

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів
культури і мистецтв України

ТРЕНІНГ З МАЙСТЕРНОСТІ АКТОРА

Методичні рекомендації
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв
I-II рівнів акредитації

Спеціальність “Театральне мистецтво”

Київ – 2006

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів
культури і мистецтв України

ТРЕНІНГ З МАЙСТЕРНОСТІ АКТОРА

Методичні рекомендації
для вищих навчальних закладів
культури і мистецтв I–II рівнів акредитації

Спеціальність
“Театральне мистецтво”
Кваліфікація
“Актор драматичного (музично-драматичного) театру”

Київ 2006

Видання здійснено на замовлення Державного методичного центру навчальних закладів культури і мистецтв України

ТРЕНІНГ З МАЙСТЕРНОСТІ АКТОРА

Методичні рекомендації

для вищих навчальних закладів культури і мистецтв

I–II рівнів акредитації. – Київ: “Фірма “ІНКОС”, 2006. – 60 ст.

Укладач	Р. І. Біль – викладач Львівського державного училища культури і мистецтв
Рецензенти:	Б. М. Козак – Народний артист України, академік АМ України, професор Львівського Національного університету ім. І. Франка, декан факультету культури і мистецтв І. В. Волицька – кандидат мистецтвознавства, старший науковий співробітник Інституту народознавства НАН України, художній керівник Творчої майстерні “Театр у кошику” Державного центру театрального мистецтва ім. Леся Курбаса
Відповідальний за випуск	Т. Ф. Стронько
Редактор	В. Д. Мельничук

© Біль Р. І., 2006

© Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв, 2006

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Розуміти – значить вміти,
а вміти – значить діяти.**
Східне прислів'я.

**Актор, який хоче уникнути застою,
повинен періодично починати все спочатку.**
Є. Гротовський.

“Життя народилось на нашій Землі не без наміру. Життєва сила тут буквально розлита в повітрі... Сама природа готова кожному мить вливати в нас життєву енергію... Вона всюди, вона довкола, вона поза і всередині нас” (20, с.11).

Всесвіт просякнутий енергетичними потоками. Ми живемо в енергоінформаційному просторі, і кожен суб'єкт (одухотворений організм) цього простору має свою польову (енергетичну) структуру і свої частотні характеристики. Тут усе вібрає – звучить та випромінює всю кольорову гаму – і взаємодіє.

Всесвіт і весь його вміст сотворений Думкою. Воістину, все є Розум. Або так: все є Розумна Енергія. Бо навіть те, що ми називаємо Матерією, є не що інше, як Енергія при низьких темпах вібрації – тобто Форма її руху. І коли ми кажемо, що Думка матеріальна, то маємо на увазі її тенденцію до реалізації – саме до пошуку Форми. Думка акумулює Енергію і з Хаосу творить Космос. І це привілей Людини як образу й подоби Творця: Він подумки – Розумом – створює Світ, а Людина творить мисленням Образи і шукає Форм для їх втілення. Це й називається Творчістю.

Може постати питання: навіщо акторові в його роботі на сцені поняття про власний магнетизм і тонку енергію думок, почуттів, бажань і намірів, якщо він має випробуваний “метод фізичних дій” Станіславського? Що ж, комусь цього досить... Але світ триває в часі. У певному часовому відрізку, вловивши закономірності, можна здійснити дуже ефективні дії, відкрити метод і сформулювати “систему”. Тільки ж метод – не догма. Починають його вивчати, а його вже нема, скінчився в часі (15, с. 84). Тобто, ніби і є, але вже потребує “оживлення”. “Дай свою відповідь Станіславському”, – казав Є. Гротовський. І не треба забувати, що сам Станіславський досліджував “лучеиспускание” – випро-

мінювання акторської душі, поки не став заручником матеріалістичної ідеології, яка визнавала душу (грецьке *“психо”*) лише як абстракцію, і тому про якусь там “психічну енергію” не могло бути й мови. Мейєрхольд теж був змушений приховати своє бачення акторської енергетики за поняттям “біомеханіка”. І Лесь Курбас, шукаючи акторську формулу у витоках життя – витоках енергії як такої, – вголос більше говорив про ритм (а ритм є герметичним принципом вібрації енергії). “Його увага до ритму як основи енергії мала витоком як штайнерівську евриту, так і ритмопластику Гогена й Ван Гога. Крім того, ще у Відні Курбаса зацікавили тибетські системи медитації, основані на ритмах здобування глибинних асоціацій з підсвідомості” (16, с. 246–248).

М. Чехов говорив про Дух вистави – її ідею, про Душу – ту атмосферу, яку випромінює вистава (а це випромінювання і є її життям) і про Тіло вистави – її форму: все, що ми в ній бачимо і чуємо. До речі, він дуже чітко висловився про енергетичний аспект сценічної привабливості актора: “Настрій людини створює довкола неї певну душевну атмосферу. Коли актор грає “з настроєм”, то він передає в зал певну душевну атмосферу... Тільки завдяки атмосфері глядач починає любити актора, вірити йому, випромінювати на сцену благодатні, такі, що підтримують і живлять актора, душевні флюїди”. Сила атмосфери, до того ж, “створює істинний душевний ансамбль. Ансамбль є результатом співзвуччя душ, результатом взаємного душевного розуміння акторами один одного. Ніяке, навіть найдетальніше зрепетирування не робить ансамблю, якщо актори – душевно чужі люди, якщо між ними немає атмосфери, яка їх об’єднує” (32, с. 136–143) – тобто якщо немає узгодженої психічної енергії. Така яскраво виражена й потужна енергія є справжнім “магнітом”, що притягує до себе увагу інших психічних енергій (1, с. 30). Саме вона і робить актора привабливим, бо взаємодіє з ними на основі герметичного принципу подібності (подібне притягує подібне), коли виникає так званий “ефект камертона”, що характеризується злиттям енергоструктури одного організму з відповідними енергопотокми інших організмів (18, с. 101). Таке злиття дає змогу безпосередньо співпереживати і співчувати іншим людям, розуміти їх стан навіть без попередніх роздумів – підсвідомо. З давніх давніх містики, цілителі і психологи називали таку здатність безпосереднього розуміння симпатичною.

Чи усвідомлює актор те, про що було сказано вище? Чи вірить в силу власного магнетизму і тонких енергій своєї душі? Чи вміє застосувати їх, не відляючи їм належної уваги?

“Віра у флюїдичну матеріальність душі абсолютно необхідна для акторського ремесла, – вважав А. Арто. – Знання про те, що пристрасть матеріальна, що вона підкоряється пластичним коливанням матерії, дає владу над почуттями, розширює межі нашої могутності... Осягнення таємниці ритмів пристрасті... ось той аспект театру, про який давно вже не замислюється наш сучасний психологічний театр” (3, с. 143–144).

Енергія в театрі

“Енергія в театрі – це *як*, а не *що*, – пише Е. Барба. – Як рухатися. Як залишатися нерухомим. Як зробити відчутною свою фізичну присутність і як перетворити її в сценічну присутність, а отже, у виразність. І все ж таки лицедієві корисно думати про це *як* так само, як і про *що*, про цю незбагненну субстанцію, якою можна маневрувати, яку можна моделювати, чеканити, проектувати в просторі, вбирати і перетворювати в танок усередині тіла. Це активний плід фантазії... Роблячи так, він не помилиться щодо природи біологічних процесів, а відкриє свою сценічну біологію” (4, с. 90, 106).

