



Артистизм,
как необходимое качество
исполнителя

Добрый день, ребята!

В прошлый раз мы с вами говорили, что в танце есть сюжет и образ. И самое главное— удержать этот образ на протяжении всего танца .



Это зависит от мастерства танцора, его эмоциональности и артистизма, его способности перевоплощаться в образ и передавать его.



По статистике, зритель в первую очередь воспринимает костюм артиста, во вторую очередь - эмоциональность танцующих и лишь в третью очередь- технику исполнения номера. При этом, несомненно, эмоции должны соответствовать характеру и настроению музыки.



Без яркой эмоциональной окраски никогда не удастся передать настоящий характер танца. Артистизм в танце также важен, как и хорошо натренированное тело и этому тоже нужно учиться.



Для некоторых людей артистизм и эмоциональное выражение своих чувств в танце вполне естественны. В силу природных особенностей они обладают веселостью, беззаботностью, оптимизмом, радостью и в танце все это выплескивается через край.



Остальным нужно уметь показывать эмоции, тренировать их. Для них это навык, которому нужно учиться путем проб и ошибок.



Главным и основным показателем артистизма является лицо. Что же такое наше лицо? Назовем его частью тела, обладающей костями и мышцами. Ну а, для развития любых мышц необходима тренировка.



Все мы умеем улыбаться, удивляться, пугаться, то есть выражать свои чувства, но делаем мы это на уровне рефлексов. Свойство всех рефлексов - они не могут длиться долго. Для того чтобы удерживать то или иное выражение лица, необходима тренировка мышц.



Обычные проявления чувств отличаются от сценических. В жизни наши чувства и выражение лица проявляются для себя или для людей, близко нас окружающих. На сцене то или иное выражение лица предназначено для зрителя, находящегося как в первом, так и в последнем ряду. Потому оно должно быть ярким, выразительным, чрезмерным.



Разминка для развития мышц лица

Каждое движение выполняется по 16 раз.

Лучше делать разминку под музыку.

1. Нижняя челюсть - одна из самых подвижных частей лица.

- движение нижней челюстью из стороны в сторону;
- движение нижней челюстью вперед и в себя; оттягивание вниз;
- сжатие зубов;
- зажать челюсти и пошевелить желваками.



- **2. Губы:**

- зажать верхними зубами нижнюю губу;
- зубами нижней челюсти зажать верхнюю губу;
- поджать две губы в ниточку – «поцелуй»;
- нижней губой постараться дотянуться до носа;
- двумя губами постараться дотянуться до носа;
- в этом положении пошевелить вверх и вниз, из стороны в сторону.



- **3. Щеки:**

- надуть поочередно то одну, то другую щеку; надуть две щеки;
- втянуть две щеки.



- **4. Нос:**

- сморщить и расслабить;
- приподнимание ноздрей по очереди.



- **5. Веки:**

- нервный тик;
- моргнуть двумя глазами;
- моргаю поочередно.



- **6. Брови:**

- поднятие вверх;
- опускание вниз.



- **7. Глаза** - одно из выразительных средств лица:
 - закатить вверх и опустить вниз;
 - движения из стороны в сторону;
 - движения по кругу в одном направлении и в другом;
 - Свести вместе и развести.



Упражнение «Маски»

Превращаем наше лицо в маску. Делаем ее яркой и выразительной.

1. Радостная, улыбчивая: рот растянуть в улыбку, губы и зубы приоткрыты, глаза широко открыты.



2. Удивление: нижняя челюсть оттягивается "вниз", рот раскрывается буквой "О" до отказа, брови поднимаются вверх, глаза раскрываются изо всех сил.



- **3. Испуг:** голова втягивается в плечи, глаза сильно зажмуриваются, губы поджимаются.



- **4. Печаль, плач:** ЭТОТ ВИД МАСКИ МОЖНО тренировать сразу как живое лицо, только не используя руки и голос!



- **Брезгливость:** голова слегка поднята, губы поджаты и изогнуты, нос сморщен.

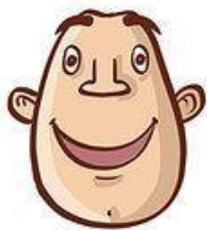


- **6. Мрачность, ненависть:** губы и зубы сжаты, голова наклонена вперед, брови собраны, глаза смотрят исподлобья.

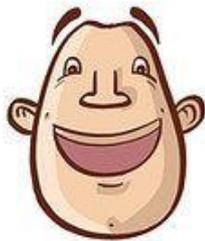


Задание:

- Выполните зарядку для лица и 6 выражений маски перед зеркалом.
- Посмотрите на картинку с выражениями лиц на следующей странице, попытайтесь повторить эмоции за человечком. Старайтесь, чтобы все выражения лиц были разными!
- Сфотографируйте несколько самых удачных эмоций и пришлите на вайбер руководителю.



радость



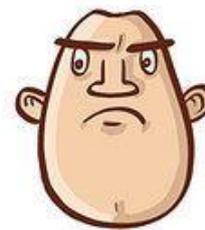
счастье



удивление



сомнение



угрюмость



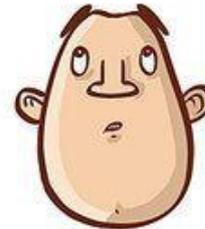
страх



шок



недоверие



задумчивость



озарение



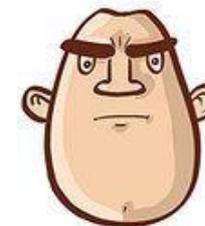
самодовольство



коварство



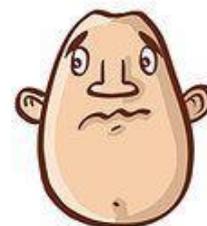
хитрость



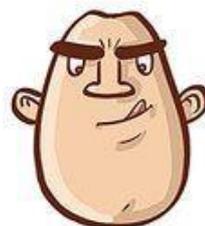
решимость



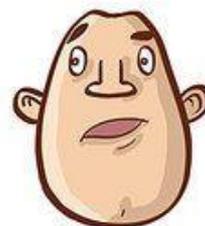
смущение



обида



сосредоточенность



неуверенность



мечтательность



утомленность