

# **План импров-джема, сессия 3**

**Книга:** The UCB Comedy Improvisation Manual

**Дата создания:** 25 января 2025 г.

**Продолжительность:** 120 минут (2 часа)

**Главы:** 2

**Размер группы:** 6-10 человек

**Фокус:** Работа с объектами, слушание и фокус, знакомые персонажи

---

## **Обзор сессии**

Эта сессия опирается на обратную связь из Сессии 2 и фокусируется на трех ключевых областях: укрепление платформы через знакомые персонажи, интенсивная работа с объектами (ПФД) с одновременным диалогом, и развитие навыков слушания и управления фокусом в групповых сценах. Мы продолжим работать без прерываний во время сцен, давая обратную связь только после завершения.

### **Ключевые цели обучения:**

- Научиться быстро устанавливать платформу через знакомые отношения
- Практиковать работу с объектами одновременно с диалогом
- Развить навыки органичного взятия и передачи фокуса
- Укрепить реалистичность и коммитмент через простые физические действия

---

## **Блок приветствия: Обратная связь из Сессии 2**

## **Обратная связь: Сессия 2 (Структурировано)**

**Источник:** Транскрипция обсуждения после джема.

**Дата:** 21 ноября

---

### **1. Общее впечатление**

- **Легкость и комфорт:** Участники отметили, что играть было "намного легче" и "комфортнее", чем в первый раз.
- **Ощущение игры:** "Ощущение, что мы много поиграли сегодня", хотя по факту сцен было не так много. Приятная усталость ("наигрался на несколько дней вперед").
- **Атмосфера:** "Очень все комфортно и так здорово прошло".

### **2. Что работало (Positives)**

#### **Знакомые персонажи (Familiar Characters)**

- **Инсайт:** Играть знакомых персонажей (или быстро конвертировать незнакомцев в знакомых) — "супер ценный инсайт".
- **Почему:** Это позволяет пропустить неловкую фазу знакомства ("кто мы?") и сразу перейти к сути и действию.

## Отсутствие прерываний (No Interruptions)

- **Эффект:** "Намного круче, когда в процессе сцены не прерывается".
- **Сравнение:** Прерывания в прошлый раз "ужасно бесили". Без них стало легче играть и сохранять поток.
- **Фидбек в конце:** Формат "сцена -> фидбек после" (а не во время) всем понравился больше.

## Обратная связь (Feedback Style)

- **Улучшение:** Ситуация с фидбеком выправилась. "Никого вроде не выбило фидбеком в этот раз".
- **Восприятие:** Стало проще реагировать на комментарии, так как они не прерывают действие.

## 3. Сложности (Challenges)

### ПФД (Physical Focus / Object Work)

- **Главная проблема:** "Супер тяжело делать что-то, когда говоришь". Участники часто забывают про действие или перестают его делать, когда начинают говорить.
- **Осознание:** Все понимают, что ПФД делает сцену "в миллион раз реалистичнее", но совмещать это с диалогом сложно ("как будто актерской серьезной работой мы занимаемся").
- **Желание:** Есть запрос на отдельную тренировку ПФД ("набивать руку").

### "Serious Acting" и Реалистичность

- **Тяжесть:** Некоторых напрягает "серьезный вайб" занятий ("мы к чему-то готовимся реально... подготовка очень серьезная").
- **Проблема статичности:** Разговоры двух людей, которые просто сидят и разговаривают, ощущаются как "очень серьезный разговор". Такие сцены играть не хочется.
- **Баланс:** При этом участники признают, что "эти фишки работают" (натуральность, платформа), и сцены в итоге получаются забавными.

### Commitment (Коммитмент)

- **Непонимание:** Концепция осталась непонятной для некоторых ("Весь этот пассаж в книжке про коммитмент... Что это такое вообще?").
- **Путаница:** Сложно разделить "хорошее ПФД" и "коммитмент к реальности".

## 4. Инсайты и Предложения

### Упражнение "Актер на сцене" (Предложение участницы)

- **Суть:** Человек выходит на сцену как *актер* (не персонаж) и получает задание сделать простое действие (например, выпить воды).
- **Цель:** Заметить момент, когда человек начинает "играть" действие (напоказ), вместо того чтобы просто *делать* его.
- **Применение:** Использовать как разогрев, чтобы снять "актерство" и найти органику.

### Поиск интереса в задаче

- **Совет:** Не просто выполнять ПФД как задачу, а "находить прикол" в самом действии для себя.

### Стресс-тест (Идея)

- **Прерывания как тренинг:** Возможно, прерывания имеют смысл как "стресс-тест" или усложнение, но не как основной метод обучения.