Слово *“energeia”* грецького походження і означає загальну міру всіх форм руху матерії. Енергійний – отже, діяльний, такий, що знаходиться в русі. А рухається саме субстанція – згідно з герметичними законами Вібрації і Ритму, а також принципу Опозицій, який є її суттю. Енергія – це завжди потік різної інтенсивності (“густини”), який для руху потребує різниці потенціалів, конфронтації, сутички, конфлікту інтересів. Вона активізується (“оживає”) в момент напруження, яке виникає поміж опозиційними силами. Для означення цього моменту напруження Е. Барба вживає слово *“сатс”*, яке можна перекласти як *“імпульс”, “приготування”, “готовність до чогось”*: “У мові, якою ми спілкуємося, це визначає, – з-поміж усіх речей, – момент, коли хтось готовий до дії, мить, яка передуює самій дії, коли вся енергія вже є в руках, готова вступити в дію, але наче призупинена, стиснута в кулак, як метелик “Тигрове око”, що готовий злетіти” (4, с. 77).

Часто уживане в зв’язку з енергією сценічної дії поняття темпоритму. Темп (лат. *“tempus”* – час) – це швидкість руху, розвитку, виконання дії. А ритм (гр. *“узгодженість”*) – у нашій, театральній мові? Внутрішня напруга віброуючої енергії, пульс сцени, поведінки, зіткнення... А точніше – як підказка для актора? Ритм – це готовність, “фізична готовність до виконання будь-якої дії, зміни своєї поведінки, яких

вимагатимуть обставини. І чим гостріші ці обставини, тим швидша, моментальніша буде наша реакція. Фізична готовність до реагування. Ступінь цієї готовності” (19, с. 56–58). Додамо: не тільки фізична, але й емоційна, і ментальна готовність. Беручи до уваги, що М. Чехов розглядав атмосферу як випромінювання душевної енергії, до місця буде цитата з Агні-йоги: “Створюйте атмосферу готовності до дії” (1, с. 14).

Щоб усвідомити, що таке ритм і прихована в ньому енергія, варто виконати вправу, яку пропонував К. С. Станіславський.

Вправа “Усвідомлення ритму”.

“Ось там, за кутом, є миша. Візьміть палицю і підстерігайте її; щоб вбити, як тільки вискочить... Ні, так прогавите. Уважніше, уважніше слідкуйте. Як тільки я плесну в долоні, бийте палицею... Ну, ось бачите, як пізните! Ще раз... ще. Зберіться більше, постарайтеся, щоб удар палицею був майже одночасно з ударом в долоні. Ось бачите, зараз ви вже стоїте цілком в іншому ритмі, ніж до того? Відчуваєте різницю? Стояти і чекати на мишу – це один ритм; слідкувати за тигром, який підкрадається до вас, – інший” (28, с.46).

А що ж рухає енергією, що нею керує, примушує діяти? Звичайно ж, наша думка. В “Крійя-йозі” Рамаїни читаємо: “Думки є реальними сутностями, яким притаманна матеріальність... слова – це втілені в життя думки... мислення є найголовнішим повсякденним таїнством: воно не тільки визначає наші дії, але й створює астральне тіло (“астральним тілом” прийнято називати сукупну енергію бажань та емоцій – Р. Б.), яке впливає не лише на наше фізичне тіло, але й на оточення... молитва (а у творчому розумінні – будь-яка думка – Р. Б.) складається не так зі слів, як з гарячого бажання, яке наповнює все людське єство і проявляється на астральному плані як хвилі думок великої сили... (22, с. 21–32).

Думка завжди спрямована бажанням і тому енергетично активна. “Думка в дії – шляхи енергії”, – пише Е. Барба. Актор мислить з допомогою напруження енергії, тому для нього важливо усвідомити, що енергія завжди йде за думкою. Але не просто за думкою, а за образами, які думка будить в уяві, тобто за образним мисленням. “Образи, які виникають в нашій уяві, викликають у нас адекватні емоції, і тіло одразу ж відгукується, навіть незалежно від того, помічаємо ми це чи ні. Це вже залежить від нашої уваги і здатності чути себе” (18, с.121–122). Наш мозок проектує мисленний образ на тіло, будить емоцію – енергію думки, і ця енергія спричиняє дію.

Отже, будь-яка дія обов’язково має бути підживлена емоцією, інакше вона просто не відбудеться. З іншого боку, щоб емоція або почуття тривали в часі, обов’язково потрібна думка. Якщо вона не розвивається в якомусь напрямку (при цьому підживлювана емоцією!), то емоція згасає. Загалом, згаснуть обидві – і емоція, і думка. І зупиниться дія. І не проявиться енергія. Ось таке замкнуте коло (31, с.133–134). Тож можна сказати, що існує тіло думки, тобто сама її форма, а також її енергія, або сила, яку ми відчуваємо як емоцію.

Чому робиться такий акцент на емоційності? Та тому, що це головна психічна енергія, яка робить театральне мистецтво завжди живим і таким привабливим.

“Театр – особливий (і найдавніший) вид людського мистецтва, де сполучаються найрізноманітніші медитативні прояви, які сприяють колективній настройці публіки на підключення до різних енергопотоків... У процесі театального дійства відбувається розгойдування наших емоцій... які несуть свої хвилі енергій. Ми покидаємо театральні і концертні зали... ніби оновлені, відчуваючи підйом у кожній клітині свого єства. І навіть не підозрюємо, що за цим стоїть конкретний акт нашого енергетичного збагачення” (21, с.102).

Сценічна педагогіка має вдіяти найпильнішу увагу розвитку емоційності, реактивності студента – розвитку того механізму, який вивільняє його психічну енергію і робить її засобом впливу на глядача.

Важливість тренінгу, зокрема енергетичного

Кожна професія потребує від людини певних знань, умінь, навичок, а також передбачає конкретний інструментарій для їх застосування. Мені до вподоби висловлювання Г. Гурджієва про те, що “певною мірою ціль кожного духовного вчення (а саме в такому аспекті і варто розуміти виховання актора – служителя в Храмі театального мистецтва. – Р.Б.) – зробити людину Актором з великої літери, тобто зробити його таким, що грає на самому собі... Справжній актор той, хто творить, хто випромінює сім кольорів спектру” (12, с.60–62).

Гадаю, той факт, що актор наділений інструментальністю і що є необхідність її розвивати й навчитися застосовувати, сприймається переважно абстрактно. Тобто теоретично зрозуміло, але практично... Пізнай самого себе – заклик відомий, але чи не втратили ми його фундаментального значення?.. “Ми думаємо, – пише Гурджієв, – що

пізнати самого себе означає знати наші особливості, бажання, смаки, нахили й інтенції, тоді як насправді це означає знання самих себе як машин, тобто знання структури своєї власної машини, її частин, функцій різних частин, умов їх роботи і т.д. Це значить, що вивчення є самоспостереженням. Іншого шляху немає.” (12, с.134).

І тут потрібен тренінг. Тренінг і муштра, як писав Станіславський. Бо підготовка організму до сприйняття ним основ професії потребує “особливих систематичних зусиль, зв’язаних не з засвоєнням фахових навичок, а з розвитком психофізичного апарату, інструменту, який вживає актор для видобування пот, що складають музику творчої душі” (9, с.8). Але саме цього – “особливих систематичних зусиль”, спрямованих на дослідження свого “Я”, можливостей своїх органів чуттів, уваги, уяви – так не любить більшість акторів. І це зрозуміло, бо потрібно в собі зламати бар’єри сприйняття-реактивності, сформовані дотеатральним життям. “Психологи називають такі бар’єри, що обмежують сприйняття і зупиняють реакцію, “бронєю характеру”; фізично вона виражає себе як вогнище хронічної перенапруги в окремих групах м’язів... Аналогічна напруга (збудження) залишається в певних зонах кори головного мозку... (а також в частотних характеристиках і параметрах площі, інтенсивності та забарвленні аури. – Р.Б.). Кількість етюдів та щоденний вихід на сценічний майданчик дуже потрібні, але без спеціальних, спрямованих на знищення даного вогнища перенапруги, індивідуальних вправ, як правило, суттєвих змін не відбувається” (9, с.15–16). А не подолавши ці бар’єри, актор залишається “безплідним” у своїй професії і наражається на постійний внутрішній конфлікт між бажаннями і можливостями.

