

План импров-джема, сессия 2

Книга: The UCB Comedy Improvisation Manual

Дата создания: 20 ноября 2025 г.

Продолжительность: 120 минут (2 часа основной работы)

Главы: 1-2

Размер группы: 6-10 человек

Фокус: Укрепить основы базовой реальности, затем исследовать Commitment



Обзор сессии



Эта сессия фокусируется на тщательном освежении основ базовой реальности (Кто/Что/Где, работа с объектами, разговор о чём-то другом) перед переходом к работе с Commitment из Главы 2. На основе обратной связи из Сессии 1, мы будем делать акцент на структурированной, поддерживающей обратной связи на протяжении всей сессии.

Ключевые цели обучения:

- Укрепить построение платформы (Кто/Что/Где)
- Практиковать детальную работу с объектами и осознание пространства
- Понять и применить Commitment к реалистичному поведению
- Укрепить уверенность через поддерживающую, структурированную обратную связь

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.

Блок 1: Построение платформы (35-40 минут)

Концепция: Кто/Что/Где + Базовая реальность

Что это:

Основа каждой сцены. Немедленно установите три ключевых элемента:

- **Кто** эти персонажи (отношения, а не имена)
- **Что** они делают (конкретная деятельность)
- **Где** они находятся (конкретное место)

Почему это важно:

Без чёткой платформы сцены превращаются в абстрактные говорящие головы. Сильная платформа даёт игрокам что-то конкретное, с чем можно работать, и делает сцену реальной.

Как применять:

- Делайте сильные инициации, которые включают как минимум 2 из 3 элементов
- Подтверждайте и развивайте выборы платформы вашего партнёра
- Используйте первые 3 реплики, чтобы чётко установить все три элемента

Упражнение: СЦЕНЫ ИЗ ТРЁХ РЕПЛИК (THREE LINE SCENES)

Цель:

Практиковать быстрое и чёткое установление Кто/Что/Где всего за три реплики диалога.

Инструкции:

1. **Подготовка:** Два игрока за раз. Все остальные наблюдают и дают обратную связь.
2. **Формат:** Каждая пара делает сцену, которая длится **РОВНО** три реплики:
 - Игрок А: Первая реплика (должна установить как минимум 1-2 элемента платформы)
 - Игрок Б: Вторая реплика (подтверждает и добавляет информацию)
 - Игрок А: Третья реплика (завершает платформу)
3. **После трёх реплик:** Сцена заканчивается. Группа обсуждает:
 - Знаем ли мы Кто/Что/Где?
 - Что было ясно? Что отсутствовало?
 - Были ли выборы конкретными и реалистичными?
4. **Повторение:** Каждая пара делает 2-3 быстрые сцены из трёх реплик, чтобы практиковать разные инициации.
5. **Адаптация для группы:** С 6-10 людьми, разбейтесь на пары и быстро меняйтесь. Каждый человек должен сделать как минимум 2-3 сцены.

Время: ~15 минут

Напоминание об обратной связи: Один человек за раз. Фокусируйтесь на том, что было ясно vs. неясно, а не на том, было ли это "хорошо" или "плохо".

Блок 2: Работа с объектами и пространство (55-60 минут)

Концепция: Характер пространства + Показывай, не рассказывай

Что это:

Физическое окружение формирует поведение. Разные пространства имеют разные правила, атмосферу и ожидания, которые влияют на то, как персонажи двигаются и взаимодействуют.

Почему это важно:

Когда игроки уважают характер пространства, сцены ощущаются заземлёнными и реальными. Окружение становится третьим игроком в сцене.

Как применять:

- Позвольте локации диктовать ваше поведение (библиотека = тихо, спортзал = энергично)
- Показывайте пространство через ваши физические выборы, а не говоря о нём
- Используйте работу с объектами, чтобы сделать окружение осязаемым

Концепция: Говорить о чём-то другом

Что это:

В реальной жизни люди редко обсуждают свои отношения или эмоции напрямую. Они говорят о обыденных вещах, в то время как настоящие отношения разворачиваются под поверхностью.

Почему это важно:

Прямой разговор о чувствах или отношениях убивает сцены. Разговор о чём-то другом (о текущей задаче, о погоде, о том, что на ужин) держит сцены заземлёнными и позволяет эмоциям проявляться естественно.

