

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
Иркутское театральное училище

Корсуновская Анна Александровна

Развитие внимания, фантазии и снятие зажимов
посредством тренинга

Методические рекомендации
для преподавателей и студентов
специальности Актёрское искусство

Иркутск

2022

Рассмотрено на заседании ПЦК

«Мастерство актёра»

протокол № 08 от 14.01.2022 г.

председатель Славная Н.В.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 17/1 от 17.02.2022 г.

Составитель:– А. А. Корсуновская., преподаватель Иркутского
театрального училища

Развитие внимания, фантазии и снятие зажимов посредством тренинга:
методические рекомендации для преподавателей и студентов специальности
Актёрское искусство / сост. Корсуновская А.А. –Иркутск, 2022. – 24 с.

Методические рекомендации направлены на формирование и развитие у
студентов таких важных составляющих актёрского мастерства как
организованность, коллективность действий, наблюдательность, воображение и
фантазия, ориентировка в пространстве, пространственное видение,
ассоциативное мышление, мысленная речь, совершенствование восприятий и
памяти и рекомендованы к использованию в работе преподавателей, студентов
для профессионального обогащения актерской психотехники.

Введение

Задачи профессиональной подготовки актёра - прежде всего воспитание постоянной творческой потребности познания жизни и её законов, необходимость самосовершенствования путём индивидуально направленного тренинга и самовоспитания.

Цель данных методических рекомендаций - способствовать развитию внимания, фантазии и снятие зажимов посредством тренинга для профессионального обогащения актерской психотехники.

Тренировать отдельные элементы действия можно только в действии, это ясно. Так и построены упражнения разделов данных методических рекомендаций. Это – настройка отдельных струн актерского инструмента, отдельных психофизических проявлений, таких, как зрительные, слуховые, осязательные и прочие восприятия, внутренние видения и память различных ощущений и чувств; их анализ; их проявления в творческом воображении и фантазии, в сценическом внимании, в выработке навыков и умений сознательно пользоваться в сценическом действии теми его дробными элементами, которые в жизненном действии появляются непроизвольно и не требуют волевых усилий. Один из путей повышения мастерства – тренинг.

Важно одно: любое, самое незначительное упражнение должно быть доведено до внутреннего ощущения правды и убедительности действия, до ощущения "я есмь".

Обратимся к энциклопедии, где понятие "тренинг" (от английского "воспитывать", "обучать") определено как процесс совершенствования организма, приспособления его к повышенным требованиям в определенной работе путем систематических (что очень важно) упражнений все увеличивающейся нагрузки и возрастающей (что не менее важно) сложности.

Примем эту формулировку и поверим, что не может быть профессионального обогащения актерской психотехники без освоения разнообразнейших механизмов жизненной психотехники. Актеру не удастся усовершенствовать свое мастерство, если он пренебрегает жизненными законами поведения и воспроизведения эмоциональных человеческих реакций.

Представляемые виды тренинга могут рассматриваться как разновидность "телесно-ориентированных" тренингов. Основной целью тренинга является улучшение психологического самочувствия за счет осознания языка тела. Достижению этой цели способствует последовательное решение следующих задач:

- нахождение и снятие собственных зажимов,
- изучение невербальных компонентов общения,
- осознание языка собственного тела;
- осознание языка тела окружающих.

Данные тренинги направлены на формирование и развитие: организованность, коллективность действий, наблюдательность, воображение и фантазия, ориентировка в пространстве, пространственное видение,

ассоциативное мышление, мысленная речь, совершенствование восприятий и памяти – зрительной, слуховой, осязательной, кожной, обонятельной и вкусовой, мышечно-двигательной (кинестической).

Развитие внимания, фантазии и снятие зажимов посредством тренинга

Тренинги на развитие сценического внимания

«На цыпочках»

Представьте себе, что вы сидите за дверью и подслушиваете, что происходит в соседней комнате. Но вот вам понадобилось выйти и ни в коем случае нельзя выдавать своего присутствия. Вам нужно пройти через всю комнату, стараясь не производить ни малейшего шума, имея в качестве объекта внимания происходящее за дверью: экзамен, собеседование, совещание, совета директоров, обсуждение после просмотра.

«Выбор»

Перед проведением упражнения участникам тренинга дается задание: «Вы должны прослушать произведение запомнить...». Например, педагог сообщает, что будет читать рассказ, и в ходе прослушивания нужно запомнить все названия зверей, которые прозвучат. Рассказ может быть в стиле сказки «Теремок», только с другими героями.

Можно разнообразить сказку «Волк и семеро козлят», придумав каждому козленку имя, и участники тренинга должны запомнить имена, прозвучавшие в ходе прослушивания сказки. Для такого упражнения подойдет и сказка «Белоснежка и семь гномов». Можно придумывать любые другие авторские рассказы, которые должны включать 7-8 слов для запоминания.

«Часы»

В этом упражнении, тренирующем сосредоточенное внимание, заняты 13 человек – 12 "часов" и один "диспетчер".

- Встаньте широким кольцом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер – посередине.

- Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас – определенным "звучащим" часом, как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 – спойте "бам-мм!". Так и расположены стрелки в это время – одна на одиннадцати, другая – на двенадцати. Показание маленькой часовой стрелки должно быть первым.

- Без двадцати пяти час. Что показывает маленькая стрелка? Час. Единица, ударьте в ладоши. Большая стрелка на какой цифре? На семерке. Семерка, пойте "бам-мм!"

- Диспетчер, объявите время сами, а цифры – отбивайте свои часы.

«Оркестр»

Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья и других 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 или убирающего отдельные партии.

