

18+

Наталья ПлаUTOва

*Актёрское
мастерство.
С чистого листа:
Как я училась
перевоплощению*



Наталья Паутова

**Актёрское мастерство.
С чистого листа: Как я
училась перевоплощению**

«Издательские решения»

Паутова Н.

Актёрское мастерство. С чистого листа: Как я училась перевоплощению / Н. Паутова — «Издательские решения»,

Закулисье факультатива по актерскому мастерству: от стопроцентной паники до полного раскрепощения. История встречи с удивительными преподавателями из ТЮЗа, которая превратила обычный подвал не школы в настоящую театральную сцену.

© Паутова Н.

© Издательские решения

Содержание

Актёрское мастерство. С чистого листа: как я училась перевоплощению	6
Введение	7
14.03.2026 Первое занятие	8
21.03.2026 Второе занятие	9
28.03.2026 Третье занятие	10
08.04.2026 Четвертое занятие	11
12.04.2026 Пятое занятие	12
19.04.2026 Шестое занятие	13
03.05.2026 Восьмое занятие	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Актёрское мастерство. С чистого листа: Как я училась перевоплощению

Наталья Паутова

Иллюстратор Наталья Паутова

© Наталья Паутова, 2026

© Наталья Паутова, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-2643-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Актёрское мастерство. С чистого листа: как я училась перевоплощению

Текст написан для друзей и для друзей друзей, кому интересна эта тема.

Пожалуйста, не нужно жесткой критики...

Пожелания и предложения можно написать в лс вк.

Все контакты — в главе Благодарности.

Введение

Занятия факультатива «Актёрское мастерство» проходят в помещении Не Школы в г. Томск на ул. Белая, 8.

Посещать занятия могут нешкольники всех школ: Гитары, Вокала, Барабанов.

Занятия нацелены на раскрепощение, развитие фантазии и воображения.

В книге зафиксированы мои наблюдения и ощущения от посещения факультатива.

#актерка #актерскоемастерство #факультатив #нш

14.03.2026 Первое занятие

Посетила 1 занятие по актерскому мастерству: преподаватель — актер ТЮЗа¹ Влад. Волнение было на 100%, даже не запомнила кто еще из учеников был на занятии)

Влад показался удивительным таким, прям настоящим артистом, какие выходят на сцену в театрах.... Будто со сцены его только что взяли и нам в подвал не школы привели))) Может так и было, конечно

Ползанятия было на раскрепощение тела, движений, вторая половина на чтение разными интонациями рандомного текста из книги.

Было весело. Обещал и в следующую субботу быть)

¹ ТЮЗ — Томский областной театр юного зрителя

21.03.2026 Второе занятие

Посетила 2 занятие по актерскому мастерству: Преподаватель — актер ТЮЗа Влад.

Было на 80% повторение 1 занятия — видимо, Влад хочет, чтобы мы «убились», но выполнили задания, пока что слышится в классе знаменитая фраза Станиславского² «Не верю»...

Сегодня старались, как могли, но видно, что до раскрепощения еще далеко... Упражнение «ползать по полу, как змея» я вообще проигнорила: пол грязный, не хотела на нем валяться — эх, не быть мне разноплановым актером))))

Упражнение — написать буквы своего имени в воздухе — даже со второго раза не получилось, как-то много зажимов, чтобы вот так плавно и медленно буквы в воздухе выводить...

Занятие было на позитиве, у всех много чего не получалось, но мы же только начали)))

² **Константин Сергеевич Станиславский** (1863—1938) — выдающийся русский театральный режиссёр, актёр и педагог. Он совершил революцию в мировом театральном искусстве, основав Московский Художественный театр (МХТ) и создав знаменитую «Систему» — универсальный метод актёрской техники.

28.03.2026 Третье занятие

Посетила 3 занятие по актерскому мастерству: Преподаватель — актер ТЮЗа Влад.
Было на 50% повторение 2 занятия, что плюс))) Может Влад отзывы мои читает)))

Сегодня было новое упражнение на 5 скоростей: Ходим рандомно по классу и нужно по хлопку преподавателя сменить скорость движения, или замереть на месте)

И сегодня все т ки мы поползали по полу, изображая панду, кошку, собаку, хотя и не получалось, по комментариям преподавателя, но мы старались как могли, бедные мои коленки на четвереньках ползать там в подвале по жёсткому полу)

И в конце занятия почитали немного книгу разными интонациями.

