

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ Г.СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ИМЕНИ С.Ю. СОКОЛОВА
Г.СОЧИ

Методическая разработка
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Снятие мышечных зажимов»

Автор-составитель:
Водолажская Маргарита Андрониковна,
Педагог дополнительного образования

г. Сочи, 2019 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	2
Система упражнений для снятия мышечных зажимов	4
Контрольные упражнения.....,,,,,,	10
Заключение	12
Список литературы.....	13

Пояснительная записка

Данная методическая разработка предназначена для учащихся, педагогов, художественных руководителей детских театров и театральных студий. Содержит методические рекомендации для проведения занятий по сценическому движению и комплекс упражнений на раскрепощение и импровизацию различной сложности.

Упражнения для раскрепощения снятия телесных зажимов должны быть неотъемлемой частью каждого занятия по актерскому мастерству. На сегодняшний день, главной проблемой детей и подростков является мышечный зажим. Освобождение от мышечных (телесных зажимов), согласно теоретическим положениям телесно-ориентированной психотерапии, является одним из косвенных путей к освобождению от психологических зажимов. Такие упражнения являются разогревающими и должны даваться в начале занятия.

Мышечная свобода и внимание находятся в постоянной зависимости друг от друга. Если актер по-настоящему сосредоточен на каком-то объекте и одновременно отвлечен от других, то он свободен. Но если посмотреть с другой стороны, то отсутствие мышечной свободы не дает актеру возможности полностью сосредоточить свое внимание на нужном объекте. Из этого следует, что мышечная свобода и внимание, тесно переплетаясь, сопутствуют процессу сценического действия и являются необходимым условием актерского творчества. В связи с этим, можно объединить упражнения на раскрепощение мышц и внимание в одну группу.

Упражнения для раскрепощения и снятия зажимов нужно проводить до тех пор, пока учащийся по требованию студента не научится моментально освобождать или напрягать любую мышцу. Но это возможно только при долговременной усердной работе. На первых этапах учащиеся должны научиться определять, в каком месте имеется лишнее напряжение, научиться убирать его, оставив в мышце столько напряжения, сколько требуется для данного действия или позы.

Цели :

- Выявить и устранить мышечные зажимы;
- Научить управлять собственным телом;
- Освободить от психологических зажимов.

Задачи:

- Ознакомить учащихся с новым материалом;
- Научить их самостоятельно выявлять мышечные зажимы;
- Развить координацию движений;
- Создание условий для воспитания и творческой самореализации раскованного, общительного ребенка, владеющего своим телом и словом, слышащего и понимающего партнера во взаимодействии;
- Улучшение психологической культуры между сверстниками;
- Овладеть навыком «Импровизация».

Ожидаемый результат:

Избавить учащихся от мышечных зажимов, комплексов, научить применять творческий подход к любому делу, обучить технике импровизации.

Способ проверки:

Выполнение предложенного комплекса упражнений индивидуально, парно, в группе. Выполнение контрольных упражнений.

Система упражнений для снятия мышечных зажимов

Прежде чем приступить к игре на сцене, нужно размяться. Для этого можно сделать следующие упражнения. Для начала нужно встать прямо и поднять руки вверх. Затем посмотреть на руки и подняться на носочки. Потом потянуться так, будто вам надо закинуть тяжелый чемодан на верхнюю полку, напрячь свое тело как можно сильнее и продержаться в таком положении примерно 7–10 секунд. Расслабиться. Обычно расслабить тело нелегко, а вот после сильного напряжения — совсем просто.

Все «расслабленные» садятся на стулья, ведущий проверяет, насколько эффективно было упражнение. Для этого он подходит к каждому участнику, поднимает его руку (за пальцы) и двигает ее в разные стороны. Рука должна быть совершенно послушной. Если просматривается хоть небольшое напряжение или сопротивление, то результат упражнения отрицательный. То же самое ведущий проделывает с ногами, поднимая их в коленном суставе. Нога должна легко сгибаться, а ступня — волочиться по полу.