«Пулеметная очередь»

Участники садятся в круг, и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный). Участники по очереди, точно соблюдая темп, хлопают, постепенно (очень медленно) ускоряясь, до скорости пулеметной очереди (хлопки почти сливаются), а затем, дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

«Печатная машинка»

Участники встают в полукруг, разбирая алфавит, каждый берёт себе по букве. Выбирается фраза, задаётся темп. Участник, буква которого должна сейчас прозвучать во фразе, хлопает в ладоши, не нарушая ритма. (Буква – 1 хлопок, пробел между словами – хлопают все участники, точка – 2 хлопка все вместе). Для лучшей концентрации можно закрыть глаза. Данное упражнение развивает внимание и чувство ритма.

«Передача позы»

Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму (тот за 10-15 секунд должен максимально точно запомнить ее). По следующему сигналу ведущего, первый «снимает», а второй «принимает» эту позу, далее происходит передача позы от второго к третьему участнику. Задачей является максимально точная передача позы от первого до последнего исполнителя. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и «передавать» одну, заданную ведущим позу – кто точнее.

«Переходы со стульями»

Участники тренинга держат в руках стулья, по хлопку начинают движение в заданном темпоритме. По хлопку нужно составить заданную фигуру из стульев и неслышно на них сесть. Таким образом участники поэтапно организуют фигуры: круг, квадрат, прямоугольник, треугольник.

После того как фигуры стали ровными и проверены расстояния между стульями, приступаем к следующему этапу.

По хлопку начинаем двигаться со стульями в броуновском движении, звучит команда: «внимание – круг, или квадрат, или прямоугольник, или треугольник». Участники тренинга беззвучно должны составить заданную фигуру за определенное количество счета, заданного ведущим тренинга.

Следующий этап усложняется выполнением задания под ритмичную музыку.

«Лучшие места»

Участники тренинга сидят полукругом. На счет десять нужно превратить свой полукруг в два ряда стульев и сесть лицом друг к другу. Расстояние между рядами 3-4 метра. Задача – запомнить всех участников: сидящих напротив и своих соседей. Затем ведущий дает команду посмотреть перед собой, выбрать (облюбовать) себе удобное местечко напротив. Преподаватель называет любые числа по договоренности, например, на счет «шесть», надо пройти к выбранному месту и сесть. Всем ли удалось сесть на выбранное место? Нет. Теперь осмотритесь и запомните «новых» соседей. На счет «три» следует вернуться на прежнее место. Упражнение можно усложнять аналогичным способом.

«Пятнашки»

Группа образует круг, два человека выходят в центр. Оба закрывают глаза и пытаются дотронуться друг до друга, при этом не нарушая границы круга, тот, кто дотронется первым, одерживает победу. После пара меняется.

«Голем»

Курс делится на 2 команды. Играют поочередно.

Голем –«вОда» выбирает "жертву" - одного из игроков, и идет (обязательно пешком, остальные могут бегать) на него с вытянутой рукой. Как только жертва увидела, что голем идет на нее, она должна успеть крикнуть имя другого игрока. Этот игрок становится новым голем и охотится за новой жертвой.

Если голем успел задеть жертву до того, как она прокричала имя другого игрока, то эта жертва выбывает из игры, а этот же голем выбирает себе новую жертву.

«Хум хом хам»

Участники тренинга встают в круг

Хлопок направо – Хом.

Хлопок налево – Хам.

Хлопок через круг – Хум

Участники тренинга выстраиваются в полукруг. Ведущий тренинга произносит – хом, или хам, или хум, обозначающие определенные действия участников тренинга.

Следующим этапом ведущий произносит: направо, или налево, или вокруг себя. Участники произносят вслух (хом, хам или хум), то есть то сочетание букв, которое принадлежит заданной команде, и выполняют ее.

«Зеркало»

Два человека становятся друг против друга. Один как бы смотрится в зеркало, другой является «отражением» и повторяет все движения первого. Это упражнение имеет ту особенность, что и «зеркало» проделывает движения левой рукой в ответ на движение правой руки смотрящегося (как в настоящем зеркале). В этом упражнении важна одновременность, поэтому первый должен начинать движения медленно, чтобы «зеркало» вовремя улавливало каждое движение. У «зеркала» движения должны точно совпадать с движениями смотрящегося. Можно делать перед зеркалом гимнастику, причесываться, пудриться, протирать стекло, завязывать галстук, бриться и т. п. Затем участники тренинга меняются местами.

«Мячи и числа»

Кидая мяч, назовите любое число от единицы до девятнадцати. Тот, кому кинули мяч, должен мгновенно откликнуться, назвав число на единицу больше, и снова кинуть мяч, назвав новое число. Запрещается, когда кидаешь мяч, называть число, следующее по порядку за тем, которым только что откликнулся.

- Семь! – кидает один.
- Восемь! – откликается другой, ловит мяч и кидает его снова.
- Пятнадцать!
- Шестнадцать! – откликается третий.

Это не сразу удастся. Когда два числа произносятся одно за другим в быстром темпе, третье число так и норовит соскочить с языка – следующим по порядку. Навык рабочей сосредоточенности поможет ученику сбить эту рефлекторную последовательность.

- Постепенно меняйте темп бросков. Называть число нужно одновременно с броском. Отвечать на число сразу же, пока мяч находится в воздухе.

«Киллер»

Участники тренинга расходятся хаотично по площадке и закрывают глаза. Ведущий тренинга с помощью прикосновения выбирает киллера. Теперь, кто киллер, знают только ведущий и киллер. Задача киллера - с помощью двойного моргания глазами, при встрече взглядом с участниками, убирать мирных жителей с площадки.

Итак, киллер выбран. По хлопку мирные жители начинают двигаться в броуновском движении, пытаясь определить, кто из них киллер, но совпадая взглядом двойного моргания киллера вынуждены удаляться с площадки.

