

ОСНОВЫ МИМИКИ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	1
ОСНОВЫ МИМИКИ	2
Лицо	2
Рот	2
Глаза.....	2
Брови.....	2
МЫШЦЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЛИЦА	3
«Мышцы боли».....	3
«Мышцы угрозы»	3
«Мышцы размышления»	4
ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЛИЦА.....	4
Тренировка лобных мышц.....	4
Тренировка глазных мышц.....	5
МЫШЦЫ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЛИЦА	5
«Мышцы смеха», «мышцы рыдания» и другие.....	5
Тренировка мышц нижней части лица /84/.....	5
Тренировка скуловых мышц /84/	5
Тренировка мышцы верхней губы.....	6
Тренировка поперечных мышц носа	6
Тренировка круговой мышцы рта.....	6
Еще упражнения.	6
Тренировка треугольной мышцы рта	6
Тренировка четырехугольной мышцы нижней губы.....	7
РАЗВИТИЕ МИМИЧЕСКОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ	7
Работа над этюдами:.....	7
ДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОГО МОЛЧАНИЯ	7
Когда слова являются помехой	7
Говорить - не говорить.....	8
Воображаемый партнер	9
Этюды:.....	9
1. «Оклик»:	9
2. «Действие» - «Толчок»:	9
3. «Вход в кадр»:.....	9
4. Общение с партнером на отдаленном расстоянии:	10
5. «Мимическое переспрашивание»:	10

ОСНОВЫ МИМИКИ

Лицо

Упражнение /мимический этюд из репертуара Марселя Марсо/

«Шторка» - артист прикладывает к лицу ладонь тем движением, каким прикрывают глаза, а затем опускает «ладонь-шторку» вниз, и зрители видят на его физиономии трагическое выражение. «Шторка» вновь поднимается наверх - лицо приобретает «нейтральное» выражение /прежнее «смыто»/.

«Шторка» вниз - новое выражение. Итак, целая серия портретов - мимических зарисовок.

Рот

1. По-разному приоткрытый: крайнее изумление, испуг, сдержанное страдание, восторг и т.п.

2. Плотно стиснутый: гордость, замкнутость, упрямство, жестокость..

Глаза

Глаза мима - проводник его мыслей и чувств. Вот почему мим, как правило, не должен прятать от зрителей свои глаза.

«Глазной занавес»

/так Шекспир назвал верхние веки глаз/

1. Подмигивают - лукаво, хитро или многозначительно.

2. «Сонные глаза» - «глазной занавес» приспущен на половину глазного яблока - глаза сонные, заспанные, утомленные, безразличные, притворно досадливые, кокетливо скучные.

Брови

Движение: порознь и вместе, стремительно вскидываются вверх или медленно ползут вверх, всем полукружьем или одними наружными краями.

1. Могут спросить, удивиться, укорить, огорчиться...

2. Свойства персонажа: густые темные брови – сросшиеся одна с другой - суровость твердого характера; брови «домиком» – душевную надломленность, трагизм, нервозность,

страдание; тонкие, расположенные высокими дугами - наивно-удивительное выражение лица.

Мимы классической школы, выступающие обычно с набеленным лицом, замазывают гумозом или мылом свои брови и выводят высоко над ними два тонких полукружья, что придает лицу постоянное выражение изумления.

3. Виды взглядов: насмешливый, оценивающий, беспокойный; /оттеночные/ острая заинтересованность, прикрытая безразличием /исподтишка бросает оценивающие взгляды/, мнимая заинтересованность.

Изучение произведений изобразительного искусства - живописи, графики, скульптуры /например, взгляд Ивана Грозного, убившего сына /какие глаза/, или волевой взгляд царевны Софьи/. Любой взгляд и мимика должны быть согреты волнением, мыслью.

МЫШЦЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЛИЦА

Лобные мышцы /их две - соединены с мышцами глаз, бровей с сухожилием шлема/

Чтобы получить некоторое представление об их размерах и форме, приложите ладони к лицу так, чтобы пальцы, «глядящие» вверх, половиной своей длины пришились на лоб. Теперь энергично поднимите брови и обратите внимание на то, как под вашими пальцами они перемещаются кверху.

