

Эмоциональное  
наполнение танца

Танец – это сложный синтез многих элементов. Чтобы донести до зрителя мысль, заложенную в танце, хореограф использует движения, музыку, свет, костюмы и реквизит.

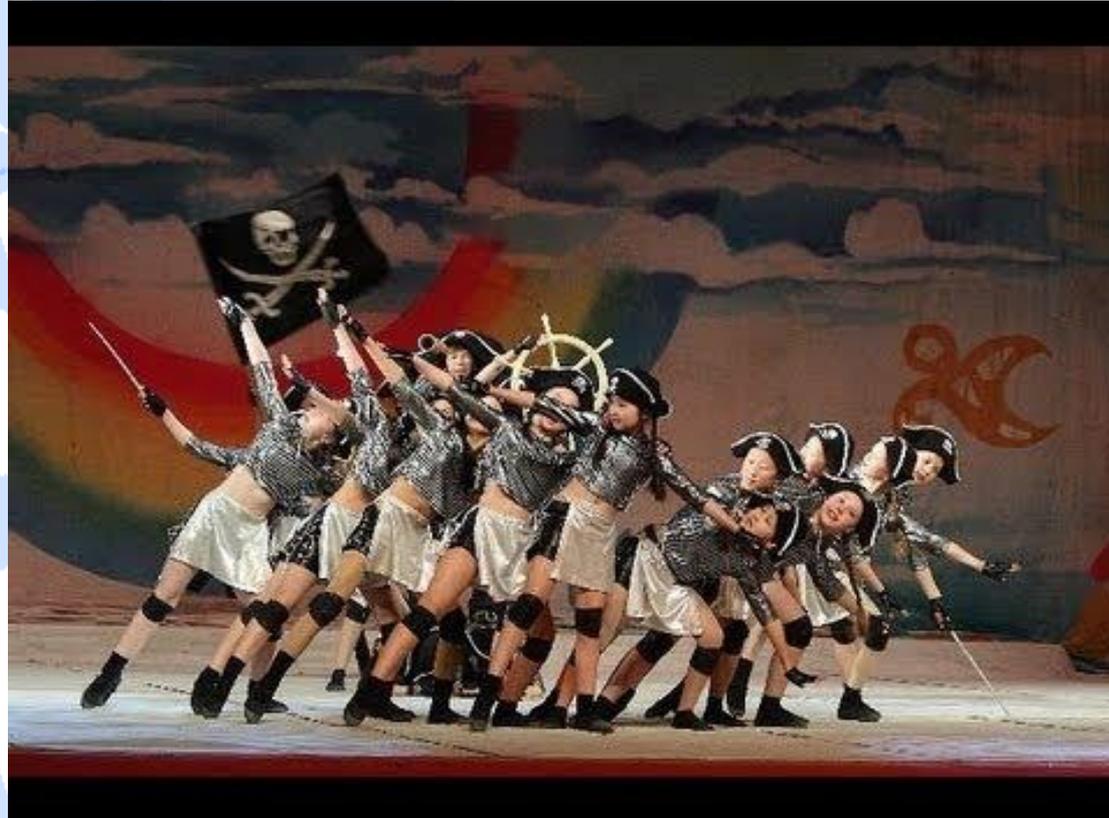
Все они становятся средствами для отображения характера и идеи танца.



У каждого танца определенный характер – веселый, трагичный, философский, страстный, задумчивый и так далее. Герои танца также обладают характерами. Костюм и музыка помогают выразить характер танца и персонажа.



Танцоры должны уметь хорошо вживаться в образ и поддерживать его все время, пока находятся на сцене. В этом случае зритель до конца верит в образ, ощущает его как живой и настоящий, что повышает качество танцевальной постановки.



Для этого они должны обладать эмоциональностью и артистизмом, уметь перевоплощаться в каждый образ, как актеры 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.



Часто в танце недостаточно просто улыбаться. Образ может нести гораздо более сложные эмоции. Поэтому танцору нужно работать над мимикой своего лица, чтобы уметь выразить разные чувства.



Для мышц лица, как и для любых других мышц, нужна тренировка. Все мы умеем выражать свои чувства, но делаем это на уровне рефлексов. А основное свойство всех рефлексов - они не могут длиться долго.



