

СЦЕНИЧЕСКИЙ МАНДРАЖ

Сценическая работа, взаимодействие со зрителем, преодоление связанных с публичностью работы комплексов и страхов – темы, актуальные для каждого выступающего танцора или танцоры, который только собирается выступить впервые. Опытным артистам известно, какими трудами приходится добиваться «естественной» грации, «природной» непосредственности и «безбашенной» откровенности, когда на сцене тебя охватывает самый настоящий мандраж. Историями из собственной практики и секретными приемами с нами поделились:

Светлана Савельева - солистка коллектива фламенко «Almas del Fuego», руководитель студии «AndaLucia» ,

Ксения Рыльская – солистка танцевальной команды «Телочки», педагог студии «Model-357» ,

Алексей Арапов - солист «Миража», педагог студии «Model-357» .

Светлана Савельева



iDance: Когда ты впервые вышла на сцену, какие чувства тебя охватили?

Светлана Савельева: Как танцовщица фламенко я впервые вышла на сцену в ученическом коллективе Лилии Сафиной. Мне тогда было двадцать лет. Никакого волнения я не испытала, напротив, был азарт, отличное настроение. Тогда для нас фламенко было игрой, не было серьезного отношения к происходящему - так, по приколу. Мандраж я испытала гораздо позже - уже в составе коллектива «Almas del Fuego» перед первым выходом на аудиторию порядка шестисот человек. Теперь для меня это нормальное явление - волноваться перед выходом на сцену. Заявляя себя как профессионал, чувствуешь совсем другую ответственность.

Когда больше волнуешься?

Если честно, предсказать даже не берусь. Иногда начинаешь беспокоиться без причины, иногда - напротив. Когда премьера нового танца, волнуюсь всегда - как зал встретит, оценит?

Чувствуешь настроение публики?

Обязательно. Особенно трудно работать первые два номера - тебя изучают, еще не определились с отношением.

Что поддерживает?

Ответная реакция: аплодисменты, подбадривающие выкрики, знакомые лица в зале. А негативная реакция вызывает одно чувство: скорее бы все это закончилось.



Ты много работаешь с учениками. Наверное, сразу видишь, у кого какой зажим?

Еще бы. Профессионал это видит мгновенно, а на сцене это видят все. Психологические зажимы отражаются на физике - это факт. Естественно, с учениками мы приходим к эталону не сразу, но если надо что-то срочно с собой поделать - перед выходом, например, советую дышать, сконцентрировавшись, животом - такое вот средство. Не советую - принимать перед выходом алкоголь. У меня был неприятный случай: на корпоративных мероприятиях танцорам иногда подносят выпивку «для храбрости», я и выпила рюмочку коньяка. В итоге так называемая «мелкая моторика» совершенно вышла из-под контроля. А когда что-то выходит из-под контроля, теряешь уверенность, настрой - дальше как снежный ком. В общем, алкоголь для нас, байлаоров, не то что не рекомендован, а противопоказан!

Что можешь посоветовать новичкам? Как учиться работе со зрительным залом?

Практика лучше всякой учебы. Ученические концерты, в которых я принимала участие

еще в студии Виолетты Гонсалес, дали очень многое. Мы ничего не зарабатывали, даже не думали о деньгах, зато дарили зрителю - родственникам, друзьям - море удовольствия и получали грандиозный опыт.

Ксения Рыльская



iDance: Расскажи о своем предмете.

Ксения Рыльская: Я веду курс для девушек, которые хотят работать go-go на клубной сцене. Они учатся импровизировать и реализовывать полученные знания в конкретной ситуации.

Насколько востребован твой курс?

Достаточно востребован. Пришло много девчонок и все красивые, а ведь внешние данные для клубной работы очень важны. У нас в студии проходят кастинги для съемок клипов и на другую работу - к этому я тоже готовлю девушек.

Основные недостатки, которые приходится исправлять?

Тело может быть хорошее, но слишком запущенное. Приходится работать над физической подготовкой.

А бывает, что все отлично, а человек зажимается перед публикой?

Да, такое бывает. Но у нас на занятиях обстановка изначально публична. Атмосфера бывает близка той, что на кастинге. Ведь девушки осознают, что они - конкурентки. Я прошу их выступать друг перед другом. Это закаляет. Кстати, напряжение на кастинге гораздо большее, чем при работе с залом - ведь здесь тебя оценивают, выбирают. Это психологически сложная ситуация, и моя задача - помочь в ней адаптироваться.

