Тема 3. Основы сценического движения и сценической пластики.

План

1. Основы сценического движения и сценической пластики

2. Уроки-тренинги (примеры)

1. Основы сценического движения и сценической пластики

В толковом словаре живого великорусского языка Владимир Даль, так объясняет значение слова “пластика” – “… это есть искусство изображать предметы в полном, круглом, толстом виде, ваяньем или лепкою: применяется и к живописи и даже к поэзии; живо, верно, округло, выпукло. Пластичность – жизненная полнота и круглота, изящная округлость”.

Зрелищность выступления в первую очередь достигается через актера, его тело, пластику, и только потом прилагается к нему художественное и музыкальное оформление. И такие качества как лёгкость, гибкость, внутренняя и внешняя подвижность, эластичность мышц, чувство формы – все это должно быть присуще современному актеру. К. С. Станиславский призывал развивать чувство движения, так как вся внешняя пластика основана на внутреннем ощущении движения энергии. Так, например, о том, как влияет мышечное напряжение на пластику артиста (актёра).

Термин “освобождение мышц” введённое Станиславским совсем не означает расслабление мышц, а нужное их напряжение. Так как расслабление мускулатуры делает артиста (актера) физически несобранным и вялым.

В книге “Работа актёра над собой” Константин Сергеевич Станиславский писал: “В воспитании будущего артиста (актёра) одной из основных задач является развитие психофизических качеств”. И разделение “внутренняя техника актёра (артиста)” и “внешняя техника” было условно и, когда зарождался предмет “сценическое движение”, и сегодня, когда предмет является фундаментальным в воспитании артиста (актёра).

Познать свое тело, изучить его, научиться “думать” телом и уметь выполнить любую задачу, поставленную режиссёром – такова цель предмета “сценическое движение”.

В. Э. Мейерхольд стремился найти законы выразительного движения на сцене. Он писал: “…Искусство артиста (актёра) заключается в организации своего материала, то есть в умении правильно использовать выразительные средства своего тела.

Артисту (актёру) нужно так натренировать свой материал – тело, чтобы оно могло мгновенно исполнять полученные извне (от актёра, режиссёра) задания.

Артисту (актёру) необходимо:

1) обладать природной способностью к рефлекторной возбудимости;

2) быть “физически благополучен”, то есть должен иметь верхний глазомер, обладать устойчивостью, в любой момент знать центр тяжести своего тела.

Важное значение имеет тренинг, тренинг – это не разминка, а работа со своим телом, с психофизическим аппаратом.

Артист (актёр) должен готовить своё тело и к репетициям, и к спектаклям, и к съёмочной площадке. Артист (актёр) должен иметь в своём “багаже” профессиональный тренинг.

Тренинг, который состоит из целого ряда упражнений, отобранный самим артистом (актёром). И ценность этого тренинга заключается в том, что он сознательно выбирает те или иные упражнения.

Понимание необходимости постоянного тренинга для своего телесного аппарата – важный момент в профессиональной деятельности.

В профессиональный тренинг входит подготовка и разогрев всего мышечного аппарата, в спортивной практике обучение и тренировка двигательного навыка предполагает многократное повторение однотипных движений, важно чувство движения, ощущение процесса движения. Каждый раз по-новому ощущать то или иное движение. Научиться владеть своим телом, поддерживать его в форме, развивать его возможности, которые безграничны, - цель профессионального тренинга.

Индивидуальный тренинг занимает важнейшее место в творческом процессе работы над собой.

В практической деятельности, в силу ряда как объективных, так и субъективных причин, не всегда бывает такая ситуация, при которой учащийся или профессиональный артист имеет уникальную возможность постоянно находится под наблюдением и контролем опытного преподавателя.

Соответственно, это несколько затрудняет процесс совершенствования своего телесного аппарата. И здесь своевременно приходит на помощь индивидуальный тренинг. Это специальный комплекс упражнений, который может варьироваться, изменяться и дополняться, в зависимости от степени сложности поставленной задачи и от уровня общей физической подготовки актера.

Целесообразно использовать традиционную методику «от простого к сложному», то есть постепенным усложнением изученных упражнений, систематически повторяя «пройденный материал».

Внутренние видение и память различных ощущений и чувств, анализ их проявления в творческом воображении и фантазии, в сценическом внимании и в выработке навыков сознательного использования жизненно-бытовых элементов, которые в повседневном труде не требуют особенных волевых усилий, – все это должно грамотно использоваться при выборе упражнений и на занятиях индивидуальным тренингом.

Внешняя техника, как и все виды мастерства, приходит с годами, в процессе работы.