З іншого боку, пробивши “броню” і відкривши шлях до власної психоемоційної сфери, отримавши здатність чутливо сприймати і глибоко реагувати на найтонші подразники, митець стає беззахисним, бо чим вища чутливість, тим сильніший біль, тим більша небезпека стресів, емоційних зривів, психічних зрушень. Історія театрального життя має багато печальних прикладів. Тому ще одне завдання: через тренінг підготувати свій організм і психіку до великих енергій, навчитися керувати енергетичними потоками і опанувати техніки психосаморегуляції. (До речі, в давньогрецькому значенні “*techne*” – мистецтво).

З чого починається робота? Із серії потрясінь – шоку від усвідомлення дечого про свої широкі і незадіяні можливості. Шоку бути поставленим перед питанням, чому ти актор взагалі (чи взагалі не актор) – і

необхідністю дати свою відповідь. Л. В. Грачова в книзі “Акторський тренінг: теорія і практика” розповідає про досвід дослідження різниці у зміні психофізіологічних характеристик у студентів-акторів і контрольної групи не-акторів з використанням електроенцефалограми (ЕЕГ) в процесі виконання творчого завдання. При записуванні фонові ЕЕГ з закритими і відкритими очима було виявлено, що при відкриванні очей у акторів відбувається активізація мозкових процесів, а у не-акторів нічого не змінюється, тобто не відбувається реакції на нову візуальну інформацію, нові запропоновані обставини. Тому характеристика “активація”, безумовно, говорить про акторську обдарованість (9, с.11).

Ще кілька зауважень щодо тренінгової роботи.

По-перше, вона в основі своїй не словесна. “Ословеснення” ускладнює і навіть руйнує вправи, які є зрозумілими і простими, коли вказуються натяком, жестом і виконуються розумом і тілом як одним цілим.

По-друге, учень повинен підтверджувати кожну деталь свого тренування точним образом – реальним чи уявним – уже з перших фізичних вправ на розігрівання (з них треба починати кожне заняття). Вправа виконується правильно, лише якщо тіло не чинить жодного опору під час реалізації образу. Тіло повинно бути невагомим, податливим, як пластилін, на імпульси, твердим, як сталь, виступаючи в ролі опори, здатним навіть оволодіти силами гравітації.

По-третє, в процесі роботи учень має віднайти свій центр опори в тілі і утвердитися в ньому. На цьому акцентував ще Станіславський: “Наш спинний хребет, який вигинається у всі боки, як спіраль, повинен бути міцно посадженим у таз... в тому місці, де починається перший, найнижчий хребець. Якщо людина відчуває, що уявний гвинт тримає міцно, – верхня частина тіла отримує опору, центр тяжіння, стійкість та натягнутість” (27, т. 3, с.37). “Я переконаний, – писав Гротовський, – що потрібно... знайти різні центри концентрації тіла... шукати в тілі ті зони, які актор сприймає як свої джерела енергії” (4, с.274).

По-четверте, не можна виконувати вправи мляво. Вправа служить дослідженню (не пошуку) власного психофізичного апарату, власної діючої енергії, тому потребує усвідомлення і активного включення “дослідницького рефлексу”.

Починати треба з простих вправ-”криголамів”. Окрім тих, які традиційно рекомендує театральна педагогіка, це можуть бути і молодіжні змагальні ігри з елементами азарту – для більшого заохочення, а можна використати й обрядові забави, скажімо, великодні чи купаль-

ські - це матиме ще й великий пізнавальний, культурний ефект. Головне в таких вправах – наведення психологічного контакту, встановлення атмосфери довіри і доброзичливості, без чого взагалі неможлива ніяка творча праця. Пізніше можна перейти до складніших вправ, на зразок поданої нижче.

Вправа “Кола плачу, кола сміху”.

Ця гостротерапевтична вправа активно впливає на “броню” характеру – вогнища хронічних психофізичних затисків. Тренує спонтанність реакцій, афективну пам’ять, переключення, забезпечує психоемоційний розігрів, дає психічне розвантаження і сприяє зменшенню надлишкових м’язових напружень. Вправа, окрім того, тренує взаємозв’язок фізичного життя, думок і обставин.

На майданчику вигороджуються стільцями два кола: одне – плачу, друге – сміху. Треба по черзі заходити в кожне коло і залишатися там, скільки душа бажає, плакати або сміятися відповідно. Обставини не задаються, і не треба їх собі придумувати наперед, бо це вже логічна робота, а вона тут лише завада.

Плакати одним вдається легше, без роздумів, інші починають з фізичного “метання” в замкнутому просторі. Сміятися буває важче почати (хоча треба спробувати відразу, майже силуючи себе), але потім важче й зупинитися: сміх без причини заразний. У декого в процесі виникають обставини: де знаходжусь, чому сміюся (плачу) – і це добре.

Можливі варіанти вправи. Наприклад, задається якийсь темп руху; рух у заданому темпі важливий, бо часто саме він “підсуває” обставини. Студенти ходять (бігають) парами; завдання: один плаче, інший сміється.

До слова про запропоновані обставини: “Без обставин нема думок, без думок нема поведінки (фізичних дій), тіло не має на що відкликатися, хіба що на несвідомі реакції, автоматизми... Принципове завдання програми першого семестру полягає в тренуванні організму студента відкликатися на запропоновані фізичні обставини (спека, холод, вітер, ожеледь, хвороба тощо)... якщо сприйняття-реактивність ще не відкриті, то (в подальшій роботі – Р.Б) зауваження, які б точні вони не були, ще не можуть допомогти недотренованому, не здатному до концентрації, до переключення, до безперешкодної реакції на імпульс організму. Вправи тренінгу дають змогу сфокусувати увагу на кожному прояві організму, не тільки на пам’яті фізичних дій і відчуттів, але й на пам’яті м’язів, ритмів, емоцій, на безперервності уяви” (9, с.39).

Побуває думка, що студент може бути вправним у тренінгах, а виходить з текстом на сцену – і всі навички кудись вивітрюються, зникають. Це правда: тренінг вправляє акторський інструментарій, вивільняє творчий потенціал – це його призначення (але не самоціль), а сцена потребує практичного застосування набутого в тренінгах плюс ще багато інших навичок – це наступний етап, і він вимагає нових зусиль. Шлях на сцену пролягає через тренінг, який, за словами Є. Гротовського, має бути “подоланий, повалений і відкинутий”. Як у мистецтві самурая: спочатку має відбутися свідоме оволодіння, потім – несвідоме, а вже потім – як умовний рефлекс – остаточне оволодіння мистецтвом воїна; але в тій точці, в якій воїн починається насправді, все це треба забути. Отож, в тій точці, в якій актор починається насправді, можна відкинути тренінг. Було б що відкидати. Але “недотреновані” туди не доходять. Тому – до роботи, панове артисти! І пам’ятаймо ще одне зауваження Гротовського про те, що “в період, коли немає репетицій і вистав (в розумінні виконання Акту), вправи обов’язкові. Вправи є також утвердженням вартости, яка водночас є утвердженням нашої віри і довіри. Це не штампи, це щось живе, і його потрібно щоразу утверджувати заново” (10, с.87). “Актор, який хоче уникнути застою, повинен періодично починати все спочатку”.