Данное упражнение необходимо повторить 3–5 раз. Оно помогает снять скованность перед выходом на сцену. Неплохо делать подобное упражнение в начале каждого занятия, чтобы у актеров это вошло в привычку.

Для освобождения от зажимов подойдут такие упражнения:

напряжение-расслабление , расслабление по счету , пережат напряжения , зажимы по кругу , упор , огонь – лед , пластилиновые куклы , растем, потянулись – сломались , марионетки , спагетти .

Мышечная свобода, внимание, воображение и вера в предлагаемые обстоятельства – вот основа творческой импровизации каждого актера.

Марионетки

Каждый участник представляет, что он кукла-марионетка, которую после выступления повесили в шкаф на гвоздик. Нужно представить, что вы

подвешены за различные части тела: за шею, палец, ухо, руку, плечо. При этом тело должно быть зафиксировано только в этой точке, а все остальное – расслаблено и болтается. Упражнение можно выполнять в произвольном темпе с закрытыми или открытыми глазами. Педагог должен следить за степенью расслабления учеников.

Напряжение-расслабление

Учащиеся должны встать прямо и сосредоточить свое внимание на левой руке, напрягая ее до возможного предела. Через несколько секунд нужно сбросить напряжение, а руку расслабить. Аналогичные упражнения нужно проделать с правой рукой, с обеими ногами, шеей, поясницей.

Методический комментарий: умение расслабляться поможет в последствии снять физические зажимы тела

Зажимы по кругу

Участники идут по кругу и по команде педагога напрягают правую руку, правую ногу, левую руку, левую ногу, поясницу, обе ноги, все тело. Напряжение в заданном участке тела должно быть сначала слабым и постепенно нарастать до предела. В состоянии предельного напряжения участники должны идти 15-20 секунд, потом по команде педагога нужно полностью сбросить напряжение, то есть расслабить напряженный участок тела целиком.

По окончании каждой части упражнения по заданию педагога учащиеся прислушиваются к ощущениям своего тела, при этом продолжают спокойно идти по кругу и вспоминать обычное для себя напряжение в этом участке тела (свой привычный зажим). Затем ученики должны снова постепенно напрячь тело в этом месте, доведя зажим до предела, сбросить через 15-20 секунд. После следует напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с привычным зажимом. Повторять упражнение с собственными зажимами следует от 3-х до 5-ти раз.

Методический комментарий: ученикам рекомендуется повторять это упражнение 1-2 раза в день самостоятельно.

Пережат напряжения

Учащиеся должны напрячь правую руку до предела, затем постепенно расслабляя эту руку надо перевести напряжение полностью на левую руку. Потом полностью расслабляя левую руку нужно перевести напряжение на левую ногу, затем на правую, затем на поясницу, спину, шею.

Пластилиновые куклы

Это упражнение состоит из 3-х этапов, в ходе него учащиеся должны превратиться в пластилиновых кукол. По первому хлопку педагога ученик должен стать пластилиновой куклой, которую долго хранили в холодном месте, в связи с чем пластилин утратил пластичность и мягкость, он жесток и тверд. Второй хлопок педагога означает начало работы с куклами. Педагог должен менять позы кукол, а учащиеся должны помнить, что застывшая форма кукол осложняет его работу, он должен почувствовать, что материал (пластилин) сопротивляется. По третьему хлопку начинается последний этап упражнения. Представим себе, что в помещении с находящимися в нем застывшими пластилиновыми куклами вдруг одновременно включили множество отопительных приборов. Куклы размягчаются. Учтите, что это процесс, а не мгновенное перевоплощение. В первую очередь должны оплывать те части тела кукол, на которые ушло меньше пластилина – пальцы, шея, руки, затем ноги. В заключительной части упражнения куклы «стекают» на пол, превращаясь в бесформенную пластилиновую массу, что является абсолютным мышечным расслаблением.