Удаленный житель не имеет возможности оглашать, кто киллер, но участвующие в процессе могут озвучить имя киллера. Если оно озвучено правильно, начинается все с начала. Если имя названо неверно, то житель уходит с площадки и тренинг продолжается.

«Хромая обезьяна»

Участники располагаются удобно в тихой комнате. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять с моей команды “Начали!” до команды “Стоп!”. Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне.»

Задание особо интересно при первом исполнении. Кажется удивительным, что невозможно по заказу не думать о том, о чем никогда и не знал. В основном у людей есть иллюзия - что они умеют полностью управлять своими мыслями. Это упражнение помогает от этой иллюзии избавиться.

Помимо внимания это упражнение еще и помогает снять лишнее напряжение, так как проходит весело, вызывает смех и эмоциональную разрядку.

Ведущий может заменить хлопок на поднятие руки, так упражнение будет более индивидуальным, поскольку хлопки слышат все и это как бы создает ощущение общности - ошибаются все. При индивидуальном исполнении же добавится больше самоконтроля.

Для еще большей сложности ведущий может заменить “Не думай о хромой обезьяне” на “Не думай ни о чем”.

В конце упражнения необходимо провести рефлекссию, чтобы каждый поделился своими ощущениями, а также методами, с помощью которых он уводил мысли от хромой обезьяны.

«Сверхвнимание»

Участники разбиваются на две группы: “мешающих” и “внимательных”. “Внимательные” расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, косынки или шапочки). Им дается инструкция: “Ваша задача — войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего. Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Для каждого эта роль

будет своя, и он сам её выбирает. “Мешающие” получают задание во время упражнения. Готовы? Начали!” Упражнение длится 5—15 минут. За это время ведущий вместе с “мешающими” организуют серию провокационных действий. Они разыгрывают в лицах анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, просят у “внимательных” милостыню и прочее. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия “мешающих” не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться “внимательных” и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда “Стоп!”, начинается обсуждение. Ведущий дает “внимательным” новое задание: “Наверняка почти каждый из вас хоть раз отвлекался. Если это так - не говорите об этом. Теперь вам нужно при обсуждении убедить остальных, что вы были полностью сконцентрированы”. Недоверие и сомнения других участников занятия вынуждают “внимательного” прибегать ко все более веским аргументам и незаметно для самого себя все тверже убеждаться в несокрушимости своей концентрации. Таким образом этот тренинг не только помогает развитию внимания, но и дает возможность поверить в свои силы и убедить себя, убеждая других.

Важно ведущему контролировать баланс между “мешающими” и “внимательными”, чтобы поддерживать атмосферу тренинга.

«Пригнись»

Небольшая группа студентов (не более 6 человек) рассаживается по всему залу на расстоянии метра друг от друга. 7-ой человек выступает в роли «бросающего». По команде он бросает голосом (звук «а», «ха») воображаемый (мяч, нож, камень) в выбранного им сидящего.

Сидящие студенты должны закрыть глаза и направить своё внимание только на направлении звука «бросающего». Нужно точно представлять этого человека, слушать, как он переступает с ноги на ногу, как он передвигается, в какую сторону дышит, то есть энергетически почувствовать, в кого кинули воображаемый предмет.

Бросающий должен не просто совершить «бросок». Нужно увидеть то, что бросаешь, почувствовать его вес, размер. Требуется полная настройка на сидящего, которого выбрали. Голосовой бросок должен подразумевать обращение к человеку. Требуется направить ему всю энергию. Можно двигаться вдоль одной линии, не подходя к сидящим.

После броска «сидящий», почувствовавший, что именно в него прилетает воображаемый предмет, должен отреагировать: увернуться или же наоборот по инерции повести тело после удара. Необходимо попытаться догадаться, что из трёх вариантов бросили (мяч, камень, нож).

Если «бросавший» и «сидевший» правильно друг друга поняли, они меняются. И тот, в кого бросали, сам становится «бросающим», выбирая свою цель.

Цель: научиться видеть предметы, опираясь на физическую память и включая фантазию. Важно концентрировать своё внимание только на конкретном объекте (сидящий, бросающий). Накопление энергии и её ТОЧНАЯ отдача (бросающий). Правильная реакция тела на удар либо же уклон(сидящий).

Важно почувствовать партнёра, слышать и уметь взаимодействовать.

«Стихотворение»

Два человека читают стихотворение, глядя друг другу в глаза и двигаясь по кругу.

Один из них делает простые движения. , а другой повторяет. После они должны сказать, в чем суть стихотворения партнёра и пару строк из него.

«Третий лишний»

Игра, как третий лишний. Один человек наблюдает- остальные играют. После 5-10 минут игры, наблюдатель должен расставить людей в том порядка, каком они были изначально.

«Спички»

Участнику тренинга выдаётся горсть спичек. Его задача - посчитать количество спичек, пока сам он читает стихотворение.

«Сосед»

В организованном творческом кругу участники тренинга одновременно читают стихотворения. Задача: услышать стихотворение соседа справа и слева.

«Канон»

Участники тренинга выстраиваются цепочкой друг за другом, важно соблюдать интервалы между участниками таким образом, чтобы видеть впереди стоящего.

Первый участник начинает любое движение – жест, второй участник, который стоит сзади на счет «два» повторяет движение впереди стоящего. То же самое происходит и участником, стоящим за вторым, только на счет «три».

В зависимости от количества человек, участвующих в тренинге, повторится движение – жест.

Упражнение можно усложнять. Первый участник меняет свои движения- жесты на счет «один – как сильная доля», остальные участники подхватывают движение- жест каноном. Важно концентрировать свое внимание только на впереди стоящем.

Следующий этап можно усложнить шагом, то есть цепочка может двигаться по площадке змейкой в заданном темпе ритме и продолжать канон движений- жестов.

