

Министерство просвещения Приднестровской Молдавской Республики
Государственное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования и повышения квалификации»

ТВОРЧЕСКИЙ ДНЕВНИК

**Практическое пособие
по актерскому мастерству**

*Одобрено Учебно-методическим советом ГОУ ДПО «ИРОиПК»
(протокол № 10 от 18.05.2026 г.)*

Тирасполь
2026

ББК 85.334я7

Т28

Автор-составитель О. А. Лазуков

Рецензенты:

– **Л. П. Бурдило**, преподаватель по актерскому мастерству и сценической речи высш. квалиф. категории ДШИ МОУ «ТСШ-К № 12»;

– **Н. М. Бояринова**, педагог высш. квалиф. категории, руководитель Образцового коллектива «Шоу-балет „Фристайл“».

Т28 **Творческий дневник:** практическое пособие по актерскому мастерству / авт.-сост. О. А. Лазуков. – Тирасполь: ГОУ ДПО «ИРОиПК», 2026. – 144 с.

Практическое пособие «Творческий дневник» предназначено для педагогов, являющихся руководителями детских театральных объединений системы дополнительного образования, а также для студентов специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования» (область деятельности: сценическая деятельность) среднего профессионального образования, начинающих актеров и всех, кто интересуется процессом обучения в театральных коллективах.

ББК 85.334я7

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Вход в творческое состояние. Настройка на рабочий процесс	8
2. Психотехника: внимание и воображение	14
3. Инструмент актера: тело и пластика	26
4. Пространство и атмосфера. Чувство сцены	46
5. Органичность: физические действия и ощущения	56
6. Динамика действия: темп, ритм, импульс	71
7. Самопознание и самоанализ: кто Я?	84
8. Воплощение: образ персонажа	95
9. Практикум. Дополнительные упражнения	105
10. Основы мастерства. Ключевые понятия театральных систем	133
Заключение	141
Список литературы	143

ВВЕДЕНИЕ

Искусство – отражение и познание жизни; не зная жизни, творить нельзя.

К. С. Станиславский

Театр – это искусство глубокого восприятия жизни, где каждое движение, каждый взгляд, каждое слово обретают новое значение. Это пространство, где актер становится каналом для выражения человеческих эмоций и переживаний, а режиссер – творцом, формирующим уникальную атмосферу. Практическое пособие – это не жесткая инструкция и не набор универсальных правил. Это путеводитель по миру актерского и режиссерского мастерства, который поможет раскрыть творческий потенциал и научиться осознанно работать с собой, своим телом, голосом и воображением.

Целью пособия является формирование у педагогов системы профессиональных актерских компетенций через освоение психофизических тренингов, развитие творческого воображения и овладение методикой создания органичного сценического образа.

Пособие направлено на решение профессиональных задач:

- обучить методам осознанной настройки на творческий процесс и создания рабочей атмосферы;
- сформировать навыки управления элементами внутренней психотехники (внимание, воображение, темпоритм);
- раскрыть методику работы над «правдой физического действия» и логикой сценического поведения;
- способствовать самопознанию и раскрытию индивидуального творческого потенциала.

В основе пособия заложен системный подход, который трудно переоценить в процессе становления актера, так как актерское искусство – это синтетическая дисциплина, требующая одновременной работы разума, эмоций и тела. Данный подход здесь выступает как «инженерная» база, превращающая интуитивное творчество в осознанный профессиональный навык.

Актер не может развиваться фрагментарно. Становление и профессиональное развитие объединяет в комплексе 3 фундаментальные составляющие:

- **психотехника (внутренний мир)**: работа с вниманием, воображением и памятью чувств;
- **физический аппарат (тело)**: пластика, снятие мышечных зажимов, развитие выразительности;
- **интеллект (анализ)**: понимание логики действия, структуры образа и законов драматургии.

Системный подход позволяет актеру не просто «играть эмоцию», а выстраивать действие через взаимодействие всех 3-х составляющих, обеспечивает в практической деятельности переход от хаотичных действий к осознанному мастерству, понимание того, *почему* и *как* возникает то или иное сценическое состояние. Он способствует видеть процесс подготовки не как вдохновенное хобби, а как последовательный проект. Опираясь на системную работу, актер постепенно переходит от использования своих личных привычек к созданию принципиально новых психофизических характеристик персонажа. Когда актер понимает систему своей профессии, он становится независимым творцом, способным к самостоятельной работе над любой ролью.

Пособие носит практический характер и предназначено для начинающих актеров, педагогов театральных студий и всех, кто интересуется процессом обучения в театральных коллективах. Это сборник размышлений, упражнений, методик и практик, собранных

на основе знаний великих мастеров сцены – Константина Станиславского, Михаила Чехова, Георгия Товстоногова – а также на личном опыте автора и педагогов Российского государственного института сценических искусств, с которыми автор работает в тесном сотрудничестве и продолжает делиться своим творческим опытом.

В чем ценность этого пособия?

В отличие от традиционных руководств, это пособие не предоставляет готовых рецептов. Оно помогает найти свой собственный путь в театре, направляя на поиск, вдохновение и самопознание. Это книга для тех, кто готов шаг за шагом углубляться в процесс, открывая не только внешние механизмы игры, но и внутренние глубины самовыражения. Среди упражнений и методов вы найдете практики для развития внимания, воображения, пластики, а также работы с телом и эмоциями.

В пособии вы встретите не только практические задания, но и теоретические размышления о таких ключевых аспектах актерского мастерства, как создание персонажа, правда физических действий, ритм и темп. Каждое упражнение тщательно подобрано и основано на реальном опыте, который проверен временем и многократными практическими занятиями. Это поможет вам не только научиться понимать и чувствовать сцену, но и сформировать свое творческое «я».

Что включает в себя это пособие?

1. **Настройка на рабочий процесс** – как подготовиться к занятиям, настроить себя на творческую волну, создать атмосферу работы.

2. **Внимание и воображение** – развитие ключевых навыков актера: сосредоточенности и способности к внутреннему творческому видению.

3. **Тело и пластика актера** – практики для улучшения гибкости, свободы движения и выразительности.

4. **Атмосфера** – как создать нужную атмосферу на сцене и вне ее, почувствовать пространство и взаимодействовать с ним.

5. **Память физических действий и ощущений** – изучение того, как правдиво воплощать действия, чувства и переживания через физику.

6. **Темп, ритм, импульс** – освоение временных структур в игре, что помогает достичь гармонии в восприятии происходящего на сцене.

7. **Кто Я?** – упражнения на самоосознание, которые помогают понять, кто ты как актер, и как это влияет на создание образа.

8. **Образ персонажа** – детальное руководство по созданию и воплощению персонажей на сцене, их психологических и эмоциональных характеристик.

9. **Дополнительные упражнения** – набор дополнительных заданий, направленных на развитие актерских навыков и углубление творческого поиска.

10. **Немного теории** – краткие теоретические рассуждения, которые помогают лучше понять и осознать свои действия и процессы в театральной работе.

Каждый раздел книги – это ступень, которая помогает вам раскрыться как личность и как профессионал. Важнейшая цель пособия – не дать универсальные ответы, а научить задавать правильные вопросы и помогать искать свои собственные ответы.

Театр – это процесс, который развивается с каждым новым шагом, с каждым новым открытием, и эта книга предназначена стать частью этого увлекательного пути.

Театр – это путь вперед, это постоянное движение и развитие. С помощью этого пособия вы сможете научиться работать не только над собой, но и с окружающим миром, научиться видеть и чувствовать его более глубоко.

Театр – это искусство, в котором нет предела совершенству, и эта книга поможет вам найти свою дорогу к лучшей версии себя как актера, режиссера и творческой личности.

1. ВХОД В ТВОРЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. НАСТРОЙКА НА РАБОЧИЙ ПРОЦЕСС

Играть хорошо – это не притворяться,
это обнаруживать истину.

Этель Барримор

О профессии...

Михаил Анатольевич Ильин всегда повторял нам глубокую и емкую фразу: **«Нельзя научить, но можно научиться»**. Эти слова, на мой взгляд, содержат в себе огромный смысл.

Ведь, действительно, невозможно заставить кого-то понять или сделать что-либо без его собственной воли. Настоящее понимание и обучение рождаются только тогда, когда человек сам готов к этому, когда он открывается новому опыту и знанию.

На занятиях по мастерству мы часто выполняли упражнения на внимание, на развитие чувства партнера, на память физических действий.

Поначалу это вызывало недоумение: **зачем?** Почему мы тратим столько времени на такие, казалось бы, мелкие и «бытовые» детали? Почему нужно тренировать память физических действий, если на сцене нас ждет бутафория, реквизит и заранее подготовленный мир?

Но со временем приходит осознание: **память физических действий** помогает глубже погрузиться в обстоятельства. Это развивает концентрацию, внимание и воображение. Ты начинаешь чувствовать пространство, в котором работаешь. А самое главное – начинаешь чувствовать свое тело и эмоции, их связь с внешними факторами.

Эти навыки дают уверенность и свободу. На сцене не может быть случайных движений или неискренних эмоций. Все должно быть оправдано, выстрадано и прожито.

Актерское мастерство и режиссура – это тернистый и трудоемкий путь. Многим этот процесс может показаться бесцельным, бессмысленным и даже «пустяковым делом». Но мало кто задумывается, сколько усилий, терпения и самодисциплины требуется, чтобы хотя бы на долю процента прикоснуться к искусству.

Магия театра рождается:

- на каждой репетиции,
- в поисках нюансов образа,
- в изучении текста,
- в работе над собой, над своей внутренней природой.

И именно эта магия постепенно перетекает в спектакль, в каждую сцену и действие, в жизнь образа, который мы создаем.

Работа актера над собой продолжается всю его жизнь. Он постоянно: стремится расти, совершенствуется, анализирует себя и мир вокруг, изучает поведение, обстоятельства и эмоциональные реакции окружающих людей.

Работа актера – это бесконечный процесс. Ты учишься видеть и слышать то, что раньше ускользало, замечать то, что кажется очевидным, но не раскрывалось раньше. Ты анализируешь не только себя, но и мир вокруг. Ты впитываешь его, изучаешь, словно исследователь в неизведанной стране. И в этом постоянном поиске ты начинаешь замечать, как меняешься сам.

Каждый день становится маленьким шагом на пути к самопознанию и пониманию искусства. Но возникает вопрос: **как запустить в себе этот процесс? Как найти «кнопки», которые помогут оставаться в состоянии поиска и развития?**

Ответы на эти вопросы мы будем искать вместе, шаг за шагом, чтобы не насиловать свою душу, не заставляя ее делать то, что ей чуждо, а постепенно раскрывать в себе те внутренние ресурсы, которые есть в каждом из нас. Этот путь требует терпения, осознанности и, конечно, любви к делу, которым мы занимаемся.

Настройка на рабочий процесс

Настроиться на работу – это прежде всего настрой на того, с кем ты работаешь.

Григорий Товстоногов

Самое важное уметь перестраиваться и включаться в рабочее состояние, в котором ваша душа и тело будут податливы и не будут подвергаться насилию.

На занятии по сценическому движению педагог провел с нами упражнение «Кокон».

Упражнение «Кокон»

Это упражнение помогает расслабить тело, перестроиться и включить воображение. Сначала нужно закрыть глаза, отключить ум от посторонних мыслей.



Рис. 1

Сложить руки перед собой, как в молитве, и медленно начать тереть ладони друг о друга, постепенно увеличивая скорость.



Рис. 2

Когда между ладонями становится тепло, даже горячо, их нужно немного отдалить и представить, что между ними находится шарик. Этот шарик может менять форму, вес, размер и цвет.



Рис. 3

Затем из этого шарика мы создаем «КОКОН» вокруг себя. Некоторое время существуем внутри этого «кокона», настраиваемся на него, чувствуем его.

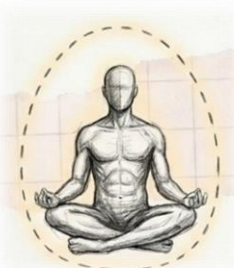


Рис. 4

После этого снимаем кокон: как будто соскребаем его с тела, собираем все в ладони и сдуваем.



Рис. 5

Я взял это упражнение за основу и немного видоизменил его. Участники стоят с закрытыми глазами и фокусируют внимание

на сердцебиении и дыхании. Затем переключаемся на звуки, которые нас окружают: в кабинете, аудитории или любом другом месте. После этого возвращаем внимание обратно на пульс и дыхание.

Перед тем как переключиться с себя на пространство или обратно, важно взаимодействовать с каждым объектом. Не нужно торопиться – дайте внимание настроиться, чтобы не возникло внутреннего дискомфорта.

Когда мы снова сосредоточились на звуках внутри себя – сердцебиении и дыхании, – начинаем тереть ладони друг о друга, концентрируя энергию и внимание между ними. Как только почувствовали тепло или сильный жар, отдаляем ладони и представляем шарик. Настраиваемся на него, пытаемся ощутить его вес, форму, размер и цвет. Если во время упражнения хочется двигаться, это нормально – главное, чтобы шарик оставался в фокусе внимания.

Это одна из простых вариаций упражнения. В дальнейшем можно усложнить процесс. Например, добавлять в шарик обстоятельства, триггеры, сложные (проблемные) сцены из спектакля, образы персонажей. Это поможет найти нужное эмоциональное состояние, раскрыть интересные нюансы образа или персонажа.



Рис. 6

В конце, если участники захотят, они могут создать «*кокон*», могут остаться в нем или снять его и сдуть или просто сдуть сам «*шарик*». Все зависит от того, что они почувствовали и открыли для себя.



Рис. 7

Важно помнить: если вы только начинаете осваивать это упражнение, не стоит сразу перегружать «шарик» большим количеством информации. Действуйте постепенно, не торопитесь. С каждым новым разом добавляйте немного больше данных, чтобы ваше внимание успевало удерживать все объекты, и они не терялись.

Золотые правила настройки

- ✓ Не перегружайте воображение:
Если вы только начинаете, не закладывайте в «шарик» сразу много информации.
- ✓ Действуйте постепенно:
С каждым новым разом добавляйте немного больше данных.
- ✓ Удерживайте фокус:
Внимание должно успевать охватывать все объекты, чтобы они не терялись в сознании.
- ✓ Слушайте себя:
Всё зависит от того, что вы почувствовали и открыли для себя в процессе. Насилие над душой недопустимо.

2. ПСИХОТЕХНИКА: ВНИМАНИЕ И ВООБРАЖЕНИЕ

Театр – это искусство на грани реальности и вымысла.

М. А. Ильин

Когда мы смотрим спектакль, кажется, что магия рождается сама собой: актеры естественны, атмосфера жива, а мир постановки полностью увлекает нас. Но за этим эффектом скрывается напряженная работа, в основе которой лежат внимание и воображение.

Актер не может действовать искренне, если он не сосредоточен. Внимание позволяет ему слышать партнера, чувствовать пространство и находить связь с внутренними переживаниями персонажа. Это процесс наблюдения и реагирования, где каждое движение, взгляд и пауза значимы.

Внимание позволяет видеть главное, фокусироваться на деталях и удерживать зрителя в напряжении. Воображение помогает создавать из деталей целую картину, превращая постановку в искусство.

В этой главе мы исследуем, как *внимание* и *воображение* работают вместе, и научимся их развивать через практику. Мы погрузимся в упражнения, которые помогут:

- *развивать внутреннее и внешнее внимание;*
- *находить вдохновение в деталях повседневной жизни;*
- *тренировать творческую гибкость и находить необычные подходы к сценической задаче.*

Каждое упражнение будет сопровождаться теоретическими комментариями, которые объяснят, почему тот или иной метод так важен для актерской или режиссерской работы. Приготовьтесь погрузиться в мир, где внимание становится основой действия, а воображение – его движущей силой.

Начнем с простого – с наблюдения за тем, что происходит вокруг нас прямо сейчас.

1 упражнение

Возьмите любой неочевидный предмет, например, коробок спичек. Рассмотрите его внимательно, скрупулезно изучите каждую деталь. Заметьте все: форму, фактуру, оттенки, мелкие нюансы. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этом предмете, удерживая на нем свое внимание.



Рис. 8

Если ваш взгляд начинает блуждать или мысли ускользают – это нормально. Со временем, когда внимание станет натренированным, вы сможете удерживать его на нескольких объектах одновременно.



Рис. 9

Когда вам удастся сосредоточиться на предмете, уберите его в сторону. Теперь попробуйте удерживать его в своем воображении, как если бы он все еще был перед вами. Вспомните и воссоздайте в мыслях его форму, текстуру, мельчайшие детали – все, что успели разглядеть и запомнить. Ощутите, как предмет оживает в вашем сознании, оставаясь таким же четким и реальным, каким вы его видели.

Данное упражнение помогает актеру глубже понимать, как работать с объектами на сцене, улучшает способность быть точным в своих действиях и поддерживает творческий процесс через внимательное отношение к деталям.

2 упражнение

Сядьте на пол или на сцену. Примите удобную позу, чтобы вам было комфортно долго оставаться в этом положении. Закройте глаза и представьте теплый летний день. Вы находитесь на зеленой поляне, утопающей в мягком свете солнца. Почувствуйте, как ваше лицо ласкает легкий, прохладный ветерок. Он играет с вашими волосами, обнимает кожу, и вы погружаетесь в это ощущение покоя.



Рис. 10

Внезапно на пальцы ваших ног садится божья коровка. Заметьте ее: какой у нее размер? Какие оттенки скрываются в ее красных крыльях? Сколько черных точек вы видите? Рассмотрите все до мельчайших деталей, будто наблюдаете за настоящим живым существом.



Рис. 11

Когда это видение станет ясным, представьте, как божья коровка неспешно начинает свое путешествие. Она идет по вашему телу, осторожно ступая с сантиметра на сантиметр. Почувствуйте, как ее крошечные лапки касаются вашей кожи, как она неспешно движется, будто исследует мир. Ведите ее вниманием по каждому участку: через ноги, по рукам, вдоль плеч и шеи, пока она не достигнет пальца вашей руки.



Рис. 12

И вот, добравшись до кончика вашего пальца, божья коровка расправляет крылья и улетает. Проводите ее взглядом, пока она не исчезнет в солнечном свете. Внимательно удерживайте ее образ. Изучайте каждое движение, каждый нюанс. Если вдруг потеряете ее или образ померкнет – не переживайте. Вернитесь к тому моменту, когда она была еще ясна в вашем сознании.

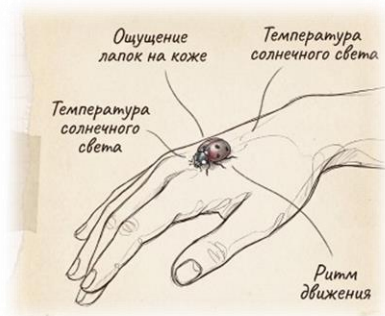


Рис. 13

Если не удастся восстановить это ощущение, переключите внимание на что-то другое, а затем вернитесь к божьей коровке. Если восстановить точку внимания так и не получится, начните упражнение заново, спокойно и без спешки.

Это упражнение поможет вам развить концентрацию, внимание и способность работать с воображением, что крайне важно в актерском мастерстве.

Воображение – это способность творить там, где ничего нет. Оно помогает актеру наполнять слова реальными эмоциями, а режиссеру – придумывать миры, которые вдохновляют и захватывают зрителей. Именно благодаря воображению текст оживает, а сцена наполняется смыслом. Эти качества одинаково важны как для актера, так и для режиссера.

3 упражнение

Возвращаемся к спичечному коробку. Повторите все, что вы уже делали ранее: снова внимательно и неспешно изучите его. Рассмотрите каждый угол, каждую линию, каждую мелочь, которую вы могли упустить в первый раз. Не торопитесь, погружайтесь в процесс, удерживая все свое внимание на предмете. Теперь отложите коробок в сторону и попробуйте воспроизвести его образ у себя в голове. Представьте его так, словно он все еще перед вами: его форму, текстуру, цвет, вес. Удерживайте образ как можно яснее.

Далее мысленно притяните этот коробок к себе, а затем представьте, как вы сами начинаете двигаться к нему навстречу. Почувствуйте, как расстояние между вами сокращается, пока вы и коробок не станете одним целым. Ощутите, как вы сливаетесь с предметом, как будто ваше сознание теперь существует внутри него.

Теперь придумайте коробку историю. Как он появился? Где и кем был сделан? Что объясняет каждую особенность, каждую деталь, которую вы заметили? Почему его поверхность такая, какая она есть? Как и из-за чего возникли те нюансы, которые вы запомнили? Чем больше вопросов вы зададите, чем больше деталей добавите в эту историю, тем ярче начнут работать ваше воображение и фантазия.

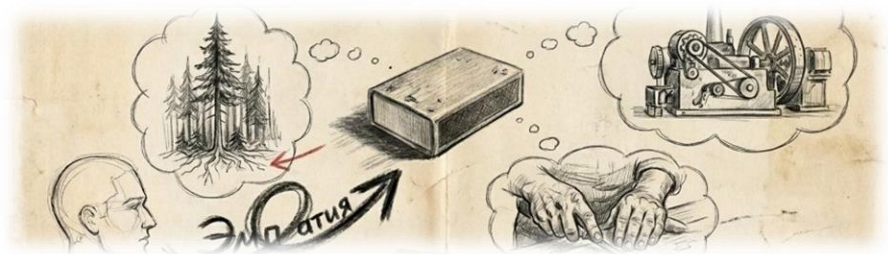


Рис. 14

А теперь попробуйте проделать это упражнение с образом вашего персонажа.

Это упражнение учит наблюдательности, воображению и созданию предлагаемых обстоятельств. Повторное изучение предмета тренирует внимание к деталям, а мысленное слияние с ним развивает способность глубже вживаться в образы и воспринимать мир через их призму. Придумывая историю для коробка, вы учитесь наполнять персонажа жизнью, мотивацией и внутренними переживаниями. Такое погружение помогает актеру создавать более объемные, правдоподобные роли, соединяя фантазию, осознанность и эмоциональную эмпатию.

4 упражнение

Закройте глаза и представьте место из пьесы, в котором находится ваш персонаж. Оглянитесь вокруг в своем воображении. Рассмотрите это пространство так, словно вы сами оказались там. Заметьте детали: что вас окружает? Какие предметы находятся в этой сцене? Какие из них могут быть важны для вашего персонажа?

Изучайте все медленно, без спешки. Заметьте, как выглядят предметы – их форма, цвет, состояние. Постарайтесь придумать историю каждого из них: как и почему этот предмет оказался здесь? Кто его принес, создал или оставил? Как он стал частью этого пространства?

Когда этот образ станет для вас достаточно четким, сосредоточьтесь на отношении вашего персонажа к каждому выбранному предмету. Как он воспринимает их? Может быть, один из них вызывает у него теплые воспоминания, другой раздражение, а третий страх? Почему именно так? Какие события или особенности характера могли повлиять на это отношение?

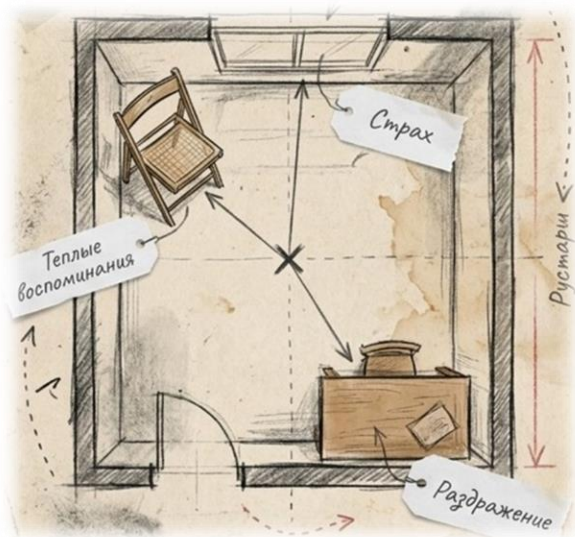


Рис. 15

Через такие мелкие наблюдения и детали вы сможете открыть новые, неизведанные грани своего персонажа. Возможно, вы поймете, что для него значимо, чего он боится, к чему стремится.

