Тема 19. Основы сценического движения и сценической пластики.

План

1. Основы сценического движения и сценической пластики

2. Урок -тренинг развивающий. *(Пример)*

1. Основы сценического движения и сценической пластики

В толковом словаре живого великорусского языка Владимир Даль, так объясняет значение слова “пластика” – “… это есть искусство изображать предметы в полном, круглом, толстом виде, ваяньем или лепкою: применяется и к живописи и даже к поэзии; живо, верно, округло, выпукло. Пластичность – жизненная полнота и круглота, изящная округлость”. Нет необходимости доказывать, что искусство театра является, по сути, и форме своей искусством пластическим.

Зрелищность театра в первую очередь достигается через актера, его тело, пластику, и только потом прилагается к нему художественное и музыкальное оформление. И такие качества как лёгкость, гибкость, внутренняя и внешняя подвижность, эластичность мышц, чувство формы – все это должно быть присуще современному актеру. К. С. Станиславский призывал развивать чувство движения, так как вся внешняя пластика основана на внутреннем ощущении движения энергии. Так, например, о том, как влияет мышечное напряжение на пластику актёра, Станиславский пишет: “Главная беда в том, что я запутываюсь в своих мышечных ощущениях. От этого перестаёшь понимать, где руки и где голова”.

Термин “освобождение мышц” введённое Станиславским совсем не означает расслабление мышц, а нужное их напряжение. Так как расслабление мускулатуры делает актера физически несобранным и вялым. В книге

“Работа актёра над собой” Константин Сергеевич Станиславский писал: “В воспитании будущего актёра одной из основных задач является развитие психофизических качеств”. И разделение “внутренняя техника актёра” и “внешняя техника актёра” было условно и, когда зарождался предмет “сценическое движение”, и сегодня, когда предмет является фундаментальным в воспитании актёра.

Познать свое тело, изучить его, научиться “думать” телом и уметь выполнить любую задачу, поставленную режиссёром – такова цель предмета “сценическое движение”. В. Э. Мейерхольд стремился найти законы выразительного движения актёра на сцене. Он писал: “…Искусство актёра заключается в организации своего материала, то есть в умении правильно использовать выразительные средства своего тела. В актёре совмещается и организатор и организуемый (то есть художник и материал).

Актёру нужно так натренировать свой материал – тело, чтобы оно могло мгновенно исполнять полученные извне (от актёра, режиссёра) задания. Поскольку задачей игры актёра является реализация определённого задания, от него требуется экономия выразительных средств, которая гарантирует точность движений, способствующих скорейшей реализации задания.

Актёру необходимо:

1) обладать природной способностью к рефлекторной возбудимости;

2) актёр должен быть “физически благополучен”, то есть должен иметь верхний глазомер, обладать устойчивостью, в любой момент знать центр тяжести своего тела.

Специальному разделу мы уделяем особое внимание. Тренинг – это не разминка, а работа со своим телом, с психофизическим аппаратом. Актёр должен готовить своё тело и к репетициям, и к спектаклям, и к 1 съёмочной площадке. Актёр должен иметь в своём “багаже” профессиональный тренинг. Тренинг, который состоит из целого ряда упражнений, отобранный самим актёром. И ценность этого тренинга заключается в том, что он сознательно

выбирает те или иные упражнения. Как готовится к работе актёр, я наблюдал и за кулисами, и на съёмочной площадке. Чаще всего это нельзя назвать тренингом. Это несколько упражнений; “разминка” мышц шеи, спины.

Профессиональный тренинг, на мой взгляд, может быть намного значительней и важней не только для предстоящего спектакля, где есть сцена боя или активного физического действия. Понимание необходимости постоянного тренинга для своего телесного аппарата – важный момент в профессиональной деятельности.

Что может входить в профессиональный тренинг? Первое – это подготовка и разогрев всего мышечного аппарата. В спортивной практике обучение и тренировка двигательного навыка предполагает многократное повторение однотипных движений. Благодаря этому возникает автоматизация, движения становятся более точными. Лишние движения в процессе тренировок устраняются. Для профессионального тренинга это не достаточно. Движения, выполняемые сегодня, должны отличаться от этого же движения, которые выполнялись вчера, пять минут назад, десять секунд назад. Важно чувство движения, ощущение процесса движения. Каждый раз по-новому ощущать то или иное движение. Научиться владеть своим телом, поддерживать его в форме, развивать его возможности, которые безграничны, - цель профессионального тренинга.