«Опиши меня, если сможешь»

Участники двигаются в броуновском движении, после команды ведущего, каждый должен выбрать человека, которого он позже, стоя спиной, должен будет описать так, чтобы тот понял, что описывают именно его.

Задача участников: заметить в человеке, за которым наблюдает, то, чего нет больше ни у кого. Некую особенность, необычность.

Таким образом, у участников тренинга появляются следующие задачи:

- Следить за кем-то.
- Точно знать про свои внешние признаки.
- Провести анализ всех участников, убедиться в отсутствии схождения с наблюдаемым.

«Твое число»

Все участники садятся в круг или в хаотичном порядке. Настраиваются и смотрят друг на друга. Пытаются поймать единый ритм и почувствовать коллектив.

Задача: сделать цифровую цепочку от 1 до ... (эта цифра должна равняться числу учащихся) так, чтобы высказался каждый и только один раз. Если участник назвали число параллельно с кем-то, то тренинг следует начать сначала! Очень важно в этом тренинге достигнуть максимальной концентрации и коллективного внимания.

Вторым этапом тренинга можно использовать разворот спины в круг, тем самым достигнуть того, что участники не видят друг друга и тогда будут учиться пользоваться новыми способами энергетического обмена.

Следующим этапом можно проводить тренинг с закрытыми глазами.

«Десять секунд»

Ребята двигаются в хаотичном порядке. В один момент преподаватель говорит определенное задание. После чего коллектив должен успеть справиться с ним за 10 секунд!

Задача: «Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по сцене. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на мои разнообразные задания и выполнять их в кратчайший срок – в течение десяти секунд». И очень важное примечание : разговаривать друг с другом, а тем более, трогать и передвигать нельзя. Например: встаньте по росту, по алфавиту, по цвету глаз от самых темных, по дате рождения, в квадрат или ромб, а, возможно, в два круга.

«Биологические часы»

Задача: 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 выясняется, кому удалось правильно определить длительность минуты.

«Афоризмы»

Надо обдумать высказанные ведущим «афоризмы» (они взяты, что называется, «с потолка») и объяснить, почему они вполне правомочны: «Творчество подобно заточке ножа» или «Творчество - это лист дерева, упавший в реку». Постарайтесь дать как можно больше обоснований. Выигрывает тот, кто больше назовет объяснений.

Затем можно попробовать самому стать автором афоризмов. Закончите мысль: «Любовь - это...», «Счастье - это...», «Вражда - это...».

Попробуйте выполнить другой вариант этого упражнения: придумайте свое продолжение афоризмов великих людей. Например: как бы вы закончили такую фразу: «Человечеству, чтобы стать счастливым, нужна единственная вещь -... (скамеечка, чтобы сесть и подумать», - так сказал Сократ). А что скажете вы?

«Арифмометр»

Участвуют 7 человек (1-й — единицы, 2-й — десятки, 3-й — сотни, 4-й — тысячи, 5-й — десятки тысяч, 6-й — сотни тысяч, 7-й — ведущий). Ведущий называет какое-нибудь число, например, 125 102. Затем хлопает. «Сотня тысяч» делает поклон, «десяток тысяч» два раза поворачивается, «тысяча» пять раз поднимает руки, «сотня» делает одно приседание, «десяток» неподвижен, «единица» два раза топает ногой. Затем хлопают все.

«Вопрос- ответ»

Ведущий держит в руках 4--6 различных (абсолютно неважно каких) некрупных предметов.

— Надеюсь, всем знакомы предметы, находящиеся у меня в руках? Ручка, коробок спичек, ключи, монетка, зажигалка... (я взял первый попавшийся набор предметов для примера. Понятно, что каждый волен работать с тем, что находится в данный момент у него под рукой). Давайте представим, что мы впервые видим эти вещи. Сейчас начнем с ними "знакомиться", но делать это будем по кругу особым образом. Я как ведущий начну и буду "знакомить" с моими предметами соседей слева и справа.

Итак, я начинаю с ключа. Передаю его своему соседу со словами:

— Это ключ!

— Что? - должен спросить меня он.

— Ключ, - повторяю я.

— Что?!? - продолжает изображать удивление мой партнер.

— Ключ! - не сдаюсь я.

— А, ключ... - Наконец мой сосед решает согласиться с моими доводами. Он забирает себе ключ и дальше передает его товарищу, следующему за ним по кругу, и повторяется тот же диалог:

— Это ключ. - Что?

— Ключ.

— Что?!!

— Ключ.

— А, ключ. - И ключ переходит к следующему человеку в круге.

До сих пор все упражнение выглядит до смешного простым, может быть, даже примитивным. Проблемы возникают, когда ведущий начнет вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то включая в эстафету игроков из середины цепочки. Очень быстро возникнет ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз в упражнении!) и принимать предмет, с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположном направлении! В этом случае беседа между партнерами будет развиваться приблизительно так:

Первый участник - второму: "Это ключ", Второй участник - первому: "Что?" - и сразу же третьему участнику: "Это спички".

Первый - второму: "Ключ!"

Одновременно третий спрашивает второго: "Что?"

Второй: "Что?" (Обращаясь к первому.)

"Спички!" (Ответ третьему.)

Первый: "Ключ!"

Третий: "Что?"

Второй: "А, ключ" (первому, забирая у него при этом ключ).

"Спички!" (третьему, который после своего ответа: "А, спички!" этот коробок и заберет) ...

Тренинги на развитие фантазии

«Зачем?»

В течение 3 минут нужно ответить на эти вопросы!

Это упражнение отлично развивает фантазию...(представить...где я совершаю это действие, с какой целью, по какой причине,.....), воображение и креативность!

Зачем ты вешаешь шторы?

Зачем ты рисуешь квадратики?

Зачем ты собираешь яблоки?

Зачем ты занимаешься актерским мастерством?