## **5. Дебаты: Ироничная отстраненность (Breaking the 4th Wall)**

- **Мнение ЗА:** "Это круто. Когда мы показываем, что мы импровизаторы... В этом кайф зрителя". Если комментарий смешной и в контексте (как "нам нельзя это делать" в сцене), его нужно оставлять.
- **Мнение ПРОТИВ:** Если делать это часто, рушится платформа и реалистичность. Зритель перестает верить в происходящее. Это должно быть редким "гимиком", а не постоянной практикой.
- **Контекст:** В конкретной сцене это сработало, потому что вся группа была в контексте правила ("Никита сказал так не делать"), и это стало "бунтарством".

### **Итог для сегодняшней сессии:**

1. Включить упражнение "**Актёр на сцене**" для работы с коммитментом.
2. Интенсивный фокус на **ПФД** с одновременным диалогом.
3. Продолжить работать с **Знакомыми персонажами** через упражнение "Сцены из трех реплик".
4. Оставить формат **без прерываний** – обратная связь только после сцен.

## **Принципы обратной связи для всей сессии**

**Применяйте эти рекомендации во время всех обсуждений упражнений:**

1. **Один человек даёт обратную связь за раз** – Никакой одновременной обратной связи или групповых нападок.
2. **Адаптируйтесь к чувствительности** – Некоторые игроки предпочитают мягкую, поддерживающую обратную связь; другие хотят прямых технических замечаний. Спросите или наблюдайте, что работает для каждого человека.
3. **Фокусируйтесь на наблюдаемом поведении** – Описывайте то, что вы видели, а не суждения о личности.
4. **Формулируйте как "что попробовать в следующий раз"** – Даже критическая обратная связь должна указывать на действенные улучшения.
5. **Отмечайте то, что сработало** – Всегда признавайте сильные выборы перед тем, как предлагать альтернативы.
6. **Без прерываний во время сцен** – Обратная связь дается только после завершения сцены.

## **Блок 1: Yes And / Платформа через знакомые отношения (30 минут)**

## Концепция: Знакомые персонажи и быстрое установление платформы

### Что это:

Один из главных инсайтов из прошлой сессии — играть знакомых друг другу персонажей (или быстро превращать незнакомцев в знакомых) намного легче и продуктивнее. Это позволяет пропустить неловкую фазу "кто мы друг другу?" и сразу перейти к действию и содержанию сцены.

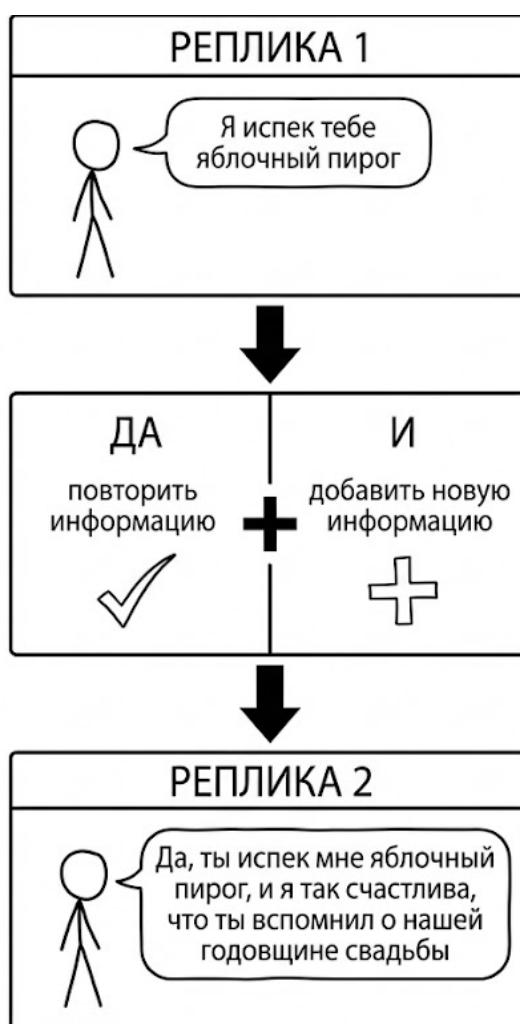
### Почему это работает:

- Вы можете сразу установить общую историю и контекст ("Помнишь, как в прошлый раз...").
- Нет необходимости объяснять, кто вы и почему вы вместе.
- Можно сразу играть с эмоциями и динамикой отношений.
- Платформа (Кто/Что/Где) устанавливается быстрее и естественнее.

### Примеры знакомых отношений:

- Родители и дети
- Братья/сестры
- Коллеги по работе
- Старые друзья
- Супруги/партнеры
- Соседи
- Учитель и ученик (если они знают друг друга давно)

**Ключевой момент:** В первых репликах сразу обозначьте отношение ("Слушай, сестра..." / "Как всегда, ты опаздываешь на работу") и начните действовать исходя из этого отношения.