И помните: это упражнение, как и все другие, выполняйте медленно и вдумчиво. Чем больше времени и внимания вы уделите деталям, тем богаче станет ваш персонаж.

Это упражнение учит актера глубже погружаться в предлагаемые обстоятельства, развивая воображение, внимание к деталям и эмпатию к своему персонажу. Исследуя пространство через его восприятие, вы раскрываете его внутренний мир, отношения с окружающим и прошлый опыт. Такое осмысленное погружение помогает сделать персонажа более живым, многогранным и эмоционально наполненным, добавляя правдоподобие в его действия и реакции.

5 упражнение

Когда вы хорошо изучили место, где находится ваш персонаж в той или иной сцене, представьте его самого. Вообразите его на расстоянии: «Как он выглядит?», «Какой у него взгляд?», «Какая мимика?», «В каком он настроении?», «Что он чувствует?», «О чем он думает?» и т. д.

Обратите внимание на манеру общения, интонации голоса, походку, а также на небольшие, но характерные телодвижения. Не торопитесь, наблюдайте за ним внимательно, словно вы впервые видите этого человека.

Когда образ станет достаточно ясным, медленно и не спеша начинайте мысленно притягивать его к себе. Одновременно представляйте, как вы сами устремляетесь ему навстречу. Почувствуйте, как сокращается расстояние между вами, пока вы не окажетесь лицом к лицу.

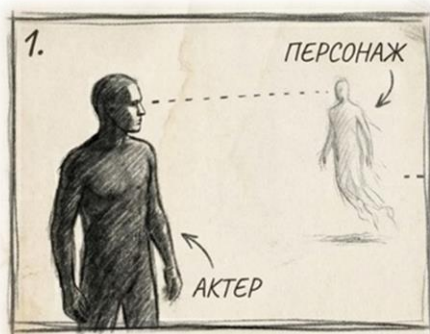


Рис. 16

Теперь внимательно изучите его, разглядите с ног до головы. Возможно, в этот момент вы заметите что-то новое и интересное, на что раньше не обращали внимания: особую складку на одежде, привычку поправлять волосы, какую-то деталь во взгляде или жестах.

Не бойтесь вступить с ним в диалог. Задайте ему вопросы, которые волнуют вас: что он чувствует в определенной сцене? Как он относится к другим персонажам? Почему поступает именно так? Спрашивайте обо всем, что кажется вам важным или даже второстепенным. Общайтесь с ним как с живым человеком.



Рис. 17

Старайтесь удерживать этот образ в своем внимании, чтобы ваше воображение не угасало. Когда вы почувствуете, что готовы, слейтесь с ним в одно целое. Почувствуйте, как вы становитесь одним образом – тем, которого вы создали вместе.



Рис. 18

Позвольте вашему персонажу вносить свои «поправки» в этот образ: добавлять детали, показывать что-то новое. Но не забывайте и сами привносить свое: ваши идеи, ваши решения, ваш взгляд. Этот персонаж должен стать вашим совместным творением – не только его собственным, но и вашим, наполненным вашим восприятием и фантазией.

Возвращайтесь к этому упражнению не только в моменты «тупика» или «застоя», но и тогда, когда вам кажется, что вы полностью разобрались с персонажем. Каждый раз вы будете находить что-то новое, открывая новые грани образа.

Это упражнение помогает актеру глубже изучить и понять своего персонажа, развивая воображение, внимание к деталям и способность чувствовать образ изнутри. Оно учит воспринимать персонажа как живую личность, исследовать его эмоции, мысли, мотивы и поведение, а затем соединяться с ним, наполняя образ своими интуицией и решениями. Регулярное возвращение к этому процессу позволяет открывать новые грани роли, делая ее более насыщенной, убедительной и многослойной.

Чтобы быть органичным и естественным на сцене, как в жизни, важно помнить: **внимание должно быть сосредоточено на ситуации, обстоятельствах и событиях**, а не на себе.

Когда вы сосредотачиваетесь на происходящем вокруг – на обстоятельствах, которые определяют действия персонажа, и на его цели в данной сцене, – ваше поведение становится живым и правдивым. Вы реагируете естественно, потому что вы действуете из ситуации, а не пытаетесь «играть» ее. Но как только внимание смещается на самого себя – на то, как вы выглядите или как звучат ваши слова, – возникает иллюстрация. Вы начинаете **«показывать»**

эмоции, вместо того, чтобы проживать их. Это приводит к ненужному напряжению, которое сковывает тело и мешает вам быть искренним. Разыгрывание ситуации превращает персонажа в форму без содержания.

Секрет органичности заключается в том, чтобы отдать все свое внимание цели, которую персонаж преследует, и обстоятельствам, которые на него влияют. Как в жизни: мы не думаем о том, как выглядим со стороны, мы просто действуем – говорим, переживаем, решаем. На сцене должно происходить то же самое.

Ваша задача – не иллюстрировать, а **быть** в моменте, полностью проживать жизнь персонажа здесь и сейчас, с его мыслями, желаниями и чувствами, встроенными в контекст событий. Это и есть истинное мастерство актера.

3. ИНСТРУМЕНТ АКТЕРА: ТЕЛО И ПЛАСТИКА

Тело актера может быть лучшим другом или его злейшим врагом.

Михаил Чехов

Михаил Чехов писал: «Тело актера должно развиваться под влиянием *душевных* импульсов. Вибрации мысли (воображения), чувства и воли пронизывают тело актера, делают его подвижным, чутким и гибким».

Актер должен не только владеть своим телом, но и чувствовать его, доверять ему. Тело – это основной инструмент актера, и, как любой инструмент, оно должно быть гибким, свободным и готовым к работе.

Если мы не научимся управлять своим телом, оно может сыграть с нами злую шутку. Любые телесные зажимы способны разрушить все: образы, сцены, задачи. Мы выходим на сцену и вдруг чувствуем, как появляется дрожь. Мы пытаемся ее спрятать, подавить, но от этого становится только хуже. Напряжение начинает разрастаться, словно волна, охватывая все тело.

И вот наше внимание уже приковано не к сценическим задачам, не к партнеру, не к тексту или обстоятельствам, а к этому зажиму. Мы теряем свободу, перестаем действовать из жизни персонажа, и вместо естественного существования на сцене остается только борьба с собственным телом.

Поэтому умение владеть телом – это основа актерского мастерства. Свободное тело помогает не только выражать эмоции и воплощать задумки, но и сосредотачивать внимание на главном: на смысле, событиях, партнере. Через тело мы проживаем жизнь персонажа, и только когда оно свободно, мы можем быть естественными и органичными на сцене.

Тело – это ваш союзник, а не враг. Доверие к нему начинается с работы над расслаблением, осознанностью и снятием зажимов, чтобы оно стало проводником, а не препятствием.

1 упражнение «Контролер»

К. С. Станиславский в своей книге вводит понятие «контролер» – это своего рода внутренняя наблюдательная фигура, которая помогает актеру осознавать и регулировать свое физическое состояние. Он предлагает представить, что по нашему телу бегают маленький человечек, который проверяет, нет ли в теле ненужного напряжения. Этот человечек, словно бдительный страж, внимательно исследует каждую часть тела, находя места, где зажимы мешают свободному существованию актера.

Как только вы обнаружите зажим, Станиславский советует мысленно направить туда этого контролера и, **без физических усилий**, мысленно расслабить напряженную часть тела.

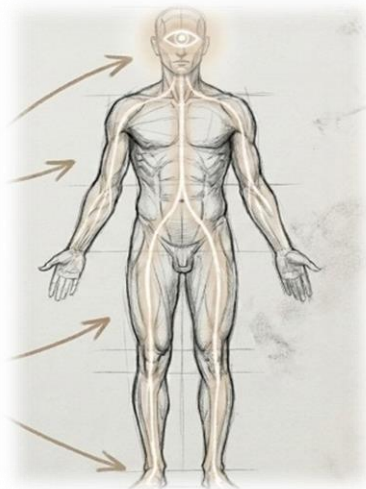


Рис. 19

Это не механическое действие, а скорее тонкая работа внимания. Вы наблюдаете за собой изнутри, подключаете свое воображение и позволяете телу освободиться естественным образом.

Эта техника учит актера осознавать свое тело, развивает контроль и чувствительность. Чем чаще вы тренируете своего «контролера», тем лучше вы начинаете понимать свои привычные зажимы и тем быстрее сможете их устранять. Это не только помогает достичь физической свободы, но и создает основу для органичного существования на сцене.

Ваш «контролер» – это инструмент, который помогает телу стать послушным.

Рассмотрим один из вариантов данного упражнения.



Рис. 20

Лягте на пол, удобно устроившись на спине. Закройте глаза и дайте себе немного времени, чтобы успокоить дыхание и почувствовать поверхность, которая поддерживает ваше тело. Постарайтесь настроиться на себя, на внутренние ощущения, отключившись от внешних раздражителей. Сконцентрируйтесь на своем теле.

Представьте, что вы словно наблюдатель внутри себя. Почувствуйте, как в вас протекают внутренние процессы: легкое биение сердца, спокойное движение дыхания, тепло, которое разливается по телу.

Теперь представьте, что вы сканируете свое тело от макушки до пят. Мысленно и медленно пройдитесь по каждому участку:

– Начните с головы. Почувствуйте кожу головы, расслабьте мышцы лица, лоб, веки, челюсть.

– Переместите внимание к шее и плечам. Заметьте, нет ли напряжения, и, если есть, мягко отпустите его.

– Медленно двигайтесь к рукам, кистям и пальцам. Позвольте им расслабиться, стать тяжелыми и мягкими.

– Продолжайте к груди, ощущая, как спокойно поднимается и опускается дыхание. Расслабьте живот, пусть он станет мягким и свободным.

– Переведите внимание на спину, почувствуйте каждую ее часть, от верхней до поясницы.

Затем двигайтесь к бедрам, ногам, ступням и пальцам ног, постепенно отпуская любые зажимы. Не спешите. Проходите каждый участок тела медленно, позволяя себе прочувствовать его и отпустить любое напряжение. Если вы обнаружите зажим, просто мысленно направьте туда свое внимание, как будто легким прикосновением, и дайте этой части тела расслабиться.

Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько потребуется, полностью погрузившись в осознание своего тела. Это упражнение поможет вам снять накопившееся напряжение и настроиться на гармоничное взаимодействие с собой.

Второй способ



Рис. 21

Сядьте так, чтобы ваше тело приняло асимметричное положение. Выберите позу, которая может быть слегка неудобной, но не причиняющей боли. Например, сдвиньте одно плечо вперед, немного наклоните голову или согните одну ногу в колене, а другую оставьте вытянутой.

Закройте глаза и сконцентрируйтесь на своих ощущениях. Постарайтесь осознать, как ваше тело чувствует эту позу. Где напряжение сильнее, а где мышцы остаются расслабленными?

Теперь мысленно начните медленное путешествие по своему телу:

– **Макушка головы.** Почувствуйте, как расположены мышцы лица, лоб, брови, веки, челюсть. Есть ли напряжение в этих областях?

– **Шея и плечи.** Заметьте разницу в ощущениях между правой и левой сторонами. Где больше тяжести, а где ощущается легкость?

– **Руки.** Проследите за положением каждой из них, почувствуйте мышцы, вес кистей и пальцев.

– **Грудь и спина.** Ощутите, как эта поза влияет на вашу осанку. Как чувствуют себя ребра и мышцы спины?

– **Живот и поясница.** Заметьте, напряжены ли эти зоны или остаются мягкими и расслабленными.

– **Бедра и ноги.** Почувствуйте разницу между согнутой и вытянутой ногой (или другим вариантом асимметрии). Как ступни касаются поверхности?

Постарайтесь не спешить. Сканируйте каждую часть тела с вниманием и интересом. Замечайте все нюансы: где приятно, где тянет, где хочется что-то изменить. Теперь, когда вы внимательно прошли мысленным сканером все свое тело, постарайтесь сосредоточиться на тех местах, где вы почувствовали зажим или напряжение. Не пытайтесь избавиться от этого напряжения физически – не двигайтесь, не поправляйте позу. Вместо этого направьте туда свое внимание, как будто вы мягко касаетесь напряженного участка своей мыслью. Представьте, что зажим – это узел, который вы развязываете. Мысленно дайте этой части тела команду расслабиться. Возможно, вы почувствуете, как тепло или легкая пульсация разливаются по этой области, а напряжение постепенно уходит.

2 упражнение

Лягте на спину, удобно расположившись на ровной поверхности. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Позвольте телу «раствориться» в пространстве. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, чтобы успокоить дыхание и сосредоточиться. Теперь начнем с макушки головы. Постарайтесь почувствовать ее, сосредоточьте внимание на этой части тела. Мысленно напрягите ее – представьте, как она становится напряженной, как будто собрана в комок. Задержите это состояние на несколько секунд, а затем медленно расслабьте. Почувствуйте, как напряжение уходит, оставляя за собой легкость и покой.

Далее переходите к лицу. Напрягите мышцы лба, щек, челюсти, губ – все лицо. Замрите на мгновение, удерживая это напряжение, а потом медленно отпустите его, позволяя лицу стать мягким и расслабленным. Теперь двигайтесь ниже.

Шея и плечи. Мысленно напрягите мышцы шеи, приподнимите плечи, как будто они хотят достать до ушей. Удержите это положение, затем плавно расслабьте, почувствуйте, как плечи «опускаются», становясь тяжелыми.

Руки. Сначала напрягите мышцы одной руки, начиная от плеча и заканчивая кистью. Сожмите пальцы в кулак, прочувствуйте напряжение, а потом отпустите, расслабив каждый палец. Затем повторите то же самое с другой рукой.

Грудь и спина. Сосредоточьтесь на этой области. Напрягите мышцы груди и лопатки, будто сжимая их вместе. Задержитесь на несколько секунд, затем расслабьтесь, ощутите, как спина «растекается» по полу.

Живот. Втяните мышцы живота, создайте ощущение напряжения, задержитесь, а затем отпустите, позволяя животу свободно подняться с вдохом и опуститься с выдохом.

Бедра и ягодицы. Напрягите эту зону, ощутите ее силу, затем расслабьтесь, почувствовав тепло и тяжесть.

Ноги. Напрягите сначала одну ногу, начиная от бедра и заканчивая пальцами стопы. Потяните носок или, наоборот, согните пальцы. Затем расслабьте. Повторите с другой ногой.

Когда вы проработаете все тело, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Ощутите, как все тело становится легким и свободным, как будто напряжение полностью ушло, оставив вас в состоянии полного покоя. Это упражнение помогает не только расслабиться, но и лучше понять свое тело, научиться осознанно управлять его состоянием.

Ничего страшного, если на начальном этапе у вас не будет получаться напрягать и расслаблять отдельные части тела. Это вполне естественно, особенно если вы раньше не практиковали подобные упражнения. Здесь главное – терпение и регулярная практика. Со временем ваше тело научится откликаться на внутренние команды, и вы начнете чувствовать его гораздо лучше.

Не торопитесь, дайте себе время. Каждое повторение приближает вас к результату. И помните: в этом упражнении нет правильного или неправильного выполнения – важен сам процесс и ваше внимание к телу.

3 упражнение

Сядьте на пол в асимметричной, немного неудобной позе. Например, одна нога может быть согнута, другая вытянута, или плечи слегка повернуты. Главное – не переусердствуйте: вам должно быть комфортно оставаться в этом положении, но оно не должно быть полностью расслабленным.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем теле. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоить дыхание и настроиться на упражнение. Теперь начните прорабатывать тело так же, как в предыдущем упражнении:

С макушки головы. Почувствуйте ее, напрягите мышцы, задержите напряжение на несколько секунд и медленно отпустите, позволяя расслаблению заполнить эту область.

Лицо. Напрягите лоб, щеки, губы, подбородок, задержите это напряжение, а затем расслабьте все лицо, ощущая, как оно становится мягким и спокойным.

Шея и плечи. Почувствуйте мышцы шеи, напрягите их, словно приподнимаете плечи к ушам. Удержите, а затем отпустите, позволяя плечам расслабленно «опуститься» вниз.

Руки. По очереди напрягайте и расслабляйте каждую руку, начиная от плеча и заканчивая кистью и пальцами. Сожмите пальцы в кулак, а затем расслабьте их, почувствуйте легкость.

Грудь и спина. Сосредоточьтесь на этих зонах, напрягите мышцы грудной клетки и лопаток, затем медленно расслабьте их, позволяя дыханию стать глубже.

Живот. Втяните мышцы живота, задержитесь, а затем отпустите, позволяя ему свободно двигаться в такт вашему дыханию.

Бедра затем и ягодицы. Почувствуйте напряжение в этих областях, удержите его, а затем полностью расслабьте.

Ноги. Поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы каждой ноги, двигаясь от бедер к стопам. Сожмите пальцы ног, а затем отпустите их. Ощутите, как тело постепенно освобождается от напряжения, несмотря на асимметричность позы. Если где-то остаются зажимы, мысленно отправьте туда свое внимание, чтобы расслабить эту зону без физического усилия.

4 упражнение «Скорости»

В нашем теле, как и в жизни, существует множество скоростей – от полной неподвижности до стремительного движения. Умение чувствовать и управлять этими скоростями помогает развить не только физическую координацию, но и внутреннюю гармонию. Каждый из нас интуитивно ощущает скорость, с которой движется, и способность переключаться между этими состояниями.

Давайте попробуем поработать с пятью базовыми скоростями, чтобы развить это умение.

Основные скорости

0 скорость – полнейшая статика. Ваше тело неподвижно. Вы не двигаетесь, не моргаете, дыхание становится медленным и глубоким. Ощущение полной остановки.

1 скорость – «замедленная съемка». Это самое медленное физическое существование. Каждое движение растягивается во времени, словно вы наблюдаете за собой в замедленном кадре.

2 скорость – чуть быстрее. Ваши движения остаются медленными, но уже более ритмичными. Двигаться нужно плавно, без рывков.

3 скорость – повседневный шаг. Это обычная скорость, с которой вы идете в жизни. Удобное, комфортное движение, которое не требует усилий.

4 скорость – быстрая ходьба. Быстрое и уверенное движение. Ваши ноги начинают работать быстрее, тело чувствует прилив энергии.

5 скорость – бег. Максимальная скорость. Все ваше тело напряжено в движении, вы стремитесь вперед с полной отдачей.

Ассоциации для детей

Чтобы легче представить эти скорости, можно использовать ассоциации:

1 скорость – улитка. Очень медленное, неспешное движение.

2 скорость – черепаха. Тихо и спокойно, но с легким усилием.

3 скорость – человек. Обычно человек двигается в таком темпе, не спеша, но уверенно.

4 скорость – заяц. Быстро и энергично.

5 скорость – гепард. Рывок вперед, максимальная скорость и энергия.



Рис. 22

Как выполнять упражнение?

Начните с 0 скорости. Встаньте или сядьте в удобной позе. Позвольте себе быть в полной неподвижности. Не шевелитесь, не моргайте. Ваше внимание сосредоточено на медленном дыхании. Почувствуйте, как замедляется ваше тело.

Плавно переходите от 0 к 5 скорости. Не спешите. Проживите каждую скорость по очереди, не торопитесь. Начните с 1 скорости и постепенно увеличивайте ее до 5. Почувствуйте, как меняется ваше тело с каждой сменой скорости. Ощутите каждое движение, его темп и ритм.

Теперь вернитесь с 5 скорости к 0. Постепенно замедляйтесь, переходя с 5 на 4, затем на 3, 2 и 1. Когда дойдете до 0, почувствуйте полное расслабление и тишину.

Попробуйте переключать скорости. Начните в 3 скорости, потом резко перейдите в 5. Сразу после этого замедлитесь до 2, затем ускорьтесь до 4, далее переходите в 1 и снова в 3. Закончите плавным переходом в 0.

Когда вы выполняете упражнение на скорости, старайтесь «оправдать» каждую скорость через ассоциации и обстоятельства. Представьте, что вы находитесь в конкретной ситуации, которая диктует эту скорость.

«Скорости»: Переходы и оправдание



Как выполнять:

Плавное переключение между скоростями по заданному маршруту.

Важно: Каждая смена скорости должна иметь внутреннее «оправдание». Представьте конкретную ситуацию, которая диктует этот темп. Движение не должно быть механическим.

Рис. 23

Этот подход помогает глубже проникнуть в состояние каждой скорости, почувствовать, как они связаны с внутренними переживаниями, реакциями и даже эмоциями. В конечном итоге, через такие ассоциации, вы сможете сделать работу со скоростями не только физической, но и психологической практикой, подключая к каждому движению осознание.

Ключевые моменты для внимания

Плавность движений. На низких скоростях (1 и 2) важно, чтобы движения были плавными и непрерывными. Избегайте рывков и толчков.

Чувствительность к телу. Следите за тем, как ощущает себя ваше тело на каждой скорости. Что меняется, когда вы переходите от одной скорости к другой?

Наблюдение за собой. Когда вы меняете скорость, обратите внимание на свои ощущения и эмоции. Что происходит с вашим состоянием, когда вы двигаетесь медленно или быстро?

Анализ и ощущения

Для выполнения упражнения остановитесь, вернитесь в 0 скорость. Прислушайтесь к себе:

– Как ощущается ваше тело после того, как вы прошли через все скорости?

– Где возникло напряжение, а где вы почувствовали расслабление?

– Какие эмоции возникли в процессе смены скоростей?

Попробуйте проанализировать, как ваша энергия и состояние меняются в зависимости от скорости. Это упражнение помогает научиться управлять своим телом, контролировать его ритм и плавно переключаться между различными состояниями.

Скорость – это не только физическая характеристика наших движений, но и отражение внутреннего состояния, которое мы переживаем в конкретный момент. Она существует в двух измерениях: **внешнем и внутреннем.**

Внешняя скорость – это то, что мы видим и можем ощутить физически. Это наше тело в действии: шаги, жесты, мимика. Она регулируется тем, как быстро или медленно мы совершаем движения. Например, спокойная прогулка и стремительный бег – это проявления внешней скорости.

Особенности внешней скорости:

- Видима окружающим.
- Чувствуется через физическую активность.
- Зависит от обстоятельств: необходимость идти быстро или двигаться плавно.

Пример: вы идете по улице, никуда не торопясь (3 скорость). Внезапно начинается дождь, и вы ускоряетесь до бега (5 скорость). Это внешняя скорость, зависящая от обстоятельств и вашего физического ответа на них.

Внутренняя скорость: движение души

Внутренняя скорость – это невидимый, но мощный поток переживаний, мыслей и эмоций. Она отвечает за интенсивность наших внутренних процессов: насколько быстро или медленно «двигаются» мысли, насколько остро мы переживаем эмоции. Внутренняя скорость может не совпадать с внешней.

Особенности внутренней скорости:

- Невидима для окружающих, но ощущается внутри нас.
- Связана с психологическим состоянием: тревогой, радостью, апатией.
- Может быть в конфликте с внешней скоростью.

Пример: внешне вы неподвижны (0 скорость), сидите в кресле, но внутри вас бушует ураган мыслей и эмоций, как будто вы мчитесь с пятой скоростью.

Баланс внешнего и внутреннего

Иногда внешняя и внутренняя скорости совпадают, а иногда между ними возникает диссонанс. Например:

- **Совпадение:** внешне вы бежите (5 скорость), и внутри чувствуете стремление и решимость.

– **Разрыв:** вы медленно идете (2 скорость), но внутренне взволнованы или напряжены (4 скорость).

Этот разрыв может быть интересным материалом для изучения актерских состояний: как выразить одно через другое, как показать внутреннее состояние, оставаясь внешне спокойным, или наоборот.

