

## Учебный театр «Надежда»

Корниенко Ирина Ивановна.

### Наш виртуальный театр «В контакте» - группа - Ярославский учебный театр "НАДЕЖДА" <https://vk.com/club193910122>

#### 2-е задание.

Тема: **Восприятие и наблюдательность. Память на ощущения.**

- Выполнить следующие упражнения:

#### Упражнение 1.

«Я бабочка»

Задача - погрузиться в роль бабочки, понять как она летает, что делает и т.д. Нужно в образе бабочки собрать нектар и насладиться им, полетать по поляне с большими и красивыми цветами, понюхать как они пахнут.

#### Упражнение 2.

Двигаться в хаотичном движении, на разных скоростях, при этом действовать в следующих предлагаемых обстоятельствах (жарко, холодно, ультразвук, запах протухшего яйца, вы в самолете и начинателе падать, вам спокойно и хорошо, вам страшно и т.д.; всё что угодно).

#### Упражнение 3.

Поставить стул, сесть на него и «смотреть телевизор» разумеется телевизора нет в помещении. А вы должны поверить что он есть и смотреть воображаемый телевизор. Потому, что сидеть на стуле просто так нельзя как известно всем, даже просто сидя на стуле актёр должен действовать.

#### Упражнение 4.

«Медитация»: Присядьте, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что в руках вы держите спелый, крупный персик. Вы начинаете его медленно есть, откусывая небольшие кусочки, и начинайте медленно вспоминать когда вы ели персик в последний раз, далее начинайте вспоминать что происходило в момент, когда вы ели персик, какое событие происходило. Вы были счастливы или грустили. Начинайте все вспоминать и восстанавливать тот день. После того как вы представили, ощутили, почувствовали, побывали в

этом моменте, можете медленно открывать глаза и проанализировать свои чувства. (вместо персика может быть любой предмет; алгоритм выполнения упражнения тот же);

### **Упражнения 5.**

Вспомнить случай, когда: Собирались на приятное свидание.

Были чем-нибудь недовольны. На что-то злились. Достигли личного успеха. Совершили поступок, вам было стыдно. Получили приятные новости. Получили секретное сообщение. Завидовали кому-то. Проявляли любопытство. Сплетничали о ком-то. Скучали где-то.

Обманывали кого-то, вас обманывали. Над чем-то злорадствовали. Торжествовали. Вам было страшно, жутко. Спасались от преследования. Выздоровливали после долгой болезни. Рассорились с дорогим и близким вам человеком. Состоялось приятное знакомство. Получили подарок. Готовились сделать подарок любимому человеку. Переживали горе, смерть близкого человека. Была неприятная беседа. Ожидали в доме приятного гостя. Было первое объяснение в любви. Посещали больного близкого человека. Посещали больного малознакомого и т. д. Эти все воспоминания помогут вам развить вашу эмоциональную память.

Можно сделать несколько упражнений на ту же тему, но в разных пережитых вами предлагаемых обстоятельствах и пробужденных эмоциональной памятью. Можно даже и не делать упражнений, а только вспомнить предлагаемые обстоятельства и действия данной темы, и если повторное чувство, воскрешенное эмоциональной памятью, крепко и ярко, переносить его в спектакль.

### **Упражнение 6.**

«По дороге домой»:

Представьте вы едете домой в переполненном троллейбусе. Уцепились за верхнюю перекладину и чуть не висите в воздухе, так вас сдавили со всех сторон. Подумайте, что еще вы могли бы делать в таком скрюченном положении? Найдите несколько разных оправданий своей позы, приведите мышцы в соответствие с новым оправданием. Не бойтесь, не упадете – некуда!

Дополнение к предыдущему упражнению: Ходите по улицам, смотрите на позы остановившихся людей, придумывайте разные оправдания. Повторите позу мысленно, а когда придете домой, – повторите ее в действии: как вело себя тело до этого момента статики и что будет потом.