Что ты говоришь девушкам?

Я прилагаю все усилия, чтобы «подстелить соломки». Ведь неудача на кастинге может очень сильно повлиять на самооценку. Поэтому я убеждаю их, что им придется столкнуться с субъективным суждением. Первая удача тоже может сказаться не в лучшую сторону – «звездочки», «погоны» - а в итоге тормозится рост, да и общаться с таким человеком неинтересно. Человек должен научиться объективно судить о себе и сам определять свою планку. Часто девочки, получая работу go-go в клубе, перестают расти и развиваться. Но на это же скучно смотреть! Если артист перестает меняться, расти и удивлять, он скоро потеряет своего зрителя.

Опиши свои ощущения, связанные с первым выходом на большую сцену?

Мне было четырнадцать лет и сцена действительно была очень большая - Лужники, праздник газеты «Московский Комсомолец». Я тогда была в первом составе коллектива "Maximum Dance", работали номер в поддержку Радио Максимум. Сначала у меня был мандраж, но на сцене он сразу прошел. Ну а потом было ощущение как после прыжка с тарзанки.



Какие у тебя фирменные методы борьбы с мандражом?

Исключительно настрой. Позитив. Стоит сократить общение, дабы сохранить энергетику, чтобы было что отдавать людям, о чем рассказать в танце на сцене. Если это ситуация кастинга, перед выходом - сформировать заранее отношение к человеку, который пришел смотреть, как к очень хорошему другу, который будет не оценивать, а наслаждаться, получать бесконечное удовольствие от твоего выступления и наградит тебя своим восхищением. Безусловно, большую роль играет костюм и с какой ноги с утра встала, но важно уметь настраиваться и абстрагироваться от внешних моментов. Также рекомендую за день до выступления отдохнуть, дабы не перегореть и выйти к публике жадным до музыки.

Если есть страх смотреть публике в глаза, что делать?

Не бояться. Найти своего зрителя, для которого и работать. Понимать, что зрительское настроение не на сто процентов зависит от тебя - важна работа промо-группы, куча других факторов. Аудитории разных клубов оценивают по-разному. Где-то важно быть красивым и худым. Где-то важно уметь танцевать. Если нет «своего» зрителя - смотришь вдаль, сразу на всех и ни на кого.

Как реагировать на негатив?

Смотреть по ситуации. Но лучше всего - перевести в шутку. Ведь этот инцидент не твоя недоработка, а ошибка охраны, верно?

А как подбирать музыку для сольного выступления?

Сейчас это редкость, когда сам выбираешь себе музыку, скорее, тебе предложат общий вариант. Но если возникает такая ситуация, важно помнить: музыка должна с лучшей стороны преподносить твою технику. Если хочешь повысить свой уровень в одиночку, рекомендую тренироваться в зале: акустика, зеркала создают нужное настроение, располагают к работе. Но на первом этапе без педагога не обойтись. Лучше искать «своего» - нет ничего плохого в копировании приемов - это хорошая база, в любом случае у тебя движения будут выходить по-своему. Навыка работать одному у большинства нет - это отличие профессионалов. Верх мастерства, когда человек, не задумываясь, импровизирует и не повторяется при этом. В качестве самоконтроля полезно записывать себя на камеру. Со стороны становятся заметны движения-паразиты, с которыми надо бороться.

Движения-паразиты - это что за враг?

У танцовщиц go-go есть такие прилипчивые штампы, например, хлопки, скованные, куцые движения рук, которые, наверно, однажды кто-то счел сексуальными. Это неэстетично!

Расскажи какой-нибудь курьезный случай в тему.

Два года назад мы работали на презентации первого альбома Варвары. Нас - коллектив, работающий в стиле хип-хоп и g'n'b, одели в какую-то бесформенную мешковину, нанесли безумный грим. В довершение Варвара начинает очень дотошно интересоваться, есть ли у нас классическая балетная подготовка, садимся ли мы на шпагат и так далее. Мы киваем, конечно - что делать? Начинается номер (а по краям сцены были длинные ступеньки - и мы на этих ступеньках) и вдруг я ловлю прямо на себе взгляд Варвары - в упор. И тут я - уж не знаю, с какого перепугу - сажусь лебедем на шпагат. Мамошки, как я потом выкручивалась, чтобы с достоинством из него подняться!

Алексей Арапов

Сценический мандраж

Автор: Administrator
14.12.2012 18:45 -



Источник: iDance