Тема 20. Рождение пластического образа.

План

1. Психофизический тренинг.
2. Упражнения тренинга.

1. Психофизический тренинг.

Психотехника позволяет нам разобраться, откуда берутся чувства, эмоции, желания, как они работают и как ими управлять, и что такое вдохновение. Психофизический тренинг является неотъемлемой частью каждого урока по мастерству актера, даже если предстоит провести лекционное занятие.

Упражнения психофизического тренинга условно можно разделить по следующим направлениям (темам):

1) Освобождение от мышечных напряжений (от так называемых «зажимов»). Освобождение от телесных зажимов, согласно теоретическим положениям телесно - ориентированной психотерапии, это один из косвенных путей к освобождению от зажимов психологических, так как телесные порождаются психическими. Упражнения этой темы даются в начале любого занятия, это так называемые «разогревающие процедуры».

2) Внимание. В этой теме содержатся упражнения на сосредоточение внимания (на «здесь и сейчас»), переключение внимания, привлечение внимания к себе и т.д.

3) Воображение и фантазирование, которые являются необходимым звеном творческого поиска, наполняют сходные движения человека разнообразным и, главное, осмысленным содержанием.

4) Собственно общение и взаимодействие с проработкой невербальных средств общения (интонаций, мимики, движений и т.п.) и его содержания (контекста, подтекста, атмосферы).

Необходимо специально оговориться, что такое разбиение на темы имеет целью только обозначение направлений работы и является достаточно условным, так как большинство упражнений (кроме части разогревающих процедур) охватывает сразу несколько тем. Упражнения по мере их освоения, а также в зависимости от контекста, наполняются новым содержанием.

Мышечная свобода и внимание находятся в тесной зависимости друг от друга. Если мы по-настоящему сосредоточены на каком-то объекте и одновременно отвлечены от других, мы непременно свободны. С другой стороны, отсутствие мышечной свободы не даст нам возможности полностью сосредоточить свое внимание на нужном объекте. Таким образом, внимание и мышечная свобода, тесно переплетаясь, сопровождают процесс сценического действия и являются необходимым условием актерского творчества. Поэтому, упражнения на внимание и мышечную свободу можно объединять.

Упражнения на напряжения и расслабления мышц нужно продолжать до тех пор, пока учащиеся не научатся по требованию педагога моментально напрягать и освобождать любую мышцу. Но создание «контролера» (способности механически находить и убирать излишнее напряжение) возможно только при длительной и кропотливой работе. На начальной стадии необходимо помочь учащимся научиться определять, где у них излишнее напряжение, убирать его, оставляя напряжения столько, сколько нужно для данной позы или действия.

Освободиться от зажимов учащимся помогают такие упражнения, как РАССЛАБЛЕНИЕ ПО СЧЕТУ, НАПРЯЖЕНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ, ПЕРЕКАТ НАПРЯЖЕНИЯ, УПОР, ЗАЖИМЫ ПО КРУГУ, ОГОНЬ – ЛЕД, РТУТЬ, РАСТЕМ, ПОТЯНУЛИСЬ – СЛОМАЛИСЬ, ПЛАСТИЛИНОВЫЕ КУКЛЫ, СПАГЕТТИ, МАРИОНЕТКИ (ПОДВЕСКИ).

Будущие актеры должны овладеть умением, сосредотачиваться на чем-то (на объекте) и отключать все мешающее, научиться по своей воле, переносить внимание с предмета на предмет (с объекта на объект). Другими словами – развить у себя управляемое внимание, гибкое и послушное, цепкое и активное.

Внимание, способное переключаться в нужный момент с одного объекта на другой.

Внимание, мышечная свобода, воображение, вера в предлагаемые обстоятельства – являются основой творческой импровизации. Внимание, воображение, оценку предлагаемых обстоятельств еще называют элементами органического действия. Все они неразрывно связаны между собой. С утратой одного из них теряются и все остальные. Если внимание актера рассеялось, то и воображение перестает работать. А как только замолкает воображение, становится невозможной и оценка предлагаемых обстоятельств. И наоборот, «зацепившись» за любой из элементов, мы вызываем и все остальные. Спросив себя, «а что если бы…», мы вызываем и внимание к предлагаемым обстоятельствам, и их оценку.

Внимание, сосредоточенное на каком-то сценическом предмете, непременно приводит к оценке этого предмета, его качеств, всего, что вы должны с ним сделать в данных условиях, которые вы тоже начинаете воспринимать и оценивать.

Развитию навыков собранности, сосредоточенности помогут, например, такие упражнения: СЛУШАЕМ ТИШИНУ, ОСЕЛ, ВОПРОС – ОТВЕТ, ДЕСЯТЬ СЕКУНД,

ПЕЧАТНАЯ МАШИНКА, «ДА» И «НЕТ» НЕ ГОВОРИТЬ, ЭСТАФЕТА, ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ.