Зачем ты фотографируешь слона? и т.д.

«Глухонемые (парный)»

Один пытается рассказать другому какую - то историю, выдуманную им, жестами или другим способом (разговаривать нельзя).

Второй должен понять, что ему рассказывают.

«Ассоциация»

Группа в кругу/полукруге, педагог говорит слово, на которое нужно придумать ассоциацию, начинает любой, далее от него по часовой каждый последующий говорит свои варианты на слово предыдущего. Далее, по прохождении круга, можно задать тему.

«Место действия»

Один из участников тренинга выходит на площадку и начинает действовать в придуманных им обстоятельствах, которые знает только он, задача его товарищей определить, где он находится, кто он и что делает. Если место действия определено участниками, то их задача включиться в процесс существования, заданного первым участником, входить в заданное место действия со своими придуманными обстоятельствами и способами существования.

«Если бы»

Участникам тренинга задается вопрос:» Что было бы, если...(и вставляется что-нибудь абсолютно абсурдное) наши уши располагались бы на руках.» После чего участники должны быстро начать придумывать разные версии, что бы тогда произошло, например, тогда бы мы шептали секреты друг другу в ладошки, а слушая музыку в колонке, чтобы лучше услышать музыку подносили руки как к костру, когда греем. Таким образом развивается нестандартное мышление.

«Образ предмета»

Участники тренинга распределяют между собой предметы быта (холодильник, микроволновка, дверь, кровать, авто, кресло, все то, что нас окружает повседневно) и начинают давать им описание характера, то есть, как бы олицетворяют предмет, и говорят каким бы он был, если бы был живым. Например, старый холодильник, как дедушка в семье, он один из главных, очень мудр, хладнокровен, на него можно положиться, а новая мультиварка, как современная девушка, она молода, у нее много тех функций, которых нет у ее предшественников; телефон, как заместитель человека, его правая рука, всегда рядом, через него решают важные вопросы; и самый наглядный пример того, как этот тренинг может помочь актеру - это стол: стол, как правило, стоит

в центре дома, вокруг него обустроен быт, он самый главный в доме, старейшина, и на сцене ставя стол в центр, мы даем этот образ зрителю, (Стол во главе всего) то есть, все, от расположения предмета на сцене, до его состояния, о чем-то говорит зрителю, т.е. предметы подают знаки, несут какой-то образ.

«Неизвестный предмет»

На площадке выставляются предметы, порой между собой никак не взаимодействующие. Нужно оправдать их взаимодействие. Можно переставлять декорации, менять назначение предмета, например, игрушечный пистолет становится дрелью. В течение тренинга положение предметов на площадке будет меняться, с каждым разом человек будет входить немного в другое пространство.

«Быль и небыль»

Участник тренинга должен рассказать 2 истории, одна из которых реально произошедшая с ним, а другая выдумана, но должна быть убедительна. Его задача, чтобы поверили в выдуманную историю. Остальные студенты определяют, где правда, а где небылица.

«Сказка»

Садимся в круг, у одного из сидящих в руках предмет (мяч, книга, карандаш и т.д) и этот предмет передаётся соседу с каким - то словом, тот человек другому и так по цепочке сочиняется сказка. Она должна обязательно быть смысловая и логически выстроенная. По причине того, что сказка рождается по одному слову от каждого участника, команда сказочников никогда не знает, в каком направлении эта история будет развиваться.

«Возможные причины»

Представьте, что вы на остановке ожидаете автобус. Он подъезжает абсолютно пустым. На месте только водитель. Расскажите 10-ть причин, включая самые невероятные, почему в автобусе нет ни одного пассажира.

Истории нужно менять в процессе смены участника.

«Невидимка»

Представить предмет или животное.

Взять в руки воображаемое животное, попытаться погладить его, удержать на руках. По характеру движений и отношений, зрители должны определить, что это за животное.

«Вижу, что дано, отношусь, как задано»

Даётся предмет, например, мячик, кегли, книга, шляпа и т.п. Нужно через действия представить и оправдать действиями и поверить, что мячик— это яблоко, горячая картошка, ёлочная игрушка, кислый лимон и т.п.

«Разность»

Взять текст и прочитать его по-разному: громко, шепотом, медленно. Затем прочитать текст от имени ребенка, старичка, инопланетянина, заикающегося человека, какого-либо животного. Важно ощутить разность существования в рамках одного и того же текста.

«Обратная сторона медали»

Участникам тренинга предлагается попробовать отказаться от привычных ярлыков, шаблонных точек зрения. Все уверены в том, что обжечься утюгом — это плохо. Попробуйте найти в этом свои положительные стороны. Представьте, что вы нашли на улице миллион долларов. Почему это плохо? Сначала продумайте свой ответ, а потом постарайтесь убедить в этом других участников тренинга.

«Прибор будущего»

Каждому участнику тренинга дается название двух разнородных предметов: лампочка и карандаш, чайник и подушка и т.д. Попробуйте в своем воображении соединить эти два предмета таким образом, чтобы в результате получился некий фантастический прибор, который осчастливил бы человечество.

Другой вариант этого упражнения: Кто-нибудь из участников тренинга выходит из аудитории, остальные составляют необычную конструкцию из стульев или других предметов - это и есть прибор будущего. Вернувшись в аудиторию, человек должен принять на себя роль изобретателя этого прибора. Он должен внимательно разглядеть его, оправдать для себя каждую часть конструкции и затем чётко, ясно и убедительно рассказать всем присутствующим, как потенциальным покупателям прибора, о его назначении и действии, ответить на любые их вопросы о “своём изобретении”.

«Где звук?»

