

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

Актерский тренинг по системе Станиславского

(по книгам Э. Сарабьян:

«Актерский тренинг по системе Станиславского.

Настрой. Состояния. Партнер. Ситуации»,

«Актерский тренинг по системе Станиславского.

Интеллект. Воображение. Эмоции.

Метод действенного развития»)

НАСТРОЙ И СОСТОЯНИЕ	17
Развитие внимания	19
Упражнения и этюды к главе «Развитие внимания»	24
Наблюдение за объектами ближнего круга	24
Наблюдения за объектами дальнего круга	25
Точки внимания при взаимодействии с партнером ..	29
Точки внимания при общении с самим собой	32
Воздействие. Выбор объекта общения. Установление контакта. Передача информации	38
Виды сценического общения. Выбор партнера	38
Установление контакта с партнером	41
Контакт с невидимым партнером. Безмолвное общение	42
Упражнения и этюды к главе «Воздействие. Выбор объекта общения. Установление контакта. Передача информации» .	48

Сила сценического восприятия партнера.....	70
<i>Лучеиспускание и лучевосприятие</i>	71
<i>Практика влечения и излучения</i>	73
Упражнения и этюды к главе	
«Сила сценического восприятия партнера»	76
Секреты оценивания информации и персонажа	87
Упражнения и этюды к главе	
«Секреты оценивания информации и персонажа»	97
Искусство отношения к персонажу и партнеру	111
Упражнения и этюды к главе	
«Искусство отношения к персонажу и партнеру»	116
Ответное воздействие.	
Общение с коллективным партнером.	
Инструменты общения	128
Упражнения и этюды к главе	
«Ответное воздействие.	
Общение с коллективным партнером.	
Инструменты общения»	133
Непрерывное сценическое общение	153
Упражнения и этюды к главе	
«Непрерывное сценическое общение»	159
Литература	179
ЭМОЦИИ, ИНТЕЛЛЕКТ И ВООБРАЖЕНИЕ.....	180
<i>Актерский тренинг —</i>	
<i>это тренинг интеллекта</i>	181
<i>Воображение нуждается</i>	
<i>в интеллектуальной подпитке</i>	181
<i>Театр как искусство наблюдения жизни</i>	183

<i>Воображение должно быть активным</i>	184
<i>Кинолента внутренних видений</i>	186
Тренинг внимания	188
<i>Сценическое внимание</i>	190
Упражнения к главе «Тренинг внимания»	191
Тренинг воспоминаний	197
<i>От воспоминаний к действию</i>	200
Упражнения к главе «Тренинг воспоминаний»	200
Тренинг интеллекта	206
<i>Как выстраивать логику воображения</i>	210
Упражнения к главе «Тренинг интеллекта»	211
<i>Искусство чтения</i>	227
Тренинг воображения и фантазирования	230
<i>Воображение как рычаг</i>	230
<i>Активизация воображения</i>	234
Упражнения к главе «Тренинг воображения и фантазирования»	236
Тренинг внутренних видений. Драматург и актер ...	262
Упражнения к главе «Тренинг внутренних видений»	268
Тренинг эмоций	280
<i>От эмоций к действиям</i>	284
Упражнения к главе «Тренинг эмоций»	286
Заключение	292
Литература	293
ДВИЖЕНИЕ И ЧУВСТВО	294
Тренинг двигательных и чувственных ощущений. <i>Развитие кинестетической и реактивной памяти</i>	294

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

Метод биомеханики.

Актерский тренинг по Мейерхольду

(по книге В. Полищук

«Книга актерского мастерства. Всеволод Мейерхольд»)

Как проводить занятия	312
ТЕОРИЯ	314
Краткий экскурс в теорию	314
Актерами не рождаются, их выращивают!	316
Основные правила сценического движения по Мейерхольду	319
Отказ	320
Посыл	321
Тормоз	322
ТРЕНИНГ	323
Разминка	323
Разминка. Вариант первый. Комплекс «Семь потягиваний»	323
Разминка. Вариант второй. Пять жемчужин Тибета	327
Дополнительные упражнения для физического разогрева	331
Упражнения на освобождение от «зажимов»	332
Вводный тренинг на баланс и координацию	337
Упражнения подготовительного тренинга. Первый блок	344

Упражнения для подготовительного тренинга.	
Второй блок	350
Упражнения для подготовительного тренинга.	
Третий блок	353
Упражнения на различные виды ходьбы и бега	354
Готовые блоки упражнений для тренинга	360
Образец первый	361
Образец второй	365
Образец третий	374
Упражнения на дыхание и движение	397
Упражнения на собранность, организованность	403
Пластические упражнения и этюды	405
Упражнения из арсенала клоунады	413
Упражнения Мейерхольда —	
от простого к сложному	417
Упражнения на переноску	431

