**Упражнения по актерскому мастерству**

[Уроки тренинга по актерскому искусству](https://4brain.ru/akterskoe-masterstvo/) на нашем сайте направлены, в первую очередь, на практическую сторону развития сценического мастерства. Этим и объясняется использование в обучении специальных игр и упражнений на закрепление знаний и тренировку актерских навыков. Представленные ниже упражнения, нацелены на развитие не только какого-то определенного профессионального качества, но и на совершенствование целого набора умений, полезных для перевоплощения в роль. Многие из этих приемов и упражнений применяли ведущие мировые актеры для развития своего актерского таланта.

## Упражнения на выразительность: пантомимы и инсценировки

Для мастерства любого актера важны чувство правды и выразительность. Именно эти качества помогают актерам услышать от режиссера заветное слово «верю». Актерам необходимо развивать выразительность и правдоподобность, чтобы стать понятными своему зрителю, нужным образом донести до них идею театрального произведения. Для этого существуют специальные методики и упражнения.

### ****Пантомима****

## Упражнения на выразительность: пантомимы и инсценировки

Для мастерства любого актера важны чувство правды и выразительность. Именно эти качества помогают актерам услышать от режиссера заветное слово «верю». Актерам необходимо развивать выразительность и правдоподобность, чтобы стать понятными своему зрителю, нужным образом донести до них идею театрального произведения. Для этого существуют специальные методики и упражнения.

## Упражнения на выразительность: пантомимы и инсценировки

Для мастерства любого актера важны чувство правды и выразительность. Именно эти качества помогают актерам услышать от режиссера заветное слово «верю». Актерам необходимо развивать выразительность и правдоподобность, чтобы стать понятными своему зрителю, нужным образом донести до них идею театрального произведения. Для этого существуют специальные методики и упражнения.

## Упражнение «Слова на букву…»

Попробуйте в течение минуты назвать как можно больше вещей, которые сейчас находятся в комнате вместе с вами и начинаются на букву: «К». На букву «П»… А на «В»?

Посчитайте, сколько у вас получилось. Если постараться, то можно назвать более 50 вещей, а можно и более 100. Чтобы помочь вам максимально эффективно выполнить это упражнение, предлагаем обратить внимание на определенные группы окружающих предметов, которые вы, возможно, забыли включить.

Полезным для вас также может стать урок тренинга по творческому мышлению, посвященный [развитию воображения](https://4brain.ru/tvorcheskoe-myshlenie/ustranenie-razryva.php). В этом уроке вы найдете различные советы и упражнения, которые будут актуальны и для развития ваших актерских способностей.

## Упражнение «Повтори»

Любому начинающему актеру необходим свой ориентир, пример для подражания. В отличие от времен Станиславского, сейчас в нашем распоряжении огромное количество разнообразных примеров отечественного и зарубежного актерского искусства, легко доступных в Интернете. Нужно просто открыть youtube, скачать фильм с нужным нам персонажем и попытаться повторить его эмоции, речь.

Для выполнения упражнения включите видео и начните копировать позу, мимику, жесты, движения вашей модели. По возможности, копируйте голос, интонации, речь. Поначалу будет трудно, но чем больше вы будете репетировать, тем лучше будет получаться. Конечно, невозможно всё сделать в точности так, как делает ваш персонаж, старайтесь быть как можно более похожими: обращайте внимание на все детали, типичную манеру исполнения, испытываемые эмоции.

Приведенный ниже видеоролик иллюстрирует, как это упражнение на сцене выполняет знаменитый комедийный актер Джим Керри.

## Упражнение на актерскую фантазию «Додумай»

Во время поездки в общественном транспорте попытайтесь придумать имя, биографию или другие детали для незнакомых людей, которые едут с вами, основываясь лишь на их внешнем виде. Обращайте внимание даже на самые незначительные мелочи и старайтесь придумать обоснование каждой детали внешнего вида наблюдаемого человека.

