто разбирается это общее движение, затем упражнение исполняется под музыку.

В дальнейшем усложняется, меняя направления и способы передачи мяча.

Это уже граничит с основами жонглирования

«Поймай швабру»

Парное упражнение, которое можно исполнять в круге, где вместо общепринятой в сценическом движении шпаги, используется обычная швабра, или трость, а затем, усложняя, предметов становится больше.
И исполнители, бросая их должны следить, чтобы они не столкнулись перелетая и чтобы не пропустить очередной посыл партнёра.

«Не отведи взгляд»

Упражнение, скорее на умение фокусировать взгляд, не взирая на иные действия и выполняя различные движенческие задания, концентрироваться на объекте, который задаётся педагогом.

Блок на развитие фантазии

Здесь огромный простор для фантазии, поэтому упомянем лишь некоторые, названия которых горят сами за себя:

«Придумайте несуществующий механизм» (по одному и в группе)

«Изобразите телом услышанные Вами необычные звуки»

«Диалоги частей тела»

«Вы – пространство» (например вся группа - лес, подводное царство, витрина, другая планета, карта местности, квартира человека…и т.д.)

Блоки тренинга из раздела «Пантомима».

Очень многие упражнения в разделе пластики можно взять из пантомимы, как самостоятельного вида искусства.
Лишь обозначим некоторые из них, чтобы не углубляться в эту бездонную область.

- Марионетка.
- Волны. Понятия входящей и исходящей (отстающее движение) волны. Волны в руках и во всём корпусе. Передача волны партнёру.
- Локализации.

Заключение

«Нельзя научить играть, но можно научиться играть. Нельзя вдохнуть талант, но можно помочь развиться таланту…»

Применяя данные упражнения на практике, можно с уверенностью сказать, что эти упражнения не требуют никаких материальных затрат и особой подготовки. Но при этом

весьма эффективны. Занятия можно проводить практически в любом помещении. Очень желательна возможность музыкального сопровождения. Будет лучше, если педагог сам может показать пример исполнения упражнения.

Уже в процессе первого занятия, видно, как исполнитель раскрепощается и раскрывается полнее, чем в обычной обстановке. Он хорошо запоминает эти ощущения и затем переносит их на практику. В нашем случае более свободно пластически импровизирует на сценической площадке.

Во время занятий необходимо одобрять все попытки творчески видоизменить упражнения, это способствует к более быстрому нахождению нужных внутренних возможностей. Если что то не получается, педагог должен проявить сдержанность, поскольку время скорости освоения до требуемого уровня очень различно. Нельзя произносить сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания. Необходимо, чтобы тренинг позволял каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, продвигаться в развитии сообразно своей природе.

Анализируя результаты группы, занимающейся подобными упражнениями, была выявлена следующая динамика развития:

- исчезли страх и скованность в движениях
- появилась доброжелательность в поведении и общении, явно развились коммуникативные навыки, чувство коллектива, появилось желание выполнять различные упражнения коллективно, оказывать поддержку партнеру;
- заметно развилась мышечная память и внимание, умение запоминать последовательность движений, ориентироваться в пространстве.
- появилась бо̲льшая органика при речи в движении

Полученные результаты отвечают поставленным задачам обучения, что свидетельствует об эффективности предлагаемых упражнений

Конечно, в данной работе перечислены далеко не все варианты. Многие интересные моменты рождаются спонтанно, в процессе совместного творчества.

Литература:

Театральная педагогика в детском коллективе.

Гиппиус С.В. Актёрский тренинг(гимнастика чувств).-СПб.:Прайм-ЕВРОЗНАК,2006.

ГорчаковН.М. Режиссёрские уроки Е.БВахтангова.-М.:Искусство,1957.

ГорчаковН.М. Режиссёрские уроки К.С.станиславского.-М.:Искусство,1951.

ГрачёваЛ.В. Актёрский тренинг:теория и практика.-СПб.:Речь,2003.

ГрачёваЛ.В. Эмоциональный тренинг.-СПб.:Речь,2004.

ЕршовП.М. Искусство толкования.Т.1,2.-Дубна:Феникс,1997.

ЗахаваБ.Е. Мастерство актёра и режиссёра.-М.: Просвещение,1998.

Кипнис М. Актёрский тренинг-СПб.:Прайм-ЕВРОЗНАК,2008

КнебельМ.О. Поэзия педагогики.-М.:ВТО,1976.

