

WARSZTATY TEATRALNE Z TEATREM DOMINO ON-LINE

Przedstawienie musi trwać.

Takie jest prawo w tym zawodzie.

Wszystko się może walić, serce ci pęka,

a ty pudrujesz twarz, uśmiechasz się i grasz dalej.

Witam serdecznie na wirtualnych zajęciach teatralnych. Dla jednych będzie to powtórka dla innych nowa lekcja. Niemniej wszystkie ćwiczenia, zabawy przydają się każdemu, by lepiej mówić, czy poruszać się, wyrażać emocje. Zapraszam do zabaw i ćwiczeń całej rodziny!

Zapraszam na Lekcję pierwszą.

Zawsze zaczynamy od rozgrzewki – oto kilka przykładów.

I. ROZGRZEWKA CIAŁA.

Rozgrzewamy po kolei:

- głowę:(ruchy okrężne w jedną i drugą stronę, spoglądanie w prawo, prosto, lewo, prosto itd., głowa opada na jedno ramię potem na drugie, patrzymy w podłogę, przed siebie, na sufit, przed siebie itd.)
- ramiona: (do góry, w dół, do przodu, do tyłu, ruchy okrężne w jedną i drugą stronę).
- ręce (ruchy okrężne przedramion i nadgarstków).
- biodra (ruchy okrężne w jedną i drugą stronę, przy czym głowa jest nieruchoma, nogi lekko zgięte w kolanach).
- nogi (stoimy na jednej nodze, drugą- ugiętą w kolanie- podnosimy na wysokość bioder i robimy ruchy okrężne w jedną i drugą stronę, zmiana nogi).
- luźne podskoki

KAŻDE ĆWICZENIE POWTARZAMY KILKA RAZY.

W pracy aktora najważniejsza jest wymowa. Dlatego ćwiczymy też nasz aparat mowy. Poniżej kilka przykładów:

II. ROZGRZEWKA NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH.

1. **USTA** - rozciągamy do "i" i ściągamy do "u".
2. Kąciki ust przesuwamy raz w lewo raz w prawo.
3. Przyciskamy kąciki ust do zębów.
4. Poruszmy delikatnie dolną szczęką (na boki i do przodu).
5. Przygryzamy wargi, najpierw dolną, potem górną.
6. Usta w kształcie litery "u" - robimy ruchy okrężne w prawo i w lewo.
7. **JĘZYK** - przesuwamy ruchem okrężnym po zębach (usta zamknięte) najpierw w jedną potem w drugą stronę.
8. Wyciągamy język mocno przed siebie i chowamy (język musi być naprężony w strzałkę, w pozycji poziomej).
9. Język unosimy do góry - do nosa, na dół - do brody, w lewą stronę, w prawą stronę.
10. Szeroko otwarte usta - czubkiem języka delikatnie oblizujemy usta - w jedną i drugą stronę.
11. Obciągamy górną wargę na zęby, spychamy ją mocno naprężonym językiem.
12. Szeroko otwarte usta - naprężonym językiem (czubeczkiem) dotykamy po kolei wszystkich zębów - liczymy zęby.
13. Cmokanie, kląskanie, prychanie, ziewanie, odchrząkiwanie, gwizdanie.
14. Zatrzymywanie konia: PRRRR wykonywane tylko wargami.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY KILKA RAZY

Najważniejsza jest czysta i zrozumiała wymowa. Poniżej przykłady ćwiczeń artykulacji

III. ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE.

1. Powtarzamy samogłoski przy szeroko otwartych ustach- a, e, i, o, u, y (najpierw legato, potem stacatto).

2. Powtarzamy zbitki głoskowe:

mga-gma, wru-rwu, mle-lme, gdy-dgy, bno-nbo, cme-mce, sku-ksu, rdu-dru, fta-tfa, wla-lwa, tle-lte, mno-nmo, rga-gra, msza-szma, chsze-szche, gże-żge

3. Powtarzamy bardzo wyraźnie hasła (najpierw wolno, potem szybciej).

- Kto to tutaj tak tupie? To tato tutaj tak tupie.

- Babcia w kapciach w ciapki.

- Z czeskich strzech szło Czechów trzech.

- Zmiażdż dżdżownicę.

- Pop popadii powiada, że chłop pobił sąsiada.

- Hong-Kong w Chinach, King- Kong w kinach.

- Zawierucha dmucha koło ucha.

- Wpadł ptak w dół.

- Szedł Sasza suchą szosą.

**W załączniku przygotowałem wierszyki, które pomogą w pracy nad dykcją
I to było by na dziś tyle. Kolejna lekcja już jutro! ZAPRASZAM!**

*Teatr to magia, teatr to czary,
Miejsce niezwykle, aż nie do wiary.
Tutaj królują sny i marzenia,
Świat szaro-bury w bajkę się zmienia.
Światła przygasły, w górę kurtyna,
Podróż w nieznane się rozpoczyna...*