Индивидуальный тренинг занимает важнейшее место в творческом процессе работы актера над собой. Огромное значение развитию и физическому совершенствованию актерской природы придавал К.С. Станиславский. Он писал: «…сделать физический аппарат воплощения, т.е. телесную природу артиста, тонким, гибким, точным, ярким, пластичным, как то капризное чувство и неуловимая жизнь духа роли, которые он призван выражать. Такой аппарат воплощения должен быть не только превосходно выработан, но и рабски подчинен внутренним приказам роли. Связь его с внутренней стороной и взаимодействие должны быть доведены до мгновенного, бессознательного инстинктивного рефлекса».

В практической деятельности, в силу ряда как объективных, так и субъективных причин, не всегда бывает такая ситуация, при которой студент или профессиональный актер имеет уникальную возможность постоянно находится под наблюдением и контролем опытного преподавателя. Соответственно, это несколько затрудняет процесс совершенствования своего телесного аппарата. И здесь своевременно приходит на помощь индивидуальный тренинг. Это специальный комплекс упражнений, который может варьироваться, изменяться и дополняться, в зависимости от степени сложности поставленной задачи и от уровня общей физической подготовки актера. Целесообразно использовать традиционную методику «от простого к сложному». Затем при наборе определенного пластического и физического арсенала, можно плавно перейти к следующей методике тренировки своего телесного аппарата. Она характеризуется постепенным усложнением изученных упражнений, систематически повторяя «пройденный материал».

Упражнения подбираются таким образом, чтобы они являлись своего рода «настройкой отдельных струн» актерского инструмента, аналогичных зрительному, слуховому, осязательному и другим видам восприятия. Внутренние видение и память различных ощущений и чувств, анализ их проявления в творческом воображении и фантазии, в сценическом внимании и в выработке навыков сознательного использования жизненно-бытовых элементов, которые в повседневном труде не требуют особенных волевых усилий, – все это должно грамотно использоваться при выборе упражнений и на занятиях индивидуальным тренингом.

Давая определяющую канву в правильном исполнении того или иного упражнения, и вырабатывая творческий подход к созданию индивидуального тренинга, именно таким образом показывается многогранный спектр разных возможностей, заложенных в самом элементе.

К.С. Станиславский верил, что тренинг – это способ овладения актерской техникой, и призывал «…относиться к упражнениям так, как танцор, музыкант, певец относятся к обязательным своим ежедневным

экзерсисам и гаммам – гарантии сохранения себя в творческой «форме». Для создания пластически-выразительного образа необходимо, чтобы организм был специально подготовлен.

Эта подготовленность должна дать актеру такую внешнюю технику, с помощью которой он может легко и правильно выполнять любые движения. Внешняя техника при наличии творческой одаренности всегда способна создать высокий сценический результат.

Но для того, чтобы понять возможности актера в процессе физического воплощения, необходимо познать «законы тела на сцене».

Наблюдения показывают, что молодые актеры, как правило, движенчески играют слабее актеров с опытом, хотя общеизвестно, что молодому организму двигаться легче. Оказывается, мнение это верно только с точки зрения бытового движения людей. Молодой возраст сам по себе не создает качества в сценическом движении. Опытные мастера значительно выразительнее в физическом поведении на сцене, чем молодежь. Эта закономерность сохраняется даже в таком возрасте, когда. Общее снижение тонуса, казалось бы, должно отрицательно отразиться на качестве сценического движения. Известно, что внешняя техника, как и все виды мастерства, приходит с годами, в процессе работы в театре.