## Упражнение: СЦЕНЫ ИЗ ТРЕХ РЕПЛИК

### Инструкции:

Участники делятся на две линии, стоящие по разные стороны сцены. Левая линия будет линией "инициации". Правая линия будет линией "ответа".

По одному импровизатору из каждой линии выходят вперёд для выполнения сцены, вдохновлённой предложением (саджестом), которое даёт кто-то другой из группы.

### Структура сцены:

1. **Левая сторона** инициирует (первая реплика).
2. **Правая сторона** отвечает на инициацию (вторая реплика).
3. **Левая сторона** отвечает на ответ (третья реплика).

После трёх реплик каждый импровизатор переходит в конец противоположной линии. Следующие два импровизатора выходят, получают новое предложение и делают новую сцену из трёх реплик.

### ВАЖНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ для этой сессии:

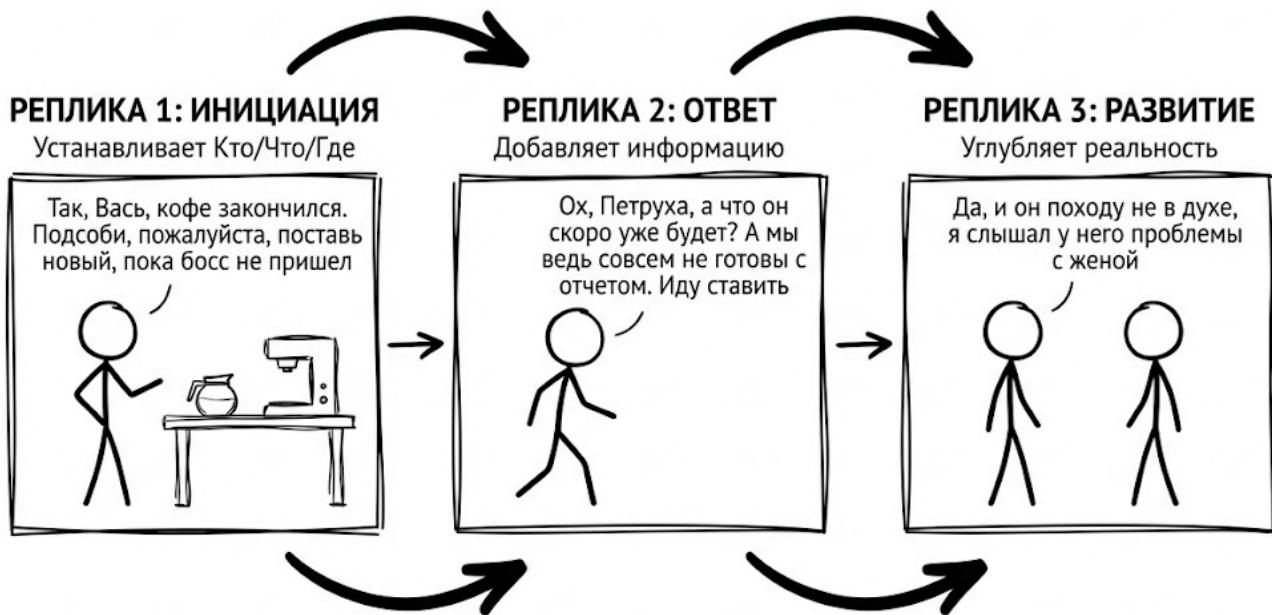
В первой же реплике инициатор должен **обозначить знакомое отношение**. Примеры:

- "Мам, я нашел твои старые фотографии на чердаке."
- "Слушай, коллега, ты не видел отчет, который я оставил здесь вчера?"
- "Братан, помнишь, как мы в детстве играли здесь в прятки?"

### Цель:

Практиковать установление Кто/Что/Где максимально быстро и ясно, используя знакомые отношения как основу платформы. Сильные выборы в начале сцены делают установление информации легче.

**Продолжайте, пока:** Каждый не побывает хотя бы один раз в роли инициатора и один раз в роли отвечающего (примерно 15-20 минут).



---

## 📌 Напоминание об обратной связи

После каждого круга (когда все выполнили упражнение один раз):

- **Что сработало:** Какие инициации сразу установили ясные отношения? Какие сцены "сразу взлетели"?
  - **Что можно улучшить:** Были ли сцены, где отношение осталось непонятным? Были ли инициации слишком общими?
  - **Фокус:** Насколько быстро вы почувствовали контекст и отношения между персонажами?
- 

## Блок 2: Слушание и управление фокусом (35 минут)

## Концепция: Брать и Давать Фокус (Give and Take Focus)

### Что это:

Чтобы эффективно общаться и строить сцену с другим импровизатором, вы должны научиться, когда говорить, а когда слушать. Это называется "брать и давать фокус" (give and take).

Один импровизатор не должен делать всю работу в сцене. Беря и давая фокус, вы разделяете бремя открытия и создания сцены.