Принципиально важным является то, что практически с самого начала обучения актерскому мастерству необходимо обратить пристальное внимание на выработку у начинающих «чувства локтя». Упражнения по наработке коллективного «чувства локтя» у начинающих обучение актерскому мастерству целесообразны и при дальнейшей работе, как средство собрать внимание, мобилизовать группу перед началом занятия, репетиции. К этой группе упражнений относятся: СТУЛЬЯ, ВСТАТЬ ПО ПАЛЬЦАМ, ЯПОНСКАЯ МАШИНКА, РУЛЕТКА, ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА, РУКИ-НОГИ, РИТМЫ, ОРКЕСТР, ПЕРЕДАЧА ПОЗЫ, БЫК И КОВБОЙ.

Воображение - особая форма психики, которая может быть только у человека. Оно непрерывно связано с человеческой способностью изменять мир, преобразовывать действительность и творить новое. Воображение себя в предлагаемых обстоятельствах роли есть обязательный начальный этап обучения в театральной школе. У ученика воспитывается умение естественно, органично и последовательно действовать «от себя» в любых вымышленных условиях. И соответственно тренируется воображение «обстоятельств действия».

Воображение и фантазию развивают следующие упражнения: ПУТЕШЕСТВИЕ КАРТИНЫ, СКУЛЬПТОР И ГЛИНА, КОГО ЖЕ ВЫБРАТЬ, НЕ ОЧЕНЬ РЕАЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ, РЯДОМ С ХУДОЖНИКОМ, ОБРАЗЫ ИДЕЙ, МЕТАФОРЫ, СИНТЕЗ.

«Играть роль» - значит предстать перед зрителем не самим собой, а кем-то другим. Такую игру и называют перевоплощением. Играющий актер осуществляет действия, цель которых включает в себя цели изображаемого им на сцене лица, но не тождественна им. В этом и заключается своеобразие актерской игры. Оставаясь собой, актер должен стать другим. Не превратиться в другого, а перевоплотиться. В перевоплощении самая глубокая сущность актерского искусства.

Один («Я») строит поведение, а другой («образ») его осуществляет. Но в актерском искусстве осуществление никогда полностью не совпадает с планом поведения. План меняется в процессе его осуществления, хотя он все же остается исполнением роли. Потому и неизвестно, где «Я» и где «образ». В этом и заключается чуть ли не главный секрет актерского творчества: перевоплощение - это, в сущности, путь, направленный к нему, а не само перевоплощение. Актер на спектакле каждый раз достигает его заново, и работа его над ролью есть, по сути дела, выработка определенного направления к конечной цели.

Выполняя цепь сценических задач и действуя, таким образом, по отношению к партнеру, актер неизбежно и сам подвергается воздействию со стороны партнера. В результате возникает взаимодействие, борьба. Актер

должен уметь общаться. Это не так просто. Для этого он должен научиться не только действовать, но и воспринимать действия партнера, ставить себя в зависимость от партнера, быть чутким, податливым и отзывчивым по отношению ко всему, что исходит от партнера, подставлять себя под его воздействие и радоваться всякого рода неожиданностям, неизбежно возникающим при наличии настоящего общения.

В чем проявляется общение? Во взаимозависимости приспособлений. Сценическое общение налицо тогда, когда едва заметное изменение в интонации одного вызывает соответствующее изменение в интонации другого. При наличии общения реплики двух актеров музыкально между собой связаны: раз один сказал так, другой ответил непременно этак, и никак не иначе. То же самое относится и к мимике. Чуть заметное изменение в лице одного влечет за собой ответное изменение в лице другого.

Искусственно, внешним путем, этой взаимозависимости сценических красок добиться невозможно. К этому можно прийти только изнутри, путем подлинного внимания и органического действия со стороны обоих. Если нарушена органика поведения хотя бы одним из партнеров, общения уже нет.

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия: СОГЛАСОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ТЕНЬ, ЗЕРКАЛО, ПРЕДМЕТ ПО КРУГУ, ФРАЗА ПО КРУГУ, ПРИСЛУШИВАНИЕ, ПРИГЛЯДЫВАНИЕ – 1 и 2, СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ, РАЗГОВОР ЧЕРЕЗ СТЕКЛО. Упражнения на бессловесное общение: ВСТРЕЧА, ЦЕПОЧКА, БЕГ В РЕЗИНКЕ, МАШИНА.

Для актера очень важно, чтобы его лицо было выразительным. Если человек владеет мимикой, хорошо выражает свои эмоции на лице, то и партнеру легче с ним общаться и зрителю легче понять сцену. Кроме комплекса упражнений на тренировку мимических мышц лица полезно в тренинг включить упражнение ДЕСЯТЬ МАСОК.

На сцене нужно действовать. Действие, активность - вот на чем зиждется драматическое искусство, искусство актера. Самое слово «драма» на древнегреческом языке означает «совершающееся действие». На латинском

языке ему соответствовало слово actio, то самое слово, корень которого - act - перешел и в наши слова: «активность», «актер», «акт». Драма на сцене есть совершающееся у нас на глазах действие, а вышедший на сцену актер становится действующим.

Каждое действие человека имеет конкретную цель (пусть не всегда осознанную) и его можно разложить на составные действия более мелкого объема. Мельчайшими составляющими действия являются оценка, пристройка и воздействие (мобилизация).

Оценкой называется первый момент всякого осознаваемого субъектом действия, когда цель действия только возникает в сознании. Оценка - это момент, в течение которого нужно, образно говоря, «уложить в голову» нечто увиденное, услышанное, так или иначе воспринятое, для того чтобы определить что же делать, принимая во внимание новое обстоятельство.