Задача: Перед студентами выставляется экран, где показывается любой небольшой отрывок из фильма, мультика, сериала и т.д. Желательно, чтобы это был менее известный отрывок. Звук при показе полностью отключается, давая возможность студентам воссоздать диалоги персонажей. Это позволит студентам развивать память и ассоциативное мышление, опираясь только на изображение на экране. Перед глазами есть только мимика, жесты и эмоции «изображения». В случае, если кому-нибудь будет известен отрывок, стараться придумывать новое.

«Последовательные ассоциации»

Берём мяч и кидаем его в стенку, а затем ловим его, чтобы создать определённый ритм. Стараться ,чтобы мячик ровно отстукивал ритм. А теперь с каждым ударом об стенку начинайте говорить ассоциации. Первое слово задаётся другим человеком. Это может быть любое существительное.

«Вруша»

На площадку выходит два человека

Первый говорит любые существительные.

Второй – рассказчик. Зал выбирает тему (Например, школа) Рассказчик начинает , например: когда я учился в девятом классе..... И тут первый человек говорит существительное рыба, рассказчик продолжает, когда я учился в девятом классе я принёс на урок рыбу. С помощью вбрасывания различных несвязанных с историей существительных получится рассказ, который невозможно предсказать.

«Ожившая картина»

Возьмите любую картинку, желательно с изображением людей в движении. Задача – придумать, кто эти изображенные люди, определить для себя их речевые и физиологические особенности. Определить предлагаемые обстоятельства. Задать себе вопрос – чем изображенные занимались до стоп - кадра. После того как все придумано, участники тренинга воплощают картину на площадке. По хлопку картина оживает и персонаж начинает существовать в дальнейшей придуманной истории.

«Что общего?»

Задача: Участники делятся на две команды, или каждый работает на себя. Надо попытаться найти как можно больше общих признаков между совершенно разными предметами, понятиями, явлениями. Например: Что общего между кошкой и яблоком? (И у кошки, и у яблока есть хвостик; они оба могут висеть на дереве и т.д.)

«Необыкновенный предмет»

Упражнения похоже на первое, но отличия все же есть!

Задача: Ребята делятся на пары и называют друг другу любой предмет. И тот, и другой должны придумать необычное применение этому предмету. Ответы могут быть совершенно абсурдными! Но все же они должны быть логичны и обоснованы!

Например: если заданный предмет- утюг; на нем можно что-нибудь жарить, шнур от утюга можно использовать как скакалку; можно смотреть в отражения утюга, как в зеркало и т.д.

«Я - образ»

Задача: Участник выходит на площадку. Педагог, посоветовавшись с ребятами, даёт ему задание вообразить себя определённым предметом (например, мороженое или дерево). Дается немного времени, чтобы обдумать, и по хлопку начинается погружение в заданный образ с дальнейшим существованием в нем!

«Кто я по профессии?»

Пишем разные профессии в любых сферах на листочках, складываем их в какую-то емкость. Каждый из участников тренинга анонсирует свою профессию. Через некоторое время каждый рассказывает о себе (в этом образе) как можно больше. Каверзные вопросы приветствуются. Важна убедительность и полнота ответа на задаваемые вопросы.

«Пристройка»

— Поупражняемся в пристройке, которая при общении партнеров предшествует началу разговора.

— Сад. Две скамейки. Вы незнакомы и хотите познакомиться. Что вы будете делать? Постарайтесь сориентироваться, привлечь к себе внимание партнера такими действиями, которые бы соответствовали предлагаемым обстоятельствам, и когда в результате вы получите возможность что-то сказать партнеру, упражнение будет закончено. Возьмем упражнения на пристройку, в которых цели партнера неизвестны. Каждому из партнеров педагог дает особое задание, о котором другой не знает.

Например, первому, на ухо:

— Врач предупредил вас, что ваш товарищ сошел с ума. Скоро за ним придут, а пока вас просиди проследить, чтобы он не ушел отсюда. Разговаривать с ним ни в коем случае нельзя, поэтому читайте книгу, приглядывая за ним.

А второму:

— Почему-то ваш приятель сегодня молчит и явно не в своей тарелке. Спрашивать его бесполезно, не ответит, такой уж характер. Что же делать?

Тренинги на снятие зажимов путем мышечной свободы

«Клубок»

Сидя на коврик в 90 градусов, на сколько это возможно, зажаться, напрячь своё тело по максимуму, после распада клубочка тело расслабляется.

«Путешествие на облаке»

(тихо звучит спокойная музыка)

Сядьте удобнее, закройте глаза. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Представьте себе, что вы запрыгнули на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимется в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (пауза 30 сек)

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило.... Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе.... Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными. Все вернулись!

«Воздушный шар»

Погрузиться в обстоятельство шара, почувствовать лёгкость, плавность передвижения. Продумать, какой я шар, какого цвета, я большой или не очень и т. д. Начать думать как шар.

«Разность ощущений»

Читается монолог, проза, стихотворение (любое)

Сначала сильно зажаться и читать в зажиме, после резко расслабиться. Чередовать зажим и расслабление. В финале тренинга дочитать произведение лежа в расслабленном состоянии.

Калабапахти (или Дыхание огня)

Для правильного выполнения Капалабхати нужно принять удобное для вас положение, но помните, что во время практики спина обязательно должна оставаться прямой. Мышцы лица расслабьте, а глаза закройте. Замкните большой и указательный пальцы на обеих руках в Джняна-Мудру (мудра "Знаний"). Сами руки максимально расслабить.

Дышать следует исключительно через нос. В самом начале упражнения все свое внимание нужно сфокусировать на дыхании, которое должно быть спокойным и ровным. По завершении каждого выдоха требуется быстро и сильно сжать брюшные мышцы, что позволит резко выдохнуть оставшийся в легких воздух. Сам живот нужно втягивать к позвоночнику, а выдох должен быть максимально мощным и полным.