5 упражнение

Разделение скоростей. Попробуйте двигаться с разными внешними скоростями (от 0 до 5), осознавая, что происходит внутри. Например, замрите на месте (0 скорость), но представьте, что внутри вас горит нетерпение (4 внутренняя скорость).



Рис. 24

Совмещение скоростей. Совместите внешнюю и внутреннюю скорости. Если вы бежите (5 скорость), представьте, что и внутри вас кипит страсть или паника.



Рис. 25

Противоположность скоростей. Создайте конфликт между внешним и внутренним. Например, двигайтесь медленно, словно улитка (1 внешняя скорость), но ощутите внутреннее состояние, будто вы бежите марафон (5 внутренняя скорость).



Рис. 26

Переключение. Попробуйте изменять одну из скоростей, оставляя другую неизменной. Например, замрите внешне (0 скорость), но постепенно ускоряйте внутренние переживания от спокойствия до максимального напряжения.

Для чего это нужно?

Для актера: умение управлять внешней и внутренней скоростью помогает выразить сложные состояния героя, создавать правдивые и многогранные образы.

Для жизни: осознание внутренних и внешних скоростей помогает понять себя, свои эмоции и реакции, обрести гармонию и управлять своими состояниями.

Внешнее – это оболочка. Внутреннее – суть. Когда они работают в унисон или намеренно конфликтуют, рождается глубина и правда переживаний.

6 упражнение «Ведущие точки тела»

Это упражнение помогает развить осознание своего тела, пластичность и способность находить новые импульсы движения. Вы научитесь анализировать свои ощущения и использовать тело как выразительный инструмент.

Подготовка

Найдите просторное место, где вам будет удобно двигаться. Оденьтесь так, чтобы ничего не стесняло ваши движения.

Шаг 1. Осознание ведущих точек

Наше тело состоит из взаимосвязанных точек, которые можно представить как узлы, задающие движение:

- шея,
- плечи,
- локти,
- запястья,
- таз,
- колени,
- щиколотки.

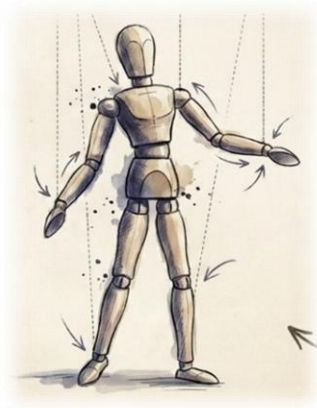


Рис. 27

Эти точки можно назвать ведущими, потому что каждая из них способна задавать импульс движения, а остальная часть тела будет за ней следовать.

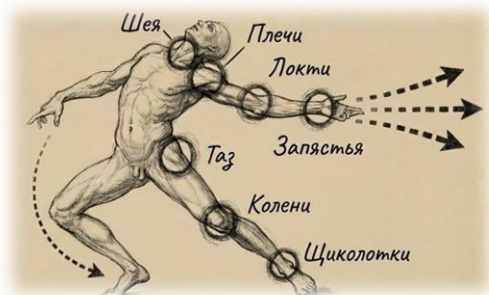


Рис. 28

Шаг 2. Работа с одной ведущей точкой (запястье)

Возьмите за основу запястье правой руки. Представьте, что оно живет своей собственной жизнью: оно наделено характером, эмоциями, желаниями. Начните двигать запястьем так, как ему «хочется» (плавно, резко, хаотично, по кругу – это может быть все, что угодно). Позвольте остальному телу следовать за движением запястья. Если запястье тянется вверх – тело тянется вверх. Если запястье резко меняет направление – тело тоже реагирует.

Заметьте: какие эмоции вызывает движение запястья? Какие ощущения вы испытываете? Оправдайте для себя, почему запястье движется именно так.

Шаг 3. Работа с другими ведущими точками

Повторите то же самое с другими ведущими точками тела:

- шея,
- плечи,

- локти,
- таз,
- колени,
- щиколотки.

Для каждой точки позвольте ей «захватить власть» и вести ваше тело. Наблюдайте, как движение меняется с каждой новой точкой.

Важно: ощущайте, как каждая точка «хочет» двигаться. Почему она ведет тело именно в этом направлении?

Шаг 4. Работа с двумя ведущими точками в одном направлении

Выберите две ведущие точки (например, правое запястье и левое плечо). Позвольте им двигаться в одном направлении, сохраняя согласованность. Например, обе точки стремятся вперед или вверх. Почувствуйте, как они взаимодействуют и как это влияет на все тело.

Вопросы для себя: что чувствует ваше тело, когда две точки работают вместе? Какой характер приобретает движение?

Шаг 5. Работа с двумя ведущими точками в разных направлениях

Теперь дайте двум точкам двигаться в разные стороны. Например, запястье движется вправо, а плечо – влево. Представьте, что тело будто «разрывается» между двумя импульсами. Ощутите, как это меняет вашу пластику и внутреннее состояние.

Заметьте: какие эмоции возникают? Каково телу в таком состоянии? Оправдайте, почему точки движутся именно так.

Шаг 6. Работа с изменением скоростей

Вернитесь к одной точке (например, запястью).

Начните менять скорость ее движения. Заметьте, как скорость влияет на ваше внутреннее состояние. Повторите с двумя точками, меняя их скорости (они могут двигаться одинаково или по-разному).

Анализ: как меняется характер движения? Как тело реагирует на смену темпа?

Шаг 7. Передача импульса между точками

Выберите одну ведущую точку и начните движение с нее. Затем плавно передайте импульс движения другой точке. Например, сначала запястье ведет тело, потом плечо, потом таз.

Проделайте это упражнение, задействуя все ведущие точки. Двигайтесь медленно (в скорости 1–2), чтобы прочувствовать каждую передачу импульса.

Анализ: как меняются ваши ощущения, когда ведущая точка меняется?

Шаг 8. Работа с напряжением

После завершения упражнения почувствуйте свое тело.

Если вы обнаружите напряжение в какой-либо части, направьте туда «контролера» (как описывал Станиславский). Мысленно расслабьте эту область, вернув ее в естественное состояние.

Рефлексия после упражнения:

– Какие ведущие точки было легче задействовать, а какие – сложнее?

– Какие эмоции и ощущения возникали во время работы?

– Как изменилось ваше внутреннее состояние?

4. ПРОСТРАНСТВО И АТМОСФЕРА. ЧУВСТВО СЦЕНЫ

Настоящая магия театра создается не словами, а той атмосферой, которая обволакивает зрителя и погружает его в мир действия.

Жан-Луи Барро

Атмосфера – это особое состояние пространства, в котором существует человек. Это нечто невидимое, но осязуемое, неосязуемое, но живое. Она создается сочетанием эмоций, настроений, впечатлений, окружения, музыки, света, звуков и многого другого. Атмосфера – это дух момента, который воздействует на нас, наполняя нас определенными чувствами, мыслями, состояниями.

Атмосфера внешняя – это то, что нас окружает: свет, звуки, температура, цвета, обстановка. Например, теплый свет лампы создает уют, шорохи в темноте – тревогу.



Рис. 29

Атмосфера внутренняя – это наше эмоциональное состояние в данный момент: радость, грусть, тревога, вдохновение. Иногда внутренняя атмосфера рождается из внешней, а иногда – наоборот. Атмосфера может подчинять себе наше поведение и состояние. Она заставляет нас замереть или, наоборот, двигаться вперед.



Рис. 30

Например: вы заходите в заброшенный дом с тусклым светом и звуками скрипучих досок – атмосфера настораживает и вызывает страх.

Сидя в кругу друзей у камина, вы чувствуете тепло, уют и защищенность.

Для актера атмосфера – это инструмент, который помогает создать нужное состояние и достичь правды переживания.

Наблюдение за миром

Учитесь замечать атмосферу вокруг вас:

- Как меняется ваше настроение в солнечный день?
- Что вы чувствуете в густом тумане?
- Как влияет на вас тишина леса или шум большого города?

Работа с воображением

Атмосферу можно создавать мысленно. Представьте:

Снежное поле, тишина, морозный воздух.

Летний полдень, раскаленный асфальт, звуки цикад.

Это тренирует ваше чувство пространства и эмоций.

Создание обстоятельств

Атмосферу на сцене можно создать с помощью:

– *света: яркий, тусклый, мерцающий;*

– *звуков: музыка, шорох, тишина, шум толпы;*

– *пространства: закрытого или открытого, большого или маленького.*

Включение тела. Атмосфера воздействует не только на наши мысли, но и на тело. Попробуйте прожить атмосферу через телесное ощущение: как тело реагирует на тишину, холод, жару, толпу?

Настройка на внешнюю атмосферу. Закройте глаза. Представьте, что вы стоите на пустой улице в туманное утро. Ощутите сырость, прохладу, легкий ветер. Послушайте звуки – как скрипят ваши шаги, как шумит вдалеке машина.

Затем переключитесь на летний день: солнце, запах травы, тепло. Проживите разницу между этими двумя состояниями.

Внутренняя атмосфера. Представьте, что вы счастливы: ваше дыхание легкое, плечи расслаблены, лицо озарено улыбкой. Теперь перейдите в состояние грусти: дыхание замедляется, плечи опускаются, взгляд становится рассеянным. Как изменилось ваше тело?

Атмосфера конфликта. Попробуйте совместить внешнюю и внутреннюю атмосферу, которые противоречат друг другу. Например: вы на шумной вечеринке, но внутри чувствуете одиночество и тоску. Или наоборот: вы на пустой улице, но внутри – радость и счастье.



Рис. 31

На сцене атмосфера – это невидимый герой, который создает основу для игры актера. Она не только помогает зрителю погрузиться в действие, но и воздействует на партнеров, рождая искренние эмоции.

Каждый спектакль начинается с атмосферы – ее создания, проживания, ощущения. И когда она честная и живая, она передается зрителям, связывая их с миром сцены.

Помните: атмосфера – это мост между внутренним состоянием и внешним миром. Научитесь чувствовать ее, создавать ее, и она станет вашим сильнейшим союзником в искусстве.

Поговорим о триггерах

Триггеры – это своеобразные «включатели» или «спусковые крючки», которые запускают в нас определенные процессы: эмоциональные, физические или ментальные. Это может быть звук, слово, жест, образ, запах или любое другое воздействие, вызывающее мгновенную реакцию.

Триггеры – это ключ к внутренней свободе актера. Они помогают открывать себя, исследовать и управлять своими состояниями. Это инструмент, который превращает механическую работу в живое искусство.



Рис. 32

1 упражнение «Триггеры»

Найдите положение, в котором ваше тело будет слегка неудобным, несимметричным, но устойчивым. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на себе. Представьте, что ваше внимание медленно сканирует тело – от макушки до стоп. Если вы ощущаете зажимы или напряжение в какой-либо области, мысленно направьте туда тепло и мягкость, расслабьте эту часть.

Вспомните вкус кофе или чая. Почувствуйте, как он наполняет ваш рот. Вспомните его аромат – густой, терпкий, сладкий или пряный. Какие эмоции вызывает этот вкус? Радость, тепло, может быть, легкая меланхолия? Какие образы всплывают в памяти? Может быть, уютное утро, любимая чашка или момент тишины?

Ощутите прикосновение. Представьте, что вы касаетесь мягкого, теплого пледа. Почувствуйте его текстуру – пушистую, бархатистую или чуть ворсистую. Почувствуйте тепло, которое он отдает вашему телу. Представьте его цвет, размер, вес. Какие ассоциации возникают? Это уют дома? Защищенность? Может быть, воспоминания о детстве или холодном вечере? Какие эмоции вызывает это прикосновение? Радость, покой, грусть?

Воспоминание запаха. Представьте запах рыбы. Почувствуйте его насыщенность, резкость или свежесть. С какими моментами он связан в вашей памяти? Морской берег? Ужин с друзьями? Рыбалка? Какие эмоции он вызывает? Удовольствие, неприязнь, удивление?

Вспомните звук, который вы находите неприятным. Это может быть скрип мела по доске, визг тормозов, звук будильника, шум сверлящей дрели или любое другое раздражающее звучание. Постарайтесь услышать этот звук максимально четко в своем воображении.

Удерживайте внимание на звуке. Сконцентрируйтесь на этом звуке, пусть он звучит в вашем сознании. Старайтесь не «убегать» от него, а оставаться с ним, сколько сможете.

Анализ эмоций и ощущений. Какие эмоции вызывает этот звук? Раздражение? Тревогу? Злость? Возможно, беспокойство или отторжение? Как этот звук воздействует на ваше тело? Чувствуете ли вы напряжение в какой-то части? Возможно, зажим в челюсти, шее, плечах или животе?

Образы и ассоциации. Какие образы всплывают у вас в голове? Например, вид классной доски, хаос городской улицы, шумное утро? Какие ситуации или воспоминания связаны с этим звуком? Может быть, это напоминание о каком-то событии, месте или человеке?

Удержание и работа с ощущениями. Постарайтесь удерживать звук в своем воображении как можно дольше, продолжая наблюдать за возникающими эмоциями и ассоциациями. Попробуйте осознанно менять свое отношение к звуку. Например, представьте, что он становится мягче, тише или даже «веселее».

Возвращение к спокойствию. После работы со звуком сконцентрируйтесь на своем дыхании. Направьте внимание на те части тела, которые могли напрячься, и мысленно расслабьте их.

Повторение с другими ощущениями. После этого упражнения вы можете выбрать любой другой вкус, запах или прикосновение. Например, запах свежескошенной травы, вкус апельсина или прикосновение холодного стекла.

Анализ ощущений. После каждого этапа попробуйте сформулировать свои эмоции и ассоциации. Подумайте, как эти ощущения меняют ваше состояние и какие воспоминания пробуждают.

2 упражнение «Память физических ощущений (ПФО)»

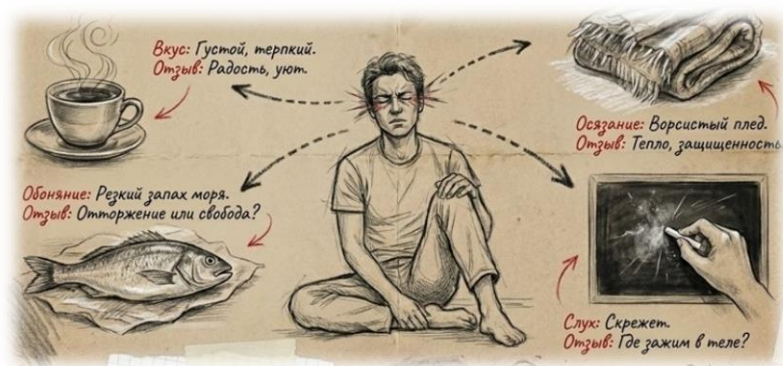


Рис. 33

Сядьте или лягте так, чтобы вашему телу было комфортно. Закройте глаза, расслабьтесь и сосредоточьтесь на своем дыхании. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, отпуская напряжение.

Создание образа. Представьте, что вы находитесь на пляже. Почувствуйте тепло солнечных лучей, мягко согревающих вашу кожу. Почувствуйте поверхность под вами – может быть, это мягкий песок, на который вы ложитесь, или плед, на котором вы сидите.

Погружение в атмосферу. Вдохните и постарайтесь почувствовать запах моря: соленый воздух, аромат водорослей, свежесть ветра.

Услышьте звуки: мягкий плеск волн, крики чаек, тихий шелест ветра. Почувствуйте легкий ветерок, который обволакивает вашу кожу, едва касаясь лица и рук. Ощутите, как ваши ноги погружаются в теплый песок, или представьте, как мягкие волны касаются ваших стоп.

Удержание картины. Попробуйте задержаться в этом ощущении как можно дольше. Не спешите уходить из воображаемой ситуации. Если ваше внимание начинает отвлекаться, мягко верните его назад к деталям: звукам, запахам, ощущениям.

Дополнение обстоятельствами. Когда картина станет четкой и стабильной, добавьте к ней собственные обстоятельства: Вы здесь один или с кем-то? Кто этот человек? Какое у вас с ним настроение? Что вы делаете? Читаете книгу, слушаете музыку, просто наблюдаете за морем? Какие эмоции вы испытываете? Радость, умиротворение, легкую грусть или ностальгию?



Рис. 34

Углубление ощущений. Представьте, как горячий песок приятно согревает ваше тело. Почувствуйте, как легкие брызги морской воды оставляют соленые капли на вашей коже. Слушайте ритм волн, как будто это спокойная мелодия, которая успокаивает вас.

Возвращение к реальности. Когда вы будете готовы, медленно начните возвращаться. Почувствуйте свое тело, его контакт с поверхностью. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Откройте глаза.

3 упражнение

Примите удобное положение. Сядьте или лягте так, чтобы вам было комфортно, и закройте глаза. Расслабьте все тело, сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, отпуская напряжение и успокаивая мысли.

Воспоминание места. Представьте место, где вы когда-то были. Это может быть уютный дом, парк, шумный город, деревня или любое другое место, оставившее у вас яркие впечатления. Важно, чтобы это место было вам знакомо, чтобы вы хотя бы раз там находились и у вас были личные воспоминания.

Наполнение пространства деталями. Постарайтесь вспомнить и воссоздать все звуки, которые окружали вас там: что вы слышали? Может быть, это пение птиц, шум листвы, разговоры людей, гул машин или шорох ветра?

Вспомните запахи, это может быть запах дерева, цветов, еды, свежего дождя или теплого камня на солнце.

Почувствуйте текстуры и предметы вокруг. Ощущение земли под ногами, кресла, на котором вы сидели, одежды, которую вы тогда носили.

Создание атмосферы. Переживите, как вы ощущали себя в этом месте. Какие эмоции вас наполняли? Спокойствие, радость, грусть, любопытство? Какие ассоциации вызывает это место? Позвольте себе вернуться в это состояние, почувствуйте его всем телом.

Проекция и развитие образа. Если вам не хватает деталей, начните создавать их, проецируя свое восприятие. Добавьте предметы, звуки или образы, которые могли бы быть в этом месте. Представьте, что вы берете что-то в руки, например, кружку с чаем, ветку дерева, книгу. Почувствуйте ее текстуру, вес, температуру.



Рис. 35

Создание атмосферы нового места. Когда вы научитесь воспроизводить знакомые места, попробуйте создать атмосферу нового пространства, используя свои воспоминания, фантазию и опыт.

Возможно, вы никогда не были в Париже, но можете представить шум улиц, запах кофе и свежей выпечки, архитектуру зданий, ощущение осеннего ветра.

Возвращение к реальности. Медленно возвращайтесь в настоящий момент. Почувствуйте свое тело, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, затем откройте глаза.

5. ОРГАНИЧНОСТЬ: ФИЗИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ И ОЩУЩЕНИЯ

Движение, лишенное правды, никогда не затронет зрителя. Оно должно исходить из глубинного желания, из самой сути момента.

Антон Чехов

Правда физических действий и ощущений – это осознание, переживание и проживание каждого физического действия или эмоционального состояния так, чтобы оно ощущалось и выглядело естественным, искренним, правдивым, а не механическим или фальшивым.

В театре правда действий и ощущений – это основа актерского мастерства. Она позволяет зрителю поверить в происходящее на сцене, а актеру – полноценно существовать в предложенных обстоятельствах.

Пример: правда физических действий

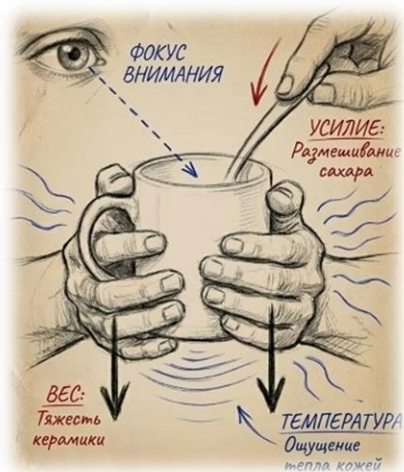


Рис. 36

Пить воду: если вы берете стакан с водой на сцене, не нужно просто имитировать процесс. Держите стакан так, как держите его в жизни. Почувствуйте его вес, холод стекла, влажность от конденсата. Когда пьете, ощутите вкус воды, как она касается ваших губ, языка и горла.

Открывать дверь: ощутите текстуру дверной ручки – холодный металл, шероховатое дерево или пластик. Почувствуйте усилие, которое нужно приложить, чтобы повернуть ручку или потянуть дверь.

Правда ощущений: как это работает

Чтобы передать правду ощущений, важно: **сознательно подключать память и опыт.** Вспомните похожие переживания: холодный ветер, радость встречи, страх темноты. Через ассоциации вы сможете прожить это ощущение здесь и сейчас.

Не изображать, а проживать. Не пытайтесь продемонстрировать грусть или радость – почувствуйте ее. Например, если ваш персонаж вспоминает что-то горькое, перенесите себя в свое воспоминание и дайте этим эмоциям проявиться через ваше тело, мимику, жесты.

Упражнения для развития правды действий и ощущений

Память физических действий: возьмите простое действие, которое вы делаете каждый день, например:

- завязываете шнурки;
- умываетесь;
- наливаете чай.



Рис. 37

Выполните это действие с полным вниманием: ощутите текстуру предметов, температуру, усилия, которые вы прикладываете. После этого попробуйте повторить это действие без предметов (в «воображаемом» пространстве), но так, чтобы зритель поверил, что предметы реальны.

Работа с воображением: возьмите воображаемый лимон. Почувствуйте его в руках: шероховатую кожуру, холод от холодильника. Порежьте его ножом, почувствуйте, как нож входит в мякоть. Принесите кусочек лимона ко рту и ощутите кислый вкус, как от него сводит челюсти.



Рис. 38

Сложные обстоятельства: выполняйте простые действия в необычных условиях, например: налейте воду в стакан, но представьте, что вам холодно, и руки трясутся. Попробуйте завязать шнурки, будто на вас смотрит огромная аудитория, и вы чувствуете напряжение.

Ощущение внутренних состояний. Попробуйте сосредоточиться на своем теле и представить:

- легкость (вы будто летите);
- тяжесть (как будто к вашим ногам привязали груз);
- холод, пронизывающий до костей;
- тепло, обволакивающее все ваше тело.

Ключевые моменты

Наблюдение за собой и другими: изучайте, как вы и другие люди двигаются, чувствуют, реагируют. Это поможет вам понять, как передать правду в действиях.

Включение воображения: если предметов или ситуаций нет на самом деле, создайте их в своем сознании, но так, чтобы они были ощутимы для вас.

Честность перед собой: не изображайте эмоции и действия ради зрителя – проживайте их для себя.

Помните: правда физических действий и ощущений – это не только техническое мастерство, но и глубокая связь актера с собой, своим телом, эмоциями и жизненным опытом.

1 упражнение «Память физических действий (ПФД)»

Этап 1. Работа с реальным предметом

Возьмите кружку с чаем или кофе: обратите внимание на то, как вы ее держите. Почувствуйте вес кружки; температуру – горячая, теплая или холодная; текстуру поверхности – гладкая, шероховатая, матовая или глянцевая.

Добавьте детали в ваши действия: если у вас есть ложка, размешайте сахар. Как ложка стучит о стенки кружки? Каким усилием

вы ее двигаете? Поднесите кружку ко рту. Почувствуйте ее тепло у губ. Заметьте, как аромат чая или кофе доходит до вас.

Пейте медленно: почувствуйте вкус напитка. Следите за движением: как вы наклоняете кружку, как жидкость касается ваших губ, как тепло разливается внутри.

Заметьте нюансы: как вы ставите кружку обратно? Какими пальцами вы ее держите? Есть ли звук при соприкосновении кружки с поверхностью стола?

Этап 2. Работа с воображаемым предметом

Представьте кружку в руках: воссоздайте ее вес, температуру, текстуру, форму. Представьте, будто кружка реальна, и ваши руки ощущают ее.

Повторите действия: взбейте память физических ощущений: поднимите воображаемую кружку так же, как делали это с реальной. Размешайте воображаемый сахар. Почувствуйте, как ложка вращается в кружке, как изменяется усилие при движении. Поднесите кружку ко рту. Представьте аромат и вкус напитка.