Если вы путешествуете в компании друга, поделитесь своими мыслями с ним, а потом предложите ему сделать то же самое, сравните ваши истории.

Эти упражнения направлены на развитие творческого мышления и фантазии актера, для которого богатое воображение является одной из важнейших составляющих успеха. Чтобы зритель поверил в вашу игру, вы сами должны на какое-то время убедить себя в том, что являетесь своим персонажем и живете его жизнью. Станиславский называл способность актера сотворить своего персонажа и вжиться в его роль искусством переживания, о котором вы сможете прочитать в [данном уроке нашего тренинга](https://4brain.ru/akterskoe-masterstvo/iskusstva.php#2).

## От предлагаемых обстоятельств к роли

В этом упражнении вам нужно на основе известных жизненных обстоятельств героя додумать его характер и представить его эмоциональное состояние. Можно сказать, что это упражнение является противоположным предыдущему. Для его выполнения постарайтесь вообразить, как определенные жизненные обстоятельства повлияли на героя, его поведение, эмоции, слова. Постарайтесь описать или даже показать человека, который:

* Уже давно не спал и очень устал от выполнения сложной работы.
* Вчера получил повышение и новую зарплату в 2 раза больше предыдущей.
* Получил сверхспособности настоящего супергероя, теперь он умеет летать, лазить по стенам, пускать паутину запястьем.
* Только что проиграл все свое состояние в рулетку.
* Смотрит скучный актерский спектакль в то время, когда по телевизору идет футбольный матч его любимой футбольной команды.

## Цепочки ассоциаций

Эта игра направлена на развитие ассоциативного мышления.

Сначала вам будет предложено закончить десять цепочек из 3 слов своей ассоциацией. Постарайтесь придумать такую ассоциацию, которая очень хорошо связана именно с предложенными словами, но никакими другими.

После заполнения цепочек вам нужно найти лишние элементы в построенных ранее цепочках. Нажмите «Старт» для начала игры.

## Упражнения на концентрацию

Концентрация внимания очень важна для актера. Вокруг нас много факторов, которые влияют на наше поведение, мысли и эмоции. Если вы хотите хорошо сыграть свою роль, вам нужно научиться не отвлекаться на внешние раздражители. Кроме того, важно уметь быстро собраться и настроиться на предмет своего перевоплощения. Для развития актерского внимания существует ряд техник и упражнений, а так же существуют специальные техники улучшения концентрации.

**Обратный отсчет.** Закройте глаза и досчитайте от 100 до 1 про себя. Постарайтесь считать одинаковым темпом и не очень быстро. Дышите ровно и концентрируйтесь на числах, пытайтесь представлять их визуально.

**Концентрация на предмете.** Присядьте поудобнее и сконцентрируйте свой взгляд на каком-то одном предмете, например, на стрелке висящих на стене часов. Постарайтесь выкинуть посторонние мысли из головы и думайте только о стрелке.

Т **Секундная стрелка.** Возьмите обычные часы и 5 минут наблюдайте за тем, как движется секундная стрелка. Думать нужно только об этой стрелке и ни о чем другом. Если отвлеклись — ставите себе минус и начинаете сначала.

**Счет.** Упражнение отлично успокаивает, помогает сосредоточиться перед важным выступлением, переговорами. Нужно сесть и молча, медленно, полностью фокусируясь на цифрах, досчитать в уме от 1 до 30. С закрытыми глазами — вариант попроще, с открытыми — для продвинутых.

**Обратный отсчет.**Выберите какое-то большое число и начните отсчет в обратную сторону: 7845, 7844, 7843... В дальнейшем можно будет отнимать не 1, а 3 или 5.

**Дыхание.** Дышите чуть глубже, чем обычно, концентрируясь на процессе дыхания. Мысленно представляйте, как воздух движется по дыхательным путям и проникает в ваши легкие, медленно их наполняет и расширяет. И в обратную сторону — проследите за своим выдохом.

