

СОДЕРЖАНИЕ

ДОРОГА К ОЧЕВИДНОМУ	3
ЭТЬЕН ДЕКРУ. ТЕОРИЯ «MIME PUR»	10
Примечания к главе «Этьен Декру»	
Теория “mime pur”»	54
ГИМНАСТИКА «MIME CORPOREL»	56
Смещения	65
Растяжка позвоночника	65
Упражнения на смещение головы	66
Подготовительное упражнение	66
Односторонние смещения	68
Двусторонние смещения	70
Крестообразные смещения	70
Круговые смещения	71
Упражнения на смещения плечевого пояса	71
Подготовительное упражнение	71
Односторонние смещения	72
Двусторонние смещения	73
«Марионетка»	74
«Часы»	77
«Воронка»	78
«Светофор-мигалка»	79
Упражнения на смещения грудного отдела	80
Упражнения на смещения поясничного отдела	81
Упражнения на смещения таза	82
Полное смещение	83
Парные смещения корпуса	86
Полные последовательные наклоны корпуса	87
Полный последовательный наклон вправо	87
Полный последовательный наклон корпуса влево	89

Полный последовательный наклон корпуса вперед.....	89
Полный последовательный наклон корпуса назад	90
Вращения корпуса вокруг своей оси	92
Подготовительное упражнение	92
Вращение корпуса вокруг своей оси (влево).....	93
Вращение корпуса вокруг своей оси (вправо)	94
Равновесие	94
«Метроном»	95
«Эйфелева башня»	96
Отклоны заблокированного корпуса	99
Отклон заблокированного корпуса вперед	99
Отклон заблокированного корпуса назад	100
Отклон заблокированного корпуса вправо	102
Отклон заблокированного корпуса влево	103
Наклоны заблокированного корпуса	103
Наклон заблокированного корпуса вперед	103
Наклон заблокированного корпуса назад.....	104
Наклон заблокированного корпуса вправо.....	105
Наклон заблокированного корпуса влево.....	105
Примечания к главе «Гимнастика “mime corporel”».....	111
ГЕОМЕТРИЯ ИГРОВОГО ПРОСТРАНСТВА.....	112
Точка	114
Отрезок прямой линии (короткий).....	117
Ломаная линия	118
Квадрат и прямоугольник	118
Дуга	119
Волнообразная линия	119
Воспроизведение длинной прямой с помощью «антиестественного жеста»	121
Рисование длинной прямой	123
Вертикальная палка	125
Рисование круга	127
Зажигалка	131
Свеча.....	132
Спичка и костер	133
Воздушный шарик (Адама)	135
Серия упражнений пинг-понг.....	137
Парный пинг-понг.....	142
Шмель.....	144
Эскимо	147
Туго натянутая проволока	149
Слабо провисающая проволока	150

Человек, прогуливающийся с тростью	153
Костыли	155
Метла	155
Конвейер	161
Колодец	163
Чан с мокрым бельем	164
Письменный стол	166
Стык плоскостей	169
Стена	171
Покрасим стену	171
Стена (по точкам)	172
Тропа вдоль горной пропасти	179
Передвижение в пространстве	181
Ходьба	181
Человек, едущий на эскалаторе метро	181
Ходьба против ветра	188
Бег (фронтальный)	191
Бег (боковой)	192
Самокат	193
Велосипед	195
Коньки	197
Передвижение человека в различных средах	202
Ходьба по песку (в пустыне)	202
Ходьба в воде (чуть выше колена)	203
Плавание брассом (кролем, «по-собачьи» и т. п.)	204
Небольшой плот, дрейфующий по горной реке	210
Плавание человека на плоту с помощью шеста	212
Опоры	213
Стойка бара	213
Вращающееся кресло	214
Кресло для отдыха	215
Подняться вверх по лестнице	217
Тяжести. Вес	218
Чемодан	219
Два чемодана	220
Круглый аквариум	221
Растянем пружину (перед собой)	225
Вагонетка	226
Штанга	228
Канат (я тяну)	229
Канат (меня тянут)	230

Парный канат.....	231
Коллективный канат	231
Звонарь (или — колокол)	231
Трансформация жеста	232
«Круг жизни»	241
Примечания к главе «Геометрия игрового пространства»	242
ВРЕМЯ (ИГРОВОЕ)	243
Цветок.....	247
Примечания к главе «Время (игровое)»	262
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	263
Примечания к главе «Вместо заключения»	275
ПРИЛОЖЕНИЕ	277
Программа курса по предмету «Основы пантомимы». Для студентов драматического факультета (специальность — актер).....	277
Литература	279