С внешней, мышечной стороны оценка - это всегда более или менее длительная и более или менее полная неподвижность. Природа оценки родственна тому явлению, которое называют удивляться. Но этим словом, как правило, мы называем лишь сильные степени оценки, то есть длительные, трудные оценки.

На первых порах проще овладеть оценкой в делах, требующих срочных, простых физических действий (выключить чайник, открыть, схватить, бежать, прятаться и т.д.)

Упражнения на оценку:

ТРИ ДЕЛА ОДНОВРЕМЕННО. Например: собираться в поход, следить за готовящейся пищей, говорить по телефону. Если получится добиться того, чтобы все три дела были для учащегося достаточно важны (не отмахивается ни от одного) оценки возникнут сами.

ПУЛЕМЕТНАЯ ОЧЕРЕДЬ ОЦЕНОК. На любое слово партнера, на любой предмет учащийся должен сделать ряд оценок с общим подтекстом «не может быть!», «неужели!».

В процессе выполнения различных упражнений тренинга педагог постоянно следит за тем, чтобы учащиеся не забывали об оценке.

Пристройка начинается немедленно после оценки - в тот самый момент, когда в сознании возникла конкретная, предметная цель. Пристройка – это преодоление физических преград, препятствий на пути субъекта к его цели, пока его внимание поглощено не ими, а целью последующего воздействия.

Прежде всего, пристройки могут быть разделены на две группы: пристройка для воздействия на неодушевленные предметы, и пристройка для воздействия на партнера. Пристраиваясь к воздействию на живого человека, мы вынуждены исходить из своих субъективных представлений о его свойствах и качествах. Причем главную роль здесь играет представление действующего о соотношении сил своих и партнера.

Пристройки для воздействия на живого человека можно разделить на группы: «пристройки сверху», «пристройки снизу» и промежуточная группа пристроек – «наравне».

Пристройки «снизу» и «сверху» отличаются друг от друга не только по своему психическому содержанию, но и с внешней мускульной стороны. Мускульная мобилизация пристройки «сверху» противоположна мускульной мобилизации пристройки «снизу». Пристраивающийся «снизу» тянется к партнеру, он готовится получить просимое так, чтобы как можно меньше затруднять партнера, он вынужден ждать и в полной готовности воспринимать любую реакцию партнера. В каждое мгновение он готов к ответу. Пристройку «сверху», наоборот характеризует тенденция быть выше партнера. Выпрямить позвоночник. То есть откинуться от партнера.

Пристройка «наравне» характеризуется соответственно мышечным освобождением, или даже - разболтанностью, небрежностью.

Пристройки обладают чрезвычайной выразительностью именно потому, что они непроизвольны. Они автоматически, рефлекторно отражают то, что делается в душе человека: и его душевное состояние, и его отношение к партнеру, и его представление о себе, и степень его заинтересованности в цели.

При выборе упражнений следует добиваться реальной занятости внимания учащихся каким-либо делом, например:

ВХОД В ПРИСТРОЙКЕ. Учащийся должен войти в помещение, используя различные виды «входов».

ЦАРЬ ГОРЫ. Один из учащихся отвечает на все реплики партнеров в пристройке «сверху». Если другому учащемуся удается «скинуть его с горы», то он сам забирается на гору.

ДЕТСКИЕ СТИХИ. Выберите несколько детских стихов (например, Барто, Михалков, Чуковский и т. д.) Учащиеся должны исполнить их от лица какого-либо персонажа с определенной пристройкой к слушателям.

Многие особенности пристроек (и вообще поведения человека) связаны с ощущением (разумеется, подсознательным) веса собственного тела. Вес тела играет значение не абсолютной величины, а величины относительной - в отношении веса к силам человека. Для овладения этим параметром человеческого поведения технологически удобно выделить три веса: тяжелый, легкий и с достоинством.

Во время выполнения упражнений тренинга перед учащимися ставится задача: изменить вес по схеме: что-то делали - вдруг произошло (увидели, услышали, заметили, поняли) что-то неожиданное - это оказалось большой неприятностью, («потяжелели») или большой радостью («полегчали»).

Мобилизация – это та или иная концентрация внимания человека на цели. Мобилизации предшествует «мобилизованность» - степень готовности человека к деятельности до уяснения цели. Мобилизованность выражается в общей собранности внимания и, следовательно, в направлении взгляда, в глазах, в дыхании. В общей подтянутости мускулатуры тела, в частности в подтянутости спины - позвоночника. Максимально и минимально «целеустремленные» походки и их промежуточные стадии, заданные педагогом в процессе тренинга, помогут учащимся найти отличия в физическом выражении «сложной мобилизации» от «простой».

Такие характеристики действия, как темп и ритм (темпо-ритм) отрабатываются в упражнениях ПОВТОРЯЙ ЗА МНОЙ, РИТМ – РИТМ, ПЯТЬ СКОРОСТЕЙ и др.