Потянулись – сломались

Учащиеся должны встать прямо, руки и все тело устремляются вверх, но ступня полностью прилегает к полу, пятки не отрывать ни в коем случае. Ведущий говорит: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше. Мысленно отрываем пятки от

пола (пятки должны находиться на полу), чтобы стать еще выше. А теперь представьте, что кисти ваших рук сломались и повисли безвольно. Затем руки ломаются в локтях, плечах, плечи упали, голова повисла, сломались в талии, колени подогнулись, все упали на пол. Лежим на полу расслаблено, безвольно, удобно. Прислушались к себе. Осталось где-то напряжение? Расслабили это место».

Методический комментарий: во время выполнения данного упражнения педагог обязательно обращает внимание учеников на следующие моменты: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда ученики лежат на полу, педагог должен обойти каждого и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указывая места зажимов.

Растем

Участники встают в круг. Исходное положение - сесть на корточки, голову надо нагнуть к коленям и обхватить колени руками. Педагог говорит: «Представьте, что вы являетесь маленьким ростком, только что показавшимся из земли. Вы растете, постепенно распрямляетесь, раскрываетесь и устремляетесь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Вы должны постараться равномерно распределить стадии своего роста.

Методический комментарий: если вы в будущем захотите усложнить это упражнение, то ведущий может увеличить продолжительность роста до 10-20 стадий.

Расслабление по счету

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Ведущий считает. Во время счета ученики должны постепенно расслаблять все части тела.

На счет «раз» надо расслабить кисти рук. На счет «два» расслабить локти. На счет «три» - плечи, руки, на счет «четыре» - голова. На счет «пять» надо полностью расслабить туловище, которое должно держаться только на ногах,

на счет «шесть» полное расслабление, ученики садятся «в точку». Потом по хлопку все встают. Ведущий может с разной скоростью давать команду на расслабление, проверяя при этом качество расслабления каждой части тела ученика. Например, на счет «раз, два, три» помотали руками и проверили степень расслабления.

Методический комментарий: при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит, в последствии, ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

Спагетти

Ведущий предлагает участникам превратиться в спагетти, для чего следует расслабить руки от предплечья до самых кончиков пальцев. Ученики должны размахивать руками в разные стороны, и при этом контролировать абсолютную свободу рук. Затем освободить руки от локтя до кончиков пальцев, продолжая хаотическое вращение. Локтевой сустав надо держать закрытым, но при этом полностью освободить пальцы и кисти. Надо вращать ими и ощущать пружинистую вибрацию. Пальцы должны быть абсолютно свободны и струиться, как отварные спагетти.

Огонь – лед

В этом упражнении следует попеременно напрягать и расслаблять все тело. Упражнение выполняется в кругу. Педагог дает команду: «Огонь» и учащиеся начинают делать интенсивные движения всем телом. Степень интенсивности движений и плавность каждый ученик выбирает сам произвольно. Педагог дает команду: «Лед», ученики должны застыть в той позе, в которой их застигла команда педагога, при этом следует напрягать все тело до предела. Педагог чередует эти команды несколько раз, по своему усмотрению меняя время выполнения обеих.

Методический комментарий: Благодаря напряжению мышц снимаются мышечные зажимы, снимаются комплексы.

Контрольные упражнения

Упражнение «Лес»: Каждый выбирает : я-растение, я-зверь, я-трава, я-камень. Учитывая наличие многих «персонажей», населяющих лес (поляну), учащиеся пытаются сжиться с условиями и партнерами. Педагог может изменять ситуацию (дождь, наводнение, засуха) или привносить обостряющие обстоятельства: «новичок» в лесу, ветер, унесший голову одуванчика, всех пере-несли за вольер или дендрарий.

