



КОНСПЕКТ

Как жестикулировать, говорить
и вести себя в кадре

ГОЛОС МОЖЕТ 7.0

Как жестикулировать, говорить и вести себя в кадре

Конспект урока

Идеальных жестов не существует. Невозможно найти позу, которая будет работать всегда. Но важно понять: жесты всегда индивидуальны. И они должны совпадать с вашей энергией, эмоцией в моменте, повествованием и аудиторией.

Для того чтобы научиться правильно жестикулировать, следует услышать, понять и обратить внимание на свое тело.

Для этого есть простая разминка:

- вращательные движения кистями и волнообразные движения пальцами
- рисование воображаемых восьмерок локтями
- круговые движения плечами

Сначала мы задействуем эти зоны поочередно, затем – одновременно. У нас получается своеобразный танец, который позволит прочувствовать свое тело.

Далее работаем с нижней частью туловища:

- переминаемся с одной ноги на другую
- трусим поочередно каждой ногой
- сильно напрягаем и расслабляем ягодичные мышцы

Ключевая идея в том, что если ваше настроение и состояние меняется, то и жесты могут меняться. Поэтому важно максимально расслабиться и позволить телу помочь вам найти комфортное положение и движения.

Жесты делятся на 4 типа:

Жесты-иллюстраторы. Они утверждают, демонстрируют, телом помогают описать то, о чем вы говорите, и усиливают этот описательный эффект.

Жесты-регуляторы. Они регулируют расстояние между собеседниками (рукопожатие).

Жесты-адаптеры. Это жесты, которые позволяют слить ненужную энергию и остаться в более-менее контролируемом нами состоянии (сплетение рук во время выступления).

Жесты-символы (о'кей, привет, пока и т. д).

В зависимости от того, что вы хотите рассказать людям, ваш мозг в моменте придумает что-то свое. Вы даже не заметите, как это произошло, потому что отпустили свое тело и доверились ему. Но как только пытаетесь контролировать его и укладывать в какие-то рамки, получаются замершие жесты, лишенные чувств и эмоций.

Помните: основная идея создания палитры жестов в том, чтобы расслабить тело, отпустить его и позволить ему помогать вам разговаривать.