### Почему это важно:

- **Брать фокус** (take focus) так же важно, как и **давать фокус** (give focus).
- Важно перестать говорить и дать фокус партнёру, когда он хочет что-то добавить.
- Так же важно начать говорить и взять фокус, когда у вас есть что внести в сцену.

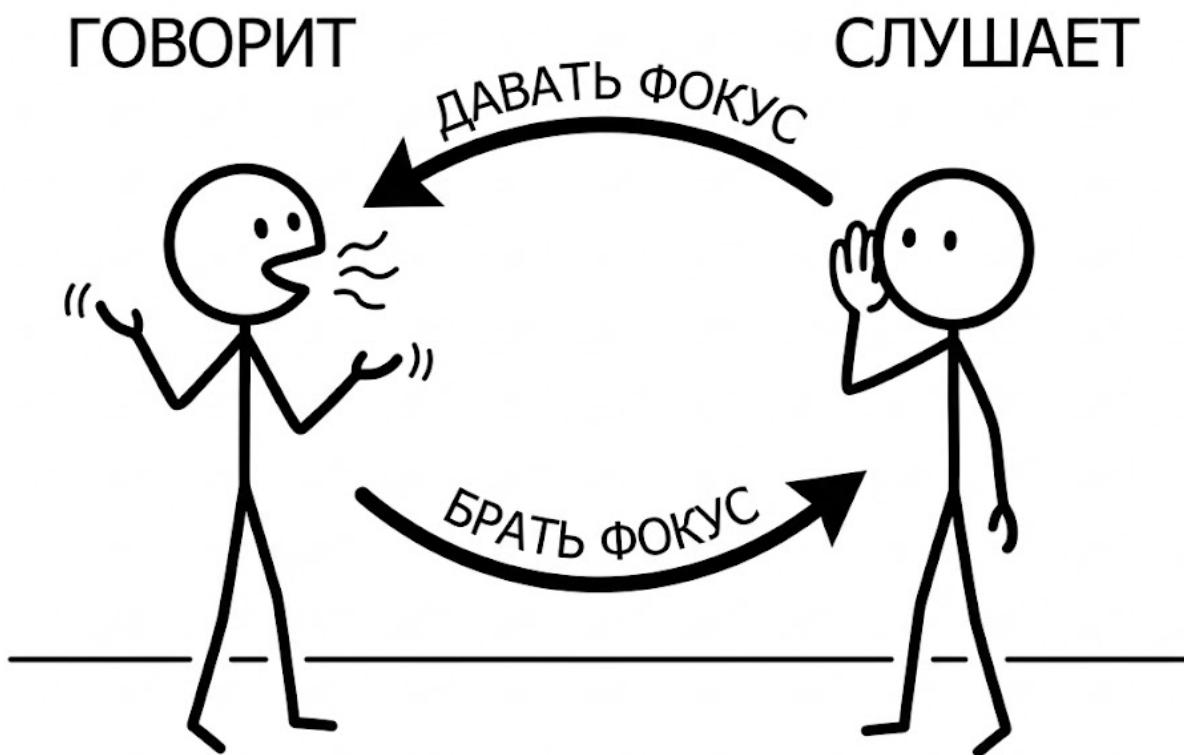
### Что мешает:

Нет ничего более неловкого для наблюдения на сцене, чем два импровизатора, борющиеся за фокус. Умение брать и давать фокус необходимо для хорошего слушания.

### В групповых сценах:

Это становится ещё важнее. В сцене с тремя и более людьми нужно:

- Замечать естественные паузы в разговоре.
- Громко и чётко начинать или возобновлять свой разговор, когда берёте фокус.
- Мягко затихать и переходить в пантомиму разговора, когда отдаёте фокус.



## Упражнение 1: КОКТЕЙЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА

### Инструкции:

#### Шаг 1: С дирижёром (10 минут)

1. Участники делятся на 3 группы по 2-3 человека. Каждая группа получает номер (1, 2, 3).
2. Ещё один участник становится "дирижёром".
3. Все группы рассредоточиваются по сцене. Каждая группа должна физически закоммититься к идее, что они разные части одной коктейльной вечеринки.
4. Все три группы получают **одно и то же предложение (саджест)** для вдохновения трёх разных разговоров.

- Например, если саджест "пистолет" (gun):
- Группа 1 может говорить о контроле над оружием.
- Группа 2 может говорить о группе Guns N' Roses.
- Группа 3 может говорить о видеоиграх.

#### 5. Дирижёр вызывает номер группы, которая получает фокус.

6. Пока одна группа говорит, остальные должны **пантомимить разговор**, слушая то, что говорится.

7. Когда дирижёр вызывает новый номер:

- Предыдущая группа **отдаёт фокус**, останавливая свой разговор.
- Новая группа **берёт фокус**, начиная или возобновляя свой разговор.