«Мышцы боли»

/вокруг глазной щели группа небольших

мышц - мышцы сморщивания бровей - «мышцы боли» или «серьезности». Находятся под лобными мышцами/

Стянуть «мышцы боли» - брови стягиваются к переносью. На лбу возникают две-три глубоких и множество мелких продольных складок. Брови «наспливаются», а на лоб набегают долевые складки, когда человек напряженно всматривается в даль, или делает физическое усилие, или мучительно ищет отгадку чему-то, или внезапно поражен чем-либо неприятным.

«Мышцы угрозы»

/на переносице в момент гнева возникают поперечные вкладки - их образуют пирамидальные мышцы - «мышцы угрозы». Имеют продолговатую форму - от носовой кости в кожу между бровями/

Сократите «мышцы угрозы» - внутренние края бровей должны как бы уткнуться в переносицу, на которой появляются поперечные складки.

«Мышцы размышления»

/круговые мышцы глаз. Глазничный элемент - над верхним веком одна и другая мышца под нижним/

Сократите верхнюю долю - выпрямляется изгиб бровей и разглаживаются поперечные морщины.

Сократите нижнюю долю - нижнее веко «выжимается» вверх, образуя при этом у наружного края глаз «морщины смеха».

/Соедините левый и правый указательные пальцы, а также левый и правый большие - это характер спайки частей «мышц размышления». Кончиками пальцев поочередно прикоснитесь к своим векам - верхнему и нижнему - и подвигайте ими, то можете получить некоторое представление о работе очень тонких мышц, помогающих сощуриваться векам./

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЛИЦА

Гимнастикой лица, тренировкой мышц лучше всего заниматься перед зеркалом.

Тренировка лобных мышц

1. Начните с активного сокращения лобных мышц. Энергично вскиньте брови кверху. «Раскрепостите» мышцы - брови возвращаются в обычное положение.
2. Тренаж «мышц боли» /мышцы сморщивания бровей/ и «мышц угрозы» /пирамидальные/. Сокращение - брови книзу и к переносью. Раскрепощение - исходное положение. Упражнение заключается в многократном и энергичном, постепенно убыстряющемся подтягивании бровей книзу.
3. Соедините движения лобных мышц с движением «мышц боли» и «мышц угрозы». Поочередно сокращая мышцы, энергично вскидывайте брови вверх и энергично опускайте их. /помните об автономности мышц/
4. Тренаж сухожильного шлема. Положите руки на темя и энергично при помощи лобных, затылочных мышц и мышц угрозы» заставьте сухожильный шлем подвигаться вперед - назад.
5. Добиваемся раздельного движения левой и правой бровью.
Вскидывая левую бровь, необходимо следить за тем, чтобы правая как бы упиралась в переносицу. Аналогично с правой бровью.
6. Быстро поднимать то одну, то другую бровь вразбивку.

7. «Трагический излом бровей» /брови «домиком»/. Сократив «мышцы боли», начните сводить брови к переносице. Мгновением позднее включается сильная лобная мышца, которая совместно с сухожильным шлемом, как бы перехватив движение «мышцы боли», повлечет внутренние края бровей вверх. Важно, чтобы движение внутренних краев бровей пролегало строго по центральной вертикальной линии лба. Добиться умения закреплять, удерживать это мимическое выражение.

Тренировка глазных мышц

1. Простое, все убыстряющееся движение век /мигание/.
2. Попеременно закрывать веки. Добиться, чтобы брови в этом движении не участвовали, чтобы закрывался один глаз /а веко второго находилось в покое/.
3. В то время как один глаз закрыт, веком другого /автономно/ производить мигание. Потом то же с другим веком, а затем - поочередно.

МЫШЦЫ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЛИЦА

«Мышцы смеха», «мышцы рыдания» и другие

1. Скуловые мышцы - под скуловыми дугами, где «ямочки». Функция - поднимать углы рта кверху. Вместе с др. мышцами участвуют в смехе и названы «мышцами смеха».
2. Квадратные мышцы верхней губы - у боковых поверхностей носа полураскрытым веером. Состоит из трех частей - одна из них «угловая головка» - поднимает верхнюю губу и крылья носа, когда человек плачет –названа «мышцей рыдания».
3. Треугольные мышцы рта - по обеим сторонам подбородка. При плаче опускают углы губ вниз. Их еще называют «мышцами презрения».
4. Четырехугольная мышца нижней губы - посреди подбородка, под губой. Сильно выворачивает нижнюю губу, что придает лицу выражение отвращения. Ее называют «мышцей отвращения».