Замедлитесь: выполняйте каждое действие не спеша, концентрируясь на последовательности движений и внутренних ощущениях.

Фиксируйте ошибки: если почувствуете нестыковки (например, кружка слишком легкая или движения неестественные), вернитесь к реальному предмету, снова зафиксируйте его свойства, а затем повторите с воображаемым.

Этап 3. Анализ и повторение

Сравните ощущения: насколько ваши движения с воображаемым предметом совпадают с реальным? Чувствуются ли пробелы?

Повторяйте упражнение: для закрепления проделайте это несколько раз с разными предметами: стаканом воды, ложкой, карандашом.

Добавьте обстоятельства: представьте, что вы пьете из кружки в различных условиях:

- на холоде (кружка греет ваши руки);
- в шумном кафе (вы едва слышите звон ложки);
- на балконе в одиночестве (вы наслаждаетесь тишиной и вкусом).

Этап 1. Выбор действия

Выберите любое привычное действие. Например:

- Завязывание шнурков.
- Расчесывание волос.
- Письмо ручкой.
- Очистка апельсина.
- Питье воды из стакана.

Этап 2. Выполнение с реальными предметами

Наблюдение за движением: выполняйте выбранное действие с реальными предметами. Сосредоточьтесь на каждом шаге:

- Какие мышцы напрягаются?
- Что вы чувствуете? (текстуру, температуру, вес).
- Какие звуки сопровождают действие?
- Какое усилие требуется для выполнения каждого шага?

Запоминание последовательности: постарайтесь запомнить каждый этап, каждое движение, каждое ощущение.

Этап 3. Воспроизведение с воображаемыми предметами

Воображение: воссоздайте предмет в голове. Представьте его форму, вес, текстуру, даже запах. Например, если вы очищаете апельсин, представьте:

- гладкую кожуру в руках;
- запах цитруса, который усиливается при надавливании;
- сопротивление кожицы, когда вы начинаете ее снимать.

Выполнение: проделайте все действия медленно, стараясь почувствовать предмет, будто он действительно у вас в руках. Заметьте, как пальцы «касались» предмета. Как ваше тело реагировало на выполнение действия.

Исправление ошибок: если вы чувствуете, что движение выглядит неестественным, вернитесь к реальному предмету, уточните, что вы упустили, и попробуйте еще раз.

Этап 4. Добавление обстоятельств и ассоциаций

Вариация ситуации: представьте, что вы выполняете это действие в разных условиях:

- вы пишете письмо на улице в ветреный день;
- вы завязываете шнурки в темноте;
- вы чистите апельсин, сидя на траве в лесу.

Создание атмосферы: наполните выполнение действия дополнительными эмоциями и обстоятельствами. Например:

- вы завязываете шнурки перед важной встречей, волнуетесь;
- вы пишете письмо другу, которого давно не видели, чувствуя радость и тепло.

Этап 5. Анализ и повторение

Сравнение реального и воображаемого: насколько движения совпадают? Есть ли ощущения, что предмет «реален»?

Практика: повторяйте с разными действиями и предметами, добавляйте новые обстоятельства.

Оживить воображаемый предмет через воспоминания и ощущения так, чтобы каждый жест и движение были обоснованными и правдивыми.

2 упражнение «ПФД»



Рис. 39

Создание воображаемой коробки для подарка. Это упражнение помогает развивать память физических действий, внимание к деталям и воображение. Здесь вы сосредоточитесь на процессе создания коробки и наполнении ее особым смыслом, ведь это подарок для важного вам человека.

Настройка и визуализация

Закройте глаза и представьте, что перед вами рабочий стол, на котором лежат:

- листы упаковочной бумаги;
- ножницы;
- скотч или клей;
- ленты и другие украшения.

Почувствуйте, как предметы занимают свое место, ощутите их текстуру, форму, вес.

Представьте подарок, который вы собираетесь упаковать: что это, как он выглядит, что вы хотите передать этим подарком.

Подготовка коробки. Взять бумагу и начать складывать коробку: почувствуйте текстуру бумаги – гладкая или шершавая, тонкая или плотная. Аккуратно разгладьте ее на столе руками.

Держите ножницы: представьте их холодный металл и тяжесть в руке. Сожмите ножницы пальцами, почувствуйте, как они раздвигаются и сходятся. Визуализируйте, как разрезаете бумагу: ровный или слегка шероховатый край.

Склеивание коробки: отрезаете кусочек скотча или наносите клей на бумагу. Прижимаете стороны коробки, удерживаете их, пока не закрепятся. Почувствуйте, как пальцы слегка липнут к клею или как скотч скользит по поверхности.

Упаковка подарка. Выберите подарок: представьте, какой предмет вы хотите упаковать: книга, украшение, игрушка или что-то другое. Почувствуйте его форму, вес и текстуру в руках.

Укладывание в коробку: аккуратно поместите подарок в коробку. Если он хрупкий, добавьте воображаемую мягкую упаковку, например, бумажный наполнитель.

Украшение коробки. Выберите ленту: представьте ее цвет, материал и длину. Завяжите ленту, ощутите, как она скользит между пальцами, как вы завязываете аккуратный бант.

Добавьте финальные детали: приложите открытку, возможно, нарисуйте что-то на коробке. Постарайтесь ощутить эмоции, которые у вас возникают: радость, тепло, волнение.

Анализ. Вспомните процесс: проанализируйте, насколько плавными и правдоподобными были ваши действия. Были ли моменты, где вы теряли ощущения предметов? Если да, повторите это действие снова.

Сосредоточьтесь на эмоциях: какие чувства вы испытали, представляя подарок? Подумайте, как ваши эмоции повлияли на точность и качество движений.

Это упражнение учит вниманию к деталям, развивает воображение и способность создавать полноценные образы. Также оно помогает работать над чувственностью и искренностью, что очень важно для актера. Чем больше вы сможете представить, тем реальнее все будет выглядеть для зрителя.

3 упражнение «ПФО»



Рис. 40

Представьте себя стоящим у стены, прямо перед вами бездонный обрыв, а над ним протянут канат, натянутый натяжкой. Ваши ноги касаются его, но все вокруг кажется неустойчивым и зыбким, как будто вы стоите на грани мира. Пропасьть под вами обширна, ее края почти не видны, а воздух наполнен напряжением.

Шаг 1. Ощутите пространство вокруг. Почувствуйте, как ваше тело слегка колеблется в момент, когда вы встаете на канат. Он под вами неустойчив, и с каждым шагом он прогибается под вашим весом, как если бы он мог вот-вот сорваться с его натяжения. Ваши ноги уверенно стараются почувствовать каждую клеточку каната, ваши пальцы ног едва ли касаются его, но они словно закрепляют вас на нем.

Шаг 2. Почувствуйте движение каната. С каждым шагом канат начинает немного шататься. Каждое ваше движение сдвигает его, создавая эффект качелей. Это не просто шаги, а борьба за баланс, где каждый миллиметр важен. Почувствуйте, как канат прогибается под каждым шагом, с каждым новым движением.

Шаг 3. Ветер. Представьте, как с каждой минутой ветер становится все сильнее, он касается вашей кожи и заставляет вас сжиматься. Он может быть неожиданно сильным, или наоборот, легким, но упрямо выдувающим из рук любые сомнения. Почувствуйте его силу и влияние на ваше тело. Он не только качает канат, но и срывает с вас последние остатки расслабления.

Шаг 4. Сосредоточение на себе. С каждым шагом вы сосредотачиваетесь на своем теле: как оно держит равновесие, как ваши мышцы натягиваются, чувствуете, как от каждого шага зависите от точности движения. Ваша осанка строго выровнена, и даже малейшие колебания, как перемещение головы или шаг в сторону, могут вывести вас из баланса.

Шаг 5. Образ окончания. Представьте, что вы уже почти достигли конца каната. Почувствуйте, как он становится все более плотным и твердым под вашими ногами. Остался последний шаг – и вот вы на другом конце каната. Почувствуйте облегчение и удовлетворение, что смогли пройти этот путь, испытание, которое заставило вас испытать не только физическую, но и внутреннюю стойкость.

Проанализируйте, что изменилось в вашем теле, в вашем восприятии ситуации, в вашем мышлении за время этого пути. Какие эмоции возникли, какие мысли и чувства вы пережили в процессе?

4 упражнение

Представьте, что вы гимнаст, который готовится выполнить сложный элемент. Вы подходите к снаряду, ваше тело уже настроено на выполнение, но в вашей голове проскальзывает сомнение. Вспоминается тот момент, когда в прошлый раз вы пытались сделать этот элемент, но не получилось: вы упали и получили небольшую травму.

Задача этого упражнения не в том, чтобы выполнить элемент, а в том, чтобы хотя бы на долю процента почувствовать те эмоции, которые возникают в момент сомнений и страха перед повторением прошлой неудачи. Почувствуйте внутреннее напряжение, беспокойство, страх и решимость. Позвольте себе ощутить это состояние, не пытаясь его подавить или изменить, а просто прожив его, находясь в этом моменте.

5 упражнение «Психологический жест и окраска»

Данное упражнение у М. Чехова описано как **«Психологический жест и окраска»**. Я опишу так, как я понимаю и как с ним работаю.

Выберите сцену, которая кажется вам недоработанной, где вы не чувствуете правды или глубины. Разбейте сцену на небольшие куски – это отдельные логические и эмоциональные моменты.

Подбор глаголов. Дайте каждому куску сцены название в виде глагола. Глаголы должны быть побуждающими к действию, *например: толкаю, отталкиваю, прижимаю. Забираю, отдаю, отрываю. Беру, удерживаю, защищаю.*

Не перегружайте себя абстракциями, ищите конкретное, осязаемое действие.

Физическое проявление глагола. Выберите первый глагол и попробуйте выразить его через простое физическое движение. Например: если это «толкаю», представьте, что ваши руки толкают воображаемую преграду. Выполняйте движение медленно, с широкой амплитудой, без лишнего напряжения и эмоциональной окраски. Проговаривайте глагол вслух или мысленно. Повторяйте это движение 10–20 раз, пока не почувствуете минимальное пробуждение эмоционального состояния.

Теперь дайте глаголу окраску: пример: «Толкаю жестко», «Толкаю осторожно», «Толкаю сдержанно». Выполняйте движение снова. Медленно, с широкой амплитудой, но теперь в голове держите не только глагол, но и его окраску. Снова повторите это 10–20 раз, наблюдая за тем, как действие начинает обретать индивидуальный характер.

Соединение глаголов и окраски. Когда вы проработаете каждый глагол и его окраску в отдельности, попробуйте соединить их. Создайте связный поток действий, следуя за логикой сцены.

Совмещение с текстом. Теперь, держа в голове глагол, окраску и физическое действие, попробуйте произносить текст сцены, пройдите по мизансценам. Позвольте действиям и окраске помогать вам находить новые оттенки эмоций в словах. Исследуйте пространство – если хочется двигаться, следуйте за этим импульсом.

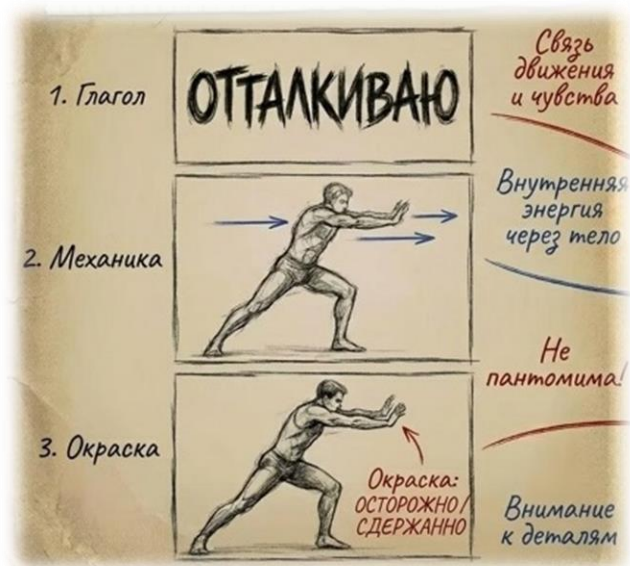


Рис. 41

Что важно в упражнении.

Не торопитесь. Главное – процесс, а не результат. Не бойтесь пробовать. Возможно, вы найдете совершенно новое решение сцены. Слушайте себя. Наблюдайте за тем, как глаголы и окраски влияют на ваше эмоциональное состояние и взаимодействие с текстом.

Эта техника позволяет не только обогатить сцену новыми оттенками, но и лучше понять мотивацию персонажа, проникнуться его внутренним состоянием, найти новые ключи к эмоциональной правде.

Упражнение	Главный инструмент	Фокус внимания	Итоговый навык
ПФД (Кружка/Быт)	Тактильная память	Вес, фактура, усилие	Безусловная вера в «здесь и сейчас»
ПФД (Подарок)	Эмоциональная память	Отношение к объекту	Оправдание механики действия
ПФО (Канат)	Вестибулярный аппарат	Пространство и баланс	Мобилизация психики и тела
ПФО (Гимнаст)	Психофизический блок	Внутренний конфликт	Проживание борьбы мотивов
Псих. жест (Чехов)	Кинестетика	Глагол + Окраска	Выразительность подтекста

Рис. 42

6. ДИНАМИКА ДЕЙСТВИЯ: ТЕМП, РИТМ, ИМПУЛЬС

Физическое действие становится выразительным только тогда, когда за ним стоит внутренний импульс.

Михаил Чехов

Импульс – это внутренний толчок, побуждение к действию, которое рождается из переживания, мысли или ощущения. Это то, что инициирует движение, речь или эмоцию, то, что запускает процесс действия как внутреннего, так и внешнего.

Импульс может быть как физическим (например, порыв поднять руку или сделать шаг), так и психологическим (желание сказать слово, выразить эмоцию).

Темп – это скорость, с которой происходит физическое или эмоциональное действие. Это характеристика динамики вашего существования в конкретный момент времени.

Быстрый темп: хаотичность, стремительность, напряжение. Медленный темп: плавность, спокойствие, замедленность. Темп помогает задать тон, определить энергию и настроение персонажа или сцены.

Ритм – это упорядоченное чередование акцентов, пауз, движений или звуков. Это пульс любого действия, сцены, речи.

Ритм может быть равномерным (плавное течение событий) или прерывистым (рывки, смены энергии). В речи ритм задается паузами, ударениями, интонацией. Ритм делает действие или сцену структурированной и понятной для восприятия.

Темпоритм – это сочетание темпа и ритма, их взаимодействие. Это общая картина динамики и структуры действия, сцены или произведения в целом.

Темпоритм помогает создавать атмосферу, поддерживать эмоциональное напряжение, задавать тональность спектакля или роли. Он может меняться, усиливая драматизм, акцентируя повороты сюжета, создавая контрасты.

Пример взаимодействия

Темп: сцена развивается медленно, в ней много пауз.

Ритм: внутри этой медленной сцены есть четкие акценты – жесты, слова или эмоции, которые структурируют происходящее.

Темпоритм: сочетание замедленного действия и четких, напряженных акцентов создает атмосферу ожидания, напряжения или скрытой угрозы.

Темпоритм – это сердце действия, пульс сцены.

1 упражнение «Импульс»

Возьму за основу упражнение, описанное в своей книге М. Чеховым. Представьте следующие обстоятельства: вы входите в комнату, и на столе перед вами лежит письмо. Вы замечаете его, догадываетесь, кто его мог прислать, подходите, берете письмо в руки, разворачиваете его, читаете, а затем рвете и уходите из комнаты.

Попробуйте выполнить эти простые физические действия, начиная с самого первого шага и заканчивая последним, как вы их понимаете и чувствуете. Сделайте это несколько раз. После каждого выполнения остановитесь и проанализируйте, что вы ощущали, о чем думали в разные моменты: когда увидели письмо, когда взяли его в руки, когда прочли его и, наконец, когда разорвали.

Теперь давайте внесем некоторые изменения.

I вариант

Вы входите в комнату и замечаете письмо. В этот момент замедлите время – сделайте паузу. В этой тишине вы должны почувствовать импульс, побуждающий вас к следующему шагу. Порыв, стремление двигаться дальше. Пауза может длиться столько, сколько потребуется, пока вы не ощутите, что готовы сделать следующий шаг. Подходите к письму, берете его в руки, разворачиваете, читаете, а затем рвете и уходите из комнаты.



Рис. 43

II вариант

Вы входите в комнату, видите письмо, подойдите к нему и остановитесь. Пауза. В этот момент пробудите в себе желание продолжить, почувствуйте стремление к следующему действию. Берете письмо в руки, разворачиваете, читаете, рвете и уходите из комнаты.

III вариант

Вы входите в комнату, замечаете письмо, подходите к нему, берете его в руки. Пауза. Затем разворачиваете его, читаете, рвете и уходите.

IV вариант

Вы входите в комнату, замечаете письмо, подходите к нему, берете его в руки, разворачиваете, читаете – и тут снова пауза. Внутри вас что-то происходит. Пауза перед тем, как рвать письмо. И вот, чувствуя, что готовы, вы разрываете его и уходите.

С каждым смещением паузы меняется темп сцены. Изменяется не только ваш ритм, но и отношение к предмету, к ситуации. Каждый раз, возвращаясь к этим обстоятельствам, вы ощущаете что-то новое. Мысли и чувства могут быть схожи, но восприятие изменяется. Потому что каждый раз вы ищете новый импульс, ставите новую цель для следующих шагов.

В вариант

Попробуйте выполнить упражнение с двумя акцентированными паузами, позволяющими еще глубже почувствовать каждый момент.

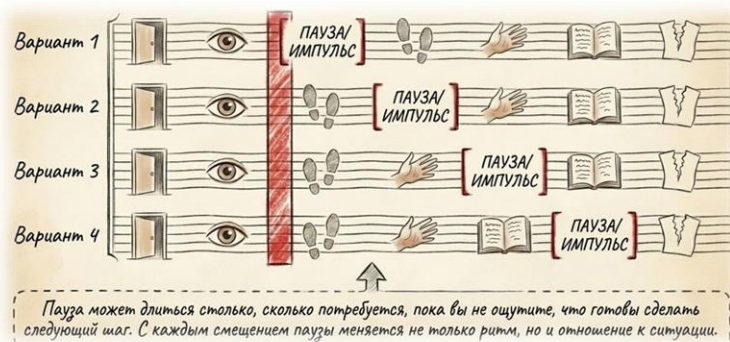


Рис. 44

2 упражнение «Импульс и скорости»

Попробуем соединить скорости и импульс в одном упражнении, исследуя, как темп и внутреннее движение влияют на наше поведение.

Начнем с того, что находимся в пятой скорости. В этом состоянии все движется быстро, наш ум активен, тело полно энергии, каждое движение – стремительное и резкое. Мы поглощены действием, и кажется, что ничего не может остановить нас. Мы будто бы находимся в центре бурной реки, где каждое движение требует усилий, но в то же время ощущается важность и напряжение. Затем начинаем

плавно снижать скорость. Переходите от пятой к четвертой, затем к третьей, второй и, наконец, до нуля. Каждое снижение – это момент осознания, в котором вы замедляете не только физическое движение, но и восприятие.

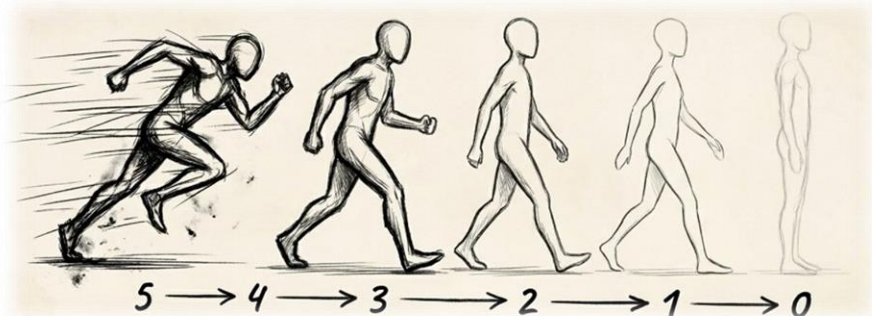


Рис. 45

С каждым уменьшением скорости тело становится все более расслабленным, а мысли успокаиваются. Вы ощущаете, как напряжение уходит, и приходите в состояние полной тишины, внутренней остановки. В этот момент тело словно замирает, а ум очищается. Вы находитесь в нулевой скорости, но не остаетесь в ней слишком долго. Это состояние покоя, в котором нет ничего лишнего, где можно лишь почувствовать свое внутреннее состояние. Оставайтесь в этой тишине до тех пор, пока не почувствуете импульс. Внутренний порыв, который подтолкнет вас начать двигаться снова, но уже с новой целью, с новым намерением. Это может быть легкий толчок, осознание, что нужно сделать следующий шаг, или просто ощущение, что пора действовать. Импульс может быть разным: от едва заметного, как легкий ветерок, до яркой вспышки. Важно почувствовать, как он поднимает вас с нулевой точки и снова приводит к движению.

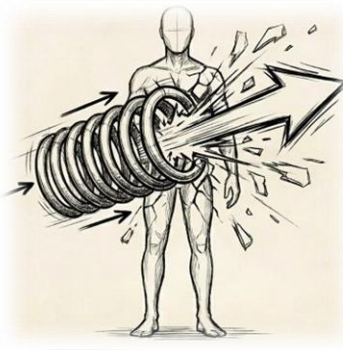


Рис. 46

Как только этот импульс возник, начинайте двигаться с пятой скорости, но теперь ваше движение будет оправдано этим внутренним порывом. Каждое ваше действие будет наполнено смыслом, потому что оно будет следствием импульса, который заставил вас двигаться. Действуйте с максимальной осознанностью, но в то же время с уверенностью, что у вас есть цель. Без цели мы не можем существовать, она всегда должна быть с нами. Иначе действие становится пустым, и движение теряет свою ценность.

Добавьте к этому упражнению препятствия – внешние и внутренние. Это могут быть как физические преграды, так и психологические. Например, вы можете ощутить сопротивление, столкнувшись с трудностью в процессе движения, или столкнуться с сомнениями внутри себя. Не пытайтесь избежать этих препятствий, а наоборот, осознайте их как часть процесса. Каждый раз, преодолевая их, вы будете углублять свое понимание импульса, скорости и своей цели.

Эти обстоятельства и препятствия помогут вам еще глубже осознать, как внутренний импульс и внешние условия могут взаимодействовать, как меняются ваши действия в зависимости

от силы внутреннего порыва и скорости. Понимание того, как двигаться с целью, несмотря на внешние и внутренние преграды, сделает ваше существование на сцене органичным и насыщенным.

Теперь давайте попробуем упражнение с учетом внутренней скорости, где ваша внешняя скорость остается на нуле, а внутренняя увеличивается с 0 до 5. Вы начинаете с внешнего движения на пятой скорости – уверенно и быстро, чувствуя, как ваше тело двигается с полной силой и энергией. Постепенно, не спеша, вы начинаете снижать внешнюю скорость до нуля. Ваши движения замедляются, становятся все более плавными и мягкими, но в этот момент внутренняя скорость начинает нарастать. С каждым шагом, с каждым замедлением внешнего движения ваша внутренняя энергия и импульс растут.

Внешне вы находитесь в полной тишине, но внутри начинается активность. Сначала вы ощущаете легкую вибрацию, как будто энергия начинает пробуждаться, и по мере того как вы замедляете внешнее движение, эта внутренняя энергия возрастает, переходя с 1 на 2, потом на 3 и, наконец, на 4 и 5. Внутри вас бушуют эмоции, мысли, стремления. Хотя тело остается неподвижным, ваше внутреннее состояние переполнено движением, и каждый импульс вашего сознания стремится вырваться наружу. Когда внешняя скорость достигает нуля, вы находитесь в моменте полной остановки. Но внутри – полное кипение. Ваша внутренняя энергия, готовая к действию, уже на пятой скорости, словно требует выхода. Возможно, это выражается в ощущении внутренней готовности, в мысли, что теперь можно совершить какой-то резкий и осознанный шаг.