Подготовка сводится к следующим этапам:

1. Только в профессии артиста (актёра) человек сталкивается с необходимостью обстоятельно познать свою телесную форму, которой он обладает к моменту, когда начинает сценическую работу. Он должен познать возможности полноценного использования своего тела для выразительного сценического действия.

2. Поскольку природные данные могут быть улучшены только соответствующей тренировкой, артист должен заниматься совершенствованием этих данных в нужном направлении.

3. Артист должен довести эти умения до степени полуавтоматизированных навыков, а некоторые — до привычных повседневных действий.

Правильно подготовленный аппарат артиста даст ему возможность безупречно выполнять на сцене физические действия. Эти действия о внешней стороне проявляются в движениях; и от того, на каком уровне будет находиться культура движения, зависит, поймет или не поймет зритель, что происходит на сцене.

Чтобы создать подлинное произведение искусства, артист должен не только верно мыслить, наблюдая жизнь, он должен овладеть знаниями и техникой своего искусства. Без навыков даже самый талантливый художник ничего создать не может. В процессе длительного, упорного труда и обучения артист должен овладеть знаниями, навыками и привычками, которые дадут ему возможность претворить замыслы в художественно сценические образы применительно к физическому поведению в роли. Систематические занятия позволяют овладеть техникой искусства и в сценическом движении.

2. Уроки-тренинги (примеры)

Упражнение 1.

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Упражнение выполняется на восемь счётов в прыжках.

На «раз» – ноги в стороны; на «два» – ноги вместе; на «три» – правая нога вперёд, левая назад, на «четыре» – ноги вместе; на «пять» – ноги в стороны; на «шесть» – ноги вместе; на «семь» – левая нога вперёд, правая назад; на «восемь» – ноги вместе.

Счёт для рук: на «раз» – правая рука на пояс; на «два» – левая рука на пояс; на «три» – правая рука на плечо; на «четыре» – левая рука на плечо; на «пять» – правая рука на затылок; на «шесть» – левая рука на затылок; на «семь» - правая рука выпрямляется по направлению вверх; на «восемь» – левая рука выпрямляется по направлению вверх.

Соединить движения рук и ног на восемь счётов.

Упражнение 2.

Исходная позиция: нейтральная. Потянуться правым ухом вправо, затем левым ухом влево. Проконтролировать, чтобы взгляд был направлен вперёд, голова не поворачивается.

Упражнение 3.

Исходная позиция: стопы на ширине плеч, параллельны. Перекаты с пяток на носочки и обратно. Перекатившись на носочки, найти устойчивую позицию. Прокатившись на пятки, также удержать устойчивое положение.

Упражнение 4.

Исходная позиция: лёжа на спине. Подобрать ноги к себе и выйти в «полумост». Не отрывая пятки от пола, максимально прогнуться вверх.

Упражнение 5.

Исходная позиция: четыре точки опоры спиной к полу.

Раскачать тазобедренный сустав и, отрывая руки от пола, встать через прогиб.





Упражнение 6.

Исходная позиция: стоя на левой ноге. Максимально оттолкнувшись, выпрыгнуть вверх и приземлиться на правую ногу. Правая стопа опускается на то место, где была левая. После прыжка – устойчивая позиция.

Тренинг пластический.

Цель пластического тренинга – воспитание чувства движения. Умение существовать непрерывно, мягко, плавно – качество необходимое будущему актёру.

Пластический тренинг может проводиться как отдельными упражнениями, так и в комплексе упражнений, объединённых в одно упражнение.

Упражнение 1.

Исходная позиция: нейтральная. Вытягивающие и растягивающие движения в одном темпе. Темп выполнения один для всех занимающихся. Задача в непрерывности движения, при работе всего тела, а не локального его участия.

Упражнение 2.

«Работа с импульсом». Исходная позиция: нейтральная.

Импульс (толчок), вынуждающий соответствующий участок тела двигаться в направлении от толчка. Пальцем кисти любой руки коснуться определенного участка своего тела – «задать импульс». Очень важно, чтобы тело мгновенно и «взрывно» отзывалось на это действие.

Движение участка тела, получившего импульс, «гасится» до полной остановки. Это упражнение выполняется на трех уровнях: верхнем (стоя на ногах), среднем (положение приседа или полуприседа) и нижнем (на полу).

Литература:

1. *Система Станиславского. Работа актера над собой. Процесс переживания К.С.,2013*
2. *Товстоногов, Г. Зеркало сцены том 1. / Искусство, Ленинград, 2015г.*
3. *Эфрос, А. Репетиция – любовь моя. / М. 2012 г.*