

## «ПФД - память физических действий»

Здравствуйте, ребята! Рада видеть вас здесь в хорошем настроении! Сегодня мы с вами познакомимся с очень важным для актера понятием – **память физических действий** или ПФД. А для начала давай немного разомнемся:

Разминка: [https://vk.com/video-14107415\\_456239545](https://vk.com/video-14107415_456239545)

ПФД - это работа с воображаемыми предметами посредством воспроизведения самих действий с помощью мускульных напряжений и правильно распределённого внимания. Если говорить о том, где нам понадобится ПФД, то это в первую очередь сцены, в которых любые предметы заменены воображаемыми; также ПФД является основой при работе с пантомимой, но это уже другая история.

ПФД - это добиться того, чтобы вы действовали с воображаемым предметом ровно так же, как действовали бы с предметом реальным.

Упражнения на память физических действий хорошо развивают воображение, что является главным навыком в актерском мастерстве.

Посмотрите видеозапись: [https://vk.com/video-102447809\\_456239077](https://vk.com/video-102447809_456239077)

[https://vk.com/video-151516560\\_456239075](https://vk.com/video-151516560_456239075)



**Задание:** Начинать занятия необходимо с изучения манипуляций с настоящими вещами!

1. Возьмите бутылку или банку, открутите крышку и снова плотно закройте. Повторите, внимательно наблюдая, все движения левой руки, пальцев,

запоминая, под каким углом находится рука по отношению к телу, к предмету. Затем все внимание сконцентрируйте на правой руке, запомните движение каждого пальца. Не упустите ни одной мельчайшей детали.

2. Отложите предмет в сторону. Воспроизведите все движения по порядку.

3. Снова возьмите бутылку. Повторяйте работу столько раз, пока не добьетесь скрупулезной точности.

*Внимательно, точно, скрупулезно, а главное терпеливо повторяя работу с несуществующими предметами, вы сможете добиться естественности.*

**Остерегайтесь** - лени и приблизительности. Похоже – не значит - натурально. Бутылка становится то уже, то расширяется, пальцы правой руки закручивают крышку то выше, то ниже.

**Берите на вооружение** – искреннюю веру в то, что делаете. Вера позволяет делать из стульев лодку, летать на диване как на самолете, кормить нарисованных животных. Помните, что актер на сцене без умения видеть и верить – совсем беспомощен и неискренен.

**Домашнее задание:** Попробуйте повторить упражнений. Записывайте на видео ваше упражнение, показывайте другим людям. Когда неподготовленный человек по вашим действиям сможет понять их смысл, только тогда вы можете с уверенностью сказать, что с этим упражнением справились.