Важно, чтобы эта внутренняя скорость была оправдана. Несмотря на полную внешнюю остановку, ваше тело должно быть в состоянии перенаправить весь этот внутренний импульс в следующее действие, как только почувствуете, что пришел момент.

Внешняя тишина здесь служит катализатором для мощного внутреннего движения, которое будет направлено в действие, как только вы почувствуете импульс для этого.

Удержание внутреннего движения при внешней тишине – это ключевая задача этого упражнения. Как только внутренняя скорость достигнет максимума, внешнее движение снова восстановится, и это будет синхронный момент, когда ваша энергия будет в полной гармонии с действиями.

Проанализируйте два варианта этого упражнения. Какая была разница между ними? Был ли импульс одинаковой силы, когда вы находились в 0 внешней скорости, как и в втором варианте? Если импульсы различались, попробуйте разобраться, почему это произошло. Какие внутренние ощущения возникали при каждом варианте упражнения? В чем заключалась основная разница в восприятии этих состояний?

Задумайтесь, что могло повлиять на ваше восприятие этих двух вариантов. Как ощущения от внешней скорости соотносятся с внутренними импульсами? Задайте себе вопросы: когда внешняя скорость равна 0, что происходит внутри вас? Когда вы начинали движение с полной внутренней скоростью, как это изменяло ваш импульс и ощущение времени?

Проделайте оба варианта еще раз. Каждый раз, выполняя упражнение, старайтесь более точно ощущать, как ваше тело реагирует на изменения внешней и внутренней скорости. Обратите внимание на то, как внешние и внутренние процессы взаимодействуют, меняются ли ваши эмоции или восприятие в зависимости от того, как вы меняете скорости. Рассмотрите, как ваши внутренние ощущения влияют на внешние действия, и наоборот. И как этот процесс можно использовать для достижения максимальной осознанности в движении, для того чтобы ваша игра или исполнение приобрели большую глубину.

3 упражнение «Марионетка»

Следующее упражнение направлено не только на вас, но и на вашего партнера. Представьте, что ваш партнер – это «марионетка», а вы – «кукловод». От каждой ведущей точки на теле партнера тянутся воображаемые ниточки. Ваша задача как «кукловода» – заставить партнера сесть, а если удастся – встать, не оказывая на него прямого физического воздействия. Вы воздействуете на него, только тянув за воображаемые ниточки, которые находятся в ваших руках.

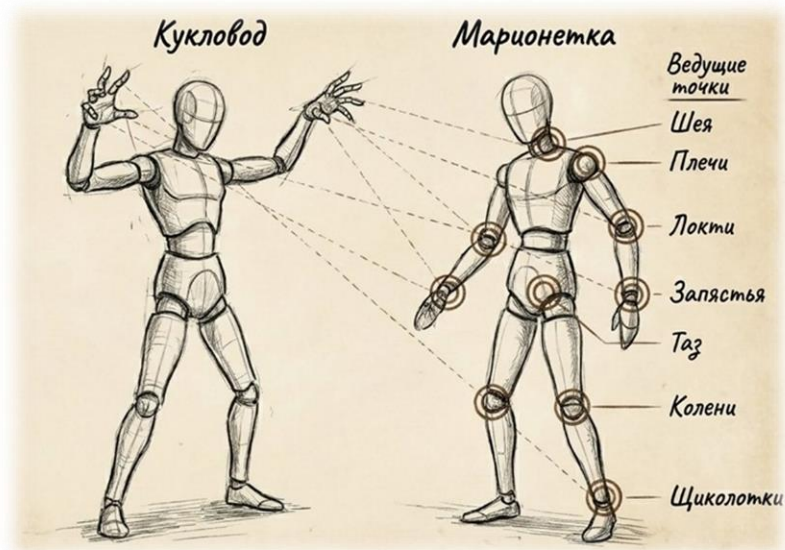


Рис. 47

Очень важно внимательно относиться к партнеру, чтобы он не испытывал затруднений в движении, не оказывался в неудобных, травмирующих позах и положениях. Следите за ниточками: в какой руке вы их держите, с какой силой тянете, чтобы партнер мог двигаться с такой же скоростью, с какой вы меняете положение той или иной части его тела.

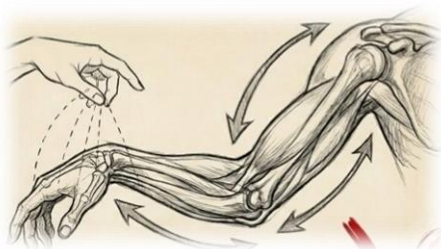


Рис. 48

Не забывайте, что вы должны работать с полным пониманием партнера. На первых этапах этого упражнения старайтесь работать в 2–3 скорости, не больше. Не стремитесь сразу к большому темпу – важно дать возможность партнеру чувствовать каждое движение, ощущать, как ваша работа с ним не нарушает его естественных движений, а наоборот, помогает синхронизировать ваши действия.

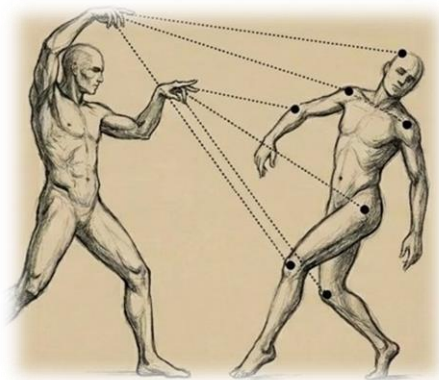


Рис. 49

Это упражнение требует от вас максимальной сосредоточенности на партнере и его реакциях. Вы должны «читать» его тело, чтобы понять, как оно откликается на ваши воздействия, и корректировать свое воздействие в зависимости от этих откликов. Таким образом,

вы развиваете чуткость к партнеру и учитесь работать в полной гармонии с его движениями. «Импульс в теле партнера». Затем поменяйтесь местами и проделайте это упражнение снова.

4 упражнение *«Импульс с партнером»*

Следующее упражнение направлено не только на работу с партнером, но и на развитие взаимопонимания и чувствительности в совместной работе.

Представьте себе ситуацию, в которой вы стоите напротив партнера на расстоянии вытянутой руки, вы оба находитесь в одинаковом физическом состоянии и готовы начать работу. Прежде чем приступить, важно определить, кто из вас будет задавать импульс для движения, а кто будет его исполнять. Это упражнение требует четкой связи и доверия между вами, поскольку каждый из вас должен быть внимателен и чувствителен к действиям другого.

Один из партнеров выбирает одну из ведущих точек на теле партнера, аккуратно касаясь ее. Это касание будет служить импульсом – толчком, который направляет движение. Задача партнера, получившего импульс, – почувствовать силу и направление этого толчка и двигаться от той ведущей точки, в которую был направлен импульс. Например, вы касаетесь правого плеча партнера, задавая импульс во второй скорости, и одновременно направляете движение сверху вниз в левую сторону.

Партнер должен почувствовать это движение (от правого плеча за спину, а затем немного вниз), словно закручиваясь, пока не получит новый импульс от вас.

Важно помнить, что ваша задача, как того, кто задает импульс, – контролировать весь процесс, чтобы партнер не потерял равновесие

и не оказался в травмированной позе. Важно, чтобы каждый импульс был аккуратным и четким, и чтобы каждый новый импульс плавно следовал за предыдущим. Вы должны быть внимательны, чувствовать и следить за тем, как партнер реагирует на ваши действия, и вовремя корректировать свои импульсы, чтобы партнер продолжал двигаться без опасности для здоровья.

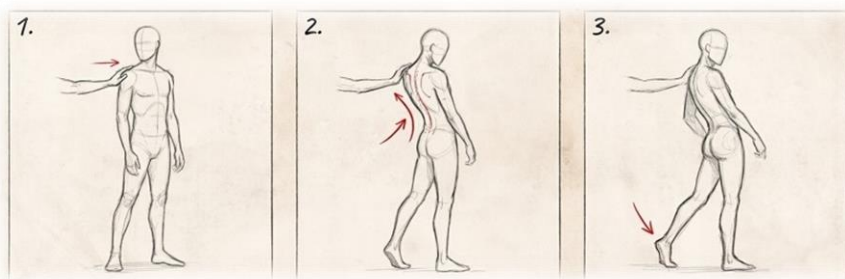


Рис. 50

Задача того, кто исполняет движение, – быть открытым для чувствования этих импульсов, принимать их и делать движения в соответствии с направлением и силой воздействия. Важно, чтобы эти движения были точными и сбалансированными, а также соответствовали темпу и направлению, которое вы задаете. Партнер должен доверять импульсу и стараться сохранить баланс и гармонию в теле, не упасть и не потерять контроль. После выполнения упражнения поменяйтесь ролями. Теперь тот, кто был получателем импульса, задает импульс для движения. Таким образом, вы сможете понять обе стороны этого взаимодействия и глубже почувствовать, как ваше тело реагирует на импульсы другого. Когда упражнение будет завершено, важно остановиться и проанализировать свои ощущения и эмоции, которые возникали у вас в обоих ролях – когда вы задавали

импульс и когда вы его исполняли. Что вы чувствовали, когда были тем, кто передавал импульс, и что вы переживали, когда исполняли движения? Как изменялись ваши ощущения от роли к роли? Что было сложным, а что – простым? Какие нюансы и тонкости вы заметили, когда вы задавали направление движения и когда следовали за ним?

Поделитесь своими впечатлениями и анализом с партнером. Обсудите, что именно вы почувствовали и как это упражнение повлияло на ваше восприятие тела и партнера. Важно также обсудить, какие моменты были особенно трудными или неудобными, и попытаться понять, почему это случилось.

После этого повторите упражнение еще раз, принимая во внимание все полученные выводы. Постепенно вы сможете улучшить взаимодействие с партнером и развить более тонкую чувствительность к его движениям и импульсам.

7. САМОПОЗНАНИЕ И САМОАНАЛИЗ: КТО Я?

Чтобы научиться извлекать свои переживания, нужно найти проблему в происходящем и в себе.

Ли Страсберг

Для актера и режиссера самоанализ является одним из ключевых инструментов в творческом процессе. Знание себя позволяет глубже погружаться в персонажей, их мотивации и эмоциональные состояния, а также выстраивать более осмысленную и точную работу на сцене.

Каждый человек уникален в своих реакциях на мир. Чтобы честно передавать эмоции на сцене, нужно понимать, как они проявляются внутри вас. Например, как вы выражаете гнев? Это взрывная ярость, тихое раздражение или подавленный протест?

Сильные стороны: помогут вам использовать ваши природные таланты. Например, вы можете быть отличным рассказчиком или обладать выразительными глазами, способными передать всю палитру эмоций.

Слабые стороны: осознание слабостей помогает работать над ними. Это может быть недостаточная пластика, зажатость или сложности с выражением некоторых эмоций.

Наши страхи и желания формируют нас как личность. Знание своих внутренних конфликтов помогает актеру находить точки соприкосновения с персонажем. Например, если вы боитесь одиночества, вы лучше поймете героя, страдающего от изоляции.

Для актера: когда вы понимаете свои страхи и желания, вам легче находить отклик в персонажах.

Зная свои слабости, вы можете расширить эмоциональный спектр, отработывая те состояния, которые даются вам сложнее.

Для режиссера: режиссер, зная себя, может глубже работать с актерами, помогая им раскрывать внутренний мир своих героев.

Это также помогает режиссеру формировать собственный стиль, основанный на личных ценностях, страхах и желаниях.

1 упражнение «*Внутренний ребенок*»

Это упражнение поможет вам приблизиться к своему внутреннему «я», понять, что для вас ценно, чего вы хотите и чего боитесь.

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте, что вы выходите из того места, где сейчас находитесь, и идете по улице к остановке. Вы стоите на улице, легкий, нежный ветер обволакивает ваше лицо. Представьте погоду вокруг вас: пасмурно или ясно – решать вам. Подъезжает ваш транспорт: маршрутка, автобус, электричка, трамвай – это не важно. Вы заходите в транспортное средство. В салоне, кроме вас, никого нет – только вы и водитель. Вы садитесь у окна. Водитель трогается с места, и вы едете, смотрите в окно, разглядывая красоты и просторы, которые проезжаете. Вам не страшно, вам хорошо и спокойно. Постепенно начинает смеркаться. Вы проезжаете поля, лесопосадки, сады, виноградники. Представьте пейзаж, который приносит вам радость. Транспорт подъезжает к лесу и останавливается. На улице темно, но вам не страшно. Вы выходите из транспорта и идете вглубь леса. Вы идете не спеша, наслаждаясь ночными звуками: шорохами, щебетом птиц или плеском воды. Вам спокойно и хорошо. Вы подходите к роднику. Ощутите свежесть воды, попробуйте ее. Затем вы решаете спуститься к реке, в которую стекает

родник, и идете вдоль нее. Все вокруг наполнено гармонией. Вдруг вдали вы замечаете едва заметный огонек. Вы направляетесь к нему. Вам нужно пройти через опавшие деревья, небольшие кустарники, подняться на горку. На вершине горки вы видите дом. Из его окон горит свет. Вы подходите к двери, беретесь за ручку, но не решаетесь открыть ее сразу. Постояв немного, вы набираетесь смелости, открываете дверь и заходите внутрь.

В доме вас встречает уютный интерьер. Приятный запах навеивает воспоминания о детстве. Это место кажется вам знакомым, будто вы уже были здесь раньше. Вы ходите по дому, осматриваете все вокруг. Подойдите к окну, взгляните на вид за ним. Вдруг вы слышите шаги. Кто-то спускается по лестнице со второго этажа. Шаги становятся все тише. Вы оборачиваетесь и видите перед собой... себя маленьким.

Вы медленно подходите друг к другу и начинаете беседу. Задайте своему внутреннему ребенку самый важный для вас вопрос. Услышите его ответ. Затем он задает вам вопрос. Постарайтесь честно ответить. На прощание вы обнимаетесь. Маленький вы говорит: *«Мне пора уходить»*. Он поднимается по ступенькам на второй этаж.

Вы выходите из дома и возвращаетесь тем же путем, каким пришли. Ваш транспорт уже ждет вас. Вы садитесь, смотрите в окно, возвращаетесь обратно. Когда вы доехали до начального пункта, выходите из транспорта, заходите в то место, где начинали упражнение, и открываете глаза.

Позвольте себе осмыслить, что вы почувствовали, какие вопросы задали и какие ответы услышали. Это упражнение способно стать шагом на пути к более глубокому пониманию себя.

2 упражнение «Я люблю, я ненавижу»

Подготовка

Для начала подготовьте пространство, где будет проводиться упражнение. Это может быть сцена, авансцена или любое другое рабочее место, подходящее для тренинга. На этом пространстве установите три стула на одинаковом расстоянии друг от друга (на авансцене лицом к зрителю).



Рис. 51

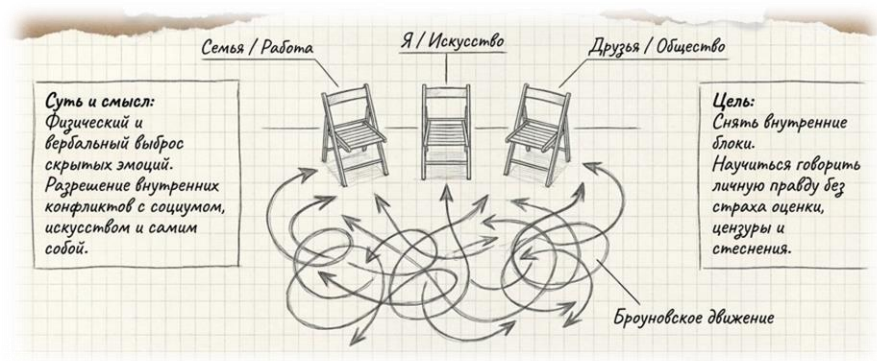


Рис. 52

Каждый стул будет символизировать определенную тему или проблему, которую участники смогут осмыслить и проговорить.

Перед началом упражнения соберитесь вместе с участниками и обсудите темы для каждого стула. Это важно, чтобы все осознавали и понимали, о чем будут говорить.

Пример распределения тем:

– **Первый стул (слева).** *Семья или работа, или коллектив.* Эта тема может включать все, что связано с отношениями в семье, трудностями или радостями на работе, а также взаимодействием в коллективе.

– **Второй стул (в центре).** *Я или творчество, или искусство, может театр.* Здесь речь идет о личных переживаниях, самовыражении, вашем творческом пути и отношении к искусству.

– **Третий стул (справа).** *Друзья или общество.* Эту тему можно посвятить дружбе, отношениям с социумом, чувству принадлежности или одиночества.

Важно обозначить, что темы могут быть любыми, исходя из запроса группы, но они должны быть понятны каждому участнику.

Броуновское движение

После подготовки участники начинают хаотично передвигаться по рабочему пространству. Это движение напоминает «броуновское»: каждый идет в своем темпе, не взаимодействуя с другими и не мешая им.

Во время движения важно проговаривать вслух, полусшепотом, две ключевые фразы:

«Я люблю...» – и перечислять, что вы любите.

«Я ненавижу...» – и говорить, что вызывает у вас отторжение, неприязнь или раздражение.

Говорите честно, без стеснения, но не громко, чтобы ваши слова были частью вашего внутреннего потока мыслей.

Пример: «Я люблю, когда мне улыбаются люди... Я ненавижу, когда меня критикуют несправедливо...», «Я люблю запах дождя... Я ненавижу сплетни...».

Двигайтесь свободно, слушайте свои ощущения и проговаривайте мысли столько, сколько нужно. Не торопитесь, ищите свой темп и ритм.

Подход к стульям. Когда вы почувствуете, что одна из тем вам особенно близка, подойдите к соответствующему стулу и начните высказываться уже по конкретной теме.

Пример: если вы подошли к стулу, обозначенному темой «Друзья», начните говорить, что вы любите и ненавидите в этой сфере:

«Я люблю, когда друзья поддерживают меня, когда они искренни... Я ненавижу ложь и предательство...».

Когда кто-то из участников подошел к стулу, остальные должны остановиться, замолчать и слушать его. Это важно, чтобы человек мог свободно выразить свои мысли, почувствовать, что его слышат, и не быть отвлеченным посторонними действиями.

Когда человек закончил высказываться, он отходит от стула, и остальные могут продолжать движение.

Завершение упражнения

Участник, который чувствует, что раскрылся и больше не хочет продолжать, может выйти из упражнения. Это нужно делать тихо, чтобы не отвлекать других.

Если вы не готовы подойти к стулу и выговориться, это нормально. Никто не должен заставлять вас или подгонять. Это ваш личный выбор. Со временем, повторяя упражнение, вы почувствуете желание высказаться, и тогда подойдете к стулу, когда будете готовы.

Рекомендации

К стулу можно не подходить. Если вы еще не готовы, это не страшно. Со временем вы сами почувствуете желание высказаться.

Не контролируйте свои слова. Старайтесь говорить все, что приходит на ум. Пусть ваши мысли льются свободным потоком. Это поможет вам лучше осознать свои истинные чувства.

Индивидуальный ритм. У каждого участника свое восприятие и темп. Уважайте свое пространство и пространство других.

Без оценок. Все, что вы говорите, важно и ценно. Не бойтесь быть открытым.

Цель упражнения

Это упражнение помогает вам понять и осознать свои чувства, страхи, желания и скрытые эмоции. Оно учит раскрывать внутренние блоки, позволяет разобраться в своих отношениях с окружающим миром, друзьями, семьей и самим собой.

Делая это упражнение регулярно, вы сможете лучше понять себя, свои истинные потребности и желания, а также обрести внутреннюю гармонию и уверенность.

3 упражнение «Крест»

Для проведения упражнения разделите рабочее пространство на четыре равные части, словно крестом. Каждая из частей обозначает определенный цвет:

- черный;
- синий;
- зеленый;
- красный.

Эти цвета станут точками вашего внимания и ассоциаций.



Рис. 53

Все участники должны встать на границы внутри этого большого «креста». После того как вы заняли свои места, закройте глаза, чтобы сосредоточиться и настроиться на процесс.

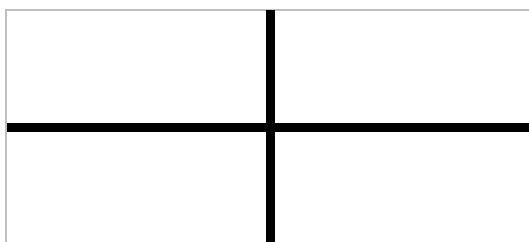


Рис. 54



Рис. 55

С закрытыми глазами представьте перед собой четыре цвета. Позвольте своему внутреннему импульсу выбрать один из них. Не торопитесь с решением, доверьтесь подсознанию – именно оно должно вести вас в этом процессе. Когда выбор сделан, направьте все свое внимание на выбранный цвет. Визуализируйте его, почувствуйте его энергию, ассоциации, ощущения, которые он вызывает.

Черный: возможно, он покажется вам темным, глубоким, загадочным или пугающим. Исследуйте, что он для вас значит.

Синий: мягкий и спокойный, как небо или вода, или, наоборот, холодный и отчужденный. Что вы чувствуете в этом цвете?

Зеленый: свежий, живой, теплый или нечто иное? Позвольте ему раскрыться перед вами.

Красный: яркий, энергичный, страстный, а может быть, тревожный. Какие образы он вызывает?

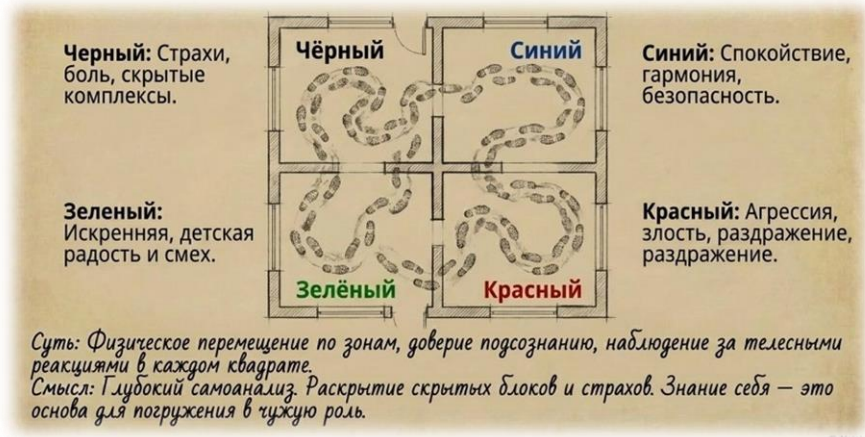


Рис. 56

Побудьте в этом цвете столько времени, сколько потребуется. Не спешите переходить к следующему. Позвольте подсознанию

работать, отключите разум: пусть только 10 % вашего внимания остается на осознании, а остальные 90 % будут свободны для интуитивного восприятия. Когда вы почувствуете, что исчерпали все, что могли, из одного цвета, позвольте своему внутреннему импульсу привести вас к другому.

Переходите от цвета к цвету, не пропуская ни одного. Постарайтесь задерживаться в каждом достаточно долго, чтобы глубже его понять. Это не должно быть беглым обзором – ваша задача погрузиться в каждый цвет, прожить его и почувствовать его влияние. Если после прохождения всех четырех цветов вы ощутите желание вернуться в один из них, сделайте это. Повторное погружение может открыть новые ощущения и ассоциации.

После того как вы побываете в каждом цвете и, возможно, повторно вернетесь в какой-то из них, вы можете выйти из упражнения. Сделайте это спокойно, чтобы не отвлекать других участников, которые все еще продолжают работать.

