**Подборка упражнений на фантазию**

Каждый ребенок – фантазер и выдумщик! Упражнения на развитие фантазии помогают учащемуся открыть в себе способность к творческому воображению. В работе над спектаклем очень важно мыслить на уровне образов и ассоциаций. Подборка упражнений направлена именно на пластическую фантазию.

Цели:

- развить образ мышления

- научиться фантазировать телом

-открыть возможности своего тела

- сделать тело более податливым к решению пластических задач

- раскрепощение

**Упражнение №1 «Игры телом»**

Игры телом. Дайте себе конкретное задание, например, противопоставить одну сторону тела другой. Правая часть грациозна, мягка, прекрасна, ее движения привлекательны и гармоничны. Левая сторона завистливо наблюдает за правой, выражая движениями обиду и ненависть. Она атакует правую сторону, стремясь отомстить за свою неполноценность и разрушить ее. Левая сторона побеждает, но победа эта —на грани поражения, потому что без правой стороны она не может двигаться, не может жить. Вот один из примеров. Тело легко может быть разделено на противоборствующие части, например верхняя против нижней.

Точно так же могут быть противопоставлены отдельные конечности — рука против ноги, одна нога против другой, голова против руки и т.д. Важно полностью овладеть воображением, которое сообщает жизнь и смысл не только тем частям тела, которые непосредственно вовлечены в борьбу, но и остальным. Например, во время борьбы между руками ноги могли бы выразить ужас, а голова — изумление.

**Упражнение №2 «Цветок»**

Ступни ног — это корни, тело — стебель, ладони — венчик цветка. Все тело живет, трепещет и вибрирует от момента рождения цветка, ведомое ассоциацией. Дайте «цветку» логический смысл, который в одно и то же время полон грусти, трагизма и опасности. «Цветок» отделен от созидающего его процесса, это выражается через руки, выполняющие функцию риторических жестов в диалоге.

**Упражнение №3**

Ходьба босиком по разным воображаемым типам поверхности (мягкой, скользкой, гладкой, мокрой, надутой, колючей, сухой, покрытой снегом или горячим песком, по кромке воды и т.д.).

Ступни ног — это центры выразительности, передающие свои реакции всему телу. Повторите упражнение, обувшись, но сохранив выразительность ступней. То же самое упражнение в приложении к кистям рук, которые чувствуют, трогают, гладят определенные материалы и поверхности (по-прежнему воображаемые). А теперь кисти и ступни должны реагировать одновременно на противоположные импульсы-ощущения.

**Упражнение №4 «Эмоциональный импульс»**

Выберите эмоциональный импульс (например, плач) и перенесите его в какую-нибудь часть тела, например в ступню, которая должна будет его выразить. Конкретный пример — Элеонора Дузе, которая без помощи лица и рук «целовала» всем телом. Выразите два контрастных импульса двумя частями тела: ладони рук смеются, а ступни ног плачут.

**Упражнение №5 «Ловите свет»**

Ловите свет разными частями тела. Оживите их, создавая различные формы, жесты, движения.

**Упражнение №6 «Формы мускулов»**

Формы мускулов: плечо кричит, как лицо; живот радуется; колено благодарит.

(упражнения по Е. Гротовскому)

**Упражнение №7 «Способ перемещения»**

Участники тренинга передвигаются обычным шагом в хаотином пространстве. По хлопку ведущего они должны каждый раз менять способ и манеру передвижения. Всякий раз выдумывать новый способ. (бегом, шагом, на руках, перекатами, вприпрыжку и т.д)

Границ в передвижении не ставим. Но главное, чтоб они заполняли собой пространство и старались никого вокруг не задевать.

(авторская разработка)

**Упражнение №8 «Двигаюсь, как…»**

Участники передвигаются хаотично в пространстве обычным шагом.

Ведущий предлагает им форму и манеру движения. Как предлагаемы обстоятельства перемещения. Они продолжают передвигаться, но в заданных условиях. Не ставим границ как это должно быть. Пусть не боятся импровизировать. Чтоб больше пробудить фантазию, важно давать самые необычные обстоятельства.

Например:

*- двигаемся, как лист, подхваченный ветром*

*- двигаемся, как желе*

*- двигаемся, как шторм*

*- двигаемся, как человеческий шёпот*

*- двигаемся, как буква «А»*

*- двигаемся, как летний зной*

*- двигаемся, как ручей*

И т.д.

Чем необычней будут задачи, тем больше тело будет фантазировать и открываться в новом качестве.

(авторская разработка)