

Актёрское мастерство: от сцены до кадра

Константин Старков

Актёрское мастерство: от сцены до кадра

«Автор»
2026

Старков К.

Актёрское мастерство: от сцены до кадра / К. Старков — «Автор», 2026

Авторская книга по актёрскому мастерству для театра и кино плюс готовые методики и упражнения, которые можно сразу использовать.

© Старков К., 2026
© Автор, 2026

Константин Старков
Актёрское мастерство: от сцены до кадра

Глава 1

Основы: тело, голос и внимание

Часть первая

Физическая свобода: как убрать зажимы Почему тело — это первый инструмент актёра. Методика «Скульптура» (работа с телесными блоками).

Многие начинающие актёры думают, что главное в профессии — голос и эмоции. Но правда в том, что и голос, и эмоция живут в теле. Если тело зажато, голос становится плоским, а эмоция — натянутой. На сцене зритель считывает напряжение раньше, чем слышит слова. В кино всё ещё строже: камера безжалостно фиксирует малейший зажим — дрожащую челюсть, застывшие плечи, «каменное» лицо. Физическая свобода — это не про расслабленность «вообще», а про умение управлять своим телом: напрягать ровно столько, сколько нужно для действия, и отпускать лишнее. Это навык, который тренируется, как мышца.

Что такое «зажим» и откуда он берётся

Зажим — это неосознанное напряжение мышц, которое возникает как реакция на стресс, неуверенность или страх оценки. В актёрской работе зажимы проявляются по-разному:

В театре: актёр «забывает» двигаться, стоит как вкопанный, голос уходит в горло, мимика становится резкой и театральной.

В кино: на крупном плане видны микрозажимы — напряжённый лоб, стиснутые зубы, неподвижные глаза. Актёр старается «показать» эмоцию, а не прожить её, и получается неестественно.

Зажимы бывают:

Глобальные — всё тело сковано, движения угловатые.

Локальные — напряжены отдельные зоны: шея, плечи, челюсть, кисти рук.

Ситуативные — возникают только в стрессовых моментах: перед выходом на сцену, на пробах, в сложной сцене. Важно понимать: зажимы — это нормально. Они есть у всех, даже у опытных актёров. Задача не в том, чтобы их «убрать навсегда», а в том, чтобы научиться их замечать и снимать в нужный момент.

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.