Вдох после мощного выдоха должен быть пассивным и коротким. Для того чтобы вдох получился правильным, брюшные мышцы следует расслабить. Единственная часть тела, которая должна двигаться во время практики Капалабхати, — это живот; однако его мышцы не следует сильно напрягать.

Грудная клетка должна оставаться неподвижной; мышцы лица следует абсолютно расслабить.

Во время практики Капалабхати основной акцент нужно делать на брюшном дыхании. Для этого потребуются научиться сжимать мышцы живота при выдохе и расслаблять их в процессе вдоха.

Нужно следить за тем, чтобы диафрагма всегда оставалась мягкой.

Если говорить о Капалабхати коротко, то ее можно описать следующим образом: вначале нужно сделать резкий выдох через нос, а затем пассивный вдох. При выдохе живот втягивается, тем самым выталкивая воздух из легких, а на вдохе — расслабляется, давая возможность легким наполниться.

«Марионетки»

Представить себя куклой- марионеткой, которую после выступления повесили в шкаф на гвоздик. Нужно представить, что вы подвешены за разные части тела: за шею, палец, ухо, руку, плечо.

При этом тело должно быть зафиксировано только в этой точке, все остальное расслаблено и болтается.

«Напряжение- расслабление»

Оправдать состояние: раздраженность, усталость, голод, радость...

В заданном состоянии встать прямо и сосредоточить свое внимание на левой руке, напрягая ее до возможного предела. Через несколько секунд сбросить напряжение, расслабить руку, не теряя заданного и оправданного состояния.

Ощутить разность мышечных ощущений в рамках одного заданного состояния.

Тренинг можно проделывать с правой рукой, ногами, шеей, поясницей...

«Гулливер»

В предлагаемых обстоятельствах: «Нас схватили бандиты, привязали к полу, как Гулливера, и уехали». Напрягаемся и пытаемся освободиться. Тело напряжено не более 10- ти секунд. Отдыхаем 30-ть секунд и наблюдаем за телом, прислушиваясь к ощущениям.

Затем зажимаем разные части тела, доводя зажим до предела. После сброса обращаем внимание на то, что происходит с привычным зажимом.

«Оправдание позы»

По хлопку меняем позы. После нескольких перемен поза фиксируется. Задача оправдать позу - при каких предлагаемых обстоятельствах рождается такая поза, определить место действия, выйти из этой позы (ожить) и продолжать действовать в придуманной истории.

«Айсберг»

Тело застывает в произвольном положении, необходимо поймать ощущение огромной глыбы льда – Айсберг. В течение заданного времени, под

музыку, начиная постепенно таять, тем самым, изменяя свое агрегатное состояние, растекаясь, превращаться в воду.

«Импульс»

Определить пару ведущего и ведомого. Ведомый закрывает глаза и полностью отдает свою волю и тело ведущему, который несет ответственность за своего партнера, доверяющего ему. Ведущий дает импульс на движение, начинаем двигаться по площадке, ловим ощущения веры партнера и связи с ним.

«Кто я»

Представить, что вы некое существо, которое не существует в мире! Придумать его для себя: Кто это? Как его зовут? Чем питается? Что оно чувствует? Как оно двигается? Какой характер? Двигаться в хаотичном порядке так, как оно бы передвигалось! Сейчас это животное-существо оживет с помощью фантазии и присвоении физического принятия особенностей необычного существа. Доверьтесь своему телу!

«Маленький саженец»

Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх! И растете в нужном вам ритме, чувствуя всем телом все то, что чувствовал бы росток (пошёл дождь, выглянуло солнце, подул лёгкий ветерок...) На фон можно включить подходящую классическую мелодию.

«Огонь-лёд»

Суть тренинга - быстрое попеременное напряжение и расслабление всего тела сразу. Лучше делать это упражнение вдвоём или даже в группе, но можно и одному, давая команды самому себе. По команде «Огонь!» нужно начать интенсивно двигаться, а по произнесении слова «Лёд» нужно застыть ровно в том положении, в котором вас застигла команда. Причём тело нужно напрячь до предела. Потом снова «Огонь!» и т. д.

«Масло»

Представьте, что через указательный палец правой руки вам в тело вводят растительное масло, которое вы должны прогнать по всем остальным частям тела и органам. Выполняйте это упражнение медленно и сосредоточенно, чтобы «смазать» каждый сустав.

Когда масло пройдет по всем суставам, мышцам и органам, то происходит принятие себя как - масляный человек, у которого нет никаких трудностей с зажимами, поэтому вы будете скользить как по маслу по своему организму.

«Насос и надувная кукла»

Разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Другой «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец, кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно: кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Время окончания надувания учащийся с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

«Скульптор»

Каждый учащийся одновременно и скульптор, и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый учащийся (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух учащихся в композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

«Пластилиновые куклы»

Тренинг состоит из 3-х этапов. По первому хлопку педагога участники тренинга должны превратиться в пластилиновую куклу, которую хранили в холодильнике, в связи с чем пластилин утратил пластичность и мягкость, он жесток и тверд.

Второй хлопок педагога означает начало работы с куклами. Педагог может менять позы кукол, а участники тренинга должны помнить, что застывшая форма кукол осложняет его работу, он должен чувствовать, что материал (пластилин) сопротивляется. По третьему хлопку начинается последний этап тренинга. Представим себе, что в помещении с находящимися в нем застывшими пластилиновыми куклами вдруг одновременно включили множество отопительных приборов. Куклы размягчаются. Помним, что это процесс, а не мгновенное перевоплощение. В первую очередь должны оплыть те части тела кукол, на которые ушло меньшее количество пластилина – пальцы, шея, руки, затем ноги. В заключительной части упражнения куклы «стекают» на пол, превращаясь в бесформенную пластилиновую массу, что является абсолютным мышечным расслаблением.