8. **Важно:** Каждая группа должна учитывать течение времени, когда возвращается к своему разговору. Вы не "ставите на паузу" ваш разговор — предполагается, что ваши персонажи продолжали говорить, пока у другой группы был фокус. Возобновляйте разговор с учётом этого.

#### Шаг 2: Без дирижёра (10 минут)

После нескольких раундов с дирижёром, дирижёр уходит. Три группы начинают брать и давать фокус самостоятельно.

Импровизаторы должны искать естественные паузы в разговоре и брать фокус, громко и чётко начиная свой разговор.

#### Вариация (если есть время):

Используйте ту же базовую установку, но теперь каждая группа должна внимательно слушать группу, которая сейчас говорит.

После того как каждая группа имела хотя бы две возможности говорить, вы должны искать способы создать связи между вашим разговором и другими разговорами.

Когда ваша группа снова берёт фокус, попробуйте включить детали, идеи и темы, которые вы услышали от других групп.

#### Цель:

Практиковать взятие и отдачу фокуса в групповых сценах. Если вы действительно слушаете другие разговоры, вы сможете найти способы естественного пересечения тем и идей. Этот навык вы будете часто использовать в Long Form.

---

#### 📌 Напоминание об обратной связи

После упражнения:

- **Насколько плавными были переходы фокуса?** Были ли моменты борьбы за фокус?
- **Удавалось ли слушать другие группы, пока вы пантомимили?**
- **В вариации: удалось ли естественно соединить темы?**
- **Что помогло/помешало управлению фокусом?**

---

## **Упражнение 2: ДИРИЖИРУЕМАЯ ИСТОРИЯ**

**Инструкции:**

**Установка (1 минута):**

Три или более импровизаторов стоят в линию.

Ещё один импровизатор стоит перед ними и действует как "дирижёр" для истории, которую они расскажут вместе.

**Выполнение (10-12 минут):**

1. Дирижёр указывает на импровизатора, который начинает рассказывать историю (с любого саджеста или без него).

2. Дирижёр затем случайным образом указывает на другого импровизатора. Импровизатор, который сейчас говорит, резко останавливается. Новый импровизатор, на которого указали, подхватывает рассказ истории в **тот самый момент**, где остановился предыдущий. Это же правило применяется каждый раз, когда дирижёр указывает на нового импровизатора.

3. Дирижёр может указать на нового импровизатора **в любое время** — в конце предложения, в середине предложения, в середине слова.

**Важно:** Не пытайтесь быть смешными. Не пытайтесь добавлять абсурдные повороты ради смеха. Ваша единственная цель — рассказать простую историю с ясным сюжетом и постоянным тоном, как если бы она была написана одним автором.

**Сделайте несколько историй с разными составами.**

**Цель:**

Это упражнение улучшит ваше слушание, заставляя вас быть в моменте. Вы не знаете, когда вас вызовут говорить. Вы можете быть вынуждены продолжить рассказ в любой момент — в конце предложения или в середине слова. Это значит, что вы должны слушать крайне внимательно, чтобы знать и то, что было сказано непосредственно перед тем, как вас вызвали, И то, что произошло в истории в целом до этого момента.

Если вы хорошо слушаете, вы сможете рассказать бесшовную историю, которая звучит так, как будто она исходит от одного человека.

---

### **Напоминание об обратной связи**

После упражнения:

- **Звучала ли история как единое целое?** Или были резкие несоответствия?
- **Все ли слушали достаточно внимательно?** Были ли моменты, когда кто-то пропустил важную деталь?
- **Удалось ли сохранить тон и стиль истории?**
- **Кто-то пытался "быть смешным" вместо того, чтобы просто продолжать историю?**

---

## **Блок 3: Избегание отрицания (40 минут)**

## **Концепция: Что такое отрицание?**

### **Что это:**

Отрицание означает неспособность согласиться с каким-либо аспектом реальности, установленной вашим партнером по сцене. Вы должны рассматривать каждый вклад, который ваш партнер вносит в сцену, как подарок. Если вы признаете и будете строить на этих подарках, ваша работа по поиску сцены будет легче.

### **Почему это проблема:**

Несспособность согласиться с тем, что ваш партнер пытается установить о вашей сцене, ставит вас обоих в очень трудное положение. Отрицание разрушает доверие, запутывает аудиторию и делает невозможным построение сильной базовой реальности.