Тренировка мышц нижней части лица /84/

Тренировка скуловых мышц /84/

/При смехе эти мышцы, сокращаясь, оттягивают углы рта вверх и в стороны/

Тренируя их, следует активно направлять углы рта в сторону верхних скул. Зубы при этом должны быть обнажены. Затем нужно добиваться раздельного действия углов рта.

Тренировка мышцы верхней губы

/Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части/

Тренировать следует подъем верхней губы без участия углов рта. Крылья носа несколько приподнимаются, расширяя ноздри. При активном подъеме верхней губы нужно сильно обнажать клыки и следить чтобы нижняя губа оставалась в покое.

Затем надо тренировать поочередно левую и правую половину верхней губы, попеременно сокращая мышцы, расположенные слева и справа /выполняя упражнение, нужно мысленно разделить губу на две части/.

Тренировка поперечных мышц носа

/Располагаются они по обеим сторонам краев носа. Эти мышцы обычно мало подвижны, их роль - при выражении презрения и отвращения/

Тренировать - активно и длительно: сомкнув губы /не слишком плотно/, энергично вытягивать носогубные складки кверху, постепенно добиваясь все большего их подъема /остальные мышцы остаются в покое/. Точки приложения усилия находятся у крыльев носа. При сокращении поперечных мышц носа на боковых его поверхностях образуется ряд продольных складок.

Тренировка круговой мышцы рта

/Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед /»надутые губы»/ или подтягивает /»поджатые губы»/

Сначала следует натренировать активное вытягивание губ вперед /хоботком/. Затем производить маятниковые движения в обе стороны, с вытянутыми губами, а после - круговые движения в обе стороны поочередно. Голова неподвижна.

Еще упражнения.

Вытянув губы до предела вперед, энергично раскрывайте их наподобие распускающихся лепестков цветка.

Поджав губы /не очень плотно/, энергично направляйте их углы в левую и правую стороны. Поджатые губы помогают передавать разные оттенки выражения надменности.

Тренировка треугольной мышцы рта

/Эта мышца, сокращаясь, опускает углы рта/

Энергично, при сомкнутом рте, направляйте углы губ книзу. Следите за тем, чтобы нижняя губа не выворачивалась. Добившись большой подвижности обоих углов рта, тренируйте раздельное опускание левого и правого углов. В этом движении активное участие принимают и сильные мышцы шеи, берущие свое начало на груди и оканчивающиеся в углах рта и щек. Прикоснувшись пальцами к горлу, проследите действия этих мышц.

Тренировка четырехугольной мышцы нижней губы

/Эта мышца, сокращаясь, опускает книзу и выворачивает нижнюю губу/

Следует, выпятив нижнюю губу, энергично вывернуть ее, как бы отваливая книзу. Далее сделайте то же самое, но раздельно левым и правым краями губ /при участии мышц шеи/. Вывернув губу, произведите маятниковые движения из стороны в сторону.

Важна регулярность занятий.

РАЗВИТИЕ МИМИЧЕСКОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ

Работа над этюдами:

1. Придумайте короткие этюды на возбуждения, поступающие через рецепторы пяти органов чувств. Например, увидел: птенца на дороге, милого ребенка, хорошего знакомого, человека вам неприятного, красивым цветом в поле, волка и т.п.; услышал: соловья, кукушку, неожиданный оклик, звук приближающегося поезда, крик о помощи, свисток милиционера и т.п.

2. /можно усложнить этюды/ например: вы увидели в цирке выступление воздушных гимнастов, любуетесь ими. Вдруг один из них срывается и падает... Вы - «болельщик» на футбольном матче. Ваша команда /проигрывает/ выигрывает... Вы - мотогощик и участвуете в международных состязаниях, вас нагоняет соперник и т.п.

Придумывая этюды, следует обращать внимание на то, чтобы они были чисто мимическими, без жестов. Вера и видение уберегут вас от наигрыша,

3. /более сложные мимические этюды/ например, возбуждение, вызванное написанным словом, воспоминанием, рождением мысли; этюды на переходы от одного состояния в другое.

ДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОГО МОЛЧАНИЯ

Когда слова являются помехой

Придумайте и выполните несколько этюдов на «общение в условиях вынужденного молчания».

1. В комнате находится тяжелобольной.
2. Двое должны о чем-то условиться так, чтобы не знал третий.
3. Люди находятся в размолвке.
4. «Разговор» через окна вагона.
5. Вам необходимо объяснить иностранцу, который не знает вашего языка, как пройти в зоопарк, к врачу...
6. Рот занят полосканием.
7. Человек, застигнутый врасплох, засовывает в рот какой-то предмет, видеть который у него не должны, а необходимо отвечать на вопросы.
8. Диалог жестов двух арестантов при строгом конвоире.
9. Учащиеся и педагог.
10. Двое влюбленных при третьем лишнем.