08.04.2026 Четвертое занятие

Посетила своё 4 занятие по актерскому мастерству: Преподаватель — актриса ТЮЗа Александра.

Новый подход, новые упражнения, всё было по-новому.

Нужно было делать упражнения на раскрепощение. Одно из них: стоять с закрытыми глазами расслабленно и представлять то, что описывает преподаватель: твой выигрыш в лотерею, выигрыш в лотерею твоего друга, самое грустное событие в жизни... плохое и грустное прям не получается, я постоянно же гоню от себя плохие мысли, и тут тоже как-то будто вдалеке плохое представляла...

Еще упражнение — без слов в паре обыграть какую-то ситуацию, чтобы было понятно зрителям — побольше экспрессии и действий))) Ну, вообще, у всех были проблемы с действиями: то описывали последствия ситуации, то можно было эмоцию выразить и по другому. Ситуации придумали: ДТП двух блондинок, у парикмахера сделали не ту причёску, снимали с дерева кота, в фитнес зале тренер и ученик.

Интересная мысль с занятия: Чувства это что-то продолжительное, а эмоции могут меняться одна за другой...

12.04.2026 Пятое занятие

Посетила своё 5 занятие по актерскому мастерству: Преподаватель — актер ТЮЗа Влад. Было очень много нового на этой актёрке...

Разминались скороговорками

«Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка белая губа была тупа» — повторять по очереди внятно и быстро))

Делали упражнения на артикуляцию, для мышц лица, например, «Злая лошадка» (Фырканье): С силой выдыхать нужно воздух через сомкнутые вибрирующие губы (звук «Тпру» или «Прр») для снятия напряжения. Расставил нас преподаватель в шахматном порядке — позади меня стояло две «коняшки» Даша и Артём и я была как на измене, когда на меня сзади фыркают и пррркают...

Было упражнение в парах на звук «А» — его нужно было издавать с той силой и громкостью, которую придумает тебе твой напарник. Регулятором громкости был лист бумаги, который нужно было опускать вниз, поднимать вверх, тем самым показывая уровень громкости. Меня пытались научить громко кричать, а я обычно не кричу, не очень получилось упражнение — преподаватель был не доволен...

Потом читали разными интонациями произвольный текст))) Ленин³ и Гарик Харламов⁴ интереснее всего получались у учеников))) У меня что-то получалось, что-то нет...

³ **Владимир Ильич Ленин (Ульянов)** — российский революционер, крупный теоретик марксизма, основатель Большевистской партии и Советского государства (СССР). Он являлся ключевым организатором Октябрьской революции 1917 года и первым председателем Совета народных комиссаров (правительства) РСФСР и СССР.

⁴ **Гарик Харламов** (настоящее имя — Игорь Юрьевич Харламов) — популярный российский комедийный актёр, телеведущий, шоумен и продюсер.

19.04.2026 Шестое занятие

Посетила своё 6 занятие по актерскому мастерству: Преподаватель — актер ТЮЗа Влад. Запомнилось одно упражнение с занятия.

Нужно было разбиться по парам: один водит, другой движется. «Водитель» кладёт руку на спину второго участника и надавливая на спину сильнее/слабее — так указывает ему скорость движения вперед. Стоп — это когда нет давления на спину. Также можно указывать повороты — надавливая ребром ладони в одну сторону или надавливая в другую сторону. Тот кого «ведут» должны чувствовать руку водителя и ходить с закрытыми глазами по классу. Причем, пары не должны «попадать в аварии», водители должны уметь «разъехаться», и не врезаться друг в друга. Но это же неинтересно... Ведь если набрать скорость и «ехать» на вторую пару, а потом резко остановиться или начать уворачиваться — так же ведь намного интереснее получается))) Так мы и упражнялись))) Я была водителем в паре с преподавателем и у него часто широко открывались глаза от моего «вождения» — он постоянно боялся в кого-нибудь врезаться, но этого так и не случилось)

*** 7 занятие забыла описать***

03.05.2026 Восьмое занятие

Посетила своё 8 занятие по актерскому мастерству: Преподаватель — актер ТЮЗа Влад.
Было 3 человека: я, Саша Качан и Артём

Мимику разрабатывали, скороговорки говорили.

То ли Толя — кореш Коли,
то ли кореш Толи — Коля.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.