

Эмоциональное творчество.

Гнев



Здравствуйтесь, ребята.
Сегодня мы с вами
поговорим об эмоциях.



Гнев – эмоция
отрицания.



Техника безопасности

- ▶ При выполнении практических упражнений, необходимо соблюдать технику безопасности. Проверьте место, где вы планируете выполнять упражнения и убедитесь, в том, что Вам ничего не мешает. Наденьте удобную спортивную или одежду для хореографии.



Понятие «гнев»



- ▶ **Гнев** - чувство сильного негодования или возмущения, состояние крайнего недовольства кем-либо, чем-либо, обычно бурно проявляющееся.



Почему возникает гнев

Гнев возникает как реакция на препятствие, помеху в удовлетворении потребности. Задачей гнева как эмоционального процесса является устранение этого препятствия. Гнев является более сильным, интенсивным вариантом злости.



Оценка гнева как эмоционального состояния

С одной стороны гнев является полезным, так как дает энергию для преодоления препятствий



С другой стороны энергия гнева будет разрушительна не только для внешних факторов (которые, возможно, и не стоит разрушать), но и для самого носителя гнева.



Варианты выхода из ситуации гнева



- ▶ Гораздо позитивнее в ситуации гнева не выплескивать свои эмоции, а попробовать найти разумное решение для преодоления трудностей.
 - ▶ Как вариант, можно использовать отрицательную энергию гнева для физической работы или занятий спортом, танцами.
 - ▶ Возможно также эмоциональное переключение с минуса на плюс, но оно требует большой работы над собой.
-



Гнев в сценическом номере

В зависимости от идеи номера исполнителю, возможно, придется изображать на сцене гнев. В таком случае мастерство артиста работает на сценическую задачу. Поэтому необходимо учиться работать со своими эмоциями.



Задание:

- ▶ 1. Посмотрите на картинку. Выполните предложенные действия.
- ▶ 2. Сравните ваши внутренние ощущения до работы с картинкой и после.
- ▶ 3. Ответьте на вопросы: «как изменилось Ваше внутреннее состояние?» «В каком состоянии Вам комфортнее находиться?»

Ответы присылайте мне на электронную почту:

dvorets-dance@mail.ru



Злость

Мои брови нахмурены и сдвинуты.

Зубы стиснуты.

Губы плотно сжаты.

Ноздри расширены и дрожат.

Я сжимаю кулаки.

Я хочу ударить.

Я кричу.

▶ ***Жду Ваших ответов!***