Творческий процесс экспериментален на всем его протяжении. И на каждом этапе - это не столько следование уже имеющимся планам и намерениям, сколько естественно складывающееся отступление от них, их пересмотр. Это большая и сложная тема, которая осваивается учащимися в процессе работы над этюдами, а затем и над ролью. В психофизический тренинг можно ввести простейшие упражнения на импровизацию, такие как ИМПРОВИЗАЦИЯ СО СЛОВАМИ, ПРАВДА – НЕПРАВДА, СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРОМТ.

Органическое действие актера подчинено законам жизненного действия. Без познания законов жизненного действия (это одна из задач психофизического тренинга) невозможно освоить сценическое действие. В рамках психофизического тренинга, педагог по мастерству актера, решая задачи определенные изучаемой темой, (например, психологический жест) выбирает упражнения и наполняет их содержанием с учетом индивидуальных способностей учащихся, и степени освоения учащимися предыдущих тем, и своего видения той стадии, на которой учащиеся находятся в данный момент на пути к конечному результату. Нет в психофизическом тренинге актера стандартного набора и стандартной последовательности отрабатываемых элементов, которые гарантировали бы заданный результат. Помощники педагога – его интуиция, творческий и педагогический опыт.

Чтение детей – эмоциональный тренинг.

Великий знаток души человеческой, Ф.М. Достоевский полагал, что эмоции составляют самую существенную часть психики человека, более значимую, чем рассудок. Эмоциональное начало пронизывает все стороны человеческого «я», его нельзя отделить ни от характера человека, ни от его поведения, ни от его связей с людьми. К.Д. Ушинский заметил: «Ничто – ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования, в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего строя души нашей».

Эмоции – движущая сила любой деятельности человека, в том числе, и умственной. Они мобилизуют, стимулируют ее. С ними связана предвосхищающая и эвристическая стадии познания. Эмоции выполняют функции оценки, побуждения, накопления актуализации индивидуального опыта получения и переработки знаний. Без эмоций нельзя представить себе и общение людей.

Особое место эмоции занимают в жизни ребенка. Как известно, дети думают сердцем, а не головой, и силой чувств и их откровенностью превосходят взрослых. Как отметил американский ученый психолог К.Е. Изард: «Дети – величайший учитель для исследования эмоций». Нигде не бывает эмоций более очевидных, чем на лицах детей, и нет ситуаций более убедительных и решающих для эмоциональной коммуникации, чем та, которую проявляют дети.

Гуманизация чувств детей во многом зависит от руководства детским чтением, в основе которого естественность читательских реакций и бескорыстность мотивов. Это чтение не по заданию и не с целью получения информации. Его основной мотив – «хочу», «нравится», «люблю», «интересно», «захватывает», т.е. свободный эмоциональный резонанс, не подчиняющийся алгоритмам.

Эмоционально значимые стимулы чтения, важные для всех, особенно значимы для детей. В дилемме: читать или не читать, решающее слово остается именно за ними. Художественная литература, реализованная в чтении, обеспечивает не только эмоциональный эффект, она регулирует хаос переживаний ребенка, вносит в этот хаос определенную систему, мобилизует приспособленческие функции организма, формирует ценностные ориентации. Прочитанная ребенком книга, как и каждый ее персонаж – для него не абстрактное понятие. Они исполнены глубокого эмоционального значения – радости, жалости, очарования, тоски или слез. Каждые из них олицетворяют свои чувства.

Читая художественную литературу, ребенок не только познает эмоциональный мир людей, он включается в этот мир, переживает его как свой собственный, откликается на него своими чувствами, выходит, обогащенный

опытом чужих страданий и радостей, как будто бы они его собственные. В акте сопереживания и заключается воспитательная функция искусства. Вот почему каждая хорошая книга, пережитая ребенком – это школа его чувств. Чем раньше ребенок пройдет эту школу, тем значительней будет результат.

А.М. Горький назвал писателей «чувствилищем» своей эпохи, а русское искусство «самым сердечным в мире». «Сердечное» искусство требует и «сердечного» читателя. Л. Толстой выделил два качества такого читателя. Первое – это способность пожалеть от души и даже пролить несколько слез о вымышленном лице, которого полюбил читатель и от сердца порадоваться за него. Эту черту читателя Толстой назвал «чувствительность». Второе качество – это способность понимать другого человека без слов, когда «не нужно толковать свои чувства и свое направление, а видишь, что он понимает меня, что всякий звук в моей душе отзывается в его». Названные Толстым в его предисловии к повести «Детство» читательские качества – главная предпосылка полноценного восприятия любого художественного произведения, и, следовательно, эмоционального влияния книги на читателя. Особую роль при этом играет так называемый катарсис – состояние высшей степени сострадания герою, которое в свете гуманных идеалов автора приобретает для читателя положительный смысл, субъективно переживаемый как душевный подъем, чувство просветления, гармонии, готовности к высоким добрым поступкам.

Если взрослый хочет узнать, как повлияла книга на читателя, то первое, что его должно интересовать – какие эмоции она у него пробудила, что его радовало, что восхищало, что вызвало негодование, к чему он остался равнодушным, кому сочувствовал. При этом важно помнить, что индикатором чувств являются не только слова, но и выражения лица, язык телодвижения, которые могут многое сказать чуткому педагогу.

В этом направлении перед ним встает ряд конкретных педагогических задач:

- Обострить интерес детской читательской аудитории к субъективному миру человека, заинтриговать «тайным смыслом душевной работы» (Л. Толстой).