Как применять:

- Фокусируйтесь на деятельности, которую вы делаете
- Позвольте отношениям и эмоциям проявляться через то, КАК вы делаете деятельность, а не через обсуждение
- Сопровождайте желание говорить о своих чувствах

Упражнение: ХАРАКТЕР ПРОСТРАНСТВА (CHARACTER OF THE SPACE)

Цель:

Практиковать позволение окружению диктовать ваше поведение и физику.

Инструкции:

1. **Подготовка:** Вся группа вместе в пространстве.

2. **Раунд 1 - Молчаливое исследование:**

- Тренер называет локацию (например, "Библиотека")
- Все двигаются через пространство, как будто они в этой локации
- Никаких разговоров - только физическое поведение
- Замечайте, как меняется ваше тело, ваш темп, ваша энергия

3. **Локации для пробы:**

- Библиотека
- Спортзал
- Церковь
- Ночной клуб
- Больница (зал ожидания)
- Дорогой ресторан

4. **Раунд 2 - С деятельностью:**

- Та же локация, но теперь у каждого есть конкретная задача
- Пример: В библиотеке вы ищете конкретную книгу
- Всё ещё в основном молча, но можно шептать, если нужно

5. **Дебриф:** Как каждое пространство ощущалось по-разному? Что изменилось в вашем теле?

Время: ~15 минут

Упражнение: МОЛЧАЛИВАЯ РАБОТА С ОБЪЕКТАМИ (из ХАРАКТЕР ПРОСТРАНСТВА)

Цель:

Практиковать установление и подтверждение работы с объектами невербально. Это строит основу для детальной, реалистичной работы с объектами.

Инструкции:

Один импровизатор молча делает выбор, который устанавливает один из следующих аспектов характера пространства: деятельность (игра в бильярд, рыбалка, растяжка, складывание белья и т.д.), локация (автомобиль, тюремная камера, супермаркет и т.д.) или условие среды (невесомость, жара/холод, яркий свет и т.д.).

Второй импровизатор присоединяется к сцене и невербально соглашается с выбором, который был сделан.

Примеры из книги:

- **Деятельность:** Игрок 1 выходит и начинает складывать бельё. Игрок 2 присоединяется, кладя грязное бельё в стиральную машину.
- **Локация:** Игрок 1 выходит и мимит, что держится за решётку тюремной камеры. Игрок 2 встаёт рядом и держит зеркало, чтобы посмотреть вдоль ряда камер.
- **Условие среды:** Игрок 1 выходит, щурясь, с рукой перед лицом. Игрок 2 просто зеркалит это поведение.

Адаптация для группы (6-10 человек):

- Пусть 3-4 пары делают это одновременно
- Каждая пара делает 2-3 быстрых раунда с разными сценариями
- Меняйтесь партнёрами
- Дебриф: Была ли работа с объектами ясной? Успешно ли второй человек подтвердил/присоединился к реальности?

Время: ~10 минут

Напоминание об обратной связи: Фокусируйтесь на том, была ли работа с объектами детальной и реалистичной. Оба ли игрока закоммитились в одну реальность?

Упражнение: ГОВОРИТЬ О ЧЁМ-ТО ДРУГОМ (TALK ABOUT SOMETHING ELSE)

Цель:

В реальной жизни вы обычно делаете одно, а говорите о другом. Например, если вы складываете бельё, вы, скорее всего, не говорите о складывании белья. Это упражнение поможет вам лучше отражать эту реальность жизни в ваших сценах.

Инструкции:

Два импровизатора выходят на сцену.

Один импровизатор начинает с какой-то физической деятельности, которую можно делать непрерывно на протяжении всей сцены (сортировка почты, мытьё посуды, ужин, игра в гольф, установка палатки, складывание белья и т.д.).

Другой импровизатор должен немедленно присоединиться к этой деятельности.

Когда любой из импровизаторов начинает говорить, они должны говорить о чём-то другом, не о том, что они делают.

Адаптация для группы (6-10 человек):

- Пусть 2-3 пары выступают одновременно
- Каждая пара получает разную деятельность
- Сцены длятся 1-2 минуты
- Меняйтесь, чтобы у каждого было несколько попыток
- Дебриф после каждого раунда: Говорили ли они о деятельности или о чём-то другом?
Была ли работа с объектами детальной и реалистичной?