Упражнение «Лабиринт»: Предлагается перебраться к морю по горному лабиринту, где сыро, пахнет прелостью, висят нить паутины и желанной каменной слизи. Учащиеся могут быть туристами или спасателями, геологами или разведчиками, животными или выющимися растениями. Временно действия из не ограничены, но нужно следить за подлинностью проживания ситуации, логичностью ее развития и последовательность действий. Возникающее парное взаимодействие только обогащает и делает правдивым событие – «переход».

Упражнение «Самочувствие»: Препятствием для существования учащихся в том или ином характере служит изменяющееся физическое самочувствие и т.д. Педагог может предлагать как одно обостряющее ситуацию обстоятельство, так и несколько, объединяющих группу в единый событийный узел.

Парное взаимодействие:

Упражнение 1 – «поймать» взгляд партнера, находясь на разных сторонах общего группового круга.

Упражнение 2 «Зеркало» - повторить предложенные партнером движения.

Упражнение 3 «Тень» - партнер двигается за «хозяином», повторяя его траекторию и мини движения (руки, кисти, головы, плеч и пр.).

Упражнение 4 «Мельница» - оба партнера, находясь по разные концы

«жернова», начинают одновременное движение по кругу, точно сохраняя диагональ, силу нажимов на ручки жернова и скорость движения.

Упражнение 5 «Броуново движение» - соединения и передвижение в парах, тройках, четверках и т.д.

Этюды – импровизации:

Упражнение 1 Партнеры :

Он - скульптор, она – «послушный комок глины». Он начинает «лепить» скульптуру, на касаясь ее, а задавая направление движения энергетическим импульсом (вверх, вниз, на сгибе, расширить – сузить и т.д.). важно добиться точного взаимопонимания партнеров в бесконтактном взаимодействии.

Методический комментарий: помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнение является начальным тренингом в технике контактной импровизации

Упражнение 2 «Антиподы»:

За две три минуты оговорить обстоятельства будущего этюда, в котором один играет роль сильного, другой – роль слабого. Возможны иные варианты: толстый – тонкий, сытый – голодный, высокий – низкий и пр.

Заключение

Снимая зажимы, раскрепощаясь и расслабляясь, человек приобретает возможность свежо и непосредственно реагировать на жизнь, получая от нее максимум удовольствия. Он становится гораздо увереннее в себе, избавляется от фобий, учится смотреть на жизнь открыто. Различные упражнения на раскрепощение позволяют раскрыть творческий потенциал, лучше узнать свое тело и понять, что же мешает ему быть свободным. Творческая раскрепощенность помогает детям проявить артистическую свободу в выражении своих эмоций на сцене. Творческая свобода ребенка позволяет ему избавиться от многих комплексов и зажимов, дает свободу общения, взаимодействия в коллективе.

Во время проведения развивающего этапа, построенного на системе творческих заданий, велись постоянные наблюдения за развитием уровня креативности и раскрепощенности детей. Освоив основные упражнения, учащимся легче выполнить контрольные задания

Полученные результаты позволяют говорить о положительной роли данной разработки в развитии творческой свободы и эмоциональной раскрепощенности ребенка на сцене.

Список литературы

1. Березкина–Орлова В.Б. и Баскакова М.А. “Телесно–ориентированная психотехника актёра” - М., 2006.
2. Ершов П.М. “Режиссура, как практическая психология” - М., 1999.
3. Гиппиус С.В. “Гимнастика чувств” - М., 1987.
4. Голубовский В. “Актёр – самостоятельный художник” М. 2000.
5. Ершова А., Букатов В. “Актёрская грамота – детям” - С.-П., 2005.
6. Итина О.М. “Искусство звучащего слова” вып. 21 - М., 2002.
7. Ковакин Л.Д. “Классические основы режиссуры” - Кр., 1997.
8. Немеровский А. “Пластическая выразительность актёра” - М., 1982.
9. Петрусинский В.В. “На пути к совершенству. Искусство экспромта” - М.,
10. Сидорина И.К., Ганцевич С.М. “От упражнения к спектаклю” - М., 2006.
11. Царенко Л. “От потешек к пушкинскому балу” - М., 2006.