І останнє, але чи не найважливіше: самодисципліна. “Нема розуму для незібраного, нема для незібраного творчої думки; для того, хто не має творчої думки, нема Світу, а для того, хто не має Світу, – звідки візьметься щастя?” (15, с.63).

Увага і намір

Творчість актора – це шлях Сили, шлях впливу як на публіку в глядацькому залі, так і на партнерів по сцені. Безпосереднє завдання актора – випромінюванням власної душі досягати їхньої психоемоційної сфери і добиватися потрібних реакцій.

Акцентуватися на впливі – це перш за все досягнути мистецтво концентрації уваги. Сконцентрована увага фокусує всю необхідну енергію в будь-якій точці власного тіла-інструмента, а також в будь-якій точці простору за його межами. Але людина нічого не робить без потреби. Енергія всякої дії – це енергія потреби. Це фундаментальний рушій. Потреба формується в людині як мотивація, тобто як устремління до реалізації потреби через якусь цінність, як намір вчинити дію. Все, що робить людина, вона робить з “я хочу”, тобто з бажання (15, с.173–174, 188–189).

Отож можна говорити про два необхідні фактори сценічної дії-взаємодії: увага, зосереджена на суб'єкті, і намір, що є рушієм психоенергетичної "атаки".

С. Хольнов називає увагу "Великою Брамою до взаємодії між усіма людьми мислячими": "Саме з допомогою уваги ми отримуємо як із зовнішніх джерел, так і з нашого внутрішнього світу всю багатогранність інформації під виглядом різних почуттів і відчуттів. Взаємодія між людьми, або енергоінформаційний обмін, здійснюється за посередництва нашої скерованої уваги" (30, с.91). А це твердження з Раджа-йоги: "Звертаючи увагу на те, що вона бачить, чує або відчуває, людина починає розпізнавати не помічені досі деталі і отримує більше вражень. Увага ніби збирає у фокусі всі наші знання стосовно даної речі, з'єднує їх до купи, даючи нам змогу комбінувати і класифікувати їх, створюючи таким чином нові знання" (23, с.75).

Увага може бути екстравертною – спрямованою на зовнішній світ, та інтравертною – всередину себе. Також буває двох типів: перший належить до сфери свідомості і підпадає під юрисдикцію інтелекту, а другий належить підсвідомості і з першим рідко "стикується", але про це далі.

А тепер комплексна вправа для розвитку різних видів уваги і сенсорних каналів: візуального, аудіального і кінестетичного (тактильні відчуття плюс запах і смак).

"Дивимось".

Влаштуйтеся зручно, не напружуйтеся. Виберіть якийсь предмет перед собою (будь-що, аби лиш не надто зацікавлював і не викликав негативних відчуттів – нейтральний) і зафіксуйте його поглядом. Тепер розфокусуйте погляд (але не відводьте його від вибраної речі) і спробуйте побачити (і усвідомити!) якнайбільше усім полем свого зору. Ви бачите і усвідомлюєте дуже багато дрібних деталей, які переважно ховаються від вашої уваги. Так і дійте – постарайтесь зібрати якомога більше таких деталей.

Коли очі втомляться, покрутіть ними (бажано, проти годинникової стрілки), не рухаючи головою, і продовжуйте спостерігати. Достатньо 10 хвилин. Переходимо до наступної.

"Слухаємо".

Можете заплющити очі, бо вони, мабуть, все-таки втомилися від попередньої вправи. Тепер уважно слухаємо навколишній світ – все, що долітає до вух, до найтихішого шурхоту, дихання товариша поруч, звук власного дихання... А ще – цей дивний дзвін у вухах. Невже ми його раніше не помічали? Так, так, вас обов'язково здивує, як багато ви здатні почути.

Хвилин десять попрацюємо зі слухом (не треба поспішати, відчуйте в цьому насолоду!) і перейдемо до наступної вправи.

"Відчуваємо".

Тепер, не розплющуючи очей, перенесіть свою увагу на кінестетичні відчуття. Відчуйте тиск стільця на ваші сідниці, а його спинки – на поперек. Відчуйте тепло в долонях, особливо в тих місцях, де вони торкаються ніг. Відчуйте дотик комірця до шиї, якесь мурашки пробігли по щоці; відчуйте, що ваші стопи торкаються підлоги... Відчуйте своє волосся, годинник на руці, перстень на пальці... струмінь дихання в тілі... дотик язика до піднебіння і навіть свій пульс... смак слини в роті і запах повітря... Усе фіксуємо і насолоджуємося.

Десять хвилин повправляємося у відчуттях і перейдемо до останньої, але найважчої вправи.

"Сприймаємо цілісно".

Відкрийте очі і сприймайте світ одночасно всіма сенсорними каналами. Дивимось – слухаємо – відчуваємо! І не біда, що не все вдасться контролювати: все одно ви сприймаєте світ значно повніше і точніше, ніж у своєму звичному стані. Вистачить так попрацювати 2–3 хвилини, не більше. Відпочиньте.

Наведена вправа на увагу одночасно служить накопиченню в нас внутрішньої тиші. І не забувайте розвивати своє сприйняття у повсякденному житті. Ставтеся до життя, як до гри, полюбіть вправлятися при кожній нагоді.

Вправа "Зони уваги".

Студенти розбиваються на пари: виконавець і контролер. Завдання контролера – слідкувати, щоб виконавець перебував у заданій зоні, а також переключати його увагу з однієї на іншу. Є три зони: внутрішня – увага тільки на внутрішніх відчуттях (болить, свербить, пульсує, б'ється серце, дзвенить в голові і т.д.) при ігноруванні всіх інших; зовнішня (бачу, чую, відчуваю на дотик, приношуюсь – тут і тепер); середня (думки, асоціації, бачення). Сприйняття в кожній зоні фрагментарне, уривками, але проговорюється виконавцем вголос. У кожній зоні треба знаходитися так довго, як задасть контролер. Найскладніше – це позбутися думок і асоціацій середньої зони, перебуваючи у внутрішній або зовнішній.

Різні види акторської уваги тісно пов'язані з уявою і образним мисленням.

УЯВА І ОБРАЗНЕ МИСЛЕННЯ

Уява – чи не найважливіша складова акторської психотехніки. Без неї немислимий творчий процес. Її можна розглядати як певний будівельний матеріал, який заповнює будь-які пустоти. Уява “малює” образи, образи породжують емоції, а емоція, як уже говорилося, є енергією, що спричиняє дію. Уява – це потужний інструмент, який дає людині можливість активно впливати на хід будь-яких подій і процесів як у зовнішньому світі, так і в глибинах власного організму. Актор без уяви – просто статист, в кращому разі ремісник, здатний майструвати лише копії. Тому на необхідності розвивати свою уяву наголошують всі без винятку театральні митці.

“Як пояснити студентіві, що без уяви ні старанно виконані точні фізичні дії, ні правильно зроблені вправи на увагу і м’язову свободу не допоможуть йому стати артистом. Все залишиться обманом, поки студент не викриє його сам у першому ж серйозному еподі, а іноді лише в ролі... Якщо педагог по-справжньому не стурбований розвитком уяви студента, то навички і уміння професії зроблять його, можливо, вдалим “штукарем”, але не артистом” (9, с.34).

Тепер кілька вправ для “провокування” творчої уяви та її переключення разом з переключенням тілесної уваги (відчуттів). Щодо останнього: дослідження самопочуття в різних фізичних сферах є одним з ключів до усвідомлення атмосфери, тому потребує детальної уваги вже з перших кроків до сцени.

Вправа “Переключення”.