После завершения упражнения важно записать свои впечатления. Возьмите блокнот или лист бумаги и ответьте на следующие вопросы: Какие ощущения вы испытали в каждом цвете? Что вы почувствовали, находясь в каждом из них? Какие ассоциации возникали? Были ли моменты, когда вы не могли полностью отдаться процессу? Если да, что вам мешало? Что нового вы узнали о себе? Был ли какой-то цвет, который вы избегали или который пугал вас? Почему? Удалось ли вам отключить разум и полностью довериться подсознанию? Если нет, то что вас сдерживало?

Не бойтесь записывать любые мысли – даже если вам кажется, что что-то не получилось или вы испытали дискомфорт, это нормально. Повторяя упражнение в следующий раз, вы можете прийти к совершенно другим эмоциям, и ваше подсознание будет работать иначе.

Данное упражнение – это инструмент для изучения себя, раскрытия подсознательных блоков, страхов, желаний и скрытых эмоциональных связей.

Знание себя – это основа любой творческой деятельности. Чем глубже вы понимаете свои внутренние процессы, тем проще вам погружаться в материал, роли или постановки. Это не только работа с эмоциями и образом, но и путь к личностному росту.

Чем больше вы доверяетесь своему подсознанию, тем сильнее становится связь с вашим творчеством, материалом и зрителем.

Если после окончания упражнения вы ощущаете дискомфорт или напряжение, уделите время для восстановления и расслабления. Лягте на спину в удобном месте, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов, позволяя телу постепенно расслабляться. Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько потребуется, пока не почувствуете, что дискомфорт ушел. Если какие-то мысли или образы из упражнения возвращаются, просто наблюдайте за ними, не вовлекайтесь. Они постепенно уйдут, уступив место ощущению покоя. Когда почувствуете, что вы полностью расслабились, медленно откройте глаза, потянитесь, почувствуйте свое тело и вернитесь к реальности с новым, легким состоянием.

8. ВОПЛОЩЕНИЕ: ОБРАЗ ПЕРСОНАЖА

Персонаж – это не то, что придумал автор, это то, что актер воплощает в живом теле, через его чувства и переживания.

Герман Гессе

В актерском мастерстве **«мартышечье»** и **«воловье» мышление** находят особое применение, поскольку обе модели поведения и подхода к задачам являются не только полезными, но и необходимыми для гармоничного развития актера. Их сочетание позволяет актеру быть одновременно креативным и дисциплинированным, создавая многослойные и точные образы.

«Мартышечье» мышление в актерском мастерстве

Этот подход чаще всего ассоциируется с творческими импульсами, поиском неожиданных решений и свободой от шаблонов.

Особенности проявления в актерской игре

Импровизация. Быстрая смена образов, эмоций и действий на сцене, способность моментально реагировать на партнера или новую задачу.

Креативность. Генерация неожиданных идей, игра с текстом, поиски новых подходов к персонажу.

Воображение. Умение «перескакивать» в разные образы, ситуации и мгновенно создавать мир вокруг себя.

Игровая легкость. Привнесение спонтанности и живости в сценическое действие, что делает игру актера динамичной и свежей.

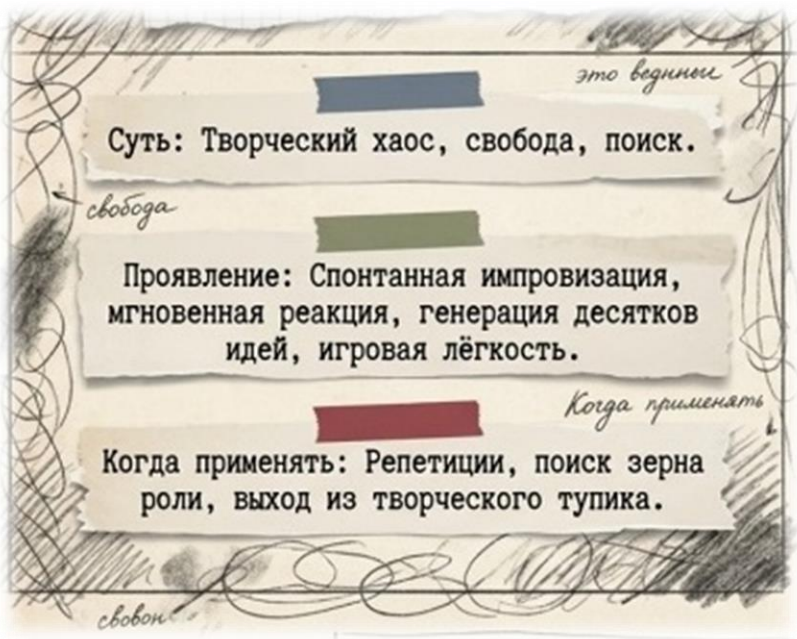


Рис. 57

Преимущества в работе актера: помогает раскрепощению и избавлению от внутренней скованности. Развивает способность быстро адаптироваться к изменениям. Дает свободу в поиске выразительных средств и неожиданных решений.

Недостатки: может привести к хаотичности и потере глубины в проработке образа. Сложности с доведением роли до логического завершения или соблюдением структуры постановки.

Пример: актер с «мартышечьим» мышлением может легко включаться в разные образы и предлагать интересные импровизационные решения, но иногда ему сложно придерживаться сценария или прорабатывать мелкие детали роли.

«Воловье» мышление в актерском мастерстве

Этот подход характеризуется усидчивостью, методичностью и глубоким погружением в роль.

Особенности проявления в актерской игре:

Глубокая проработка персонажа. Актер методично анализирует текст, биографию героя, мотивацию и подтекст.

Упорство в репетициях. Готовность многократно оттачивать движения, интонации и мизансцены.

Стабильность исполнения. Способность раз за разом воспроизводить одну и ту же эмоцию или действие с одинаковой точностью.

Дисциплина. Следование режиссерскому замыслу и требованиям без отхода от концепции.

Преимущества в работе актера: помогает создать сложного, многослойного персонажа. Дает устойчивость в сценическом процессе. Обеспечивает предсказуемый и надежный результат.

Недостатки: может ограничивать креативность и гибкость. Риск превратить игру в рутину, теряя живость и спонтанность.

Пример: актер с «воловьим» мышлением тщательно анализирует каждое слово и действие персонажа, но может столкнуться с трудностями при необходимости быстро импровизировать или работать в неожиданной ситуации.




 Суть: Дисциплина, структура, глубина.
 Проявление: Скрупулезный анализ текста, оттачивание мизансцен, стабильность исполнения каждый спектакль.
 Когда применять: Сцена, закрепление найденного, следование режиссерскому рисунку.

Рис. 58

Как сочетать «мартышечье» и «вололье» мышление в актерском мастерстве

Гармония между этими двумя подходами необходима для становления универсального актера.

Вот как это можно сделать.

На этапе репетиций – используйте «мартышечье» мышление для экспериментов, поиска неожиданных решений и импровизации. Это помогает обнаружить новые грани персонажа и сценического действия.

Переключайтесь на «вололье» мышление для структурной проработки роли: анализ текста, закрепление найденных решений и выстраивание последовательности.

На сцене: опирайтесь на «вололье» мышление, чтобы сохранить стабильность игры, соблюсти мизансцену и заданный темпоритм. Включайте «мартышечье» мышление для добавления живости, мгновенного реагирования на партнера или зрителя, создания иллюзии спонтанности.

В работе над собой: развивайте импровизационные навыки, упражнения на воображение и эмоциональную свободу (для «мартышечьего» мышления). Практикуйте анализ текстов, планирование и повторение сцен, чтобы развить «вололье» мышление.

Упражнения для развития обоих типов мышления

Для «мартышечьего» мышления:

Импровизация. Создавайте короткие этюды без подготовки, опираясь на заданные обстоятельства.

Ассоциации. Игры на скорость, например, быстрое перечисление ассоциаций к словам или ситуациям.

Смена ролей. Играть одного персонажа в разных эмоциональных состояниях или жизненных ситуациях.

Для «воловьего» мышления:

Анализ текста. Разбирайте каждую реплику героя, задавая вопросы: «Почему он это говорит?», «Что он чувствует?».

Многократное повторение. Оттачивайте мизансцены или монологи, доводя их до автоматизма.

Дневник персонажа. Пишите от лица героя, чтобы глубже понять его внутренний мир.

В актерском мастерстве ни одно из этих типов мышления не может существовать отдельно. «Мартышечье» мышление дает актеру креативность, спонтанность и живость, тогда как «воловь» обеспечивает устойчивость, методичность и глубокую проработку роли. Их гармоничное сочетание – ключ к созданию убедительного и яркого сценического образа.

Воображение – визуализация ощущений, чувствований

Представьте себе равносторонний треугольник. Его форма говорит сама за себя: он символизирует равновесие и гармонию. Назовем его вершины тремя ключевыми словами: **«Ум»**, **«Воля»** и **«Чувства»**.

«Ум» – это наш разум, логика, способность анализировать и принимать взвешенные решения.

«Воля» – это наше желание, стремление, сила, которая побуждает нас двигаться к цели.

«Чувства» – это наши эмоции, внутренние переживания, которые наполняют нас вдохновением, страхом, радостью или болью.

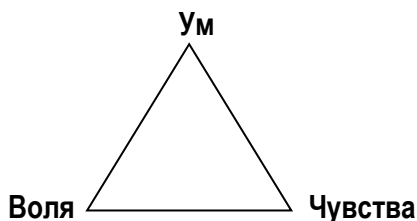


Рис. 59

Все эти составляющие изначально равны и поддерживают друг друга. Однако, когда мы создаем тот или иной образ – будь то персонаж, ситуация или эмоциональное состояние, – доминирование одной из вершин становится нормой. Соотношение «Ума», «Воли» и «Чувств» изменяется, отражая характер и природу создаваемого образа.

Если преобладает **Ум**, то образ будет более рациональным, холодным, взвешенным.

Если доминирует **Воля**, образ обретает решимость, целеустремленность, энергию действия.

Если главенствуют **Чувства**, образ наполняется эмоциональностью, интуицией и тонкими переживаниями.



Рис. 60

Баланс и пропорции этих элементов – ключ к созданию сложного, многогранного и живого образа. Каждый раз вы можете варьировать это соотношение, чтобы лучше выразить суть вашего замысла или глубже понять характер героя.

В зависимости от сцены, обстоятельств и событий, которые происходили с персонажем раньше, тот или иной спектр треугольника –

Ум, Воля или **Чувства** – будет доминировать. Каждая ситуация по-своему воздействует на героя, и в разные моменты одна из граней его личности выходит на передний план.

При этом важно помнить, что даже когда один из элементов треугольника доминирует, другие все равно влияют на поведение персонажа. Например, решительность воли может подкрепляться расчетливостью ума или топиться в эмоциональной буре. Такая смена делает героя многогранным и живым. Его поведение становится логичным и правдоподобным, а зритель начинает видеть в нем отражение реальной жизни. Ведь в каждой из наших сцен, как и в жизни, баланс элементов постоянно смещается, отражая глубину внутреннего мира.

1 упражнение «Портрет»

Портрет – это отправная точка для работы. Не спешите выбирать, дайте себе время рассмотреть несколько вариантов.

Что ищем? Найдите лицо, которое сразу вызывает у вас эмоцию: это может быть любопытство, симпатия, тревога, даже раздражение. Чем сильнее отклик, тем интереснее работать.

Детальный разбор: рассмотрите портрет внимательно. Каково выражение лица? Усталое, напряженное, спокойное, задумчивое? Что говорят глаза? Есть ли в них скрытая печаль, огонь интереса или, возможно, пустота? Какие черты доминируют? Например, аккуратный нос может намекать на сдержанность, а выдающийся подбородок – на упрямство. Какую историю подсказывает одежда, прическа, аксессуары?

Воображаемый контекст. Спросите себя: кто этот человек? Где он живет, в каком времени? Какие события могли привести его к тому состоянию, которое вы видите на портрете?

Например, вы выбрали портрет женщины с морщинками на лбу и чуть опущенными уголками губ. Ее одежда скромная, но ухоженная, волосы собраны в аккуратный пучок. Вы начинаете представлять: это, возможно, учительница, которая всю жизнь посвятила чужим детям, но сама осталась одинокой. В ее взгляде тревога, как будто она ждет неприятных новостей.

Жизнь героя через наблюдение. Погрузитесь в рутину персонажа, оживите его образ. Представьте, как он ест, торопливо проглатывает еду или смакует каждый кусочек? Может, он отвлекается во время еды на размышления?

Пьет: что он пьет – крепкий кофе, который помогает ему не уснуть, или ароматный чай, чтобы расслабиться? Как он держит чашку – уверенно или нервно?

Сидит: его поза открытая, расслабленная или напряженная, скрюченная? Он сидит на удобном диване или на твердом стуле?

Двигается: плавно, с грацией, или резкими, суетливыми движениями?

Размышления и телодвижения. Как он пишет письмо? Может, его рука дрожит, а почерк выходит неровным? Или он тщательно выводит каждую букву, подбирая слова? Что он делает в паузах? Уходит за стаканом воды, чтобы собраться с мыслями? Пробегает пальцами по столу или нервно перекладывает ручку?

Пример: учительница сидит за деревянным столом в своей маленькой квартире. Она пишет письмо старому другу, которого не видела двадцать лет. Она ставит чашку чая на край стола, и тот чуть не опрокидывается. Письмо дается ей тяжело: она мнет бумагу, разрывает ее и начинает заново.

Работа с текстом письма. Выберите что-то простое, но эмоционально насыщенное.

Вопросы, которые помогут: о чем или о ком думает герой? Почему он пишет именно эти слова? Возможно, это попытка извиниться, прощальное послание, мольба о помощи? Какие эмоции он вкладывает: страх, обиду, любовь, сожаление? Что он чувствует к тому, кому пишет письмо?

Процесс написания. Представьте, как герой пишет: спешно, с размахом, делая кляксы чернилами? Медленно, задумчиво, глядя в окно между строками? Переписывает ли он текст снова и снова, пытаясь найти правильные слова?

Работа с триггерами. Триггеры помогают сделать текст более эмоционально насыщенным, а героя – живым. Триггеры – это стимулы, которые активируют у героя конкретные ощущения или эмоции:

Звук: шум дождя, крик чайки, скрип старых половиц.

Вкус: сладость конфеты, горечь кофе, кислинка лимона.

Запах: аромат любимых духов, запах гари, влажной земли.

Действия с триггерами. Пробы с доминирующим триггером. Прочтите письмо, представляя, что герой слышит успокаивающий шум дождя. Это добавит в его голос мягкость и задумчивость. Во второй раз представьте вкус лимона во рту – голос может стать резким, напряженным. Затем попробуйте запах старой бумаги – это вызовет в голосе ностальгию или легкое раздражение.

Смена триггеров во время чтения. Начните с одного триггера, затем плавно переключитесь на другой. Например, герой начинает читать письмо, ощущая спокойствие от звука дождя, но затем вкус горького кофе возвращает его к воспоминаниям, вызывая горечь.

Пример: учительница читает письмо Андрею. Сначала она слышит мягкий шум дождя, голос становится теплым и задумчивым. Потом появляется запах чая, который она варила двадцать лет назад, голос наполняется тоской. В конце появляется вкус лимона, который она когда-то любила, но теперь он вызывает горькую улыбку, и голос звучит отрешенно.

Проработка портрета и текста через триггеры позволяет:

– глубже понять характер героя, его внутренние конфликты и переживания;

– сделать текст объемным, а исполнение – эмоционально насыщенным;

– развить внимание к мелочам и способность работать с многослойными эмоциями.

Это упражнение можно применять к персонажу, над которым вы работаете, независимо от стадии разработки образа. Оно помогает не только оживить персонажа, но и глубже понять его внутренний мир, мотивацию и поведение в различных обстоятельствах.

9. ПРАКТИКУМ. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Работа над собой должна длиться всю свою жизнь. Актер должен уметь владеть своей душой, своим вниманием и телом.

Михаил Чехов

1 упражнение с мячом «Круг» + «Скорости»

Это упражнение направлено на развитие внимания, взаимодействия с партнером, умения работать с текстом и обстоятельствами.

Сначала все участники становятся в круг и определяют очередность передачи мяча от одного участника к другому.

Например, первый участник бросает мяч второму, второй ловит его и передает третьему, третий ловит и отправляет мяч четвертому – и так по кругу.

Вот примерно по такой схеме, и происходит переброс мяча.

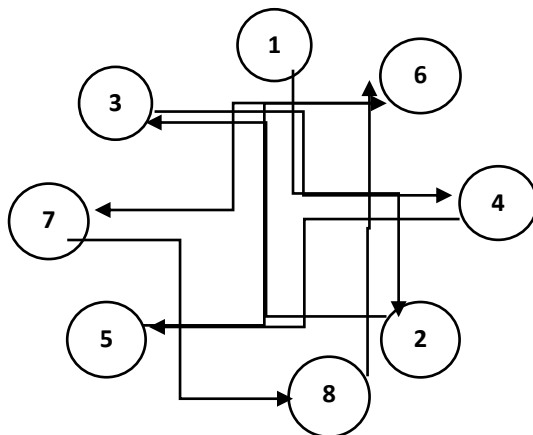


Рис. 61



Рис. 62

Когда вы освоите первый этап упражнения, можно немного усложнить задачу. Теперь первый участник, после того как бросил первый мяч, может запустить новый круг с другим мячом. Так у вас будет два мяча, которые передаются с интервалом в одного-двух участников. Синим цветом будет отмечена траектория первого мяча, зеленым – второго, а оранжевым – момент, когда можно запускать второй мяч. Когда третий участник бросает мяч четвертому, первый может запустить новый мяч. Постарайтесь, чтобы в круге было как минимум три мяча. Когда вы научитесь легко поддерживать три мяча, можно увеличивать их количество до пяти.

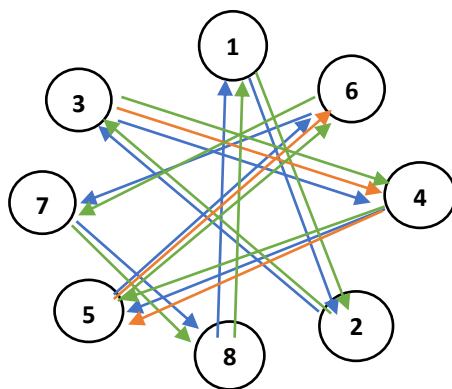


Рис. 63

Еще один вариант этого упражнения: оставьте один мяч и сделайте несколько кругов, чтобы настроиться на партнера. После этого добавьте скороговорку.

Во время полета мяча от одного участника к другому, каждый должен сказать одно слово из скороговорки.

Например, первый участник бросает мяч второму, и, пока мяч в полете, говорит: «От...». Второй участник ловит мяч, бросает его третьему и говорит: «...топота...». Третий ловит мяч, бросает четвертому и говорит: «...копыт...».

Так вы проходите всю скороговорку. Вы можете использовать любую скороговорку, главное, чтобы все участники ее знали. Также можно увеличивать количество мячей. Каждый новый мяч запускается заново, и с ним начинается новая скороговорка.

Например, первый участник бросает мяч второму говоря: «От...», второй ловит мяч, бросает его третьему, говоря «...топота...», третий ловит, бросает четвертому, говоря «...копыт...». Когда третий бросает мяч четвертому, первый запускает новый круг и начинает говорить скороговорку сначала.

Таким образом, в вашем внимании одновременно несколько партнеров, два мяча и скороговорка.

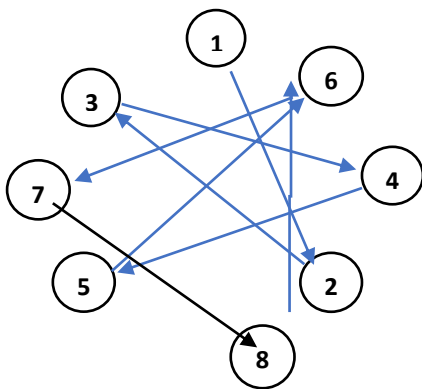


Рис. 64

Далее можно усложнить это упражнение. Теперь, когда вы уже запомнили, кому передаете мяч и от кого получаете, все участники начинают двигаться в **«броуновском движении»**. Здесь важно установить разные скорости движения. Сначала все могут двигаться с одной скоростью, чтобы привыкнуть к новым условиям. Позже можно начать менять скорость, варьируя ее в процессе упражнения.

2 упражнение с мячом «Восьмерка»

Данное упражнение можно выполнять как индивидуально, так и в парах или группах. Рассмотрим вариант, где каждый участник выполняет его самостоятельно.

Начните с простого: попробуйте нарисовать руками восьмерку. Представьте знак бесконечности, где правая рука создает правую часть кольца, а левая – левую.

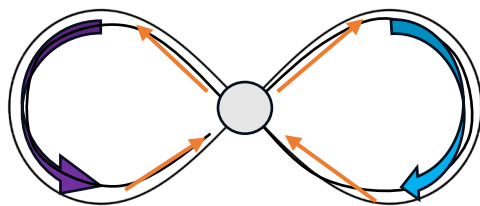


Рис. 65

Попробуйте для начала выполнить это упражнение без мяча.



Рис. 66

Представьте, что в центре вашего движения находится грудной сектор – точка отправления для обеих рук. Начните с правой руки: она плавно движется по максимально широкой окружности, от центра – вниз, по часовой стрелке, возвращаясь обратно к грудному сектору. После этого левую руку отправьте в движение: от грудного сектора вниз, но уже против часовой стрелки. Стремитесь к тому, чтобы движения были максимально широкими, плавными и уверенными.

Теперь усложним задачу, добавив мяч. Возьмите его в правую руку и начните движение от грудного сектора, сверху вниз по часовой стрелке. Когда правая рука возвращается к центру, аккуратно перебросьте мяч в левую руку, которая, в свою очередь, начинает движение сверху вниз, против часовой стрелки. Ловите мяч перед тем, как он успеет опуститься слишком низко, и завершайте движение, возвращаясь к центру.

На рисунке грудной сектор обозначен серым кругом. Траектории движений рук и мяча указаны стрелками. Мяч бросается в момент, когда рука подходит к началу траектории движения противоположной руки. Завершив полный цикл, повторите упражнение, стараясь добиться слаженности движений.

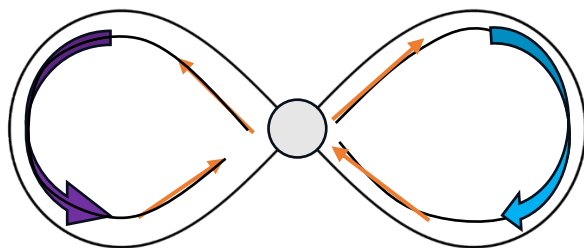


Рис. 67

Теперь рассмотрим выполнение этого упражнения в паре. Два участника становятся лицом к лицу. Один из них начинает выполнять упражнение: делает движение правой рукой и в момент, когда должен перебросить мяч в левую руку, передает его партнеру. Партнер ловит мяч и продолжает выполнять упражнение так же, как первый участник, передавая мяч обратно. Упражнение повторяется по кругу. Важно заранее договориться о количестве движений, которые каждый из вас должен сделать, чтобы второй участник мог сосредоточиться и точно знать, когда ловить мяч и продолжать упражнение.

Теперь к групповому варианту. Все участники становятся в одну колонну. Первый в колонне начинает выполнять упражнение: делает один полный цикл движений, а затем в момент, когда мяч должен перейти в левую руку, перебрасывает его следующему участнику. После передачи мяча первый человек уходит вправо и встает в конец колонны. Второй участник ловит мяч левой рукой, продолжает выполнять упражнение и, по завершении своего цикла, передает мяч следующему. Процесс повторяется, пока каждый не завершит упражнение.