Время: ~20 минут

Напоминание об обратной связи: Один человек за раз. Празднуйте, когда люди успешно говорили о чём-то другом. Отмечайте, когда они скатывались в разговор о самой деятельности.

Блок 3: Commitment (Обязательство) (25-30 минут)

Концепция: Commitment

Что это:

Простыми словами, commitment — это хорошая актёрская игра. От импровизатора длинной формы ожидается инвестиция в реальность сцены таким образом, чтобы зритель видел не импровизатора, а правдоподобного персонажа на сцене. Вы должны быть преданы (commit) персонажу, которого играете, и вашей реальности, и никогда не продавать это ради смеха или из страха не получить смех.

Почему это важно:

Commitment позволяет аудитории приостановить неверие и полностью пережить вымышленную реальность. Антитеза commitment — это отстранённость (detachment). Отстранённость даёт зрителю понять, что вы комик, исполняющий сцену, а не персонаж внутри вымышленной реальности сцены.

Две формы отстранённости, которых следует избегать:

- **Ненамеренная отстранённость:** Делать выбор, но играть его вполсилы (плохая игра)
- **Ироничная отстранённость:** Сознательно не коммититься, чтобы получить смех (комментирование)

Как применять:

- Играйте на пике своего интеллекта: реагируйте правдиво на любой стимул внутри сцены
- Соединяйте свой вербальный ответ с эмоциональным
- Полностью отдавайтесь своим персонажам - чем больше вы коммититесь, тем более вовлекающей будет сцена

Упражнение: 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.

Инструкции:

Часть Первая: Играть самих себя

Два импровизатора выходят на сцену.

Вместо получения предложения, каждая сцена начинается с того, что два импровизатора разговаривают как они сами. Импровизаторы в этой сцене должны фокусироваться на игре сцены в заземлённой, реалистичной и правдивой манере. Сцена должна иметь повседневный или разговорный тон.

Третий импровизатор остановит их, если почувствует, что любой из импровизаторов "играет" или не действует реалистично в любом виде. Этот третий импровизатор должен спрашивать себя: "Действительно ли это то, что сказал бы любой из этих людей?"

Как только "нереальный" момент обсуждён, импровизаторы должны вернуться назад и сыграть момент снова в более реалистичной манере.

Часть Вторая: Простые узнаваемые сценарии

Теперь 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.).

Снова, импровизаторы должны играть близко к себе в этих сценах. Их фокус снова 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)

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 Первой.

Часть Четвёртая: Архетипы персонажей (Требующие изменений голоса/тела)

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 Первой.

Дополнительные советы:

- Начинайте ваши сцены "в середине" - иницилируйте 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

Время: ~25 минут (около 5-6 минут на шаг)

Напоминание об обратной связи: Это уязвимая работа. Будьте особенно поддерживающими. Празднуйте commitment, даже когда он не идеален. Один человек за раз с обратной связью.

Заключительные заметки (5 минут)

Быстрая рефлексия:

- Что показалось легче в этот раз по сравнению с прошлой сессией?
- Что всё ещё кажется сложным?
- Есть ли вопросы или наблюдения?

Взгляд вперёд:

На следующей сессии мы продолжим работать над commitment и начнем исследовать более сложные динамики отношений.

Напоминание:

Цель — не совершенство, а практика. Каждая сцена — это возможность научиться. Будьте добры к себе и друг к другу.

Заметки для фасилитатора

Гибкость тайминга:

- Это примерные оценки — адаптируйтесь под энергию группы
- Если упражнение действительно "заходит", дайте ему больше времени
- Если что-то не работает, двигайтесь дальше, не форсируйте

Частые проблемы из Сессии 1:

- "Куча мала" из обратной связи заставляла людей чувствовать себя атакованными → Используйте структурированную обратную связь по одному
- Некоторые упражнения прошли отлично (складывание белья, сцены из трёх реплик) → Повторите их
- Нужно больше работы над базовой реальностью перед продвижением → Отсюда сильный фокус на Блоках 1 и 2

Управление энергией:

- Блок 1 — высокая энергия (быстрые смены)
- Блок 2 — средняя энергия (детальная работа)
- Блок 3 — уязвимый (работа с commitment) — поддерживайте атмосферу

На что обращать внимание:

- Становятся ли платформы яснее?
- Становится ли работа с объектами детальнее?
- Говорят ли люди о задаче или о чувствах?
- Является ли commitment полным (всем телом) или только лицевым?