***Актерский зажим и пути его преодоления посредством тренингов.***

Одним из залогов успешного овладения актерским мастерством Мейерхольд, наряду со своими предшественниками, считал умение своевременно расслабляться и освобождаться от так называемых зажимов. В этом он был солидарен даже с теми, кого считал своими противниками, например, с К. С. Станиславским.

Известно, как часто начинающие актеры сталкиваются с мышечными зажимами. У некоторых актеров на сцене непроизвольно сдвигаются или приподнимаются брови, щурятся глаза, растягиваются углы губ, образуя так называемую «собачью улыбку». Все это нужно устранить с помощью подсказки со стороны или даже с помощью зеркала. Очень часто от нервозности напрягается шея, и приподнимаются плечи, и т. д. Так, излишняя вялость спинного хребта приводит к сутулости, а излишняя жесткость – к скованности. Нередко напряжение возникает в ногах, коленях и ступнях. Оно уродует походку, делает ее резкой и «деревянной». И наоборот, опора на пальцы ног придает походке плавность и законченность. Существуют особые упражнения для развития каждой части тела и снятия излишних напряжений.

**«Центр тяжести»**

Упражнения с похожими элементами вы найдете и в аутентичном тренинге Мейерхольда, который придавал огромное значение тому, чтобы актеры знали свой центр тяжести и умели им управлять.

Упражнение выполняется всеми участниками. Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (то есть подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте «на себе» все это.

**«Зажимы по кругу»**

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15–20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15–20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3–5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1–2 раза в день.

**«Потянулись – сломались»**

Исходное положение: стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше… Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)… А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол. Лежим расслабленно, безвольно, удобно… Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента:

1) показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае);

2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Важно понимать, что только регулярные актерские тренинги и сценическая практика снимут зажимы.

**«Биологические часы»**

 «Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает.

В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты».

**«Бык и ковбой»**

 Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной - это бык, второй берет в руки воображаемую веревку - это ковбой. По сигналу к началу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители "увидели" воображаемую веревку, натянутую между ними.

**«Гладим животное»**

Все учащиеся получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

· Хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бегает по плечу и т.д.)

· Кошку

· Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)

· Слона

· Жирафа и т.д

Задача всей группы – угадать животное.

**«Оркестр»**

Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.