Ходіть босоніж по уявному розпеченому піску, по кризі, по щебеню, по снігу, по битому склі, по стерні, по траві (поєднуйте тактильні відчуття не лише з візуалізацією, але й з запахами і звуками); за командою вчителя переключайтеся з однієї поверхні на іншу. Акцент на те, що тут тренується саме переключення: треба встигнути за короткий час “занурюватися” в потрібні відчуття і так само швидко переключатися уявою. Головне – відчутти гостре каміння, холод снігу під ногами чи розпечений пісок. Ступні ніг є центрами виразності (експресивності), передаючи свої реакції решті тіла. Про обставини можна не говорити, але вони все одно виникають (не відразу): хтось на спір пішов по битому склі, інший долає гарячий пісок, поспішаючи пірнути в морську прохолоду...

Вправа “Яблуко”

Яблуко як плід і символ генерує в нашій свідомості багато асоціативних рядів. На яблуко схожа наша планета Земля. Воно стало першим даром Єви Адамові. Впавши на голову Ньютону, яблуко допомогло йому відкрити закон всесвітнього тяжіння. Яблуко з написом “найкращій” викликало сварку трьох грецьких богинь – Гери, Атени і Афродіти...

“Психологи вважають, що людина, викликавши у своїй свідомості образ яблука і послідовно його уточнюючи, автоматично входить у стан готовності до перемін. А в такому зміненому стані свідомості загострюється інтуїція – компас, що вказує нам найкоротший шлях до оптимального вирішення наших завдань” (18, с. 124).

Вчитель повільно наговорює текст:

“Заплющіть очі і, не відволікаючись ні на що стороннє, якомога яскравіше уявіть перераховані нижче образи.

Візуальний ряд. В нашій руці олівець, він повільно малює коло, трикутник, квадрат, знову коло і прямокутник.

Уявіть, як коло робиться об’ємним, перетворюється на кулю – спочатку світло-сіру, далі вона світлішає і поступово рожевіє, стає червоною, мов призахідне сонце.

Червоний колір місцями світлішає, куля з боків починає блищати. Перед вами яблуко, добряче його роздивіться – воно тільки-но з гілки і ще всіяне краплинами роси.

Загляньте всередину яблука, там коричневі гладенькі зернята, в них сконцентрована енергія росту – спробуйте побачити її, уявити.

Тактильний ряд. Ви торкаєтесь яблука, відчуваєте його прохолоду, погладжуєте шкіру. Яка вона – гладенька? шорстка? Хвостик яблука дряпає пучки пальців – відчуйте і це (ви боїтесь його зламати).

Намагайтесь не лише думкою відчутти дотик, але й виразно побачити те, чого торкаєтесь.

Динамічний ряд. Подумки уявляючи рухи своїх м’язів, беремо яблуко, відчуваємо його твердість і вагу. Погойдуємо яблуко, крутимо в руках, підкидаємо і ловимо, підносимо до обличчя.

Нюховий і смаковий ряд. Подумки дихаємо на яблуко, далі вдихаємо його запах, насолоджуємось ним. Відводимо від обличчя – запах зникає, повертаємо назад – запах повертається з новою силою. Страшенно хочеться його з’їсти. Відкушуємо шматочок – смачний солодкий сік розливається в роті, пережовуємо, ковтаємо, відчуває-

мо, як яблуко рухається стравоходом, наповнюючи тіло неймовірним блаженством...”

Повторюємо вправу кілька разів, аж поки образ яблука в нашій свідомості не досягне максимально можливої виразності. Не напружуємося, працюємо до легкої втоми.

Вправа “Образ тварини”.

Ця вправа полягає не в буквальному і реалістичному імітуванні чотиринової тварини. Не треба “грати” – треба атакувати свою підсвідомість, створюючи зображення тварини, особливий характер якої виражає певний аспект стану самої людини. Почати потрібно з асоціацій: хіба тварини не асоціюються в уяві з жалем, хитрістю, мудрістю? Але асоціація не повинна бути стереотипною: лев – сила, лисиця – хитрість тощо. Важливо також визначити життєвий, енергетичний центр тварин – морда для собаки, спинний мозок для kota, живіт для корови тощо.

Потрібно усвідомити, що світ (і все в ньому) є таким, яким ми собі його уявляємо, бо уява є регулятором як поведінки й діяльності, так і сприйняття, і реактивності людини. Як в житті, так і на сцені процес діяльності забезпечується оперативною уявою, сама ж уява провокується мисленням.

Вправа “Місце мого народження”.

Ідіть по колу і розповідайте вголос про уявне – найкраще у світі! – місце свого народження. Головна вимога – безперервність розповіді. Розповідати спочатку собі (не намагаючись бути почутим, просто бурмотіти, не зупиняючись); вчитель або ведучий задає долонями темп руху і темп мислення, прискорює, сповільнює. Таким чином ми “розганяємо” бачення і уяву. Безперервність тексту про місце народження змушує безперервно думати і фантазувати, “створювати” реальність. Це вдається зробити, лише зачепившись в уяві за якусь картинку-бачення. Тоді її можна розглядати досить довго, розповідаючи про минуле й майбутнє цього місця, про випадки з дитинства, тут же нафантазовані.

Хвилин через 5–7 безперервного говоріння уявних подробиць уявного місця народження, коли уява, фантазія і тіло настроїлися на завдання, воно ускладнюється: вчитель задає зовнішній темп руху, а мова і мислення мають діяти в протифазі – чим швидший рух, тим повільніша мова, і навпаки.

Наступне ускладнення – не перериваючи розповіді, вибрати собі партнера і розповідати йому, але партнер має таке ж завдання, тому

треба зробити все для того, щоб він, не слухаючи, все ж почув мене, – а це вже зовсім інша енергія.

Далі експериментуємо з кількістю енергії: продовжуємо розповідати підлозі, стелі, морю... Звертаємось до “натовпу”: всі говорять своє, але мусять почути мене, тільки мене – енергії ще більше, але не тільки звучання, а й мислення, і тіла. Головне завдання – безперервність говоріння протягом усієї вправи (30–40 хвилин).

В цій вправі важливим є саме “придумування” місця народження. Пригадування справжнього включає зовсім інші механізми мозку, афективну пам’ять тощо, а нам треба саме творити і “присвоювати” собі запропоноване життя, нехай навіть запропоноване власною фантазією.

Активна уява потребує особливого, зміненого стану свідомості. Побутова уява пасивна, рухається за побутовою дією і властива майже усім людям. Творча ж уява активна і продуктивна, вона потребує спеціального тренування, для її активації замало звичних для нас слів “дія” або “якби”. Навіть сам Станіславський назвав “якби” магічним, розуміючи, що за словом стоїть ще щось – непізнане, містичне. Сучасник Станіславського, театральний критик Ф. А. Степун писав: “Справжній актор... завжди особлива істота... Його душевний світ завжди поліфонічний... актор вищого типу... є носієм свідомості не лише естетичної, але в якомусь сенсі вже містичної... Містика як специфічний елемент сучасного театрального мистецтва правомірна... оскільки вона більше ніж ілюзія...” (9, с.36).

Ось чому потрібна спеціальна робота зі свідомістю, про що йтиметься далі.

СВІДОМЕ І ПІДСВІДОМЕ В ТВОРЧОСТІ АКТОРА

Як відомо, існують два типи зворотнього зв’язку. Це комунікація свідомо – коли ми свідомо посилаємо сигнали партнерам або глядачеві і сприймаємо сигнали від них, інтерпретуючи їх на власний розсуд, і несвідомо – це та інформація, яка проходить поза свідомим розумом: дихання, поза, погляд, тон і тембр голосу, темпоритм, рух тіла тощо. “Психологи підраховали, що словесна інформація у спілкуванні складає 7–10 %. Мова тіла... біля 50 %. Голос ... біля 40 %... є ще тонші підсвідомі канали впливу один на одного. (Адже ми живемо в єдиному інформаційно-енергетичному просторі, і навіть коли двос людей перебувають дуже далеко один від одного, вони все одно спілкуються на тонкому плані почуттів, емоцій і думок, для яких не існує фізичних

мір – Р.Б.). Виходить, що важливим елементом мистецтва спілкування є використання несвідомого зворотнього зв'язку. Але більшість людей при спілкуванні намагаються свідомо доходити суті розмови. І через це вони втрачають дуже багато.