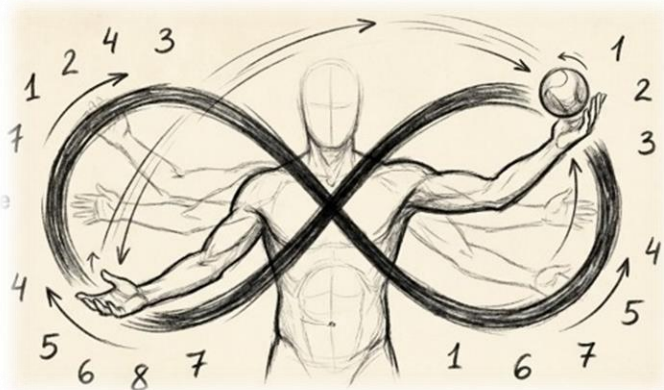


Рис. 68

Стремитесь к слаженности действий и синхронизации, чтобы упражнение было выполнено легко и ритмично. Это упражнение помогает тренировать внимание к партнеру, синхронность движений и взаимодействие на сцене. Оно развивает умение концентрироваться на процессе, что важно для построения сценического действия.

3 упражнение «Ритм и цифры»

Прежде чем приступить к упражнению, все участники садятся в круг и распределяют между собой порядковые номера: первый, второй, третий, четвертый и т. д. Каждый должен запомнить свое число.

Теперь попробуйте освоить простую последовательность действий. Два раза хлопните ладонями по ногам, затем щелкните пальцами. Если щелчок не получается, замените его хлопком в ладони. Суть упражнения в том, чтобы все выполняли эти движения в одном темпе и ритме. Во время первого хлопка по ногам один из участников произносит свое число, а на щелчке или хлопке делает паузу. Затем на следующем хлопке по ногам называет число другого участника. Тот, чье число было названо, повторяет эту последовательность: произносит свое число, затем число другого участника. Порядок чисел может быть любым – вы не обязаны называть их последовательно.

Например, я – седьмой участник. На хлопках по ногам я говорю: «Семь», делаю словесную паузу на щелчке, а затем на хлопке по ногам называю число другого участника, например, «Пятнадцать».

Когда вы освоите базовый вариант, можно поэкспериментировать с темпом: пробовать ускорять или замедлять ритм. На следующем этапе попробуйте выполнять упражнение в движении, сохраняя синхронность и внимание.

Это упражнение помогает развивать концентрацию, внимание и координацию.

4 упражнение «Ноты»

Цель упражнения: развитие внимания, быстроты реакции и координации движений; обучение умению четко фиксировать действия в соответствии с командой.

Каждая нота обозначает определенную позу. Участники записывают их значения:

- **До** – сидим на стуле, руки лежат на коленях.
- **Ре** – правая рука на сидении стула, левая рука на полу.
- **Ми** – левая рука на сидении стула, правая рука на полу.
- **Фа** – сидя в полуприседе, правая рука на сидении стула, левая нога вытянута вперед.
- **Соль** – сидя в полуприседе, левая рука на сидении стула, правая нога вытянута вперед.
- **Ля** – обе руки на сидении стула, левая нога вытянута назад в позе «ласточка».
- **Си** – обе руки на сидении стула, правая нога вытянута назад в позе «ласточка».

Разделите всех участников на две равные группы. Расставьте стулья вдоль двух противоположных стен. Участники садятся на стулья, лицом к своим партнерам из другой группы.

Руководитель начинает с того, что называет ноты по порядку: **До, Ре, Ми, Фа, Соль, Ля, Си.**



Рис. 69

Участники принимают соответствующую позу, после чего фиксируются в ней на 2–3 секунды. После короткой паузы руководитель называет следующую ноту, и участники переходят к новой позе. Когда все участники освоили значения нот, ведущий начинает называть ноты в произвольном порядке. Задача участников – быстро и четко принимать соответствующую позу. После каждой позы обязательно делается небольшая пауза, чтобы участники не спешили и могли фиксировать движение.

Руководитель говорит: **«До»** – участники садятся ровно, руки кладут на колени. Затем: **«Ми»** – участники быстро меняют позу: левая рука ложится на сидение стула, правая касается пола. Постепенно можно менять темп упражнения: сначала выполнять в медленном ритме, затем немного ускорять. Для дополнительного усложнения вводите музыкальное сопровождение, под которое ведущий будет произносить ноты в ритм музыки.

5 упражнение «Имя»

Упражнение очень простое, но довольно интересное. Все участники перемещаются хаотично, словно в «броуновском движении». Задача заключается в том, чтобы установить визуальный контакт с партнером: вы должны взглядом договориться о передаче имени, подойти, поздороваться и тихо, на ушко, обменяться именами, чтобы никто не услышал. После этого вы продолжаете движение, но уже с именем другого участника.

Например, участник № 1 замечает участника № 5 и устанавливает с ним визуальный контакт. Они договариваются взглядом о взаимодействии. Участник № 1 подходит к участнику № 5, они пожимают друг другу руки (или просто делают знак приветствия) и тихо, шепотом,

чтобы никто не услышал, обмениваются именами. Например, участник № 1 шепчет: «Алексей», а участник № 5 шепчет: «Марина». Теперь участник № 1 продолжает движение с именем Марина, а участник № 5 – с именем Алексей.

Участник № 5 (теперь с именем Алексей) встречается взглядом с участником № 8, подходит к нему, приветствует его и называет имя, которое он получил ранее (Алексей). Участник № 8, в свою очередь, передает свое имя, вернее то, которое он имеет на данный момент.

Процесс продолжается, и имена постепенно переходят от одного участника к другому.

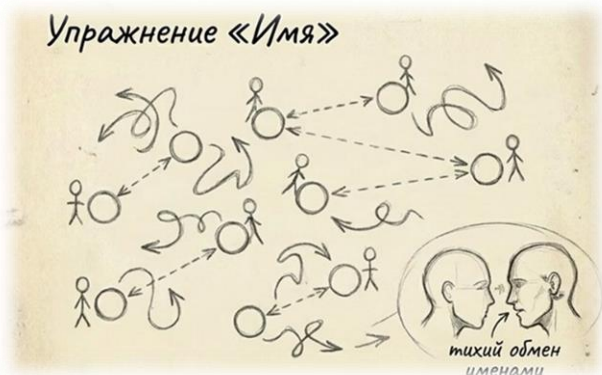


Рис. 70

Например, участник № 1, который изначально был Алексеем, получает от другого участника свое имя обратно. Для него упражнение заканчивается. Остальные продолжают двигаться, пока каждый участник не получит обратно свое имя.

Упражнение завершается для участника только тогда, когда ему вернется его собственное имя. Но это не значит, что вы сразу же возвращаете свое имя человеку, от которого его получили. Задача – погрузиться в процесс, насладиться игрой и настроить слух.

Иногда в конце упражнения остается три-четыре участника либо с одинаковыми именами, либо с именами тех, кто уже завершил упражнение. Если имена будут слышны во время передачи, упражнение начинается заново. Очень важно передавать имя настолько тихо и незаметно, чтобы остальные не догадались, чье имя сейчас передается. Это позволит игре продолжаться дольше и сделает процесс более увлекательным.

Упражнение направлено на развитие внимания, концентрации, наблюдательности и умения устанавливать контакт с партнером. Оно требует точного взаимодействия через взгляд, жесты и слух, что помогает актеру научиться «читать» партнера без слов, ловить сигналы и договариваться о действиях невербально.

6 упражнение «1 и 21»

Цель упражнения: развитие чувства общего ритма и темпа, навыка чувствовать партнера, паузы, желание и потребность в реплике, а также умения подстраиваться под партнеров и настраиваться друг на друга.

Участники упражнения ходят в броуновском движении в третьей скорости. Сначала все двигаются молча, настраиваясь на процесс и партнеров. Когда настройка завершена, руководитель делает хлопок, и начинается упражнение.

Первый способ выполнения. Один из участников вслух произносит число «1». Остальные продолжают считать про себя. Задача группы – синхронно вслух назвать последнее число «21».

Количество чисел может быть уменьшено или увеличено по решению группы. *Главное в упражнении – настроиться на единый ритм и темп, синхронизировать внутренние «часы»* так, чтобы у всех участников возникло одинаковое ощущение времени.

Второй способ выполнения. Все участники продолжают двигаться в броуновском движении. Один из них без какого-либо сигнала произносит число «1». Следующий участник называет число «2», затем другой – «3», и так далее, пока группа не дойдет до числа «21». Если два или более участников произносят число одновременно, упражнение начинается сначала.

Это упражнение учит взаимодействовать в сценическом процессе, чувствовать динамику диалога и синхронизироваться с партнерами.

7 упражнение «Меч и Лента»

Это упражнение можно выполнять как с одним участником, так и в паре, небольшими группами или со всеми участниками сразу – в зависимости от размера доступного пространства.

Участники выходят на рабочую площадку и получают следующую задачу. Если это мужчины, они должны представить, что в их руках меч, а вокруг них много врагов, чудовищ и других угроз. С помощью воображаемого меча они отбиваются от атакующих. Если это делают девушки, они могут использовать меч или взять в руки ленту, как будто они гимнастки, и работать с ней. Также можно использовать воображаемые предметы, такие как энергетический шарик или волшебную палочку.

Главное – научиться чувствовать пространство, ориентироваться в нем, воспринимать окружающие обстоятельства и партнера, быстро реагировать на изменения, а также включать эмоциональное состояние в зависимости от условий и выбранного воображаемого предмета.

8 упражнение «Проникнуть в партнера»

Перед началом упражнения все участники делятся на пары и занимают удобное положение. Партнеры садятся друг напротив друга и устанавливают визуальный контакт.

Задача – наладить взглядом связь, попытаться «поговорить» с партнером без слов, понять, что он чувствует, о чем думает, что переживает в данный момент. Это может быть как поверхностное наблюдение, так и глубокое эмоциональное восприятие состояния партнера. После этого можно внести небольшое изменение. Один из партнеров выбирает яркое эмоциональное состояние, которое вызывает сильные чувства (например, воспоминание или триггер). Второй партнер должен либо помочь вывести его из этого состояния, сменив его на противоположное, либо поддаться и войти в это состояние, разделив переживания. По завершении упражнения партнеры могут поменяться ролями, если захотят. Если по окончании упражнения вы чувствуете какое-либо напряжение или дискомфорт, остановитесь на мгновение и проведите мысленный обзор тела. Обратите внимание на напряженные участки и постарайтесь расслабить их, устранив любые зажатости и напряжение.

9 упражнение *«Пристройка к партнеру»*

Один из участников выходит на сценическую площадку, попадает в свои обстоятельства, которые известны только ему. Он выполняет простые физические действия, соответствующие данному месту. Важно, чтобы участник не называл и не объяснял, что это за место и какие действия он совершает. Все остальные участники сидят и наблюдают. Как только кто-то из участников догадался о месте или приблизительном действии, он входит в обстоятельства, подстраивается к партнеру и начинает помогать ему совершать необходимые действия. Важно, чтобы каждый входил в эти обстоятельства по своему желанию. Никого нельзя заставлять вмешиваться в процесс, если человек не хочет. Когда все желающие

участники вошли в процесс и довели действия партнера до конечной цели, упражнение считается завершенным. Затем участники делятся своими предположениями о том, какое было место, что делал партнер до того, как они вошли в его обстоятельства, и что они поняли, став частью действия. Если есть желающие, упражнение можно повторить, выбрав другого участника, который также войдет в свои обстоятельства и будет выполнять свои действия для достижения цели.

10 упражнение «Позвать партнера»

Все участники упражнения садятся в полукруге, один из участников сидит к ним спиной. Один из сидящих сзади мысленно зовет партнера, который сидит перед ними. Остальные участники просто тихо сидят и наблюдают за происходящим. Участник, сидящий впереди, должен почувствовать, с какой стороны его зовут. Это чувство может проявляться как тепло в спине или плече, а также некий физический дискомфорт. Когда он почувствует это, он должен повернуться и назвать того, кто его звал.

Если все сделано правильно, и никто из сидящих сзади не подает сигнал, участник, сидящий впереди, укажет верного человека, который его звал.

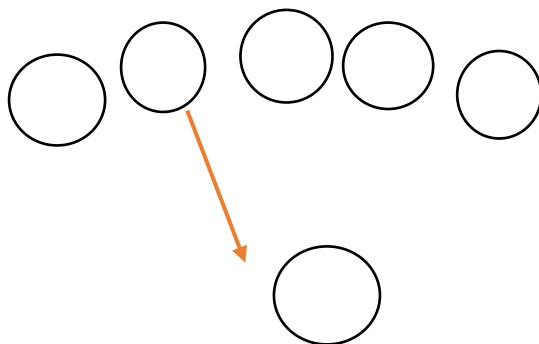


Рис. 71

Второй вариант этого упражнения: участники делятся на пары и ложатся на спину, при этом их головы должны соприкоснуться.

Задача для первого участника: один из партнеров начинает упражнение, зовя другого вслух. Он может использовать любой вариант звучания – кричать, говорить спокойно, эмоционировать, работать с голосом, как угодно, но он не должен двигаться. Его задача – оправдать для себя, почему ему нужно, чтобы партнер встал и подошел к нему.

Задача для второго участника: тот, кого зовут, должен оставаться неподвижным. Его задача – почувствовать через голос партнера стимул, импульс, который будет побуждать его встать и подойти к нему. Важно, чтобы он не реагировал сразу, а позволил этому внутреннему импульсу возникнуть через восприятие звука и эмоций в голосе партнера.

Смена ролей: после того как первый участник завершит свою задачу, вы можете поменяться ролями и повторить упражнение.

Анализ: после выполнения упражнения участники должны проанализировать свои ощущения: что они чувствовали, когда они звали и когда их звали? Как зарождался стимул, когда они звали, и как он возникал в тот момент, когда звали их? Какие эмоции возникали в процессе, что мешало, а что получилось? Какое влияние оказала работа с голосом на их восприятие партнера и на их действия?

Это упражнение помогает развивать чувствительность к голосовым посылам и помогает работать с внутренними импульсами, пробуждая активность через эмоции и голос.

11 упражнение «Зеркало»

Разбейтесь на пары и встаньте лицом к партнеру. Заранее договоритесь, кто будет «ведущим», а кто «ведомым». Ведущий выполняет простые физические действия, стоя на месте и не двигаясь, начиная с первой скорости. Ведомый должен зеркалить эти движения, повторяя их синхронно с партнером. Когда участники настроятся на процесс и войдут в один ритм и темп, будет сложно отличить, кто ведущий, а кто ведомый, так как движения будут выполняться синхронно.

Затем можно немного усложнить задачу, добавив небольшие передвижения: шаг вперед, назад, влево и вправо. Важно, чтобы партнеры продолжали двигаться в одном темпе, поддерживая синхронность. После этого участники меняются ролями: тот, кто был ведущим, становится ведомым, и наоборот. В конце упражнения проведите анализ. Обсудите, что вы чувствовали, когда были ведущим и когда ведомым. Что было сложнее? Какие моменты показались важными? Что вы для себя отметили в процессе выполнения упражнения?

12 упражнение «Тени»

Это упражнение похоже на «Зеркало», но с добавленными нюансами. Начнем с того, что участники делятся на группы по 3 человека. Когда все разбились на группы, они занимают свободное пространство для выполнения упражнения.

Структура упражнения

Расположение участников: один участник становится «ведущим» и стоит спереди. Два участника, которые будут «ведомыми», стоят сзади.

Важно поддерживать дистанцию на вытянутую руку. Если один из ведомых стоит слева от ведущего, то его правое плечо должно быть на уровне левого плеча ведущего. Если ведомый стоит справа, его левое плечо должно быть на уровне правого плеча ведущего.

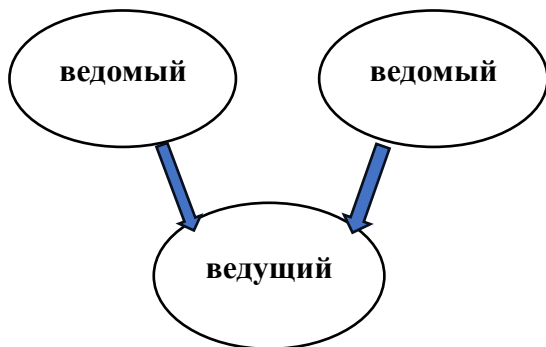


Рис. 72

Первый этап упражнения: ведущий выполняет простые физические действия, а два ведомых ориентируются на него. Они должны следить за его движениями, используя периферийное зрение, чтобы контролировать друг друга.

Упражнение «Тени»

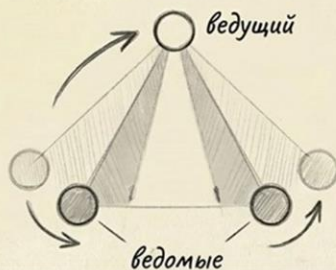


Рис. 73

Когда все привыкли к первой части упражнения, можно добавить простые передвижения влево, вправо, вперед и назад.

Сложный этап упражнения: на следующем этапе участники начинают двигаться по пространству и менять ведущего. Важно, чтобы ведущий контролировал перемещения ведомых, а они следили за его движениями, сохраняя дистанцию.

Когда ведущий выполняет повороты, два ведомых должны поддерживать правильную дистанцию и ориентироваться на плечи ведущего, как было описано на первом этапе.

Переход ведущего: чтобы сменить ведущего, тот, кто хочет стать новым ведущим, должен сделать резкий разворот и встать лицом к тому участнику, которого он выбрал в качестве ведомого.

Ведущий должен поймать взгляд нового ведомого, и тот, в свою очередь, разворачивается так, чтобы стать спиной к новому ведущему. Оставшиеся два участника выравниваются по плечам и регулируют дистанцию, чтобы все двигались в одном темпе и сохраняли синхронность.

Это упражнение учит участников быть внимательными к своему партнеру, координировать движения с ним и чутко чувствовать пространство, а также развивает способность быстро адаптироваться к изменениям в партнерских отношениях и меняющимся обстоятельствам.

13 упражнение «Зазеркалье»

Цель упражнения: развитие чувства партнера, умение улавливать и считывать малейшие движения, эмоции и настроение.

Разделение на группы: все участники делятся на две равные группы. Вдоль двух противоположных стен расставляются стулья, участники садятся на стулья, лицом к своим партнерам из другой группы.

Этап настройки: установите визуальный контакт с партнером. Постарайтесь настроиться на одну волну, мысленно вести диалог, улавливая настроение, эмоции и движения партнера.

Синхронное движение: взглядами договоритесь с партнером, чтобы одновременно встать со стульев и начать движение друг к другу. Двигайтесь спокойно, без спешки, сосредоточившись на партнере.

Когда вы дойдете до центра, поменяйтесь местами с партнером: он проходит на вашу сторону, а вы – на его.

Возвращение на стул: после того как вы поменялись местами, продолжайте двигаться в направлении своего нового стула. Когда вы дойдете до стула, настройтесь на момент, когда нужно одновременно повернуться к партнеру лицом. Синхронно повернитесь и одновременно сядьте.

Правила выполнения: если кто-то из партнеров встал раньше, раньше начал движение, пересек центр или сел на стул раньше другого, упражнение начинается заново. Не торопитесь. Здесь важен процесс, а не конечная цель. Важно полностью погрузиться в процесс взаимодействия и настроиться на партнера, стать с ним одним целым.

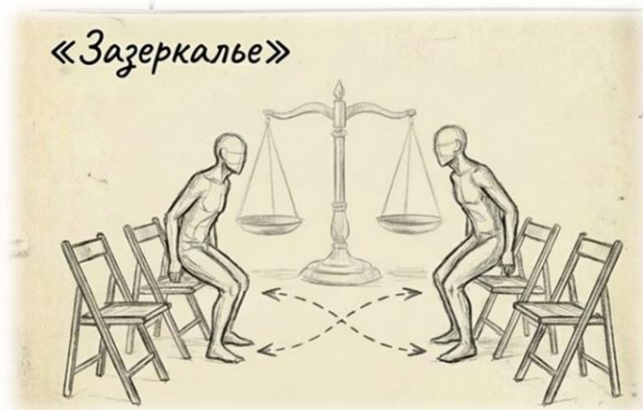


Рис. 74

14 упражнение «Пазл»

Цели упражнения: развивать чувства осознания возможностей своего тела и научиться работать с пространством.

Основные задачи:

- научиться планировать движения, избегая контакта с партнером;
- научиться стимулировать воображение при создании поз и поиске нестандартных решений для прохождения «пазла»;
- развивать навыки взаимодействия, доверия и поддержки.

Это упражнение можно проводить как в парах, так и в больших группах. Оно помогает развивать физическую координацию, воображение и навыки взаимодействия между участниками.

Описание: один из участников принимает необычную позу, создавая «пазл» своим телом. Поза должна быть устойчивой, но в то же время достаточно сложной для прохождения.

Задача второго участника – внимательно изучить позу партнера, определить узкие или труднодоступные места и попытаться пролезть через них, не касаясь партнера. После успешного выполнения участники меняются ролями.

В больших группах: несколько участников одновременно создают переплетенные позы, образуя сложный «пазл». Для усложнения конструкции можно использовать стулья, стены или другие объекты. Каждый человек по очереди должен пройти через созданную структуру, находя путь, который требует гибкости, точности и внимания.



Рис. 75

Группа следит за безопасностью, помогает при необходимости, но старается вмешиваться как можно меньше.

Для добавления сложности можно использовать реквизит, например, стулья, стенку, ленты или обручи.

«Пазл» – это увлекательное упражнение, которое помогает развивать физические и социальные навыки, улучшать креативное мышление и весело проводить время. Оно подходит как для детей, так и для взрослых!

15 упражнение «Мышление и внутренний диалог»

Войдите в сценическое пространство и начните выполнять простые физические действия. Например, переставьте стул, поверните его, встаньте на него. Выполняйте все это спокойно, не торопясь. Когда вы все это проделывали, что вы чувствовали? Было ли вам комфортно? Испытывали ли вы смущение? О чем вы думали, какие эмоции переживали? А теперь проделайте все те же действия, но решайте в голове сложную задачу. Выполняйте движения так же медленно,

не спеша. После ответьте на вопросы: удалось ли вам решить эту задачу? Чему вы больше уделяли внимания – действиям или проблеме? Постоянно ли проблема оставалась в вашем фокусе, или внимание переключалось на действия? Если вы заметили, что проблема была не настолько значимой, чтобы удерживать внимание, или если вы местами забывали о ней, переключая свое внимание на действия, проделаем следующее: возьмите действительно важный для вас вопрос или проблему, решение которой для вас очень важно. Ваша задача во время упражнения не просто найти ответ, а искать различные пути решения проблемы. Это разные вещи. А теперь попробуйте проделать то же самое, но теперь во внимании держите не только нерешенную проблему, но и мысленно проговаривайте все возможные способы ее решения. Если мысленно проговаривать не получается, делайте это вслух или шепотом.

Продолжайте выполнять физические действия, не спеша и сосредотачиваясь как на проблеме, так и на проговаривании вариантов ее решения. После завершения упражнения подумайте, как это повлияло на ваше внимание и ощущения:

– Удалось ли удерживать одновременно и физические действия, и проблему в фокусе?

– Как изменился ваш внутренний ритм?

– Помог ли проговор способов решения лучше сосредоточиться на задаче?

Обсудите свои наблюдения и выводы.

Таким образом, ваше внимание будет полностью сосредоточено на проблеме. Ваша работа в упражнении станет органичной и живой, появятся необходимые паузы в действиях, правильные акценты и оценки.

16 упражнение «Подтекст»

Это упражнение можно проводить с одним участником, в паре, небольшими группами или со всеми участниками.

Индивидуальное выполнение. Войдите в сценическое пространство и расскажите текст песни «В лесу родилась елочка». Когда закончите, задайте себе вопросы: о чем вы думали во время рассказа? Что чувствовали? О чем рассказывали – именно о елочке или о чем-то большем?

Усложнение обстоятельств. Теперь сделайте то же самое, но добавьте более сложную внутреннюю ситуацию или обстоятельства.

Примеры:

– У вас украли кошелек с деньгами, и вы рассказываете об этом сотруднику полиции.