**Считаем слова.** Возьмите книгу или журнал, откройте любую страницу и посчитайте количество слов на ней. Затем пересчитайте слова еще раз. Для усложнения задачи считайте слова на 2 или 3 страницах. Важно: считать слова можно только глазами, не касаясь руками бумаги.

**Одно слово.** Выберите слово, которое вас вдохновляет или просто нравится, и на протяжении 5 минут мысленно его повторяйте, ни думая больше ни о чем. Со временем доведите время до 10 минут.

**Рефлексивное чтение.** Выбор книги здесь очень важен, это должна быть интересная, достойная вашего внимания литература, а не какое-то бульварное чтиво. Смысл упражнения заключен в полном погружении в читаемый текст, вы должны быть максимально сконцентрированы на нем, вчитываться и видеть всю глубину того, о чем написал автор, вдумываться во все нюансы и смыслы. Не нужно ставить рекорды, читайте в том темпе, в котором вам будет удаваться оставаться сосредоточенными на написанном. Если замечаете, что отвлекаетесь, соберите волю в кулак и снова сосредоточьтесь на главной задаче — прочитать и максимально вникнуть в текст.

**Слова наоборот.**Эта игра, знакомая с детства многим, является отличным упражнением на концентрацию внимания. Берите простые, недлинные слова и произносите их вслух задом наперед: кошка — акшок, рыба — абыр и т. д. В дальнейшем слова можно будет брать более длинные и усложнять задачу.

**Текст вверх ногами.**Возьмите любую книгу, переверните вверх ногами и прочитайте текст. Для начального уровня достаточно одной страницы.

**Разведчик.**Возьмите незнакомую вам книгу и прочитайте один абзац. Попробуйте слово в слово, по памяти воспроизвести прочитанное. Сразу вряд ли получится это сделать, но если тренироваться, то все удастся. Но каждый раз берите новый абзац, а не тот же самый, иначе смысл упражнения потеряется.

**Дальтоник.**Несмотря на кажущуюся простоту, упражнение довольно сложное. Напишите названия цветов разными чернилами, которые не будут соответствовать самому названию цвета. Например, слово «красный» напишите желтым цветом, слово «синий» — красным и т. д. При чтении нужно назвать именно цвет слова, а не то, что написано.

## Упражнение «Смена ролей»

В жизни мы нередко играем различные роли, попадая в разные обстоятельства. Если мы хотим развить в себе актерский талант, нам важно научиться управлять эмоциями, играя самые разнообразные роли. Ведь все эти умения - профессиональное ремесло актера, которое должно быть у него на самом высоком уровне.

Чтобы тренировать контроль над эмоциями и способность быстро менять роли, попробуйте выполнить следующее упражнение. Несколько раз произнесите одну и ту же фразу (к примеру, «Дорогие друзья, я не зря собрал/а вас здесь»), с позиции разных персонажей: маленькой девочки, ее мамы, пожилого человека, бизнесмена, знаменитого артиста, президента. Попытайтесь найти особенности каждого из них, для этого фразу можно немного модифицировать, добавляя типовые речевые приемы каждого персонажа. Кроме того, вы можете попробовать произносить фразу от имени одного и того же персонажа, но находящегося в разных эмоциональных состояниях.

Для этого упражнения полезно использовать уже описанные нами приемы, которые вы можете найти в уроках по [ораторскому искусству](https://4brain.ru/oratorskoe-iskusstvo/proiznesenie-rechi.php) и ремеслу актера.

## Упражнения на импровизацию

Как правило, в жизни нам приходится играть именно спонтанные, неотрепетированные роли, поэтому тренировка импровизационных навыков актуальна не только для профессиональных актеров. Существуют различные модификации импровизации и упражнений для совершенствования умения выступать без подготовки:

**«Без остановки».** Задача данного упражнения заключается в том, что вам нужно без подготовки непрерывно произносить монолог на определенную тему в течение 3-5 минут. Паузы должны быть минимальными, а ваше изложение должно звучать так убедительно, чтобы слушатели подумали, будто вы произносите заранее подготовленную речь. Темы могут быть разными: начинайте с предметов, которые вам хорошо знакомы, а потом переходите к малознакомым или вообще неизвестным темам. Высшим пилотажем является монолог вообще без темы.