При спілкуванні ми завжди отримуємо якісь зворотні реакції. Помітимо ми їх чи ні – це залежить від нашої уваги і чутливості... Ми впливаємо один на одного. Ми маніпулюємо один одним. Ми програмуємо один одного. Незалежно від того, хочемо цього чи ні. Ми не можемо не реагувати... Ми впливаємо один на одного на дуже глибокому рівні і допомагаємо один одному задіювати приховані підсвідомі ресурси” (26, с.117, 135).

Станіславський вважав, що однією з головних основ мистецтва переживання є принцип підсвідомої творчості людської природи через свідому психотехніку актора, тому й шукав особливих технічних прийомів, щоб свідомими, побічними шляхами активізувати і втягувати у творчість підсвідоме. І ще вважав, що коли береться до роботи підсвідомість, треба вміти не перешкоджати їй (27, т. 2, с. 23–24). Тобто в одночасі спрацьовує або інтелект і логіка (свідоме), або емоції, відчуття та інтуїція (несвідоме). Коли одне домінує, інше загальмовується: така вже правда про функціонування нашої психіки. А ще правда в тому, що наша свідомість вельми поступається в своїх можливостях перед “нервовою пам'яттю” – підсвідомістю. Через підсвідомість проходить 95% всієї отримуваної нами інформації (26, с.136). Практично, ми живемо за її рахунок. Саме “підсвідомість видає людині імпульс на ту чи іншу дію у вигляді емоції або відчуття, а вже потім інтелект тужиться в поясненні: чому він, великий і неповторний, прийняв те чи інше рішення” (30, с.90). Тому вся наша сила, вся “магія” – виключно у підсвідомості, а інтелект – це саме те, що їй перешкоджає, коли втручається не в свою сферу і продовжує роздумувати тоді, коли треба вже діяти.

“Відомі віртуози розповідали нам, що в ті хвилини, коли їм доводилось напружувати всі зусилля, вони помічали, що всю роботу за них виконувала позасвідома частина розуму, а вони ніби стояли тут же збоку, ніби були присутніми при виконанні. Якщо під час гри свідомий розум намагається втрутитися у справу, то він тільки псує її, а сам артист і публіка одразу помічають різницю у виконанні” (23, с.140). Тому ж то й одним із першочергових завдань “нашого мистецтва, без сумніву, є посилення роботи в царині внутрішньої техніки актора... Чим геніальніший артист... тим потрібніші йому технічні прийоми твор-

чості, доступні свідомості для впливу на приховані в ньому тайники несвідомого, де починається натхнення” (27, т. 1, с.406).

Творче натхнення – це змінений стан свідомості, коли аналіз і логіка, виконавши свою роботу, поступаються місцем емоціям, відчуттям, уяві, вільному лету фантазії, а також інтуїції – добрій феї зі сфери надсвідомого. Стан натхнення Ю. М. Лотман пов'язує з цілеспрямованою дестабілізацією півкуль головного мозку: “...за одночасної (тобто нормальної) роботи обох півкуль мозку має місце певне гальмування активності кожної з них, тоді як відключення однієї з півкуль стимулює активність іншої, яка ніби виходить тимчасово з-під контролю” (18, с.16). В перекладі на педагогічну мову це означає свідоме керування своїм сприйняттям – реактивністю, “контролером”, пригальмовуванням логічного.

Шлях до цього зміненого стану свідомості лежить через “розумову тишу”. “Чарівний механізм підсвідомості може включитися лише за умови, що нам не приходится думати” (30, с.31).

А як навчитися не перешкоджати підсвідомості, навчитися “не думати” в процесі творчості? Іноді цей стан “розумової тиші” (а ще глибше – безмовності) приходиться спонтанно в результаті наполегливої репетиційної праці: просто щось переключиться у свідомості, і актор стає ніби спостерігачем життя ролі і водночас деміургом, що насолоджується процесом без аналізу і паралізуючого контролю логіки, перебуваючи “тут і тепер”, в центрі життя. А іноді потрібно довести себе до фізичного і розумового виснаження, тоді ніби спрацьовує запобіжник і свідомість поступається місцем “нервовій пам'яті”. Але цей метод, звичайно ж, потребує обережного застосування.

Наступна вправа може бути містком від провокації-збудження уяви до порогу підсвідомості.

Вправа “Поріг підсвідомості”.

Зняти з себе все зайве, все, що можливо. Звільнити руки і ноги. Бігати, ходити чи розмахувати руками, в довільному темпі, головне – не сидіти! Поступово відчутти в цьому свободу, можна забавлятися. Намагатись довести себе до повного фізичного звільнення. І – за оплеском вчителя зупинитися, широко розкинувши руки і задерши голову до неба. Випустити з глибин свого ества дуже-дуже гарний звук, послухати його і ... і почати говорити на невідомій мові (якщо не вийде, розпо-

чати знову зі звука). Насолоджуватися невідомою мовою, не замислюватися, виговорювати все, що виринає з підсвідомості, моделювати її в різних регістрах... Невідома мова має породити невідомі думки і дії.

У цій вправі багато цікавого. По-перше, вступна частина обов'язково змінить функціональний стан, тобто запропонує психофізичні обставини не словами, а ритмом тіла, ритмами рухів. По-друге, в цьому розбурханому самопочутті набагато легше заговорити "тарабарською" мовою, аніж нормальною, бо почуття-відчуття не формуються в слова-поняття, а виплескуються несформованими. По-третє, на якомусь етапі від фізичного самопочуття (а не від розуму) народжуються думки (сформовані не в слова, а лише в ритмічні звуки невідомої мови), а за ними й обставини.

Наші психічні стани і способи сприйняття тісно між собою пов'язані. Перебуваючи в певному стані свідомості, ми відповідно сприймаємо довколишній світ і, навпаки, саме наше сприйняття й визначає наш психічний, навіть психофізичний стан. Потрапивши в змінений стан свідомості ("натхнення", в нашій мові), у актора різко змінюється психічний фон, загострюються всі канали сприйняття і ніби потужна енергетична хвиля огортає все його єство, переносячи в інше, небуденне життя. "Цю концепцію толтеки, наприклад (читаймо Кастанеду – Р.Б.), пояснюють за допомогою особливої категорії, яка стосується нашого єства, так звана точка збору сприйняття... це ніби фокус наших сенсорних можливостей. Під впливом наміру... він може переміщатися. Одночасно змінюється все: і наш психофізичний стан, і наше світовідчуття, і навіть, як запевняють толтеки, і сам світ, в якому ми існуємо" (30, с.173–174).

А хіба не цього прагне досягти театральна вистава, переносячи акторський ансамбль разом з глядачами в чарівний світ "запропонованих обставин", де навіть час стає суб'єктивним і діють інші, метафізичні закони?

Досягти стану зміненої свідомості допомагають відповідні практики. Це можуть бути і деякі фізичні вправи, запозичені зі східних бойових мистецтв, і медитативні техніки. Окремі з них будуть корисними і в акторських тренінгах.

Цікаву вправу пропонує Г. Гурджієв.

Вправа "Стоп".

