

Конспект учебного занятия в рамках системы актёрского мастерства Ли Страсберга

Тема: «Сенсорная память. Возвращение к физическому ощущению».

ДОП «Театральный коллектив»

Возраст: 14-15 лет.

Время: 2 академических часа (90 минут).

Цель: Научить подростков вызывать физические ощущения без использования реальных предметов, снять мышечные зажимы, ввести «Круг внимания».

Оборудование: Коврик, плед, чашка (пустая), лимон (настоящий, для эталона), тихая фоновая музыка.

Пояснительная записка.

Методика Л. Страсберга - это система актёрского мастерства, разработанная американским педагогом и режиссёром Ли Страсбергом. Она стала развитием идей системы Константина Станиславского, но с особым акцентом на психологическом реализме и работе с эмоциональной памятью. Страсберг считал, что актёр должен не изображать чувства, а переживать их заново, опираясь на собственный жизненный опыт. **Основные принципы метода**

1. Эмоциональная память Это краеугольный камень методики. Актёр вспоминает личные переживания из прошлого, аналогичные по эмоциональной окраске ситуации персонажа, чтобы вызвать искренние эмоции в роли.

2. Сенсорная память Тренировка способности воспроизводить физические ощущения (тепло, холод, боль) через память. Это помогает сделать игру более достоверной. Актёр учится «ощущать» воображаемые объекты: горячую чашку кофе, холодный дождь, запах духов.

3. Релаксация и концентрация. Перед работой с эмоциями актёр должен достичь состояния мышечной релаксации и концентрации внимания. Только в расслабленном состоянии возможен доступ к глубинным переживаниям

4. «Магическое если». Адаптация станиславского «если бы». Актёр задаёт себе вопрос: «Что бы я делал, если бы оказался в таких обстоятельствах персонажа?».

5. Замещение. Приём, при котором сценический партнёр или ситуация заменяются на реальных людей и события из жизни актёра.

План проведения занятия

I. Вводная часть. Ритуал входа (15 мин)

- *Упражнение «Круг»:* Стоя в кругу, педагог передает импульс (легкое пожатие руки) соседу. Задача — почувствовать температуру и силу руки партнера.
- *Педагог:* «Театр начинается не с вешалки. Он начинается с того момента, как вы переступаете порог этого зала и оставляете за дверью свои школьные оценки, обиды и телефоны. Здесь вы — не школьники. Вы — исследователи своих чувств».

II. Основная часть. Релаксация по Страсбергу (25 мин)

- *Теория (5 мин):* Педагог объясняет, что страх и фальшь живут в теле. Зажатая челюсть, поднятые плечи — это блоки, которые не пропускают искреннюю эмоцию.
- *Практика «Сканирование» (20 мин):*
 - Подростки ложатся на пол (на коврики). Тишина.
 - *Голос педагога:* «Закройте глаза. Найдите в своем теле точку, где живет напряжение. Может быть, это лоб? Плечи? Кулаки? Не заставляйте его расслабиться сразу. Просто заметьте его. Поговорите с ним. А теперь представьте, что на выдохе это напряжение стекает в пол, как темная вода...»
 - *Задача:* Добиться состояния «ленивой кошки» (физическая расслабленность при сохранении ментальной концентрации).

III. Ядро занятия. Сенсорная память (Sense Memory) (35 мин)

- *Эталон (10 мин):* Педагог раздает каждому по дольке настоящего лимона.
 - *Задание:* Посмотреть на него. Потрогать (шершавая корка, холодная). Понюхать (резкий цитрус). Лизнуть (кислота, слюноотделение). Запомнить это состояние тела.
- *Работа с воображаемым объектом (25 мин):* Лимоны убираются.
 - *Задание:* Представить, что в руке тот же самый лимон.
 - *Педагог (мягко, не повышая голоса):* «Не играйте, что вам кисло. Вспомните *ощущение* кислоты на языке. Где у вас напряглись скулы? Где сохнут губы? Медленно... очень медленно... поднесите его ко рту».
 - *Наблюдение:* Педагог смотрит не на «актерскую игру», а на микродвижения мышц лица и шеи. Если подросток начинает кривляться — стоп. «Ты показываешь мне, что тебе кисло. А я прошу тебя *вспомнить вкус*. Сделай медленнее».

IV. Этюд «Частный момент» (15 мин)

- *Задание:* Каждый по очереди выходит в центр зала. Задача: сделать что-то очень личное, что он делает только дома, когда заперт в ванной или в своей комнате (например, ковыряется в прыще, танцует

странную дикуую танцевальную па, плачет над старым письмом, разговаривает с котом).

- *Правило:* Остальные сидят спиной к сцене. Актер должен поверить, что он один. Если он начинает «показывать» — этюд не состоялся.
- *Цель:* Сломать барьер «меня оценивают», достичь абсолютной интимности на публике.

V. Завершающая часть. Рефлексия (10 мин)

- Круг на полу. Обсуждение не «кто как сыграл», а «что вы чувствовали».
- *Вопрос педагога:* «Где в теле живет ваша радость? Где живет страх? Сегодня мы учились не выдумывать, а вспоминать. Запомните это состояние искренности. Оно — ваш главный инструмент».
- *Домашнее задание:* Вести «Актерский дневник». Записать 3 сенсорных ощущения из своего детства (запах бабушкиного шкафа, ощущение холодного пола босиком, вкус первого снега).