

Городское методическое объединение педагогов дополнительного образования художественной направленности

Мастер-класс по сценическому движению на снятие страхов и зажимов «Освобождение»

Дата и время проведения: 6 декабря 2022 года в 15.00

Место проведения: МБОУ СОШ № 24 (ул. Ленина, 35/2)

Ведущий мастер-класса Жернакова Светлана Юрьевна, руководитель театральной студии «Мастерская сценических практик», педагог дополнительного образования МБОУ СОШ № 24.

Участники мастер-класса: руководители театральных коллективов со студийцами, учителя хореографии, ритмики, педагоги дополнительного образования по хореографии, ритмике.

Навыки передвижения на сцене – важнейшее умение для актера, показывающее его внешнюю технику игры.

Цель: сценическое движение как психофизическая разгрузка тела, души и мозга человека

Задачи:

- воспитать пластическую культуру тела
- развить природную одаренность каждого, улучшить физические возможности тела, ощутить свободу в обращении с телом, развить легкость, подвижность, пластику, воображение, фантазию, память и наблюдательность
- обучить основам движений и пластики, совершенствовать психофизические качества, освоить комплекс упражнений и приемов, умение быстро «перенимать» новые движения, жесты

Чтобы выработать умение двигаться выразительно и правдиво, нужно научиться освобождать наши мышцы от излишних зажимов, от ненужного напряжения. Предметом нашего изучения должны быть мышцы произвольных движений, которые подчиняются воле человека.

Работа над телом требует большого тренажа. Пока актером владеет физическое напряжение, не может быть и речи ни о каком творчестве, о правильном действии, тонком чувствовании и о нормальной душевной жизни действующего лица! Следовательно, прежде чем начать творить, надо привести в порядок свои мышцы, научиться понимать их, управлять и владеть ими.

В процессе выполнения тех или иных упражнений нужно всегда помнить о пяти составляющих:

1. Внимание и выработка мышечного контролера.
2. Определение центра тяжести и точки опоры, психофизический настрой.
3. Воображение и погружение в своё видение (оправдание позы, жеста, движения. Каждое движение, положение, поза и жест должны быть оправданы, то есть подчинены воображению, продуктивны и целесообразны).

4. Дыхание (глубоко дышите во время растяжки, так как поверхностное дыхание ограничивает поступление воздуха, поток крови, избавление от токсинов и усиливает тревогу. Глубокое дыхание стимулирует блуждающий нерв, который успокаивает психику).

5. Освобождение (выполняйте все упражнения медленно, проживая их каждой клеточкой своего тела, отпустите эмоции, которые у вас возникают и отправляйтесь «в космический полет» всей своей природной сущностью).

6. Занятия проводятся как групповые, так и индивидуальные. Особое внимание уделяется и самостоятельной работе над собой. Умение определять какие мышцы несут нагрузку при приданном физическом действии, и пользоваться ими ровно на столько, насколько это необходимо в обыденной жизни при совершении данного действия. Надо всегда добиваться правильного физического ощущения. Каждое движение, поза должны быть оправданны, целесообразны, продуктивны.

Фото галерея