### **Три основных типа отрицания:**

**1. Выдергивание ковра из-под ног** — активное уничтожение информации, которую установил партнер

- **Пример:** Партнер изображает врача, открывая медицинскую карту. Вы говорите: "Ты не врач! Почему ты ведешь себя как..."
- **Проблема:** Вы разрушили отличную идею и вернули сцену к нулю

**2. Быть невнимательным** — плохое слушание и упущение важных деталей

- **Пример:** Партнер выходит дрожащим (холодно), а вы не признаете это
- **Проблема:** Вы упустили важную информацию о пространстве

**3. Дуэльные инициации** — навязывание своей идеи вместо построения на идее партнера

- **Пример:**
- Игрок 1: "Если ты допьешь кофе, поставь новый кофейник."
- Игрок 2: "Слушай, я доберусь до этого. Нам нужно пригласить профессионала в команду по софтболу."
- **Проблема:** Вы проигнорировали инициацию и навязали свою тему

**Ключевой момент:** Если ваш партнер устанавливает "Кто/Что/Где" раньше вас, **всегда отбрасывайте свою идею** и идите с их идеей. Просто согласитесь с базовой реальностью гораздо важнее, чем детали самой реальности.



## **Упражнение: СЦЕНИЧЕСКАЯ РАБОТА "ДА...И"**

### **Инструкции:**

Это классическое упражнение для практики слушания и избегания отрицания.

### **Установка:**

- Требуется минимум три импровизатора
- Два импровизатора исполняют сцену по одному предложению (саджесту)
- Третий импровизатор наблюдает за сценой

### **Правила:**

1. Один импровизатор инициирует (дает первую реплику сцены)
2. Импровизаторы **буквально говорят "Да, и..."** в начале каждой последующей реплики:
  - "Да" [повторить информацию из последней реплики]
  - "И" [добавить новую информацию в сцену]
3. **Только утверждения.** Вопросы не добавляют новой информации — они заставляют партнера делать всю работу.
4. Добавляйте информацию к **настоящему моменту** и персонажам в сцене. Избегайте:
  - Прошлого ("Я обычно ел яблочный пирог каждое воскресенье, когда был ребенком")
  - Будущего ("Я съем это завтра со своим обедом")
  - Персонажей, которых нет в сцене ("Мой брат Майк любит яблочный пирог")
5. **Сопротивляйтесь "Да... Но".** Третий импровизатор должен останавливать сцену каждый раз, когда кто-то говорит "Но" вместо "И".

### **Пример хорошей сцены:**

- **Игрок 1:** "Я испек тебе яблочный пирог."
- **Игрок 2:** "Да, ты испек мне яблочный пирог, и я так счастлива, что ты вспомнил о нашей годовщине свадьбы."
- **Игрок 1:** "Да, ты счастлива, что я вспомнил о нашей годовщине свадьбы, и давай съедим это сегодня вечером, когда вернемся с ужина."

### **Плохие примеры:**

- ✖ "Да, ты испек мне яблочный пирог, **но** я не голоден." (Это "Да, но" — ненужный конфликт)
- ✖ "Да, ты испек мне яблочный пирог, и он на тарелке." (Нет новой информации — это очевидно)

**Продолжайте:** Пока каждая пара не сделает 2-3 сцены (10-12 минут).

---

### **📌 Напоминание об обратной связи**

После каждой сцены:

- **Слушали ли импровизаторы?** Повторяли ли они информацию из предыдущей реплики?
- **Добавляли ли они новую информацию?** Или просто повторяли очевидное?
- **Были ли отрицания?** "Да, но" или игнорирование установленной информации?
- **Что помогло построить сцену вместе?**

**Важно:** Эти сцены будут казаться немного неестественными. Это нормально. Цель — сделать поведение "Да, и..." автоматическим через мышечную память.

---

## **Блок 4: Работа с объектами (ПФД) и коммитмент (70 минут)**

## Концепция: Коммитмент и работа с объектами

### Что это:

Коммитмент — это хорошая актёрская игра. Это инвестиция в реальность сцены таким образом, чтобы зритель видел не импровизатора, а реального персонажа. Работа с объектами (ПФД — Pantomime Focus / Детальная работа с воображаемыми предметами) — один из главных инструментов коммитмента.

### Почему это важно:

Из обратной связи прошлой сессии: "Супер тяжело делать что-то, когда говоришь." Это нормальная сложность. Но именно детальная работа с объектами делает сцену "в миллион раз реалистичнее".

**Проблема:** Многие начинают "играть" действие напоказ вместо того, чтобы просто *делать* его. Это называется неинтенциональная отстранённость (unintentional detachment) — вы *говорите*, что делаете что-то, но не *показываете* это убедительно.

**Решение:** Найти органичность в самом действии. Не делать ПФД как "задачу", а находить интерес в том, что вы делаете.



## **Упражнение 1: АКТЕР НА СЦЕНЕ**

### **Инструкции:**

Это упражнение основано на предложении участницы из прошлой сессии. Цель — отделить "актёрскую игру" от "просто делания".