Кроме того, на сцене выражение лица должно быть более ярким и выразительным, чем в жизни, потому что его должен увидеть зритель и на первом и на последнем ряду.



## • 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 из стороны в сторону;
- движение 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;
- тоже самое двумя губами;
- в этом положении пошевелить вверх и вниз, из стороны в сторону.

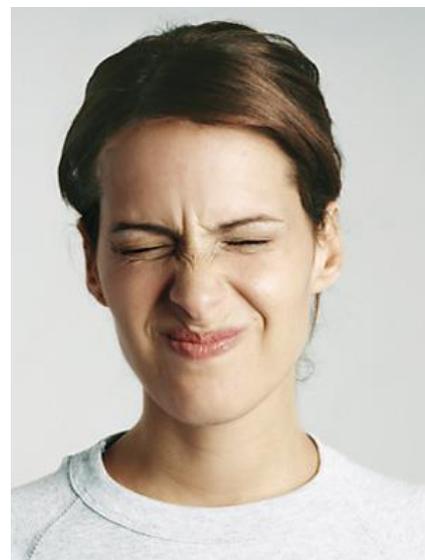
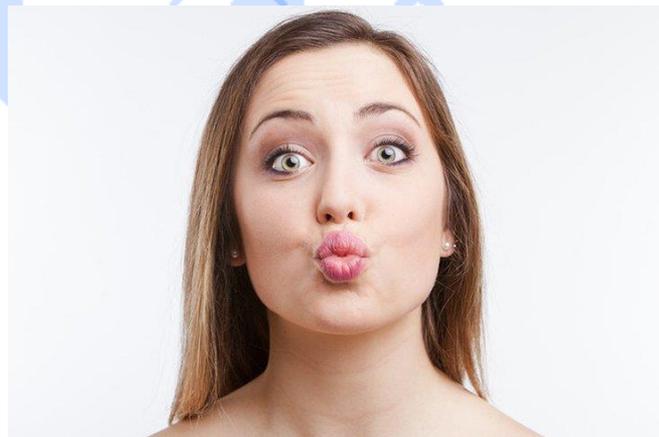


- **3. Щеки:**

- 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.

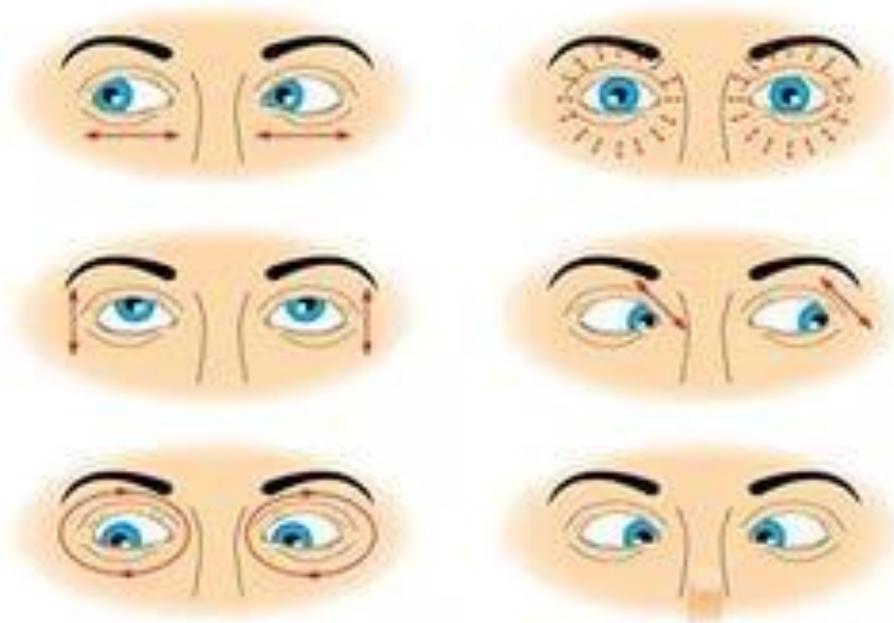


- **6. Брови:**

- 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 и развести.



## ***Задание:***

- Выполните зарядку для лица.
- 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.



утомлённость



счастье



самодовольство



радость



шок



задумчивость



обида



угрюмость



недоверие



озарение



сомнение



неуверенность



смущение



хитрость



коварство



страх



удивление



решимость



мечтательность



сосредоточенность

