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

***Тема занятия:*** «Я и мое тело. Изучение возможности своего тела, освоение пространства»

В мастер-классе «Я и мое тело. Изучение возможности своего тела, освоение пространства» 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 пластическое самопознание и импровизацию, обсуждения каждого образного значения в том или ином упражнении, развития доверия пространству, своему телу и партнеру.

**План проведения мастер-класса**

1. *Знакомство, обсуждение плана мастер-класса*

Обозначение целей и задач занятия, подготовка к работе в парах. Обсуждение определения пластической импровизации и ее смысла в рамках спектакля «От истоков души». Были обозначены поставленные для изучения задачи, такие как: изучение своего тела и пространства через партнера, путем полного визуального отключения и ориентирования на физические ощущения; выработка тем же способом доверительных отношений в парной работе, а также смена партнеров для наиболее эффективного процесса работы; внедрение полученного материала в театральную постановочную работу, а также развитие навыков работы со сценической площадкой.

1. *Разминка*

Участникам мастер-класса было задано понять свое тело путем пассивного взаимодействия с партнером. Все были разделены по парам, и задачей одного из пары было лечь на пол, ощутив полное расслабление и позволив партнеру управлять своим телом посредством несложных телодвижений, таких как сгибание конечностей партнера, круговые движения кистей, стоп, головы в замедленном виде для наилучшей формы ощущения своего тела. Самая сложная задача состоит именно в расслаблении, в том, чтобы позволить партнеру задать движение вашего тела, поэтому важно соблюдать медленный темпо-ритм, давая возможность привыкнуть. Далее партнеры меняются местами. Данное упражнение позволяет понять первоначальный этап расслабления и ощущения своего тела, поэтому проще выполнять его, лежа на полу.

1. *Упражнение «Импульсы»*

Основная задача данного упражнения состоит в том, чтобы перейти на новый уровень ощущения своего тела и пространства при помощи партнера. Исходя из предыдущего, разминочного упражнения, участники снова разбиваются на пары, но теперь оба 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.

1. *Упражнение «Паззлы»*

Суть данного упражнения заключается в изучении возможностей своего тела посредством заполнения им пространства партнера. 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 «Равновесие»*

Данное упражнение помогает понять свое тело с точки зрения выработки апломба, устойчивости и смены точек опоры и равновесия. Сперва каждый встает на одну ногу, ища точку опоры. Как только эта задача будет выполнена, участники должны попробовать смещать свой вес с точки опоры, выполняя волны свободной ногой, корпусом, руками, при этом стараясь не упасть и остаться на опорной ноге. После применения одной части тела можно подключить сразу несколько для усложнения задачи, при этом исполняя волны и «восьмерки» свободной ногой.

1. *Упражнение «Падения»*

Цель данного упражнения – научиться сценическому падению и умению вовремя распределить вес своего тела при его переносе на пол. Первоначально участники становятся лицом к стене и пробуют падать на нее с прямым корпусом, в последний момент выставляя руки перед собой и упираясь в стену. Задача ощутить процесс падения «с обрыва», обязательно падая вперед, по направлению дуги вниз. То же проделывается боком к стене, меняя правую и левую стороны. Далее упражнение усложняется тем, что по этому же принципу участники должны падать на середине зала, но не подставляя руки, а в последний момент падения смягчая колени и делая несколько шагов по направлению вперед или в сторону, чтобы восстановить равновесие и попробовать снова. После этого перед участниками стояла задача выполнить падение вперед, приземлившись на руки и выставив перед собой одну ногу для смягчения падения. Главной целью является беззвучное падение.

Таким образом, за первый день творческого интенсива по пластической импровизации участники столкнулись с довольно трудной возможностью изучить свое тело и привести его в первую стадию расслабления и умения взаимодействовать с пространством, которое позже раскроется в регулярном выполнении данных упражнений и постоянной смене обстановки и партнеров. В конце мастер-класса было выявлено, что доверие к партнеру вызывает трудности на первых порах, поэтому необходимо закрепление материала, которое поможет телу ощутить себя по-другому и суметь расслабиться в нужный момент. С большинством упражнений участники справлялись, несмотря на сложность, и с каждым новым заданием управлять телом им становилось проще.