**УПРАЖНЕНИЯ, РАЗРАБОТАННЫЕ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЯМИ МЕЙЕРХОЛЬДА
В РАМКАХ БИОМЕХАНИКИ**

Упражнения Ежи Гротовского	442
Часть первая	443
Часть вторая	444
Часть третья. Упражнения вниз головой	445
Часть четвертая	446
Часть шестая. Упражнения для стоп	448
Часть седьмая	449
Часть восьмая. Упражнения по композиции	452
Упражнения Эудженио Барба	453
Литература	455

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

Актерский блиц-тренинг по Михаилу Чехову

(по книге В. Полищук «Актерский тренинг Михаила Чехова»)

ТЕОРИЯ ЧЕХОВА	461
Чувства и чувствительность	461
Внешние стимулы: польза или вред?	466
Как бороться с упадком сил?	467
Пять принципов внутренней актерской техники	467
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	474
Как проводить занятия	474
Наставление Мастера	474
Разминка	476
<i>Дыхательная разминка:</i>	
<i>восемь йоговских упражнений</i>	477
<i>Разогрев мышц и растяжка</i>	484
Упражнения Михаила Кипниса	484
Упражнения на раскрепощение	488
<i>Биоэнергетические упражнения на снятие</i> <i>телесных зажимов</i>	489
Упражнения на владение телом	498
Упражнения, помогающие сплотить актерский ансамбль	502
Упражнения на развитие воображения и внимания	508

Упражнения на развитие фантазии и воображения	517
Упражнения-этюды на аффективную память	531
Упражнения на создание атмосферы	534
Упражнения на психологический жест	545
Упражнения на поиск психологического жеста	550
Упражнения, посвященные телу актера	575
Упражнения на четыре основных актерских качества	581
Упражнения на коммуникацию и сплоченность актерского коллектива	587
Дополнительные упражнения, связанные с композицией спектакля	597
Литература	605
Фильмография	607

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.

Актерский тренинг по системе Товстоногова

(по книге Э. Сарабьян
«Актерский тренинг по системе Г. Товстоногова»)

Что такое актерский тренинг по Товстоногову	611
Актерский тренинг с элементами режиссуры	612
Как заниматься по этой части книги	614

РАСПОЗНАВАНИЕ МОТИВОВ.
ТРЕНИНГ НАБЛЮДЕНИЯ 618

КРУГИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.
ТРЕНИНГ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ 631

Обстоятельства большого круга 634

Обстоятельства среднего и малого кругов 636

МЕТОД ДЕЙСТВЕННОГО АНАЛИЗА
И СИСТЕМА СТАНИСЛАВСКОГО.
СОБЫТИЙНЫЙ РЯД ПЬЕСЫ 645

Тренинг событий 645

Метод действенного анализа и его составляющие 650

Определение событийного ряда 653

СВЕРХЗАДАЧА.
ТРЕНИНГ СКВОЗНОГО ДЕЙСТВИЯ 660

Как определить сверхзадачу? 665

Сквозное действие 669

ВЫБОР ПЬЕСЫ И ПЕРВАЯ ЧИТКА.
ОТКРЫТИЕ ПЬЕСЫ.
ВПЕЧАТЛЕНИЕ И ВИДЕНИЕ.
ТРЕНИНГ ВПЕЧАТЛЕНИЯ 676

Первая читка пьесы.
Опасность видения 680

Первое впечатление 683

Тренинг впечатления 687

ЖАНРОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЬЕСЫ.	
ТРЕНИНГ ЖАНРА	693
Что такое жанр?	693
Жанровые различия пьес	695
Определяющее значение жанра	697

ЗАМЫСЕЛ РЕЖИССЕРА И АКТЕРА.	
ЗРИТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ПЬЕСЫ.	
ТРЕНИНГ ВООБРАЖЕНИЯ	709
Замысел как основа сценического решения пьесы	711
Как рождается замысел	713
Режиссерское видение и зрительное решение пьесы	715

КОНФЛИКТ КАК ОСНОВА ПЬЕСЫ.	
ТРЕНИНГ ОБНАРУЖЕНИЯ КОНФЛИКТА	722
Обнаружение конфликта	723

ПСИХОЛОГИЯ АКТЕРА И ЗРИТЕЛЯ.	
СЦЕНИЧЕСКАЯ АТМОСФЕРА.	
ТРЕНИНГ ВОСПРИЯТИЯ	736
Восприятие актера и зрителя. Настройка восприятия. Что такое атмосфера театра	737
Атмосфера спектакля	739
Сценическая атмосфера и авторский замысел	742

**ОБНАРУЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ.
ТУАЛЕТ АКТЕРА.**

ТРЕНИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ754

 Что такое верное физическое действие755

 Туалет актера757

**ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ И ЗЕРНО РОЛИ.
ЭТЮД И ИМПРОВИЗАЦИЯ.**

ТРЕНИНГ ИМПРОВИЗАЦИИ770

 Этюд и импровизация773

 Литература789