За командою "стоп" кожен учень зобов'язаний моментально зупинити всякий рух, де б він не знаходився і що б не робив. Він зобов'язан-

ний перервати не лише свій рух, а й зберегти вираз обличчя, погляд, усмішку, напругу всіх м'язів тіла саме в тому стані, в якому його застала команда "стоп". Він повинен зберегти погляд на тій точці, на яку він був скерований в момент команди. Поки учень перебуває в стані перерваного руху, він має призупинити хід своїх думок і не допускати нових – ніяких. Йому необхідно сконцентрувати всю свою увагу на спостереженні за напругою м'язів в різних частинах свого тіла, переводячи увагу з одної частини на іншу, дбаючи про те, щоб напруження м'язів залишалось без змін, не збільшувалося і не зменшувалося.

Таким чином людина перебуває не в "позі", а в перерваному русі в момент переходу від однієї пози до іншої. Зазвичай ми переходимо від одної пози до іншої, не помічаючи позиції моменту переходу. Вправа "стоп" дає можливість нам бачити і відчувати наше власне тіло в положеннях і позиціях, які йому не властиві і незвичні для нього.

Гурджієв твердить, що "стиль руху і поз кожної епохи, кожної раси і кожного класу тісно пов'язані з деякими формами мислення і почуттів... людина не може змінити ні форму своїх думок, ні форму своїх почуттів, не змінивши свої пози... наші думки, наші почуття автоматичні. Їх автоматизм тісно пов'язаний з автоматизмом наших рухів" (12, с. 50–51).

Вправа "стоп" дає змогу вийти з цього кола вкорінених автоматизмів, бо зупиняє рух в момент переходу від пози до пози, тобто там, де він ніколи не переривається в повсякденному житті. "Споглядаючи себе в такому положенні, тобто стані цієї незвичної пози, людина розглядає себе з нової точки зору, бачить і спостерігає так, як ніколи цього не робила. У цій незвичній для неї позі вона буде мислити, відчувати і пізнавати себе по-новому. Коло попередніх автоматизмів розірване" (12, с.52).

"Стоп" – це вправа, яка одночасно тренує волю, увагу, мислення, почуття, рух, а найголовніше – переміщує точку "збору" сприйняття і вводить в стан зміненої свідомості.

Вправа "Позиція безсторонності".

Сядьте спокійно і розслабтесь. (Свідомо розслабляючись, завжди приділяйте увагу м'язам обличчя, особливо тим, що довкола очей). Зосередьтесь поглядом і увагою на якомусь байдужому для вас предметі. Уважно споглядайте його, але нишком, як мисливець на полюванні – не натискайте увагою на деталі, хай вони самі по собі легко входять у вашу свідомість. За якийсь час психологічно відстороніться від нього.

При цьому в фокусі вашої уваги залишається і предмет, і ваш власний стан (настрій). Через деякий час ви відчуєте глибоку безсторонність (“беспристрастие”), відстороненість від об’єкту споглядання і навіть від самого себе (своєрідний стан “прострації”). Віддайтесь цьому відчуттю, дозвольте йому захопити вас повністю, а потім розширте його далі – на весь світ. Така “на смак” відчуженість. Прочуйте цей стан максимально повно і назавжди його запам’ятайте.

Буддисти називають цей стан відстороненості “незамуленим чистим спогляданням, або поглядом дитини, яка дивиться на фреску монастирської стіни”. “Будьте як діти”, – казав і Христос.

Значення цієї психічної позиції важко переоцінити. По-перше, “включена” з достатньою силою позиція безсторонності підвищує провідність наших нервових волокон і автоматично синхронізує свідомість людини з деякими сферами її підсвідомості. По-друге, з цього стану чистого споглядання виростає стан “розумової тиші”, а з нього – стан безмовності, коли призупиняється діяльність інтелекту (диференціююча функція свідомості), в результаті чого зміщується “точка збору” сприйняття, – людина по-іншому починає сприймати світ і робиться спроможною на нестандартні дії.

Для актора важливо – через тренінг – вивести цей стан на рефлекторний рівень, щоб він служив йому в повсякденному житті, і користуватися ним при всякій нагоді.

Наступна вправа належить до динамічних (не статичних, а таких, що проводяться в русі) медитацій. Хай вона стане експериментом (самостійною роботою) і покаже індивідуальні можливості нашої несвідомої сфери.

Ще заувага стосовно поняття “медитація”. Щоб не було непорозуміння у трактуванні терміну, наведу цитату доктора медичних наук, професора В. Є. Рожнова (важко знайти краще визначення з точки зору нашої професії): “Медитація – це вміння керувати континуальними потоками свідомості без використання мовних засобів, не перериваючись ні на мить, свідомо переходити від однієї деталі мисленого образу до іншої, не допускаючи відхилень. Кожна деталь цієї мисленої картини має бути точна і барвіста. Вважається, що медитація вдається тим легше, чим складніший, яскравіший образ” (17, с.8).

Вправа “Кидасмо короткі погляди”.

Як відомо, людський розум не в силі фіксувати швидкоплинні образи, але їх моментально вихоплює і назавжди запам’ятовує підсвідомість (ефект 25-го кадру).

Йдучи містом, нишком (а ми з попередньої вправи вже знаємо, що це таке) споглядайте одночасно увесь світ, що несеться вам назустріч. При цьому не фіксуйте розумом окремих деталей, не затримуйтеся на них і не намагайтесь формувати враження в думки і слова. Тепер, не закриваючи очей, дуже легким вольовим “поштовхом” викличте якийсь образ, який щойно промайнув у фокусі вашої уваги, наприклад, обличчя людини, що прослизнула повз вас і встигла відійти кроків на два-три. Воно впливе на мить перед вашим внутрішнім зором і відразу почне тьм’яніти. Не намагайтесь затримати образ свідомою частиною розуму. Дайте картинці згаснути і знову зробіть легкий вольовий поштовх. У Кастанеди це називається “кидати короткі погляди”, і, між іншим, це – спосіб обхитрувати розум.

Отже від вас вимагається дуже швидко зчитувати інформацію (це дозволяє робити споглядання безстороннім, яке в ідеалі проводиться у стані “розумової тиші” – безмовності), – так швидко, щоб ваш розум не встигав за неї чіплятися (інтелект, як уже говорилося, працює повільно і мало запам’ятовує). А потім за допомогою легких вольових поштовхів “кидати короткі погляди” на об’єкти (суб’єкти).

Займаючись такими вправами на споглядання, “ви тренуєте аж ніяк не інтелектуальну пам’ять, а свою здатність витягати з підсвідомості інформацію в формі образів. Саме ця властивість лежить в основі різноманітних експериментів з запам’ятовуванням неймовірної кількості цифр і картинок, намальованих на дисках, які обертаються з божевільною швидкістю. Одночасно ви виروضуєте в собі безмовність, а також перебиваєте багато щілин, через які у звичайному стані витікає ваша психічна енергія” (30, с.23–24).

Наступна вправа допоможе досягти цілеспрямованої дестабілізації півкуль через глибоку концентрацію уваги та “роздвоєння” тіла і мислення.

Вправа “Роздвоєння”.

1. Тест на розділення тіла на праву і ліву половини. Ноги на ширині плечей, руки опущені вниз; права рука починає рух вперед, вгору, вбік-назад, вниз – на чотири долі (четвертні), ліва рука робить ті ж рухи на вісім долі (вісімки). Інший варіант: одна рука диригує схему на три чверті, інша – на чотири. Перший етап називається тестом, бо вдається не всім одразу: не-актори потребують довгої муштри.