Корогодский З.Я. Начало.-СПб.:СПбГУП,1996.

Мейерхольд В. Статьи, письма, речи, беседы в 2-х томах. - М., 1968.

СкуратГ.Г. Детский психологический театр.-СПб.:Речь,2007.

СтаниславскийК.С. Собрание сочинений.Т.1-4.-М.:Искусство,1957.

ТовстоноговГ.А. Беседы с коллегами.-М.:СТА,1988.

ЦукасоваЛ.В.ВолковЛ. Театральная педагогика.-М.:URSS,2009.

Чехов М.А. Литературное наследие.Тома 1,2.-М.:Искусство,1995

*ЭфросА.В.*Професия: режиссёр.-М.:Вагриус,2000

Актёрское мастерство.

КристиГ. Воспитание актёра школы К.С.Станиславского.-М.:Искусство,1968.

СулимовМ.В. Посвящение в режиссуру.-СПб.:СПбГУ,2004.

ТолшинА.В. Импровизация в обучении актёра.-СПб.:СПбГАТИ,2005

ШихматовЛ.М. Сценические этюды.-М.: Просвещение,1971.

ШмойловМ.Г. Мастерство актёра.Упражнения и игры начального этапа обучения.Методическая разработка.-Л.:1990.

Сценическое движение.

Барро Ж.-Л. Размышления о театре. - М., 1963.

Бернштейн Н.А. О построении движений.-М.:Медгиз,1947.

ГолубовскийБ. Пластика и искусство актёра.-М.: Искусство,1986.

Дюллен. Воспоминания и заметки актера. - М., «ИЛ», 1958.

Далькроз Е.Ж. Ритм и его воспитательное значение для жизни и для искусства.-М.:Театр и искусство,1913.

Ежи Гротовский «От Бедного Театра к Искусству-Проводнику» - М., «АРТ», 2003.

Ершов П.М. Технология актёрского искусства.-М.:РОУ,1992

Иванов И.С. 250 гимнастических упражнений (индивидуальная гимнастика актёра).-М.:Госкиноиздат,1952.

Кемеровский А. Пластическая выразительность актера. - М., 1976.

КохИ.Э. Основы сценического движения.-Л.: Искусство,1970.

Кузнецов С.П. Пластическое воспитание актёра в театральном вузе:Сборник научных трудов.-Л.:ЛГИТМиК,1987.

Маркова Е.В. Марсель Марсо.-Л.:Искусство,1983

НемеровскийА. Пластическая выразительность актёра.-М.: Искусство,1988.

РутбергИ.Г. Пантомима. Движение и образ.-М.:Советская Россия,1981

Конспекты по материалам междисциплинарной конференции в институте славистики, университет им. Гумбольдта, Берлин Europaeische Akademie Berlin, 25.10 - 27.10.2001
Организаторы: Инке Арнс, M.A., Dr. Мирьям Голлер, Сюзанне Штретлинг, пр. Георг Витте

Интернет- ресурсы:

1. Актерское мастерство. –: http://acterprofi.ru.
2. Культура и Образование. Театр и кино // Онлайн Энциклопедия «Кругосвет». – http://www.krugosvet.ru/enc/kultura_i_obrazovanie/teatr_i_kino.
3. Античный театр. – http://anti4teatr.ucoz.ru.
4. Каталог: Театр и театральное искусство. –http://www.art-world-theatre.ru.
5. Энциклопедия : Музыка. Театр. Кино. – http://scit.boom.ru/music/teatr/What_takoe_teatr.htm
6. Театральная Энциклопедия. http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Culture/Teatr/_Index.php
7. Планета театра: [новости театральной жизни России]. – http://www.theatreplanet.ru/articles
8. Средневековый театр Западной Европы. – http://scit.boom.ru/music/teatr/Zarybegnui_teatr3.htm
9. Средневековый театр. –http://art.1september.ru/index.php?year=2008&num=06
10. Западноевропейский театр. –: http://svr-lit.niv.ru
11. Театральная библиотека: пьесы, книги, статьи, драматургия. –http://biblioteka.teatr-obraz.ru
12. Театральная энциклопедия. –http://www.theatre-enc.ru.
13. История: Кино. Театр. –: http://kinohistory.com/index.php
14. Театры мира. –: http://jonder.ru/hrestomat
15. Театры народов мира. –http://teatry-narodov-mira.ru/
16. Театральная библиотека: пьесы, книги, статьи, драматургия. –http://biblioteka.teatr-obraz.ru