

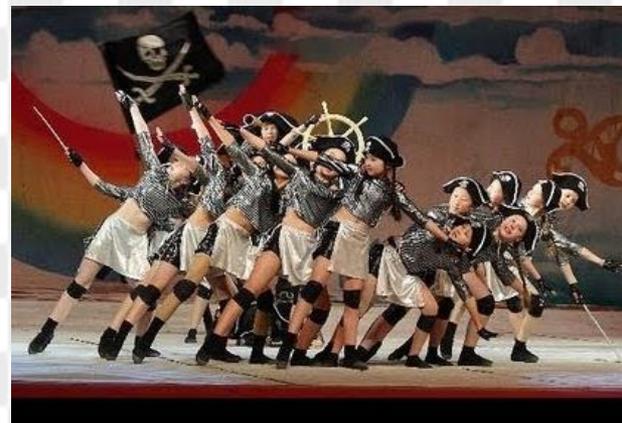


**Основы актерского  
мастерства:  
мимика**

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



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.



Чтобы хорошо передать образ, танцоры должны уметь вживаться в него и поддерживать его все время, пока находятся на сцене. Для этого они должны обладать эмоциональностью и артистизмом, уметь перевоплощаться, как настоящие актеры.



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 мы это на уровне рефлексов. А основное свойство всех рефлексов - они не могут длиться долго. Поэтому нужно уметь удерживать эмоции на своем лице.



Кроме того, 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 начала разминаем мышцы лица. Двигаем последовательно всеми частями лица во всевозможные стороны. Вращаем глазами, скашиваем и зажимаем их; поднимаем брови, по одной и вместе; двигаем носом, ушами; втягиваем и надуваем щеки; двигаем нижней челюстью.



## **Упражнение «Маски»**

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

**1. Радость:** рот растянуть в улыбку, губы и зубы приоткрыты, глаза широко чуть прикрыты.



## **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 широко раскрыты, губы могут быть поджаты или наоборот открыты.



#### ***4. Печаль, плач:***

Этот вид маски можно тренировать сразу как живое лицо, только не используя руки и голос!



## ***5. Злость:***

Голова слегка поднята, губы поджаты и изогнуты, нос сморщен.



## **6. Ненависть:**

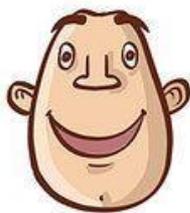
Губы и зубы сжаты, голова наклонена вперед, брови собраны, глаза смотрят исподлобья.



## *Задание:*

- Выполните разминку для лица и 6 основных выражений маски.
- Посмотрите на картинку с выражениями лиц на следующей странице, попытайтесь повторить эмоции за человечком. Старайтесь передать все оттенки чувств!
- Сфотографируйте несколько самых удачных эмоций и пришлите на вайбер руководителю.





радость



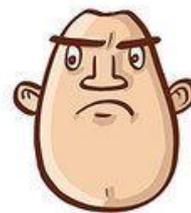
счастье



удивление



сомнение



угрюмость



страх



шок



недоверие



задумчивость



озарение



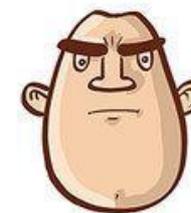
самодовольство



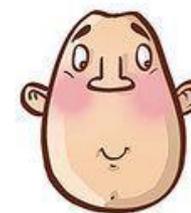
коварство



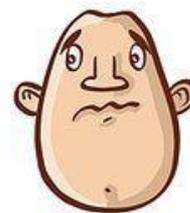
хитрость



решимость



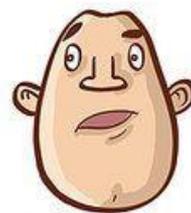
смущение



обида



сосредоточенность



неуверенность



мечтательность



утомленность