



АКТЁРСКИЙ ТРЕНИНГ

Играть и быть счастливым!

Постоянно ускоряясь, современный ритм жизни часто берёт нас в оборот: порой нам кажется, что разорвать порочный круг «дом-работа, дом-работа» невозможно. Мы жалуемся на нехватку времени, но гораздо чаще нам просто недостаёт душевных сил – виной всему сильный стресс, день ото дня накапливающийся в результате монотонного труда и подавления собственных эмоций. А помните, что мы делали в детстве, когда нам становилось скучно или дискомфортно в предлагаемых жизнью обстоятельствах? Правильно: мы играли!

Актёрский тренинг – пожалуй, лучший способ сменить психологическую обстановку и почувствовать себя «среди своих». Дав свободу внутреннему ребёнку, который по-прежнему живёт в каждом из нас, мы получаем возможность примерить самые разнообразные роли – и испытать от этого огромное, подчас давно забытое удовольствие. Проживая чужие жизни, мы учимся лучше понимать себя и окружающих, управлять своими эмоциями, голосом и телом. Наши слова звучат более убедительно. Наши движения становятся более свободными, образ мыслей – более творческим, поступки – более смелыми. А жизнь – более счастливой!

Хорен Чахалян, руководитель курса: «Главный месседж моего подхода к театру и актёрскому мастерству прост: если вы занимаетесь театром и при этом вы несчастливы, значит, вам только кажется, что вы им занимаетесь! Бог задумал нас счастливыми, дал нам право выбора и свободу. Когда мы вырастаем, нам кажется, что мы утрачиваем его подарки: свободу и счастье! Каждый из нас индивидуален, каждый талантлив, непохож на другого и по-своему странен. На своих занятиях я создаю атмосферу, в которой любой человек может встретиться с самим собой-ребёнком, вспомнить то, о чем в своё время решил «забыть-молчать». Яркие эмоции — смех, слезы, радость... Переход из одного пространства в другое: переход из одной энергетической среды в другую, переход из повседневного бытия в пространство искусства... Мой тренинг – это удовольствие, удовольствие узнавать себя и свои возможности, наслаждаться свободой, быть — играя!»



Программа:

1. Работа с пространством: поиск собственного места в пространстве, освоение пространства и тд.
2. Зона тишины и подготовка тела к звучанию (дыхание, голосоведение, артикуляция, избавление от зажимов)
3. Контактная импровизация
4. Энергетический баланс: как ощущать собственную энергию, как обмениваться энергией с партнером, пространством и тд.
5. Работа над персонажем/ролью: как правильно задавать вопросы и действовать в логике персонажа.
6. Савашана

Преподаватель:



Хорен Чахалян - актер театра и кино, педагог (Ереванский государственный институт театра и кино'14). С 2014 года преподает на кафедре актерского мастерства и режиссуры в ЕГИТК (Ереванский государственный институт театра и кино), курс проф. Р. Бабаяна.



Фото с наших занятий.





Зарегистрируйтесь на программу:

- +79256834767
- info@dialogueplace.ru
- <https://dialogueplace.ru/>
- @dialogueplace