

Памятка «Подготовка к актерскому тренингу»

Понятие «тренинг» (от англ. «воспитывать», «обучать») – процесс совершенствования организма, приспособление его к повышенным требованиям в определенной работе путем систематических упражнений все увеличивающейся нагрузки и возрастающей сложности.

1. Отключить звук мобильного телефона. Телефон отвлекает не только владельца, но и педагога и других учащихся.
2. Переодеться в специальную одежду (черная футболка, черные штаны). Для проведения любого тренинга нужен комфорт и свобода в движениях. Ничего не должно отвлекать учащегося от выполнения упражнения.
3. Снять мышечный зажим. Напряжение-расслабление мышц. Элементарные физические упражнения: вращения головой, бег на месте, приседания, «мельница» руками, наклоны корпуса назад-вперед и т.д.
4. Настроить внимание. Необходимо сосредоточить свое внимание на любом простом беспредметном действии. Выполнять его до полной концентрации. Остановиться.
5. Улыбнуться, но не смеяться. Любое упражнения тренинга нужно выполнять с удовольствием, с улыбкой, легко переходя от задания к заданию.

Актерский тренинг должен привести творческий аппарат учащегося в соответствие с требованиями творческого процесса. Тренинг совершенствует пластичность нервной системы и помогает отшлифовать, сделать гибким и ярким психофизический инструмент актера, раскрыть все его природные возможности и подвергнуть их планомерной обработке, расширить коэффициент полезного действия всех нужных из имеющихся возможностей, заглушить и ликвидировать ненужные и, наконец, создать недостающие, насколько это возможно. Это его основные задачи.