

Скороговорки для актеров

Театральная студия - Упражнения для актеров: дикция, интонация, голос

Одно из упражнений-разминок для актеров - произнесение скороговорок. Скороговорки помогут не только вашему языку быстро и четко говорить, но и поднимут настроение всей театральной группе. :)

Предлагаем следующие скороговорки для разминки:

Расскажите про покупки.

Про какие про покупки?

Про покупки, про покупки, про покупочки мои.

Мама мыла Милу мылом.

Бык-тупогуб, тупогубенький бычок.

У быка была губа, была тупа

Купи кипу пик (3 раза)

Однажды галок поп, пугая

В саду увидел попугая

И говорит тот попугай:

Пугай ты галок, поп, пугай.

Но, галок поп, в саду пугая,

Не напугай ты попугая.

Петр – повар, Павел – повар (3 раза)

Во дворе трава, на траве дрова

Раз дрова, два дрова, три дрова.

Пришел Прокоп – кипит укроп
Ушел прокоп – кипит укроп.
Как при Прокопе кипел укроп,
Так без Прокопа кипит укроп.

Сшит колпак не по-колпаковски.
Вылит колокол не по-колоковски.
Надо колпак переколпаковать,
Надо колокол переколоколовать – перевыколоколовать.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Кукушка кукушонку купила капюшон. Одел кукушонок капюшон,
Как в капюшоне он смешон!

Грузинский хор (упражнение на развитие дыхания)

Театральная студия - Упражнения для актеров: дикция, интонация, голос

Это упражнение на развитие дыхания. Вся группа одновременно тянет один звук, например «а». Тут важно экономно расходовать дыхание. Звук должен быть ровным, одинаковым по громкости, не затухающим. Кто последний – тот молодец. Можно тянуть и другой звук: «и», «е», «о». Но когда тянут «а», то это очень напоминает пение грузинского мужского хора.

Упражнение на разминку

Театральная студия - Упражнения для актеров: дикция, интонация, голос

Всей группой громко, четко, разделяя каждый звук, произнесите несколько раз такие звуки:

И

А

О

У

Ы

После этого рекомендуется заняться скороговорками.

Осложняющие обстоятельства

Театральная студия - Упражнения для актеров: дикция, интонация, голос

Возьмите небольшое стихотворение, известное всем. Пусть актеры по очереди прочитают его с осложняющими обстоятельствами, например:

если бы у него болел зуб

попала соринка в глаз

жали бы туфли

был пирожок во рту

хотелось бы в туалет

Можно также представить такие ситуации:

поездка в переполненном транспорте

под звуки вальса в парке

когда рядом плачет ребенок и актер хочет его развеселить

Как бы эти внешние условия влияли на характер разговора?

Правила чтения

Театральная студия - Упражнения для актеров: дикция, интонация, голос

При чтении этого стиха нужно выполнять по ходу чтения все то, что написано.

Твердо запомни, что прежде, чем слово начать в упражнении,

Следует клетку грудную расширить слегка.

И при этом низ живота подобрать, опору дыхания и звука.

Плечи во время дыхания должны быть неподвижны, в покое.

Каждую строчку стихов говорить на одном выдыхании.

И проследи, чтобы грудь не зажималась в течение речи,

Так как при выдохе движется только одна диафрагма.

Чтение окончив строки, не спеши с переходом к дальнейшей:

Выдержи паузу краткую в темпе стиха, в то же время

Воздух сдержи на мгновение, затем уже чтение продолжи.

Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было.

Помни о дикции ясной и чистой на звуках согласных.

Рот не ленись открывать, чтоб для голоса путь был свободен.

Голоса звук не глуши придыхательным тусклым оттенком.

Голос и в тихом звучании должен хранить металличность.

Прежде, чем брать упражнение на темп, высоту и на громкость,

Нужно внимание направить на ровность, устойчивость звука:

Пристально слушать, чтоб голос нигде не дрожал, не качался.

Выдох веди экономно, с расчетом на целую строчку.