«Четырехфазное дыхание»

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Грудь развернута, живот выпячен, брюшная стенка напряжена.

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Мышцы диафрагмы и грудной клетки напряжены. Гортань открыта. Ноги приподняты.

Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Ноги при этом опускаются.

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Полное расслабление. Ощущение тяжести и теплоты в теле. Можно добавить аффирмацию: “Моё тело тяжелое, теплое и полностью расслабленное”.

Тренинг проводить, лежа в удобном положении, постараться полностью расслабиться, особенно на выдохе. Время: 2-3 минуты

Для того чтобы добавить больше актерского мастерства, в тренинг можно добавить предлагаемые обстоятельства. Например, первый раз тренинг провести чисто технически, затем добавить обстоятельство: мы лежим на теплом мху в лесу, вокруг поют птицы, дует легкий ветерок и т.д. Впоследствии можно перейти к более сложным предлагаемым обстоятельствам. Например, сначала ввести людей в состояние страха (предлагаемые обстоятельства - сход лавины, пожар, извержение вулкана), а затем переходить к дыханию, меняя эти обстоятельства на спокойные (пожар потушили, лавина оказалась с другой стороны горы). Тогда мы помимо расслабления тренируем еще и эмоциональные переключения.

«Выстрел»

Участники двигаются по площадке броуновским движением. Ведущий тренинга обозначает место, куда производится выстрел (живот, плечо левое, плечо правое, нога левая, нога правая, спина). В любой неожиданный для них момент раздается хлопок (выстрел). Необходимо точно “поймать” “пулю” и отыграть ее. При этом необходимо контролировать правдивость выстрела, его нужно почувствовать. Отследить, как та или иная часть тела реагирует на выстрел. Отслеживать, чтобы при этом не напрягались другие части тела, которые не задействованы. Место выстрела постоянно меняется.

К тренингу можно добавить:

1. Изменение темпоритма от 1 до 10

2. Дать задание, чтобы внешний ритм не совпадал с внутренним темпом.

Например, мы идем в 9 темпоритме, а внутри 3. Оправдать, почему.

3. Добавить предлагаемые обстоятельства, которые бы могли вызвать у участников дополнительные зажимы, за которыми они должны следить. (Идем по тонкому льду; идем крадучись и т.д.)

Если первый тренинг для более широкой аудитории, его можно проводить при минимально начальной подготовке, то второй тренинг требует уже определенных навыков. Оба тренинга требуют повышенной концентрации на самом себе и своих обстоятельствах.

«Вопрос – ответ»

Задача: Студенту необходимо занять такое положение, в котором ему будет удобно напрячь всё тело разом (желательно лёжа). Держим напряжение около 1.5 минуты и задаём себе один единственный вопрос.

Этот вопрос должен возникнуть у всех свой, только вы знаете почему вы задали именно его, конечно, связан он должен быть с чем -то, что беспокоит. Какой-то важный для вас момент, о котором вы, возможно, часто думали или который , наоборот, откладывали.

Задавать вопрос можно несколько раз подряд, можно с паузами или единожды, громко или тихо, как почувствует и определит для себя сам студент. Погружение в вопрос должно быть чёткое и эмоциональное, с присутствием напряжение во всём теле.

По истечении времени студент резко расслабляется и делает шумный выдох (сброс) и расслабленный пытается ответить на свой же вопрос. Ответ, как и вопрос, обязательно должен прозвучать вслух.

Ответ может быть выражен одним словом , предложением или целым монологом. Очень важно, чтобы тело в этот момент находилось в расслабленном состоянии.

Цель тренинга: определить чёткую разницу между «Мне тяжело, я не знаю, что делать», то есть некий пик эмоционального состояния, который бывает у каждого человека после определённого случая или же в виде «накопления» и между «Я спокоен, я знаю решение, знаю, как всё изменить», то есть полное эмоциональное равновесие и спокойствие.

Это - оказание внимания самому себе, попытка разобраться здесь и сейчас с тем, что тревожило или тревожит в данный момент. Напряжение всех мышц тела (внешнее) позволяет наглядно показать внутреннее состояние человека в (внутреннее). И вопрос (проблема), и ответ (её решение) выводятся изнутри наружу, как бы обостряясь.

Главная цель: понимать себя и разбираться в том, что происходит внутри через внешнее.

Список использованной литературы

1. Грачева Л.В. Жизнь в роли и роль в жизни: тренинг в работе актера над ролью/ Л.В. Грачева. - Москва : АСТ, 2011. – 309с. : ил., схемы. - ISBN 978-5-17-072893-0.
2. Ершов П. Технология актерского искусства. Очерки. /П. Ершов. - М.: Всероссийское театральное общество, 1959 г. - 308 с.
3. Станиславский К. С. Собрание сочинений : в 8 т. / К. С. Станиславский; главный редактор М. Н. Кедров; Государственный научно-исследовательский институт театра и музыки ; Московский художественный академический театр СССР имени М. Горького. - Москва : Искусство, 1954 - 1961.Т. 5: Статьи, речи, заметки, дневники, воспоминания: 1877-1917 / [редактор тома Г. В. Кристи ; составление тома, подготовка текста, вступительная статья Н. Н. Чушкина]. - 1958. – 684с.
4. Кнебель М.О. О действенном анализе пьесы и роли: учебное пособие / М. О. Кнебель. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-8114-2371-2.
5. Сарабьян Эльвира. Актерский тренинг по системе Георгия Товстоногова / Эльвира Сарабьян. - Москва : АСТ МОСКВА ; Владимир : ВКТ, 2010. - 180с. - ISBN 978-5-17-066557-0.
6. Станиславский К.С. Работа актера над ролью: сборник / К. С. Станиславский. - Москва : АСТ, 2010. - 473 с. - ISBN 978-5-17-064485-8.