Естественно, возник вопрос: нельзя ли в процессе воспитания и обучения в театральной школе или даже при работе в театрах заранее подготовлять организм для выразительного исполнения физического действия в роли? Практика показала, что на этот вопрос нужно ответить положительно. Такая подготовка сводится к следующим этапам;

1. Только в профессии актера человек сталкивается с необходимостью обстоятельно познать свою телесную форму, которой он обладает к моменту, когда начинает сценическую работу. Он должен познать возможности полноценного использования своего тела для выразительного сценического действия.

2. Поскольку природные данные могут быть улучшены только соответствующей тренировкой, актер должен заниматься совершенствованием этих данных в нужном направлении.

3. Актер должен довести эти умения до степени полуавтоматизированных навыков, а некоторые — до привычных повседневных действий. Привычные действия — автоматизмы, совершенные по форме, непроизвольно переносимые на сцену, создают в спектакле высокий пластический результат. Это особенно важно для молодых актеров, так как они, как правило, играют роли молодых, а молодость должна быть прекрасна.

Правильно подготовленный аппарат актера даст ему возможность безупречно выполнять на сцене физические действия.

Эти действия о внешней стороне проявляются в движениях; и от того, на каком уровне будет находиться культура движения, зависит, поймет или не поймет зритель, что происходит на сцене.

Следовательно, вопрос о культуре движения актера относится к числу важнейших проблем, связанных с постановкой театрального образования.

Преднамеренные, планомерные действия могут возникать только при условии, если человек понимает ту среду, в которой он в данное время находится. И намерение выполнить такое действие, и последующее его осуществление неразрывно связано с процессом мышления.

Без мышления планомерные действия невозможны. Деятельность.

Если в процессе жизненной практики регулярно повторяется одинаковый комплекс преднамеренных действий, направленных на достижение одной и той же цели, то такое явление называется деятельностью.

Деятельность всегда совершенно сознательна, и в ее основе лежит план — определенная система действия, приводящая к конкретному результату. Деятельность всегда длительна по времени. Это означает, что отдельные

движения и даже отдельные действия не могут называться деятельностью. Наиболее характерным видом деятельности является труд.

Кроме трудовой деятельности, наука выделяет в самостоятельные виды: деятельность в искусстве, в учении и в игре.

Трудовая деятельность. Труд — это, в первую очередь, процесс, в котором человек изменяет и совершенствует окружающий его мир.

Основным мотивом трудовой деятельности является удовлетворение насущных потребностей общества, развитие этих потребностей и совершенствование способов их удовлетворения. Трудовая деятельность очень разнообразна. Общая трудовая деятельность складывается из более частных видов: производственной, бытовой и общественной.

В продолжение одного спектакля актер не может сыграть деятельность своего героя; однако при решении образа актер должен учитывать всю совокупность явлений, влияющих на его поведение в роли. Особенности этого поведения доносят до зрителя содержание деятельности персонажа. Принять во внимание деятельность персонажа совершенно необходимо для того, чтобы актер стал подобием изображаемого им героя. Надо знать, чему была посвящена деятельность Платона Кречета, и только тогда можно верно показать психологию передового советского врача; надо знать, кем была Васса Железнова, для того чтобы понять психологию этой женщины, ее дела и поступки, отношение к внуку, Рашели и Железнову.

Актеру и певцу приходится отражать тот или иной вид трудовой деятельности, присущей его сценическому герою; но сам создатель сценического образа — актер занимается деятельностью в искусстве.

Деятельность в искусстве. Особенностью этого вида деятельности является творческий характер. Человек, занимающийся искусством, воплощает существующую или вымышленную действительность в художественных образах. Произведения реалистического искусства не копируют жизнь, но представляют собой результат творческого вымысла

художника. Они отображают не конкретное явление, случай или факт из жизни общества, но обобщают эти явления, показывая типичное в художественных образах. Однако, несмотря на обобщенный характер, произведения искусства должны быть выражением полноценного живого явления. Так, в частности, сценический герой должен быть наделен всеми чертами, свойственными тому или иному человеку, а это возможно только тогда, когда создаваемый образ мыслится артистом не в абстрактных, оторванных от жизни условиях, а в конкретной связи с действительностью, во всей полноте конкретной деятельности данного героя.