Говорить - не говорить...

Встречаются случаи, когда беззвучное произнесение текста возможно и даже необходимо. Например, когда миму требуется нарисовать портрет человека, для которого публичное выступление является профессией; лектор, адвокат, конференсье и т.п.

В процессе создания образа говорящего человека:

1. пользоваться подлинным текстом /исполнитель сам составляет его/ и отрабатывает со звучащей речью;
2. когда речь «улеглась», найдены ее оттенки, верный тон, можно отбросить текст и произносить его мимически;
3. нарисуйте комические портреты различных докладчиков и лекторов, портрет конференсье /незадачливый остряк/, судьи, прокурора, адвоката, подсудимого, истца, свидетеля;
4. отработайте мимический разговор льстеца-подхалима, наглого грубияна, сплетницы, паникера, мимический разговор с двумя несуществующими партнерами;
5. выразить различные темпераменты ораторов: холерик флегматик и другие индивидуальности персонажа.

Допускается «допуск» - преувеличение, так как это, как правило карикатурный образ - Е.Чернов.

Воображаемый партнер

Общение с несуществующим партнером должно быть подчинено следующим требованиям:

1. Необходимо так драматургически строить пантомимические действие, чтобы молчание было органичным и не требовало произнесения слова.
2. Общаться с вымышленным партнером, как с реально существующим.
3. На события, происходящие на сцене, реагировать, как на подлинные и впервые воспринимаемые.
4. В общении с условным партнером применять обязательные приемы: «уточняющий взгляд», «поясняющий жест», «мимическое переспрашивание».
5. Все происходящее на сцене должно быть абсолютно понятно зрителю.

Владеть всем богатством технических приемов, вдумчиво отбирать выразительные средства.

Этюды:

1. «Оклик»:

например, мим шагом «вразвалочку» идет по фойе, в зубах воображаемая папироса. Остановился. В чем дело? Окликнули. а/ выслушал замечание с нагловато-снисходительной улыбочкой: «подумаешь, порядки...»; б/ мим с сожалением взглянул на папироску-уточняющий взгляд; выкинул папиросу на пол, пригасив небрежным жестом - поясняющий жест.

2. «Действие» - «Толчок»:

например, мим трясет бутылку с кефиром, но кефир загустел и не течет. Мим трясет бутылку, взбалтывает, вращает, бьет ладоней по дну... бутылка выскочила из рук и... вдруг последовал толчок /прием «неожиданный рывок»/ в плечо. Выражение лица мима показывает в каком состоянии был человек, толкнувший его /»уточняющий взгляд»/. Тогда мим со смущенным видом, присев на корточки, принялся счищать пятна с брюк пострадавшего /»поясняющий жест»/.

3. «Вход в кадр»:

например, мим фотограф, который устало склонился над ванночками. Скрип двери. На лице у мима: «Опять кого-то нелегкая принесла. Придется идти». Клиентов двое: папа и сын. Присутствие сына определяется так: взгляд из-под очков сверху вниз /»уточняющий взгляд»/ и поглаживание малыша по головке /»поясняющий жест»/ и приветливая улыбка;

мим может и сам ввести «в кадр» партнера. Например, в чайхане, на ковре, скрестив ноги, сидит, попивая чай из пиалы, любитель игры в кости. Играть не с кем. Одного поманил пальцем - отказался, второго кивком - занят. Третий подсел. Идет игра с партнером, Мим активно вводит партнера в действие /увидел, поманил, пригласил, взял за руку, потянул за собой/. Обчищаясь с несколькими партнерами, нужно наделять каждого контрастной, индивидуальной чертой. Нельзя шептать слова или беззвучно шевелить губами.

В начальном репетиционном периоде обращаться к тексту /импровизация/. Вместо воображаемого партнера вводить реального. Закрепив находки, разыграть пантомимически.

4. Общение с партнером на отдаленном расстоянии:

например, такая ситуация может возникнуть у двух людей, находящихся на противоположных сторонах улицы, реки. Здесь важен отбор жестов, длина взгляда, его целенаправленность.

5. «Мимическое переспрашивание»:

например, разговор по телефону. Этот прием помогает сделать понятными «неслышимые» реплики партнера.