- Приучать детей рассматривать эмоциональное богатство личности, тонкость и глубину человеческих чувств как высшую ценность. Отличать истинные чувства от имитации.
- Помогать детям на материале художественной литературы накапливать наглядные представления о человеческих эмоциях.
- Знакомить детей с палитрой человеческих чувств, показывать их разнообразие на жизненных и литературных примерах. Обогащать запас слов, выражающих чувства.
- Раскрывать уникальную роль литературы, и, прежде всего – классики и ее материала – слова для духовно-нравственного воспитания детей. Параллельно показывать антигуманность литературных поделок массовой культуры, огрубляющих чувства читателя.
- Учить словесному и бессловесному языку чувств, его проявлениям в жизни и в литературе.
- Побуждать детей актуализировать свой эмоциональный опыт при чтении художественных произведений.

Развивать следующие читательские качества:

· наблюдательность за эмоциональной жизнью людей (персонажей), умение в чертах лица и движениях тела угадывать отпечаток душевной жизни.

· эмоциональный резонанс – способность отзываться на чувства персонажей, адекватно реагировать на их переживания.

· эмоциональное дифференцирование – умение различать в общей картине чувств спектр эмоциональных состояний персонажей, искать им соответствующее название.

· эмоциональную идентификацию – способность переносить на себя и окружающих чувства персонажей, ощущать себя в их обстоятельствах, находить в прочитанном созвучие собственной душе.

· эмоциональное самосознание и саморегулирование – способность осознавать свой внутренний мир под влиянием прочитанного, формулировать свои чувства, управлять ими.

Для решения поставленных задач необходимо:

1. Самому руководителю развивать в себе качества, которые он стремится развить в читателе. Иметь личностное отношение к произведениям, предлагаемым детям для обогащения их эмоционального опыта.

3. Владеть методом отбора литературных произведений для детского чтения, способных вызвать гуманные чувства, стать школой эмоционального развития.

4. Владеть методом психологического анализа художественных произведений, отражающих богатство внутреннего мира людей.

5. Искать импульс для эмоционального развития детей в самой ткани художественного произведения, а не в общих рассуждениях о книге.

6. Развивать вкус детей к медленному чтению и перечитыванию.

Выполнение этих задач – своеобразный контрапункт современной тенденции на рационализацию и прагматизацию процесса чтения. Пока оно – самое слабое звено всей системы развития личности ребенка. Но именно на него делает ставку гуманистическая педагогика, которой, как многие убеждены, принадлежит будущее.

Упражнения тренинга.

Упражнения тренинга проводятся комплексами. Разработчики тренинга рекомендуют выполнять его в той последовательности, в которой он приводится ниже.

«Внимание».

Необходимо помнить, что дети (и взрослые по окончании рабочего дня) не могут долго концентрировать внимание на одном объекте, легко отвлекаются. Здесь усилия педагога должны быть наиболее настойчивыми, последовательными и длительными. Не нужно спешить продолжать занятия, пока внимание группы не стало устойчивым и стабильным. Простейшее упражнение для тренировки внимания у детей –«Поймать хлопок».

«Поймать хлопок»

Педагог хлопает в ладоши и дает задание поймать этот хлопок. Именно поймать. Не хлопнуть вслед за вами, а поймать на лету, как бабочку, как муху, как мячик. Как будто при хлопке из рук вылетает шарик или конфетка.

По началу ответный хлопок группы будет разрозненным, хлопки детей рассыплются, как горох и «бабочка» улетит. Нужно терпеливо добиваться единого слитного хлопка. Группа должна поймать хлопок, как один человек. Затем нужно добиться того, чтобы хлопок педагога ловился мгновенно, чтобы между «вылетевшей» и «пойманной» «бабочкой» не прошло и мгновения.

Крайне важен именно действенный и целенаправленный характер этого упражнения – поймать. Нельзя позволять ни себе, ни детям формального выполнения этого простейшего упражнения. Нужно добиться подлинности, действенности и устойчивости внимания у всей группы.

Для этого можно пользоваться маленькими педагогическими хитростями. Допустим, несколько раз кряду хлопнуть, а потом провести ладоши мимо друг друга без хлопка. Если группа хлопок поймала, значит, еще недостаточно внимательна. Или сделать несколько хлопков в высоком ритме, а затем резкую паузу. Если группа не поддалась инерции, значит, она подлинно внимательна.

Не добившись устойчивого, действенного внимания, переходить к дальнейшим упражнениям не рекомендуется. Время, потраченное на это первое упражнение, окупится в течение дальнейшего занятия. И наоборот, невнимательная группа разрушит все занятие, какие бы увлекательные упражнения вы ни предлагали.

Чтобы сохранить интерес детей, нужно менять «вылетающие» из рук «предметы». Мальчишки любят ловить «пулю», девочкам можно предложить «поймать колечко» и т.д.

Если группа ловит хлопок мгновенно и как один человек, если ее внимание достаточно устойчиво, можно переходить к небольшому усложнению этого упражнения.