– Вы признаетесь в любви.

– Извиняетесь за случайно разбитую любимую вазу.

– Рассказываете анекдот и пытаетесь рассмешить собеседника.

Важно: вы не выражаете эти ситуации прямым текстом, а проговариваете их через слова песни «В лесу родилась елочка». Все обстоятельства должны быть внутри вас – держите их в своем воображении и чувствах, а внешне произносите только текст песни.

Работа с партнером. Попробуйте проделать это упражнение с партнером. Вместе обговорите обстоятельства, в которых вы находитесь. Затем, используя текст песни, каждый выражает свою проблему или ситуацию через интонации, эмоции и поведение.

Работа в группе (до 4 человек). Теперь объединитесь в небольшую группу. Каждый участник добавляет свой внутренний конфликт или задачу, а взаимодействие происходит через текст песни. Обсудите, как воспринимались ваши интонации.

17 упражнение «Луч»

Цель упражнения – научиться выражать внутренние состояния через физическое действие и развить осознанность в движении.

Это упражнение, на мой взгляд, можно связать с понятием «психологического жеста», о котором писал Михаил Чехов в своей книге.

Перед началом выполнения: участники должны освоить и понять пять действий, которые входят в упражнение:

– **Луч** – встаньте, слегка прогнувшись в спине назад, ноги находятся в полусогнутом положении.

Представьте, что через ваш грудной сектор проходит воображаемый «луч», который устремляется до самого пола.

Обеими руками держитесь за этот «луч». В этой позе двигайтесь только по кругу (вокруг своей оси).

– **Колокол** – ноги на ширине плеч. Представьте, что вы держите воображаемый колокол за его «язык».

Раскачивайте его руками с максимально широкой амплитудой, словно пытаетесь звонить в колокол.

– **Стена** – представьте, что перед вами находится стена. Упритесь руками в эту воображаемую стену и начните медленно скользить по ней вниз, словно сползаете к полу.

– **Эмбрион** – лягте на пол и примите позу эмбриона (согните ноги, обхватите их руками, закройте). Медленно перекатитесь с одного бока на другой через спину. Во время переката плавно раскрывайтесь, чтобы, лежа на спине, поза была раскрытой, словно тянетесь к миру. Затем продолжайте движение и постепенно закрывайтесь снова в позу эмбриона.

– **Прощение** – встаньте на колени. Медленно наклоняйтесь вперед, кланяясь до пола, словно в жесте покаяния или прощения.

Когда участники освоили и запомнили все действия, можно перейти к выполнению самого упражнения.

Основное задание

Начните с последовательного выполнения действий в указанном порядке. Начинаете с «Луча», затем переходите к «Колоколу», «Стене», «Эмбриону» и заканчиваете «Прощением». Прodelайте весь цикл три раза, соблюдая заданную последовательность.

Рекомендации по выполнению: выполняйте движения плавно, избегая спешки и резкости. Постарайтесь прочувствовать каждую позу и каждое движение. Позвольте движениям органично перетекать одно в другое, доводите каждое действие до завершения.

Анализ после выполнения: какие ощущения и эмоции вы испытали? Какие ассоциации вызвали те или иные позы? Был ли физический дискомфорт? Если да, то в какой момент?



Рис. 76

Вариации упражнения. Измените хронологию действий: выполните упражнение, но определите для себя новую последовательность действий. Вы можете оставить порядок прежним или придумать свой.

Анализ после вариации: в чем отличия по эмоциональному состоянию и физическим ощущениям от первого выполнения? Какие новые ассоциации или чувства возникли?

Выполнение с предлагаемыми обстоятельствами: выполняйте упражнение, держа в голове острые предлагаемые обстоятельства или нерешаемую проблему. Старайтесь, чтобы выбранная проблема оставалась в вашем внимании на протяжении всего выполнения.

Подбор глаголов и окраски к каждому действию: назначьте каждому из действий глагол, который бы четко отражал его суть (например: «держаться», «звонить», «опираться»). Подберите эмоциональный окрас для каждого движения, соответствующий вашим ощущениям.

После выполнения всех вариаций упражнения обсудите: как изменялись ваши ощущения и эмоции в разных подходах? Как изменилось восприятие действий, когда вы добавили обстоятельства или внутренние задачи? Какие движения оказались наиболее выразительными и почему? Что помогло или, наоборот, мешало погружению в процесс?

18 упражнение «Я – энергетический шарик»

Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании и сердцебиении, сконцентрируйте внимание на звуках внутри себя. Когда будете готовы, создайте энергетический шарик, как в упражнении «Кокон», описанном в разделе «Настройка на рабочий процесс». В этот шарик вложите 3–5 самых ярких событий из своей жизни в хронологическом порядке – от детства до сегодняшнего дня. Постарайтесь увидеть эти события со стороны, словно вы наблюдаете за собой третьим лицом. Дайте каждому событию название, связанное с его сутью. Это может быть глагол или уменьшительно-ласкательная форма вашего имени.

Например, если вы выбрали эпизод из детства, его можно назвать «Антоша» или «Костик». Если это событие из подросткового периода, подойдут «Антон», «Тоха» или «Костян». Если эпизод связан с выбором, используйте название вроде «Решу», «Нужно», «Откажусь». Для каждого события найдите простое физическое действие, которое передает его суть.

Например, если в эпизоде вы испытывали страх или тревогу, действием может быть «укачивание, как в люльке». Если событие связано с радостью, подойдут движения вроде «подпрыгивания» или «расправления рук».

Представьте, что ваш энергетический шарик – это ведущая точка. Он начинает вести вас по сценической площадке, словно по воспоминаниям вашей жизни. В процессе движения к каждому событию добавляйте его суть, выраженную физическим действием. Когда соедините все элементы – дыхание, воспоминания, названия событий, физические действия – начните выполнять упражнение. Дайте шарiku вести вас, погружаясь в процесс.

После выполнения упражнения проанализируйте: что вы чувствовали? Какие моменты вызвали у вас самые яркие эмоции? Были ли сложности? Например, могли ли вы полностью погрузиться в процесс или отвлекались на посторонние мысли? Какие дополнительные ассоциации возникли? Что получилось, а что, возможно, требует доработки?

Это упражнение поможет вам глубже прочувствовать связь между воспоминаниями, эмоциями и движением, а также осознать, как внутреннее состояние проявляется через физическое выражение.

19 упражнение *«Чертик в табакерке»*

Все участники становятся в круг. Каждый по очереди должен превратиться в «Чертика». Вы выбегаете в центр круга, изображая своего «Чертика» с помощью звуков и движений. Придумайте что-то свое, проявите фантазию. Затем прокрутитесь вокруг своей оси в центре круга и вернитесь на свое место. Так делает каждый участник по очереди. После этого можно добавить разнообразие: выбегать

парами – это могут быть два соседних участника или те, кто стоят напротив друг друга. Организовать групповой выбег, когда несколько участников одновременно изображают своих «Чертиков».

Задача упражнения: снять физическое и эмоциональное напряжение. Включить воображение и фантазию. Освободить себя для импровизации и проявления спонтанности.

Не стремитесь выглядеть идеально – главное, почувствуйте свободу и раскованность в процессе!

20 упражнение «Крик души»

Цель упражнения: снять эмоциональное напряжение. Расслабить тело. Ощутить легкость и освобождение от накопленного груза.

Упражнение на эмоциональный выброс и расслабление. Все участники становятся в круг. Представьте, что в центре круга находится черная дыра. Эта черная дыра способна поглотить всю вашу боль, тревоги и накопившиеся проблемы.

Каждый участник по очереди «выбрасывает» в эту черную дыру все, что накопело. Сопроводите этот выброс криком или любым звуком, который поможет эмоционально разрядиться.

После индивидуального круга можно выполнить упражнение в парах: это могут быть два участника, стоящих рядом или напротив друг друга. Участники одновременно «выбрасывают» все, что их беспокоит.

Для разнообразия организуйте групповой выброс: все участники круга одновременно с криком отправляют свои эмоции и проблемы в центр воображаемой черной дыры.

Позвольте себе быть свободными в этом процессе. Не стесняйтесь выразить все, что вы чувствуете!

10. ОСНОВЫ МАСТЕРСТВА. КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕАТРАЛЬНЫХ СИСТЕМ

Немного теории...

Актер – это не просто тот, кто изображает персонажа. Актер – это тот, кто живет в этом персонаже, понимает его, чувствует, чтобы зритель поверил в его реальность.

Андрей Миронов

Режиссер – это архитектор человеческих душ. Он должен уметь выстраивать эмоции и переживания, а не просто расставлять актеров на сцене.

Анатолий Эфрос

Любое направление имеет свою терминологию, в театральном искусстве есть своя. Не судите строго, если то, как я опишу и распишу термины, они могут немного различаться с описанием в интернете. Это связано с тем, как я их понимаю; для меня важно понимание терминов, а не заучивание их, понимание помогает правильно ими пользоваться, правильно применять в своей работе. Эти термины важны не только для режиссера, но и для актера. Они дают ему ключ к самостоятельной работе над образом, позволяя глубже понять своего персонажа и прожить его жизнь на сцене так же естественно, как мы проживаем свою.

Актеру необходимо осознавать, как его персонаж развивается и меняется под влиянием обстоятельств и событий точно так же, как мы с вами меняемся в жизни. Это помогает избежать статичности, превратив героя в живого, многогранного человека, который реагирует на все происходящее вокруг.

Способность актера самостоятельно анализировать образ – его ум, волю, чувства, цель, мотивацию – открывает пространство для творчества. Он может находить новые оттенки и грани персонажа, постепенно развивая его, а не просто следовать «заданной схеме».

Этот подход делает работу более осмысленной и глубокой. Актер перестает быть марионеткой в руках режиссера и становится полноценным соавтором, создающим нечто уникальное. Ведь, как и в жизни, каждый день меняет нас, так и в спектакле каждый момент изменяет героя, его поступки, мысли и чувства.

Настоящее искусство актера – это искусство изменений. И эти изменения должны происходить не только в рамках пьесы, но и внутри самого актера, в его осознании и проживании образа.

Действие – единый психофизический процесс, направленный на достижение определенной цели.

Цель – предполагаемый результат действия.

Событие – происшествие, которое изменяет цель, а собственно, и действие всех персонажей пьесы.

Препятствие (происшествие) – не является событием, так как цель и действие не изменяются.

Внутренний монолог – это умение мыслить и думать, рассуждать и анализировать происходящее и происшедшее.

Оценка (фактов) – это реакция на событие, анализ события, найти ключ для разгадки «жизни человеческого духа», роли, скрытых под фактами пьесы.

Предлагаемые обстоятельства – это обстоятельства жизни персонажа и всей пьесы, место и время действия. Выделяют обстоятельства малого, среднего и большого круга.

Предлагаемые обстоятельства – это побудители действий персонажа. Персонаж действует тем или иным образом, исходя из предлагаемых обстоятельств. Анализ обстоятельств жизни персонажа – важная задача актера и режиссера при работе над ролью.

«Это фабула пьесы, ее факты, события, эпоха, время и место действия, условия жизни, наше актерское и режиссерское понимание пьесы, добавления к ней от себя, мизансцены, постановка, декорации и костюмы художника, бутафория, освещение, шумы и звуки, и прочее и прочее, что предлагается актерам принять во внимание при их творчестве».

Обстоятельства малого круга касаются ситуации, происходящей с персонажем в текущий момент (где он находится, с кем разговаривает, что ему нужно от собеседника и т. д.).

Обстоятельства среднего круга касаются его общей жизненной ситуации (его пол, возраст, семейная ситуация, социальный статус, окружение и т. д.).

Обстоятельства большого круга касаются общей ситуации окружения персонажа (город, страна, исторический период, политическая ситуация в стране и мире и т. д.). Термин «*предлагаемые обстоятельства*» крайне важен для актерского творчества.

Этюд – это своего рода небольшая пьеса, которая строится по законам композиционного построения и событийного ряда.

Триггер – эмоциональный возбудитель, который помогает пробудить, проявить нужные эмоции в той или иной степени.

Триггеры бывают нескольких видов:

- обоняние (запахи);
- вкусовые;
- слуховые;

- *осязательные (прикосновения)*;
- *воспоминания (эпизоды, отрывки из жизни)*.

Композиционное построение:

- *Экспозиция* – краткий рассказ о том, что будет происходить дальше.
- *Завязка* – начало действие, зарождение конфликта.
- *Развитие* – яркое проявление конфликта и его сторон, носителей конфликта.
- *Кульминация* – наивысшая точка эмоционального воздействия.
- *Развязка* – разрешение конфликта, выявление «победителя».
- *Финал* – эмоционально-смысловое завершение действия.

Действенный анализ, событийный ряд

Сверхзадача и сквозное действие – *«Сверхзадача и сквозное действие, – пишет Станиславский, – «главная жизненная суть, артерия, нерв, пульс пьесы...».*

Сверхзадача (хотение), сквозное действие (стремление) и выполнение его (действие) создают творческий процесс переживания.

Любой термин – это отдельная часть, звено общего процесса, его не нужно зубрить, его нужно понимать.

Событийный ряд

Исходное – это событие, без которого не могли бы произойти остальные сюжетные перипетии спектакля. Исходное событие включает всех персонажей в игру, формирует общие цели и задачи, а также определяет поле борьбы противоборствующих групп персонажей.

Вводное – проявляется «где?», «кто?», «что?», «зачем?» и «почему?», заканчивается, когда начинается *основное событие*.

Основное – проявляется основной *конфликт*, проявляется «тема» и «идея».

Центральное – открытое столкновение противоборствующих сторон (*увеличение ритма пьесы*).

Финальное – разрешение конфликта, показывает, кто победил, а кто проиграл.

Главное – нравственный итог, мораль.

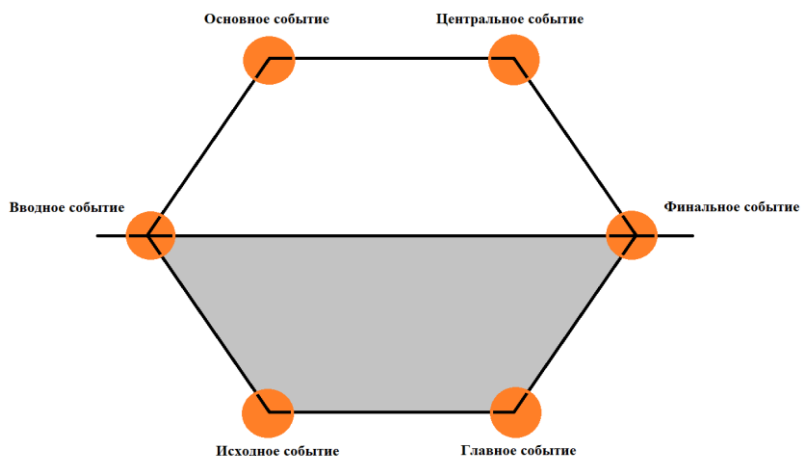


Рис. 77

Формирование целей персонажа и основной конфликт

Основной конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов персонажей. Также основной конфликт существует и внутри каждого персонажа, изменяя его позицию и формируя цели. Наибольшим образом основной конфликт проявляет себя во время «оценки». Одной

стороной основного конфликта всегда является гуманистическая позиция, а противостоит ей любая другая позиция, отличная от идей гуманизма.

СИЖОС – Сумма Исходных Жизненных Обстоятельств и Событий.

Поступок – сознательное действие, реализованный акт свободной воли персонажа. То есть поступок – это попытка персонажа изменить предлагаемые обстоятельства в соответствии с целью этого персонажа каким-либо конкретным образом.

Позиция персонажа определяется в зависимости от его выбора при определении стороны в основном конфликте.

Есть *сторона сквозного действия* (персонажи носители сквозного действия) и *сторона контрсквозного действия* (персонажи носители контрсквозного действия). Персонаж может переходить из одной позиции в другую и возвращаться обратно, в итоге мы определяем его основную позицию исходя из анализа всех его поступков на протяжении пьесы. Сквозное действие и его носители – персонажи носители сквозного действия проявляют свою позицию, совершая «*поступки*», отвечающие гуманистическим идеалам. Гуманизм является основной ведущей позицией таких персонажей.

Контрсквозное действие и его носители – персонажи носители контрсквозного действия проявляют свою позицию, совершая «*поступки*», противоречащие гуманистическим началам.

Сверхзадача – представление персонажей о счастье и всеобщем благе.

Цель персонажа формируется исходя из психологической оценки предлагаемых обстоятельств и внутренних настроек самого персонажа. Эти внутренние настройки мы можем подчеркнуть, анализируя «*поступки*» персонажа на протяжении пьесы. Формирование цели связано с изменением предлагаемых обстоятельств.

Ключевые моменты актерского мастерства

Понимание персонажа: актер должен понять, что чувствует и думает его персонаж, какие у него цели и желания.

Воображение: актер должен уметь представлять себе разные ситуации, чтобы точно передать эмоции и мысли персонажа.

Эмоции: актер должен уметь переживать эмоции на сцене, вызывая их в себе в нужный момент.

Тело и голос: актер учится использовать свое тело и голос, чтобы выразить чувства и мысли персонажа.

Взаимодействие с партнерами и зрителями: актер должен быть внимателен к партнерам по сцене и чувствовать зрителей, чтобы энергия спектакля была живой и искренней.

Цель актерского мастерства: создать образ, с которым зритель сможет пережить историю героя.

Режиссура – это искусство создавать спектакль или фильм, управляя всеми его частями: актерской игрой, светом, музыкой, движением и смыслом.

Основные задачи режиссера

Интерпретация произведения: режиссер должен понять, что хочет сказать автор, и сформулировать свою идею.

Концепция постановки: режиссер решает, как будет выглядеть спектакль, какой стиль будет использоваться, что будет подчеркнуто в декорациях, костюмах, свете.

Работа с актерами: режиссер помогает актерам лучше понять свои роли и создать персонажей, которые соответствуют идее постановки.

Организация сцены: режиссер определяет, как актеры будут двигаться по сцене, чтобы это поддерживало идею постановки.

Ритм: режиссер управляет тем, когда должен быть напряженный момент, когда расслабление, когда кульминация.

Важные качества режиссера

Творческое видение: режиссер должен понимать, что хочет передать через спектакль или фильм.

Умение вдохновлять: режиссер должен поддерживать команду и создавать атмосферу творчества.

Организационные навыки: режиссеру нужно уметь планировать и координировать работу всех участников.

Гибкость: в процессе работы могут возникнуть непредвиденные ситуации, и режиссер должен уметь найти выход из любой ситуации.

Сравнение актерского мастерства и режиссуры:

Актерское мастерство	Режиссура
Актер создает персонажа, проживает его жизнь	Режиссер создает целое произведение
Основное внимание на внутреннем мире персонажа	Основное внимание на идее и концепции
Актер работает с чувствами, телом, голосом	Режиссер управляет ритмом, движениями, стилем
Актер отвечает за жизнь одного персонажа	Режиссер отвечает за всех персонажей и общую картину спектакля

Как они связаны: режиссер создает условия для того, чтобы актеры могли раскрыться и показать свои роли. Актер же наполняет постановку живыми эмоциями и действиями. Вместе они создают произведение, которое затрагивает зрителя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Театр – это удивительный мир, который дает нам возможность узнать не только себя, но и окружающих. Он учит быть внимательным, искренним, свободным. Возможно, вы уже знаете, что такое сцена, или только начинаете свой путь.

Неважно, где вы находитесь сейчас – важно, что вы хотите развиваться. Эта книга создана как практическое руководство для таких людей, как вы.

Я хочу, чтобы эти упражнения стали для вас не просто задачами, а своего рода маленькими путешествиями. Это способ посмотреть на себя по-новому, попробовать то, чего вы раньше избегали, и научиться выражать свои эмоции и мысли через действия.

Здесь собраны задания, которые я проверил на себе, нашел в книгах, взял у учителей. Их цель – помочь вам в поиске своего творческого «я», сделать вашу работу на сцене или в жизни более осознанной и уверенной.

Важно понимать, что это практическое пособие – не догма. Оно не утверждает, что все, что написано здесь, является единственно верным и правильным. Это лишь мой взгляд, мой опыт в профессии, пусть и небольшой. Я делюсь тем, что мне помогло, что стало частью моего творческого пути. Возможно, что-то из этого окажется полезным и для вас.

Эта книга – не готовое руководство с четкими ответами. Она скорее напарник, который подскажет идеи, предложит новые подходы, поможет глубже погрузиться в процесс и найти в нем удовольствие.

Я хотел, чтобы вы могли возвращаться к ней снова, каждый раз находя что-то важное для себя, даже спустя время.

Все упражнения в этом пособии – результат практической работы, изучения профессиональной литературы и полученного опыта.

Здесь вы найдете идеи и подходы, которые вдохновлены трудами Михаила Чехова «О технике актера», Константина Станиславского «Работа актера над собой», а также знаниями и рекомендациями педагогов Российского государственного института сценических искусств: Михаила Анатольевича Ильина, Надежды Анатольевны Андреановой, Любви Рудольфовны Мочалиной, Антона Пестова, Алексея Утюганова и Андрея Валерьевича Карионова и многих других.

Я искренне благодарен этим людям за их вклад в мое развитие, за их терпение и за то, что они так щедро делятся своим опытом и знаниями с учениками.

Основным помощником и редактором в процессе создания этого пособия – ChatGPT.

Эта книга не предлагает готовых решений или универсальных ответов. Ее задача – помочь вам найти свой собственный путь, предложить идеи для работы и вдохновить на новые открытия.

Развитие в театральной профессии – это бесконечный процесс, который начинается с простых, но осознанных шагов. Я верю, что упражнения из этого пособия помогут вам стать более свободными, уверенными и внимательными в вашем творческом процессе.

Театр – это всегда движение вперед, это путь к лучшей версии себя. Удачи вам на этом пути!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аньков, А. В. Актерское мастерство: психофизический тренинг: учебное пособие / А. В. Аньков. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2023. – 156 с.
2. Гиппиус, С. В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – Москва: АСТ, 2021. – 384 с.
3. Грачева, Л. В. Актерский тренинг: психотехника саморегуляции / Л. В. Грачева. – Санкт-Петербург: Театральная библиотека, 2015. – 144 с.
4. Кнебель, М. О. О действенном анализе пьесы и роли / М. О. Кнебель. – Москва: ГИТИС, 2019. – 160 с.
5. Станиславский, К. С. Моя жизнь в искусстве / К. С. Станиславский. – Москва: АСТ, 2022. – 512 с.
6. Станиславский, К. С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания: дневник ученика / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург: Азбука, 2020. – 480 с.
7. Станиславский, К. С. Работа актера над собой в творческом процессе перевоплощения: дневник ученика / К. С. Станиславский. – Москва: Арт-Родник, 2018. – 416 с.
8. Товстоногов, Г. А. Зеркало сцены: в 2 книгах / Г. А. Товстоногов. – Москва: Искусство, 1980. – О профессии режиссера. Кн. 1. – 303 с.
9. Чехов, М. А. О технике актера / М. А. Чехов. – Москва: Артист. Режиссер. Театр, 2019. – 320 с.
10. Шихматов, П. В. Сценические этюды: учебное пособие для театральных вузов / П. В. Шихматов. – Москва: Просвещение, 2014. – 256 с.
11. Эфрос, А. В. Репетиция – любовь моя / А. В. Эфрос. – Москва: Альпина нон-фикшн, 2020. – 318 с.

Учебное издание

ТВОРЧЕСКИЙ ДНЕВНИК

**Практическое пособие
по актерскому мастерству**

Автор-составитель

О. А. Лазуков

Корректор *Л. Г. Соснина*

Компьютерная вёрстка *О. М. Тимчук*

Подписано в печать 03.07.2026.

Формат издания 60×84 1/16. Усл. печ. л. 8,37.

Изготовлено в ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации».
3300, г. Тирасполь, ул. Краснодонская, 31/2.