**«Интервью».** Другим видом импровизации является интервью. Попросите вашего знакомого или коллегу приготовить ряд вопросов для вас. Вопросы должны быть неожиданными и открытыми, то есть предполагающими развёрнутый ответ, а не просто «да» или «нет». Старайтесь быстро, уверенно и максимально подробно отвечать на поставленные вопросы, убедительно отстаивайте свое мнение и как можно ярче выражайте эмоции.

**С привязкой к словам.** Подберите 20-30 слов, которые отдаленно связаны между собой. Напишите каждое слово на отдельном листе бумаги или карточке. После этого вы можете начинать импровизационную речь, вытаскивая слова в произвольном порядке и связывая их в последовательный рассказ, обязательно используйте каждое из написанных слов в своем выступлении.

## Комплекс упражнений на дикцию

Умение четко и внятно говорить является важнейшим качеством любого актера. Для тренировки дикции можно использовать специальные упражнения, направленные на развитие речевого аппарата и органов дыхания. Некоторые из подобных упражнений вы сможете найти в [специальном уроке по риторике](https://4brain.ru/oratorskoe-iskusstvo/proiznesenie-rechi.php), а также в видеоролике, который мы разместили ниже.

## Угадай эмоцию

Эта игра поможет научиться мимикой выражать определенные эмоции. По сути, это игра в [**Шляпу**](https://4brain.ru/tvorcheskoe-myshlenie/igry.php#hatanchor) или в [**Крокодила**](https://4brain.ru/tvorcheskoe-myshlenie/igry.php#ollanchor), только направленная конкретно на работу с мимикой.

Сначала поделитесь на две команды. Игрок из первой команды загадывает определенную эмоцию игроку из второй команды. Теперь задача игрока из второй команды мимикой изобразить эту эмоцию так, чтобы члены его команды догадались. За каждую отгаданную эмоцию команда получает балл.

Чтобы было веселее и одновременно полезнее, поставьте таймер - максимум 30-40 секунд на то, чтобы члены вашей команды угадали изображаемую вами эмоцию. А по мере того, как вы будете лучше и лучше справляться с задачей, время можно сокращать.

В эту игру также можно играть и вдвоем, просто в таком случае вы будете загадывать эмоцию сами себе. Это более легкий вариант, потому что отсутствует эффект неожиданности - какую интересную эмоцию загадает вам соперник.

Одновременно эта игра развивает и эмоциональный интеллект, так как вам придется потрудиться, чтобы придумать множество интересных эмоций, которые люди могут испытывать, а не ограничиваться банальными радостью и печалью.

Обратите внимание, что актеру, как и художнику или писателю, важна насмотренность, чем больше вы анализируете эмоции людей и пытаетесь их отгадать, смотря фильмы или даже просто наблюдая за прохожими на улице, тем лучше вы сами сможете изображать эмоции на сцене.

А сейчас предлагаем вам потренироваться в этом упражнении и сыграть в игру "Угадай эмоцию" на нашем тренажере.

## Практика

Актерских упражнений очень много, но самое главное – это практическое использование этих приемов на сцене и в жизни. Оно позволяет не только отшлифовать необходимые навыки, но и научиться работать в реальных условиях с настоящими зрителями. Если вдруг вам представится уникальная возможность сыграть роль в школьном спектакле или на новогоднем корпоративе, ни в коем случае не отказывайтесь от нее, а смело беритесь за дело. Кроме того, наша обычная жизнь часто предлагает нам новые роли:

* Вчерашний студент в аспирантуре становится преподавателем.
* Обычный менеджер во время презентации превращается в великолепного оратора.
* Знакомство с новыми людьми помогает открыть в себе новые качества и показать себя с лучшей стороны.

Практикуйтесь как можно чаще и придумывайте свои способы применения знаний.