«Невидимая нить»

Нужно представить, что между педагогом и каждым из участников в группе, от груди к груди, протянута и прикреплена «ниточка», будто педагог связан с каждым ребенком «невидимой нитью».Эта связующая нить не должна ни порваться, ни провиснуть при всех ваших дальнейших движениях, расстояние от груди до груди всегда должно оставаться неизменным.

При этом условии нужно осторожно передвигаться вперед-назад, влево-вправо. При этом не забывать«хлопок». Нужно чередовать передвижения и хлопки. «Ниточка» – это усложнение предыдущего упражнения, а не его замена.

Перемещения нужно постепенно делать все более и более резкими и сложными, но в любом случае расстояние между педагогом и каждым из участников должно оставаться неизменным. Это усложнение позволяет активизировать внимание детей и перевести его на все тело. В этом случае ребенок внимателен всем телом и, что особенно важно, находится во взаимосвязи, взаимодействии с педагогом.

Чередуя и совмещая хлопки и передвижения, нужно стараться довести их до максимально высокого ритма и стремительной динамики. Дети могут бегать вслед за педагогом по всей площадке, старясь сохранить натянутую «нить». Таким образом, можно незаметно еще и «разогреть» детей, сделать их мышцы податливыми и теплыми для дальнейших упражнений.

В идеале, группа должна передвигаться как один человек, четко реагируя на паузы и динамику, при этом еще и ловя хлопок. Вот это – тот уровень внимания, который необходим на сцене. Он выше необходимого в жизни и этим ценен.

«Много ниточек или Большое зеркало».

Если удалось добиться такого уровня внимания и взаимодействия, переходите к следующему усложнению.

Пусть дети представят, что не только корпус, но и все тело педагога связано с ними невидимыми нитями, что дети становятся как бы отражением

педагога в зеркале. Все движения головы, рук, ног, корпуса одномоментно воспроизводятся в этом «зеркале» без отставания.

Движения нужно начинать очень медленно и плавно, например, с правой руки. Затем нужно усложнять: одна рука идет вверх, другая – в сторону; поднимается нога, а руки тянутся вверх и т.д. Если педагог почувствовал, что внимание ослабело, его нужно восстановить «хлопком». В ходе упражнения нужно довести такое «зеркало» до максимальной сложности и разнообразия. Необходимо отметить, что в ходе этого упражнения так же можно параллельно совершенно незаметно, в игровой форме, размять и разогреть все группы мышц у ребенка для дальнейших упражнений.

В ходе упражнения можно принимать самые невероятные, «закрученные» позы, пусть на занятиях звучит смех, пусть всегда будет радостная творческая атмосфера. Не нужно бояться выглядеть нелепым – ведь это такая игра. И тогда у детей исчезнет страх – главный враг свободного развития личности.

«Освобождение мышц».

«Взрыв».

Исходное положение «в точке», то есть на коленях, руки обнимают колени, а голова максимально опущена – замкнутое, закрытое положение тела. Это может быть икринка, яйцо, зерно – в зависимости оттого, что нужно получить в итоге. В данном случае это зародыш новой звезды или даже вселенной. Из точки нужно «взорваться» по хлопку. Нужно максимально выбросить из себя в окружающий мир энергию, чтобы каждая клеточка, каждый участок тела излучал в момент взрыва энергию. То есть в момент броска, «взрыва» нужно быть максимально активным. Тело при этом принимает самые неожиданные позы. Чем они разнообразнее, тем лучше. Взрыв должен быть мгновенным. Это реакция – ответ тела на хлопок. Как будто хлопок – это детонатор, а тело – мина. Между хлопком и взрывом не должно быть ни секунды паузы. Нужно акцентировать внимание детей на

том, чтобы они не думали, какую позу примет их тело. Пусть поза рождается спонтанно, подсознательно. Они не должны успевать ее придумать. Неожиданный хлопок – и жесткое требование мгновенного взрыва. Можно сказать, что это упражнение лишь перенесенное на тело упражнение «поймай хлопок».

«Ртутный шарик».

В упражнении нужно объяснить детям на примере градусника, что ртуть – это жидкий металл серебристого цвета, что шарик ртути очень капризен и при резком движении разбивается на множество мелких капель. И вот, когда руки детей уже разогреты хлопками, нужно предложить им вообразить, что их пальцы созданы из полых трубок, как у птиц. Ведь у птиц кости – полые. Пусть представят себе, что они – птицы. Все косточки на руке как бы созданы из трубочек. И по ним может продвигаться «ртутный шарик». Нужно стараться, чтобы он не разбился. Перекатить шарик из сустава в сустав, не минуя ни единого сочленения очень трудно, поэтому все движения делаются крайне медленно и внимательно. Если это сложно, пусть будет просто металлический шарик, но обязательно серебристого цвета.

Каждый пальчик состоит из трех фаланг, как бы маленьких трубочек, соединенных между собой некой нишей, ямочкой, углублением, как лузой в бильярде или других настольных играх.

Итак, «шарик» кладется внутрь мизинца, левой руки, в самый его кончик, который как бы «запаян». Каждому ребенку необходимо почувствовать его: его вес, объем, температуру. Желательно даже увидеть его серебристый свет – как будто маленькая звездочка сверкает у вас в кончике мизинца.