Именно поэтому для актера и режиссера очень важна работа над созданием не только логики и последовательности жизни героя на сцене, но предыстория этой жизни в ее производственной, бытовой и общественной деятельности; при этом необходимо учитывать особенности его личной жизни, индивидуальные свойства организма, национальность, социальное положение, эпоху, в которую он жил. Только совокупность всех этих знаний позволяет создать совершенно конкретный и в то же время обобщенный образ.

Чтобы создать подлинное произведение искусства, актер должен не только верно мыслить, наблюдая жизнь, он должен овладеть знаниями и техникой своего искусства. Без навыков даже самый талантливый художник ничего создать не может. В процессе длительного, упорного труда и обучения актер должен овладеть знаниями, навыками и привычками, которые дадут ему возможность претворить замыслы в художественно сценические образы применительно к физическому поведению в роли. Систематические занятия позволяют овладеть техникой искусства и в сценическом движении.

Урок Тренинг развивающий. *(Пример)*

Упражнение 1.

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Упражнение выполняется на восемь счётов в прыжках.

На «раз» – ноги в стороны; на «два» – ноги вместе; на «три» – правая нога вперёд, левая назад, на «четыре» – ноги вместе; на «пять» – ноги в стороны; на «шесть» – ноги вместе; на «семь» – левая нога вперёд, правая назад; на «восемь» – ноги вместе.

Счёт для рук: на «раз» – правая рука на пояс; на «два» – левая рука на пояс; на «три» – правая рука на плечо; на «четыре» – левая рука на плечо; на «пять» – правая рука на затылок; на «шесть» – левая рука на затылок; на «семь» - правая рука выпрямляется по направлению вверх; на «восемь» – левая рука выпрямляется по направлению вверх.

Соединить движения рук и ног на восемь счётов.

Упражнение 2.

Исходная позиция: нейтральная. Потянуться правым ухом вправо, затем левым ухом влево. Проконтролировать, чтобы взгляд был направлен вперёд, голова не поворачивается.

Упражнение 3.

Исходная позиция: стопы на ширине плеч, параллельны. Перекаты с пяток на носочки и обратно. Перекатившись на носочки, найти устойчивую позицию. Прокатившись на пятки, также удержать устойчивое положение.

Упражнение 4.

Исходная позиция: лёжа на спине. Подобрать ноги к себе и выйти в «полумост». Не отрывая пятки от пола, максимально прогнуться вверх.

Упражнение 5.

Исходная позиция: четыре точки опоры спиной к полу.

Раскачать тазобедренный сустав и, отрывая руки от пола, встать через прогиб.





Упражнение 6.

Исходная позиция: стоя на левой ноге. Максимально оттолкнувшись, выпрыгнуть вверх и приземлиться на правую ногу. Правая стопа опускается на то место, где была левая. После прыжка – устойчивая позиция.

Тренинг пластический.

Цель пластического тренинга – воспитание чувства движения. Умение существовать непрерывно, мягко, плавно – качество необходимое будущему актёру.

Пластический тренинг может проводиться как отдельными упражнениями, так и в комплексе упражнений, объединённых в одно упражнение.

Упражнение 1.

Исходная позиция: нейтральная. Вытягивающие и растягивающие движения в одном темпе. Темп выполнения один для всех занимающихся. Задача в непрерывности движения, при работе всего тела, а не локального его участия.

Упражнение 2.

«Работа с импульсом». Исходная позиция: нейтральная.

Импульс (толчок), вынуждающий соответствующий участок тела двигаться в направлении от толчка. Пальцем кисти любой руки коснуться определенного участка своего тела – «задать импульс». Очень важно, чтобы тело мгновенно и «взрывно» отзывалось на это действие.

Движение участка тела, получившего импульс, «гасится» до полной остановки. Это упражнение выполняется на трех уровнях: верхнем (стоя на ногах), среднем (положение приседа или полуприседа) и нижнем (на полу).

Литература:

1. *Система Станиславского. Работа актера над собой. Процесс переживания К.С.,2013*
2. *Товстоногов, Г. Зеркало сцены том 1. / Искусство, Ленинград, 2015г.*
3. *Эфрос, А. Репетиция – любовь моя. / М. 2012 г.*