#### **Шаг 1: Актёр как себя (5-7 минут)**

1. Один участник выходит на сцену **как себя** (не как персонаж).
2. Фасилитатор даёт простое задание: "Выпей стакан воды" / "Завяжи шнурок" / "Протри стол" / "Съешь яблоко" / "Налей чай".
3. Участник выполняет действие.
4. Остальные наблюдают и отмечают момент, когда человек начинает "**играть**" действие (делать его напоказ, преувеличенно, "актёрски") вместо того, чтобы просто делать его естественно.

#### **Обсуждение после каждого действия:**

- "В какой момент ты начал играть вместо того, чтобы делать?"
- "Что ощущалось искусственно?"
- "Как можно сделать это проще, естественнее?"

#### **Шаг 2: Повтор с осознанностью (5-7 минут)**

Тот же участник повторяет действие, но теперь с фокусом на **просто делании**. Задача: убрать всё лишнее, всю "игру". Просто выполнить действие как в жизни.

#### **Несколько участников делают по 1-2 действия каждый.**

#### **Цель:**

Научиться различать "органичное действие" и "показное действие". Это основа коммитмента. Когда вы просто делаете — вы коммитите к реальности. Когда вы играете — вы отстраняетесь от реальности.

---

#### **📌 Напоминание об обратной связи**

- **Будьте поддерживающими:** Это упражнение может быть уязвимым. Фокусируйтесь на наблюдениях, а не на суждениях.
- **Конкретика:** "Когда ты взял стакан, движение было слишком медленным и театральным" vs "Ты плохо делаешь".
- **Отмечайте улучшения:** "Во второй раз это было намного естественнее!"

---

## **Упражнение 2: ГОВОРИТЬ О ЧЁМ-ТО ДРУГОМ (Talk About Something Else)**

### **Инструкции:**

Это упражнение из книги UCB. Его цель — научиться совмещать ПФД (работу с объектами) с диалогом о чём-то другом, не связанном с действием.

#### **Шаг 1: Установка (2 минуты)**

Объясните:

> "В реальной жизни, когда вы что-то делаете (готовите ужин, моете посуду, чините велосипед), вы редко говорите только об этом действии. Обычно вы говорите о работе, семье, друзьях, планах. Это упражнение учит вас делать то же самое в сцене."

#### **Шаг 2: Практика (25-30 минут)**

1. Двое импровизаторов выходят на сцену.

2. Они получают два саджеста:

- **Действие (Activity):** Что они делают физически (например: "готовите пиццу", "собираете палатку", "сортируете белье", "чините машину").
- **Тема разговора (Topic):** О чём они говорят (например: "отпуск в прошлом году", "проблемы на работе", "планы на выходные", "детские воспоминания").

3. **Правило:** Действие и тема разговора НЕ связаны. Вы должны делать одно, а говорить о другом.

4. Сцена длится 2-3 минуты.

5. **Фокус:** Продолжайте детально выполнять действие (работа с объектами) всё время, пока говорите. Не останавливайтесь, не забывайте про действие.

### **Примеры комбинаций:**

- Действие: Накрывать на стол. Тема: Спорить о том, какой фильм посмотреть сегодня вечером.
- Действие: Упаковывать чемодан. Тема: Обсуждать, как прошла встреча с родителями партнёра.
- Действие: Мыть окна. Тема: Вспоминать смешные истории из института.

### **Усложнение (если группа справляется):**

После первых 2-3 сцен добавьте правило: "Установите знакомое отношение в первой реплике" (как в Блоке 1).

**Продолжайте, пока:** Каждая пара не сделает хотя бы одну сцену (12-15 минут на сцены + 10-12 минут на обратную связь).

---

## 📌 Напоминание об обратной связи

После каждой сцены (или после нескольких сцен):

- **Удавалось ли сохранять действие всё время?** Были ли моменты, когда действие "исчезло"?
- **Насколько детальной была работа с объектами?** Мы видели конкретные предметы и движения?
- **Был ли разговор естественным?** Или он казался искусственным, "прилепленным"?
- **Что помогло сохранить и действие, и диалог?**

**Ключевой совет:** Если вы забываете про действие, когда начинаете говорить — **замедлитесь**. Говорите медленнее. Делайте паузы в речи, продолжая действие. Это нормально говорить не так много, если это позволяет вам сохранить коммитмент к действию.



РАССКАЗЫВАТЬ

ПОКАЗЫВАТЬ

## **Упражнение 3: ДАТЬ СЕТАП (GIVE THE SETUP)**

### **Цель:**

Дать вам шанс сфокусироваться на игре реальности сцены правдоподобным образом. Если вы способны успешно изображать персонажей и ситуации, которые ощущаются реальными и заземлёнными, абсурдный элемент сцены будет лучше выделяться на контрасте.