Собранность, звонкость, полетность, устойчивость, плавность –

Вот, что внимательным слухом сначала ищи в упражнении.

Мини-истории для одного актера

Театральная студия - Упражнения для актеров на мимику лица

Напишите для каждого человека своей театральной группы задание на листочке. Актеры по очереди должны изобразить описанную там мини-историю при помощи мимики. Остальные участники пусть угадают, что они видели. Мини истории могут быть следующие:

Вы включили телевизор. Показывают какой-то «ужастик». Вам страшно. Вы закрываете глаза. Потом переключаете на другую программу. Там показывают что-то смешное. Переключаете снова. Там показывают футбол. Вот забили гол. Ура! Изображайте ваши эмоции. Переключаете опять. Здесь идет какой-то неприличный фильм, вам и смотреть-то стыдно. Еще один канал – здесь что-то скучное, вы засыпаете.

Читаешь журнал

Пишешь письмо

Подслушиваешь под дверью

Ешь вкусное, потом от него тошнит

Рассматриваешь картины на выставке, пытаешься незаметно отколупнуть краску

Разминка лица

Театральная студия - Упражнения для актеров на мимику лица

Перед игрой на сцене актеру необходимо сделать разминку лица. Хорошо этим также начинать каждое занятие театральной группы. Возьмите зеркало. Найдите подвижные части лица: брови и лоб, глаза, губы и щеки, язык, нос (ноздри). По очереди двигайте, к примеру, только бровями. Поднимите их, как можно выше, затем опустите, как можно ниже. Поднимите по очереди: одну, потом другую бровь. Потом сделайте несколько разных движений с глазами, губами. 3-5 минут разминки дадут вам ощущение подвижности своего лица. Вы почувствуете, что даже говорить вам стало легче (при условии, что вы перед этим хорошо размяли губ и язык)

Десять масок для актера

Театральная студия - Упражнения для актеров на мимику лица

Вот те маски (выражения лица), которые наверняка пригодятся вам при игре в христианском театре. Каждую маску обязательно обсудите с группой. Обсудите в подробностях: как актер должен смотреть? Должен ли он моргать глазами? Должен ли он опускать глаза? Открывать ли рот? Поднимать ли брови? И т.д.

Итак, предлагаем следующие маски, из которых вам нужно выбрать 10 самых, на ваш взгляд, общеупотребимых.

Страх

Злость

Любовь (влюбленность)

Радость

Смирение

Раскаяние, угрызение совести

Плач

Стеснение, смущение

Раздумье, размышление

Презрение

Равнодушие

Боль

Сонливость

Прошение (вы кого-то о чем-то просите)

Запомните, как выглядит ваше лицо в зеркале, когда вы изображаете эти маски. При игре на сцене, вы должны произвести в своей памяти все маски правильно, выразительно. Запомните движения мышц своего лица. Изобразите их при игре так, как изображали перед зеркалом. Потом уже вы будете делать это непроизвольно.

Попугай в клетке

Театральная студия - Упражнения на жестикуляцию рук и пластику тела

Когда профессионал исполняет эту мини-сценку, то кажется, что сделать это очень просто. Однако вы попробуйте сами.

Итак, нужно сделать следующее:

Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)

Ощупать ее руками

Взять и переставить на другое место

Подразнить попугая

Найти дверцу и открыть ее

Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу

Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)

Одернуть руку

Закрыть побыстрее клетку

Помахать угрожающе пальцем

Переставить клетку в другое место.

Упражнение для актеров: гладим животное

Театральная студия - Упражнения на жестикуляцию рук и пластику тела

Как и в упражнении Собери по частям, все актеры театральной группы получают задания на листочках. На этот раз им нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь опять должны главным образом работать руки, ладони.

Предлагают «погладить» следующих животных:

Хомячка (изобразите, как он выскользывает у вас из рук, бежит по плечу и т.д.)

Кошку

Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)

Слона

Жирафа

Задача всей группы – угадать животное.