Теперь аккуратно, медленно-медленно, пользуясь минимальным углом наклона –иначе шарик разобьется –нужно переместить его в место соединения фаланг, как в лузу. Пусть полежит, отдохнет. Далее, столь же медленно переместить его в следующий сгиб пальца, и потом в его

основание. Таким образом, «ртутный шарик» переместится из кончика мизинца в его основание.

Помня, что пальцы полые, перекатить шарик осторожно из основания мизинца в основание безымянного пальца. И так далее по всей руке, контролируя правильность «перекатов».

После упражнения нужно спросить детей об их ощущениях. Что изменилось в ощущениях веса тела? В отношении к собственному телу? Скорее всего, дети скажут, что их рука стала как бы воздушной, легкой и «очень своей». Если этот результат не достигнут, значит, упражнение было выполнено недостаточно тщательно, и через некоторое время его нужно повторить.

Этим упражнением ребенку возвращается нормальное ощущение своего собственного тела: это ощущение, что тело легкое, приятное, послушное. Ощущение себя, и это – не так уж мало!

Далее идут усложнения этого упражнения, их немало, не нужно торопиться делать их в один день – лучше вводить усложнения на каждом новом занятии.

«Воображение»

«Я скульптор, а моя рука – глина»

Из своей собственной руки нужно слепить простейший организм, какой-то праланцетник, с которого начнется эволюция. Она начнется заново и по-новому, по-хорошему. В этом упражнении важны три этапа: слепить существо, дать ему имя и вдохнуть в него жизнь, то есть «одухотворить». На первом этапе важно слепить то совершенное, что задаст принципы новой жизни. Оно должно быть совершенно по меркам автора. Оно должно ему самому нравиться. Автор знает всё-всё-всё о своем творении: как оно передвигается, чем видит, как слышит, чем и как питается и так далее. Пусть условно оно называется Существом. Именно из него все будет развиваться, появятся другие живые существа, и они будут не менее совершенными. Каждый лепит свое Существо, найдя себе для этого в помещении удобное и

укромное местечко, чтобы никто не мешал тайне рождения. Опыт показывает, что возможности человеческой руки бесконечны в способах выражения. Повторов не бывает, фантазия ребенка воссоздает из руки поразительные по красоте и гармонии совершенно неожиданные маленькие живые Существа.

Когда Существо готово, нужно дать ему имя. Слово-имя не должно быть реально имеющимся в нашем языке. Оно должно быть изобретением того, кто слепил Существо, и при этом иметь какой-то, может быть ему одному понятный смысл. Вспоминаются такие имена, как «Добрик», «Лунастя», «Злоед» и т. д. Имя нужно шепнуть педагогу – это сокровенная тайна. У ребенка должно быть ощущение сотворения живого чуда. Присвоение имени есть важнейший момент, ибо имя – это судьба, это способ жизни, это индивидуальность.

А потом нужно вдохнуть в это Существо жизнь. Только автор знает, куда, в какое место снизойдет дух, чтобы жизнь началась. Когда Существо начинает жить, оно со всем на свете сталкивается впервые. Это очень важно. На сцене для актера все и всегда должно происходить впервые. И сейчас он этому учится. Существо впервые открывает возможности собственного тела, выясняет, как оно двигается, нюхает, видит. Оно знакомится с окружающим его пространством, а затем и с другими простейшими существами. Оно проживает свой самый первый день на земле. Упражнение заканчивается, когда заканчивается первый день его жизни. Существо устало, оно находит себе укромное место и ложится отдохнуть. На счет 10 участники тренинга возвращаются в реальность. Упражнение может длиться 15 – 20минут. После окончания упражнения, нужно попросить учеников посмотреть на свои руки, подумать, появилось ли в них что-то новое.

Руки – наиболее выразительная часть тела, поэтому можно попробовать ввести некоторые усложнения: перейти к групповым упражнениям, где действуют руки многих людей, а не одного человека, и действуют согласованно.

“Чугунный шар”

Упражнение выполняется в полном молчании. Внутри круга, образованного группой примерно в 10 человек, лежит большой «чугунный шар», ядро от Царь-пушки. Задача ребят – медленно поглаживая его, внимательно чувствуя руки партнеров, воссоздать поверхность воображаемой сферы. Не надо спешить. Пусть руки двигаются медленно, но слитно по всей поверхности шара, сверху до низу, влево – вправо. Пусть дети сосредоточатся на неровностях поверхности, попробуют почувствовать холод металла. В идеале, шар должен стать «виден». Когда удалось добиться того, что 10 пар рук создают абсолютно одну, ровную поверхность, можно попросить эту группу «поднять» это ядро, хотя бы оторвать его от земли.

Не нужно говорить детям о том, что действие должно выполняться правдиво. Не нужно, чтобы дети думали о том, как они выполняют упражнение. Но можно спрашивать их, как они ощущают поверхность: где она более шероховата, где более гладка, где совсем холодная, а где уже согрета руками? Если дети поверили в этот коллективный вымысел, поднимая ядро, они будут подлезать под ядро, приседая, щекой прижимаясь к поверхности, вытягивая руки к самому низу шара. Сначала напрягаются ноги, спина, руки. Момент отрыва шара от земли должен получится синхронным. К этому моменту они должны чувствовать друг друга безупречно. Если шар настолько тяжел, что поднять его не удается, лучше не доделать задание до конца. Дети чувствуют, что шар поднять нельзя, и не надо детей врать.

