



Простыми словами об импровизации

Теория и практика.

Сольные упражнения.



PRO IMPROVE



Этапы импровизации

Импровизация в ситуациях это прежде всего способ мышления, который состоит из трёх этапов: реагирование, адаптация, коммуникация.

Чтобы повысить уровень своей импровизации, необходимо тренировать все три этапа.. Этим и займётся.

▶ Реагирование

это способность заметить и распознать изменения в обстоятельствах.

На этом этапе мы будем тренировать внимание и наблюдательность.

▶ Адаптация

это обработка полученных данных.

Анализ возможных вариантов действий и выбор лучшего. Вспомните шахматы: ход противника – анализ – ваш ответный ход. Чем больше вариантов развития вы можете просчитать в моменте, тем выше уровень вашей импровизации.

▶ Коммуникация

не менее важный этап, поскольку донести смысл предложения, чтобы вас правильно поняли – это серьёзный навык. Упражнения лучше всего отрабатывать в паре или в группе. Но можно заниматься и сольно.

Реагирование

Серия упражнений "Показывает и говорим".
Время выполнения каждого – 2 минуты.



КАК ЕСТЬ

вы показываете на окружающие вас предметы и называете их своим именем. Важны скорость и темп. Упражнение помогает отключить мозг от внутренних переживаний и начать замечать что происходит вокруг.



ОТСТАВАНИЕ НА ШАГ

порядок действий немного отличается от предыдущего упражнения – вы показываете на предмет, запоминаете его. Далее, показываете на следующий и называете этот предмет именем предыдущего. Таким образом вы будет называть предметы именами предыдущих, отставая на шаг. Заодно проверите свою быструю память.



АССОЦИАЦИИ

теперь вы показываете на предметы и называете ассоциации к ним, важны скорость и темп! В этом случае вы тренируете все три этапа импровизации

Реагирование

4

Серия упражнений на концентрацию внимания

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ

выберите трех-четырёхзначное число и 5 минут ведите обратный отсчёт. Не сбиваясь и не отвлекаясь.

БУКВЫ

откройте книгу или используйте экран смартфона с текстом. Без помощи указки, карандаша или пальца, одним только взглядом, считайте количество букв в абзаце (постоянно увеличивая объём текста). Посчитали, сделали паузу и снова пересчитали этот абзац – количество букв должно совпасть.

ПЕРЕСКАЗ

прочитайте абзац текста и сразу же перескажите его вслух. Так же постепенно увеличивая объём текста

ПЕРЕМОТКА

в конце дня, по пути домой, перескажите вслух, чем вы сегодня занимались. Как будто вы пересказываете фильм. Чем подробнее, тем лучше.

АДАПТАЦИЯ

Серия упражнений для отработки вариативности

СЛОВА НА БУКВУ

базовое и очень эффективное упражнение. Засекаете 1 минуту, выбираете любую букву алфавита и называете максимальное количество слов на эту букву. Чем больше тем лучше. Задание со * – используйте существительные, имена собственные.

ОПИСАНИЕ ПРЕДМЕТА

выберите любой предмет и назовите вслух все слова и выражения, которые описывают выбранный предмет (т.е. отвечают на вопрос "какой?") Например, ремень – кожаный, отцовский, больно бьющий, без дырочек, армейский, разрезанный пополам, вставленный в джинсы...и т.д

Адаптация

Серия упражнений для отработки вариативности

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ


Выберите предмет и выпишите/проговорите 50 вариантов использования этого предмета.

101 СПОСОБ

Лучший способ разогнаться перед решением задачи. Выберите цель, поставьте таймер на 2 минуты и в темпе, вслух, произносите все способы решения задачи, реальные и фантастические...все. Например, 101 способ насолить соседу – подпалить глазок, поцарапать дверь, заварить замок, выбить окно, подкинуть тараканов...всё, что придёт в голову!

Коммуникация

Цель упражнений – отработать разные подачи материала.



ИНТЕРВЬЮ В ОБРАЗЕ

Напишите на бумажке вопросы. Вопросы могут быть личными или профессиональными. Например, "Откуда вы?", "Ваше любимое мороженое и почему?", "Самый грустный эпизод из детства?", "Что вы сейчас читаете?". Напишите 15 вопросов.

На других бумажках напишите 5 персонажей – например, доктор, дворник, депутат, кондуктор, продавец.

Затем сядьте на стул, достаньте случайного персонажа и начните монолог в образе. Через минуту прочтите вопрос и ответьте на него как персонаж.

ЦЕЛЬ: Это упражнение поможет вам мгновенно реагировать как персонаж

Коммуникация

Цель упражнений – отработать разные подачи материала.



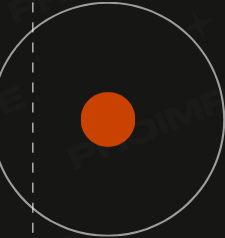
ЭМОЦИИ

Это упражнение похоже на "Интервью" с той разницей, что вместо персонажей вам необходимо написать 10 эмоций. Далее, перед ответом на вопрос вытягивайте бумажку с эмоцией и старайтесь ответить согласно ей. Будете вы персонажем или собой не так важно. Важно держать эмоцию.

ЦЕЛЬ: большинство людей остаются в пределах их собственной зоны комфорта, когда дело доходит до эмоций; поэтому увеличение эмоционального диапазона во время импровизации – ценно.

Коммуникация

Цель упражнений – отработать разные подачи материала.



ОТ ЗВУКА К ДИАЛОГУ

Встаньте и издайте любой звук. Пусть он перейдет в диалог персонажа.

Через 10 секунд диалога произнесите другой звук для другого персонажа.

Например, звук "Иииииии", может перейти в "Иииииитак, я собрал вас, чтобы сообщить..."

Выполняйте упражнение 5 минут.

Цель упражнений – отработать разные подачи материала.



СЦЕНАРИСТ

Откройте заметки и...напишите сцену с двумя персонажами следующим образом:

- поставьте таймер на пять минут и пишите!
 - не переставайте писать;
 - не цензурируйте себя, не редактируйте себя и не волнитесь о пунктуации и правописании. Сохраняйте темп.
- Чтобы было быстрее, назовите своих персонажей А и Б.
- Главное – не оценивайте сцену.

ЦЕЛЬ: если вы будете писать, не поправляя себя и не останавливаясь, ваш мозг будет искать пути, которыми вы обычно не пользуетесь. Это открывает вашу творческую сторону, которая не используется, если вы оцениваете себя во время написания.

На этом пожалей всё.

Указанные здесь упражнения не раз доказали свою эффективность, поэтому смело берите их на вооружение!

Важно – не оценивайте себя и не напрягайтесь. Каждое упражнение должно приносить удовольствие и фан! Как и всё в этой жизни.

***Умное лицо – это еще не признак ума, господа.
Все глупости на Земле делаются именно с этим
выражением лица.
Вы улыбайтесь, господа. Улыбайтесь!***