Красим забор (упражнение на пластику рук)

Театральная студия - Упражнения на жестикуляцию рук и пластику тела

Это упражнение на развитие пластики рук. Вся группа одновременно или по очереди делает следующие движения:

Красит забор (кисточка – это ваша кисть руки).

Пускает волны через плечо (волна должна быть плавной).

Трогает невидимую стену (ладони должны как будто прикасаться к плоскости, ладонь и пальцы должны распластаться по «стене»).

Гребет на веслах.

Перетягивает невидимый канат (при этом вся группа разбивается на две части).

Упражнение для актеров на напряжение и расслабление

Театральная студия - Упражнения на жестикуляцию рук и пластику тела

Перед тем, как начать игру на сцене? желательно размяться. Попробуйте сделать такое упражнение. Встаньте прямо, поднимите руки вверх, поднимите голову, посмотрите на свои руки. Теперь поднитесь на носочки. Сильно потянитесь, как будто вы должны забросить тяжелую сумку на верхнюю полку. Напрягите все тело. Сильно-сильно! Продержитесь в таком положении секунд 7-10, а затем расслабьтесь. Не так-то просто сразу расслабить тело, а вот после сильного напряжения это сделать легко. Все «расслабленные» садятся на стулья, а лидер должен проверить, насколько хорошо получилось. Он подходит к каждому человеку и поднимает у него руку (за пальцы), двигает ей в разные стороны (она должна быть очень послушной, если хоть немного напряжена и сопротивляется, то результат не достигнут), потом бросает ее. Лидер проверяет и ноги. Ногу нужно брать под коленкой. Если поднимать в этом суставе, то нога должна послушно сгибаться, ступня волочится по полу. Повторите это упражнение 3-5 раз. Оно очень хорошо снимает скованность перед выходом на сцену. И вообще неплохо делать такое упражнение перед каждым занятием театральной группы. Пусть это войдет в привычку актеров.

Упражнение по актерскому мастерству: Зеркало

Театральная студия - Упражнения по актерскому мастерству

Когда на сцене много актеров, возникает необходимость работы "командой": выработка чувства общего ритма и темпа, взаимопомощи, воспроизводства слов, вызывающих в других чувства эмоции. Это то, что часто называют "химией". Некоторые театральные труппы владеют ее секретом, другие - нет. Можно ли натренировать актеров в этом направлении?

Одно из упражнений, могущих нам помочь, называется "Зеркало". Разделите свою команду на пары. Пусть встанут лицом друг к другу. Один из них должен быть лидером. Пусть лидер мимикой показывает действия, совершаемые им каждое утро перед зеркалом: бреется, накладывает косметику и т.п. Второй участник старается имитировать действия лидера как можно точнее и при этом не засмеяться. Будет очень удачно, если лидер станет воспроизводить свои действия как в замедленной съемке, облегчая второму участнику возможность их повторения. Когда все пары достигнут определенного успеха, следует указание поменяться ролями. И лидерство переходит к другому.

Упражнение станет целесообразным тогда, когда лидерство будет переходить без команды извне тогда, когда сами участники почувствуют, что цель упражнения достигнута, и они могут поменяться ролями. Это стимулирует распределение функций актеров в диалоге и дает возможность сконцентрировать творческие усилия.

Театральные режиссеры

Театральная студия - Упражнения по актерскому мастерству

Предложите вашей команде за 15-30 минут сочинить и поставить спектакль, текст которого состоит всего из четырех строчек. Например:

Однажды в студеную, зимнюю пору
Я из лесу вышел. Был сильный мороз.
Гляжу, поднимается медленно в гору
Лошадка, везущая хворосту воз.

или

Наша Таня громко плачет,
Уронила в речку мячик.
Тише, Танечка, не плачь,
Не утонет в речке мяч.

Можно взять любые другие известные четверостишия.

Поставить спектакль-импровизацию силами творческой группы по жребию следует в жанрах оперы, оперетты, цирка, фильма ужасов, мюзикла, драмы, мелодрамы, комедии, детектива, документального кино, эстрады и т. д. Может получиться интересный и смешной спектакль