В подобных упражнениях тренируется еще один элемент системы: общение, то есть взаимодействие.

«Замороженный»

Каждый участник упражнения представляет себе, что он замерз в ледяной глыбе 100 000 лет назад. Надо выбраться из ледяной глыбы за счет собственной энергии. Надо растопить весь лед и выбраться наружу. Это упражнение очень эффективно как для физического освобождения – снятия

мышечных зажимов, так и для снятия психологических зажимов, так как протекает в сфере воображения. Упражнение очень трудоемко, но очень эффективно. Длится оно примерно 30 – 35 минут, чем дольше, тем лучше. В начале упражнения глаза у всех замороженных закрыты. Начинать надо очень медленно, с чего-то самого минимального: с движения брови, кончика мизинца или губ. Упражнение нужно делать очень сосредоточенно, не торопясь. Пусть дыхание, вдох и выдох, станут действием по растапливанию льда, который как тисками сковал все тело. Тщательность и подробность совершения этих простейших действий позволяет поверить в вымысел, подлинно, по-настоящему уйти в эту игру. С каждым элементарным успехом, – допустим, удалось освободить веки – интенсивность освобождения из плена увеличивается, увеличиваются возможности для достижения цели, возрастает вера в себя. С каждой новой маленькой победой «актер» увлекается своим подлинным действием все больше и больше. Идеальное состояние: когда он не видит и не слышит ничего вокруг, когда он полностью занят освобождением от оков. Упражнение заканчивается фактически рождением нового человека, свободного, полного веры в себя.

«Суета»

Упражнение очень выгодно для перестроения группы, необходимого педагогу для выполнения следующих упражнений. Мы занимаем собою, своими телами пространство класса, постоянно перемещаясь. Важно следить за тем, чтобы нигде не возникало пустот. Пространство можно занимать на разной скорости. На первой – максимально медленно. На десятой – предельно быстро. Все остальное – промежуточные стадии. Скорости переключает педагог, объявляя: третья, седьмая, пятая и т. д. Затем упражнение усложняется. Педагог предлагает занимать пространство, превращаясь в невероятные вещи, например, в букву “зю”, в “кукарямбу” или во что-то еще.

Следующее усложнение – объединение с партнером. Педагог командует – «Молекула – 2». Значит, все должны мгновенно разбиться по

парам и замереть. В пару берутся партнеры, оказавшиеся ближе всего. Партнеры крепко держат друг друга. «Молекула – 3» – значит, друг друга держат трое. «Молекула – 4» – четверо, и так далее. Не важно, повторяются партнеры, объединенные в одну молекулу. Важно, чтобы они объединялись по принципу: кто оказался ближе в данную секунду. Это простейший способ разбиться на группы, которые потом будут выполнять новое задание. Когда задание завершится, можно снова уходить в «суету», а затем снова объединяться в «молекулы». Это поддерживает внимание и общий тонус.

К концу года постоянных занятий, переиграв все на свете, можно переходить к следующему заданию.

“Первый драматургический материал”

“Поваренная книга”

Из этой книги, самой настоящей, открывая ее наугад, выбирается рецепт приготовления какого-то блюда. Допустим, засолка огурцов. В этом рецепте «действуют» Огурцы, Вода, Соль, Чеснок, Укроп и другие ингредиенты, а также Банка, Крышка, Кастрюля, в которой банка пастеризуется, и так далее. Повара и других людей играть запрещено. К тому моменту все это ребята уже могут сыграть. Рецепт же дает им логику действий, последовательность совершаемых событий: сначала огурцы моют, затем заливают кипятком и т. д. Получается целая пьеса, в которой Обыкновенный Огурец в результате целого ряда крупных событий (ничего себе – ошпарили кипятком, а потом еще и солью посыпали!), в результате целого сюжета становится Соленым Огурцом. Пусть это и будет первым спектаклем, созданным самими ребятами. Пусть это будет их первый шаг к будущей пьесе.

Дети сами решают, кто из них играет какого героя, сами придумывают, как именно они будут действовать. Текст рецепта разбирается детьми самостоятельно в самом начале работы. Затем он может прозвучать перед показом этюда. Хотя может и не прозвучать – на усмотрение педагога. В ходе

исполнения этюда человеческая речь не звучит. Зато используются все необходимые звуки: бульканье, плюханье, лязг, скрип и так далее.

Осуществляют рецепт ребята самостоятельно, на что им дается педагогом пол часа. Нужно следить за тем, чтобы не позволять ни минуты больше. Тогда детское творчество будет очень интенсивным, спонтанным, подлинным.

Если вообще говорить о тренинге, то упражнений, развивающих актерские способности достаточно много, созданы целые сборники, например, «Гимнастика чувств» С. Гиппиуса, сборники под редакцией Э. Сарабьян.

Литература:

1. *Система Станиславского. Работа актера над собой. Процесс переживания К.С.,2013 г.*
2. *Работа актера над ролью К. С. Станиславский, 2010 г.*
3. *К. С. Станиславский. Собрание сочинений в восьми томах. Том 4 — Константин Станиславский, 1957 г.*