> **Примечание:** Мы уже практиковали это упражнение в Сессии 2. Сегодня мы **освежим Часть Вторую** (простые сценарии), а затем **быстрее перейдём к Частям Третьей и Четвёртой** (архетипы персонажей), так как основы уже знакомы.

### **Инструкции:**

**Часть Первая: Играть самих себя** (*Пропускаем сегодня — уже практиковали*)

**Часть Вторая: Простые узнаваемые сценарии** (*Быстрое освежение — 5-7 минут*)

Каждой паре импровизаторов даётся простой, конкретный и узнаваемый сценарий или "сетап" для начала (например, двое родителей смотрят на своих детей на матче детской лиги, второе свидание в знакомом сетевом ресторане и т.д.).

Импровизаторы должны играть близко к себе в этих сценах. Их фокус должен быть на игре самих себя в заземлённой, реалистичной и правдивой манере.

Третий импровизатор должен стремиться остановить сцену в любой момент, когда любой исполнитель в сцене не действует реалистично.

**Часть Третья: Архетипы персонажей (Возможные в реальной жизни) (Основной фокус — 10 минут)**

Теперь каждой паре даётся предложение двух архетипов персонажей, которые будут отличаться от них самих, но в пределах возможного в реальной жизни (например, два астронавта, Папа Римский и Кардинал, Президент и Первая Леди и т.д.).

Цель обоих игроков в этих сценах — играть эти архетипы персонажей в той же заземлённой, реалистичной и правдивой манере, в которой они играли самих себя в Части Второй.

**Часть Четвёртая: Архетипы персонажей (Требующие изменений голоса/тела) (Основной фокус — 10 минут)**

Для финальной части этого упражнения, каждой паре даётся предложение двух архетипов персонажей, которые настолько фундаментально отличаются от них самих, что они не могли бы "быть" ими в реальной жизни. Эти архетипы должны требовать от импровизаторов изменения их голосов и физики (например, двое пожилых людей, два русских иммигранта и т.д.).

Снова, цель обоих игроков в этих сценах — играть этих персонажей в той же заземлённой, реалистичной и правдивой манере, в которой они играли самих себя в Части Второй.

### **Дополнительные советы:**

- Начинайте ваши сцены "в середине" - инициируйте с конкретного утверждения
- Помните "ГОВОРИТЬ О ЧЁМ-ТО ДРУГОМ" - не говорите просто о том, что вы делаете
- Третий импровизатор, наблюдающий, должен останавливать сцены, когда они становятся нереалистичными

**Общее время:** ~25 минут (5-7 мин на Часть 2, 10 мин на Часть 3, 10 мин на Часть 4).

---

### **Напоминание об обратной связи**

После упражнения:

- **Это уязвимая работа.** Будьте особенно поддерживающими.
- **Празднуйте коммитмент,** даже когда он не идеален.
- **Один человек за раз** с обратной связью.
- **Фокусируйтесь на реалистичности:** Действительно ли это то, что реальный человек сказал бы или сделал?

# **Заключительные заметки**

## **Связь концепций**

Сегодня мы работали над четырьмя взаимосвязанными навыками:

- 1. Знакомые отношения (Блок 1):** Быстрая установка платформы через знакомые персонажи делает сцены легче и естественнее.
- 2. Фокус и слушание (Блок 2):** Управление фокусом и активное слушание позволяют строить сцены вместе, а не в одиночку.
- 3. Избегание отрицания (Блок 3):** Понимание того, как отрицание разрушает сцены, и практика "Да, и..." для построения реальности вместе с партнёром.
- 4. ПФД + Диалог (Блок 4):** Коммитмент к действию делает сцену реалистичной. Совмещение действия с разговором о другом — сложно, но именно это создаёт естественную, богатую реальность.

Все эти навыки работают вместе для создания сильной **базовой реальности** — основы для любой успешной импров-сцены.

---

## **Для следующей сессии**

### **Подумайте над этим:**

- В каких сценах сегодня вы чувствовали наибольший коммитмент? Что помогло?
- Когда вам было легче всего совмещать ПФД и диалог? Что вы делали по-другому?
- Заметили ли вы моменты естественного взятия/отдачи фокуса? Что их сделало естественными?

### **Домашнее задание (необязательно, но полезно):**

В течение недели наблюдайте в жизни:

- Как люди делают простые действия (готовят, убираются, идут по улице). Насколько это органично?
- Как люди управляют фокусом в групповых разговорах (на встречах, за ужином с друзьями).
- Какие отношения между людьми считываются сразу, без объяснений?

## **Спасибо за работу!**

Вы проделали серьёзную работу сегодня. Помните: эти навыки требуют времени и повторения. Не ожидайте, что они станут автоматическими сразу. С каждой сессией будет легче.

**Главное:** Продолжайте играть, поддерживайте друг друга, и помните — импров это про открытие вместе, а не про то, чтобы быть идеальными.