**Отчет о проведении мастер-класса по пластической импровизации**

***Тема занятия:*** «Контактная импровизация. Изучение точек контакта, работа коллективной импровизации»

 В мастер-классе «Контактная импровизация. Изучение точек контакта, работа коллективной импровизации» приняли участие десять человек с ограниченными возможностями здоровья и пять человек волонтеров сверстников. Все упражнения были направлены для дальнейшей работы актеров над пластическим спектаклем «От истоков души».

***Цель мастер-класса:*** подготовить актеров к работе над спектаклем «От истоков души», посредством упражнений, направленных на изучение работы в паре, контактной импровизации, способов физического доверия и умение расслабиться в парной работе.

**План проведения мастер-класса**

1. *Знакомство, обсуждение плана мастер-класса*

Обозначение целей и задач занятия, подготовка к работе в парах. Определение понятия контактной импровизации и ее смысла в рамках спектакля «От истоков души». Обозначение плана для изучения материала: повторение упражнения на изучение своего тела и пространства через партнера, путем полного визуального отключения и ориентирования на физические ощущения; полноценная работа в парах в течение всего мастер-класса с целью эмоционального и физического привыкания, развитие навыков парной работы, внедрение полученного материала в театральную постановочную работу, а также развитие навыков работы со сценической площадкой.

1. *Разминка*

Повторение упражнения «Импульсы» из предыдущего занятия. Основная задача данного упражнения состоит в том, чтобы перейти на новый уровень ощущения своего тела и пространства при помощи партнера. Оба партнера находятся в положении стоя, один из них закрывает глаза. Задачей второго является передавать короткие импульсы на разные части тела партнера, обращая внимание на то, как он реагирует и расслабляется. Важно, чтобы стоящий на месте партнер не выполнял никаких действий сам, как и в случае с первым упражнением, а позволил своему телу реагировать естественным путем, ловя полный спектр ощущений, которые ему задают. Далее упражнение усложняется тем, что темп смены импульсов ускоряется. Затем партнеры пробуют перемещать своего подопечного по пространству, позволяя ему привыкнуть к «слепому» перемещению, чередуя с передачей импульсов на месте. Последняя форма данного упражнения заключается в том, что партнеры перемещаются, давая импульсы в конкретном направлении, более сильные, заставляющие другого человека переместиться в пространстве, сменить точку опору и ракурс в зависимости от заданного движения, и в данной форме активнее меняется применение импульсов на нижних и верхних частях тела. То же самое проделывается с другими партнерами. Так как упражнение выполняется не первый раз, можно сразу ускорить темпо-ритм и поискать новые формы интенсивного импульсного взаимодействия.

1. *Упражнение «Паззлы»*

Это упражнение также исполнялось ранее и подготавливало участников мастер-класса к усложненной работе в паре, поэтому его необходимо повторить с целью лучшего освоения и перехода к более трудным парным взаимодействиям. Основная задача состоит в том, чтобы один из партнеров принимал своим телом различные фигуры, а другой в это время должен найти в его положении все «окошки» и заполнить их наиболее интересными способами, используя возможности изгибов своего тела. Изначально различные позиции принимает только один партнер. Далее они меняются местами, а затем упражнение усложняется тем, что партнеры «заполняют» друг друга по очереди, оставаясь в том положении, которое приняли, заполнив пространство партнера, и задача другого выбраться из этого положения и найти способы, чтобы заполнить его по-новому.

1. *Упражнение «Магниты»*

Суть упражнения заключается в получении навыка отдачи веса партнеру с помощью равновесия, которое достигается путем давления на сопротивление с обеих сторон. Начинается оно с того, что партнеры подставляют друг другу ладони обеих рук, как бы отталкивая другого с помощью давления и падения вперед. Тела в таком положении образуют букву «Л», если каждый участник упражнения оказывает нужное количество сопротивления. Когда все начинают понимать принцип работы, их дальнейшей задачей будет встать друг к другу спиной и проделать то же самое. Важным моментом является то, что у обоих партнеров должны соприкасаться поясницы, не должно быть «прогиба». Ни один из пары не должен падать на другого – это означает, что второй партнер не отдал свой вес.

Если упражнение вызывало трудности, то участники пробовали его, сперва оказав сопротивление стене, опираясь в нее руками и следя за отсутствием прогиба в позвоночнике, а затем - встав спиной к стене и облокачиваясь на нее, присаживаясь в таком положении, как на стул, чтобы убедиться в правильности положения корпуса, без пробела между стеной и поясницей. После участники снова пробуют сделать это в паре.

Далее это упражнение участники попробовали в более сложной форме, где один из партнеров лежал на полу в позе «эмбриона», лицом в пол, а другой попытался отдать вес ему на спину, полностью ложась сверху. После этого он должен продолжать отдавать вес, а лежащий партнер постепенно выталкивает его, возвращая в сидячее положение, а затем проделывает то же самое. Эта усложненная форма далась далеко не всем, поэтому эксперимент с данной формой был недолгим.

1. *Упражнение «Цепочка»*

Суть этого упражнения состоит в том, чтобы научиться работе в формате «одно целое» и думать о партнере больше, чем о себе. Главная задача – выполнять все действия, не расцепляя рук. Партнеры держатся одной рукой, встав бок о бок и начинают выполнять любые перемещения, не доставляющие дискомфорт обоим, и ищут разные пути движения без разрыва рук, но как можно интереснее. Позже темп движений можно ускорять, но участники этого мастер-класса оставались в медленном, чтобы успеть продумать каждое действие.

1. *Упражнение «Оттяжка»*

Данное упражнение объединяет в себе два предыдущих и помогает развить доверие к партнеру и умение думать о нем в процессе работы. Встав лицом друг к другу, оба участника подают друг другу правые руки. Далее их задача отойти на максимальное расстояние, делая оттяжку, и в таком положении попробовать присесть, как на стул, не передвигая ноги и не выгибая поясницу, оставаясь на расстоянии вытянутых рук. Присев и поднявшись несколько раз, можно перейти к более сложной форме, повернувшись друг к другу боком и попробовав на оттяжке медленно пройти целый круг. Некоторые участники смогли справиться с такой задачей без труда.

Второй день творческих мастер-классов по пластической импровизации прошел на закреплении пройденного ранее материала и улучшении качеств в новом, а также нашел свое применение в рамках пластического спектакля «От истоков души», где участники успешно проявили себе в парной работе.