2. Лягти на підлогу, розслабитись. Уявіть, що ліва половина тіла лежить на льоду, викличте відчуття холоду; потім уявіть, що права по-

ловина лежить на дуже гарячому піску, відчуйте жар правою половиною тіла. Видумувати обставини не потрібно, а лише по-справжньому згадати фізичні відчуття. Якщо не виходить відразу, можна почати з рук: ліву уявно поклали на лід, праву опустили в кип'яток; далі половина тіла – на розпеченому піску, інша – на льоду.

Результат можна проконтролювати візуально. Якщо вправа вдалась, то зримо починає вібрувати (тремтіти) все тіло, при цьому половина тіла відчутно нагрівається, половина – холодне. Але “метод фізичних дій тут не працює”: людина ж лежить нерухомо. Якщо студент починає рухатись і показувати, що йому холодно або гаряче, все зникає. Механізм вправи базується на самонавіюванні через згадування фізичних відчуттів.

За обдарованими людьми при виконанні цієї вправи треба слідкувати особливо, бо фізіологічна реакція – тремтіння – може налякати студента. Тоді треба запропонувати (як вихід з вправи), що тепле сонечко і теплий вітер заспокоюють тремтіння і тіло розслабляється.

3. Третій етап полягає в поділі тіла на дві половинки – двох різних людей, наприклад, одна – мужчина, друга – жінка, одна половина любить, інша ненавидить, одна хапас, інша – відштовхує...

Вправа “Розгойдування уяви”.

Ви в коридорі, з обох боків двері. Вам треба терміново увійти в кімнату, що знаходиться справа, там температура +50 за Цельсієм, спробуйте побути там деякий час. Вибігли в коридор і відразу – в ліві двері, там мороз – 50, побудьте там. Вибігти. Стійте в коридорі, тіло пам'ятає зліва мороз, а справа спеку. В сонячному сплетінні народжується звук, наповнює все тіло. Кричіть. Тріскається простір від напруги, падайте, розслабтесь.

З таких вправ не можна робити етюди чи покази. Це перетворить їх в пластичну муштру без розділення свідомості. Хай тіло помиляється, не воно є головним. Головне, щоб “розділилась” на дві половини свідомість. Спочатку це викличе хаос у свідомості і дисгармонію, але потім буде пережито новий стан свідомості, відмінний від “середньонормального” – тобто змінений.

УСВІДОМЛЕННЯ ЕНЕРГІЇ

Спочатку цитата: “На рівні сприйняття видається, що вони (актори – Р.Б.) працюють над тілом і голосом. А насправді вони зосереджені

над чимось невидимим: енергією. Досвідчений лицедій вчиться механічно асоціювати енергію не з надлишком м'язової та нервової активності, не з запалом і криком, а з чимось інтимним, чимось таким, що пульсує в статичній тиші, насиченій силою-думкою, яка росте в часі без прояву в просторі. Енергія є особистою температурою-інтенсивністю, яку лицедій може визначити, пробудити, надати їй форми... Завдання лицедія – відкрити схильності своєї особистої енергії, зберегти її унікальність... лицедій ментально і практично розвиває енергію свого природнього “біосу”, моделюючи її в сценічний “біос”, що живить його техніку зсередини” (4, с.108, 111).

Енергосистема людини – її аура – складається з енергій різного рівня організації. Можна говорити окремо про енергію фізичної (тілесної) сфери, енергію сфери емоційної, далі – ментальної, інтуїтивної, але на практиці все тренується комплексно (з акцентом на тому чи іншому аспекті), бо кожна вправа одночасно залучає енергії різних сфер, різних енергетичних центрів.

До початку роботи з енергіями (отже, на початку кожного заняття з майстерності актора!) потрібно добре “розіграти” організм: дати йому фізичне навантаження, зробити розтяжки, відчутти циркуляцію крові і тепло у всьому тілі.

Після цього, йдучи по колу, кілька хвилин вділіть такій вправі:

Вправа “Теплі руки”.

В часі ходи постарайтесь відчувати свої долоні теплими: зосередьте там свою увагу і викличте в уяві відчуття тепла, яке з часом обов'язково матеріалізується. Спочатку стисніть кулаки, потім розслабте і уявіть, як долоні наливаються теплом, і утримуйте це відчуття так довго, як тільки зможете.

Це один зі способів зняти стрес; його можна застосовувати на вулиці, вдома, на роботі (навчання). Коли щось і відволіче вашу увагу, то будь-якої хвили можна повернутись до вправи і продовжити. За короткий час ви зможете, відволікаючись на розмови з людьми чи займаючись справами, постійно відчувати свої руки теплими. Тиждень такої практики робить людину фізично витривалішою і більш врівноваженою.

В роботі з енергіями, які живлять наше тіло-інструмент, нас перш за все цікавитимуть три аспекти:

1) матеріальна форма енергії (мускульна і нервова сила),

2) енергетичне дихання

3) енергія звуку.

Тіло і матеріальна форма енергії.

Перший крок до відчуття енергії та її опанування – це розслаблення тіла і психіки, м'язів і нервів. Неправильно було б думати окремо про тіло, а окремо про душу (психіку). Душа оживлює тіло і на фізичному плані без нього не існує, так само, як не існує живого тіла без душі.

Кожен психоемоційний блок на фізичному плані проявляється як напруга в тих чи інших групах м'язів. Звільнюючи м'язи тіла, ми позбуваємось психічних блокад, а розслабляючись емоційно, автоматично звільняємо тіло, а отже – відкриваємо канали для вільного перетікання енергії.

Спочатку дві медитації для психофізичного розслаблення. Вони будуть корисні для зняття стресів, що з акторами трапляється часто, а також наглядно проілюструють взаємозв'язок психічної і фізичної сфер.

Вправа “Колір тиші”.

Сісти можна вільно, але не схрещувати рук і ніг. Нехай уява перенесе вас на природу, знайдіть тихе місце на березі спокійної ріки, води якої віддзеркалюють голубий обшир неба, і – споглядайте. Просто сядьте і тихо дивіться на цю площину і живу голубинь. Ви відчуєте, що настроєні з нею в лад. На вас зійде мовчання. Голубий – колір тиші, постійності, спокою, відпочинку, розслаблення. Тому якщо ви дійсно розслаблені, то всередині себе раптом відчуєте голубе світіння. Запам'ятайте це відчуття. І якщо в потрібну хвилину ви зумієте відчути, відтворити всередині себе голубе світло, то завважите, що розслабились – емоційно і фізично. Це діє в обох напрямках.

Вправа “Внутрішня посмішка”.

Сидіть спокійно, розслабте нижню щелепу і злегка привідкрийте рот. Неглибоко дихайте ротом. Дозвольте тілові дихати так, щоб воно ставало все більш і більш “порожнім”. Коли усвідомите, що повністю звільнилися від напруги, відчуєте посмішку у всьому своєму внутрішньому бутті. Це не посмішка на обличчі, це та посмішка, що йде звідкись ізсередини. Уявіть, що вона виходить з живота, ваш живіт посміхається. Маленька троянда-посмішка розквітла у вас в животі, а запах її розповсюджується на все тіло.

Вам вдалося посміхнутися в такий спосіб, ви почуваетесь щасливим. Не забувайте, де знаходиться ваша посмішка, і – посміхайтесь.

Ще Станіславський “зауважив, що майже кожен схвильований актор має на тілі певну точку, яка стає центром напруги... ця напруга починається в певних місцях тіла, наприклад, на чолі, в плечах, в ногах тощо. Він схилив акторів до віднаходження точки, котра – якщо існує – розімкнула б увесь процес напруги” (10, с.75). Віднаходити потрібно самостійно, аналізуючи свій стан в різних ситуаціях. А починати треба саме з напруги, викликаній штучно, – напруги окремих груп м'язів і тіла в цілому. “Напружені пози... складають основу біоенергетичного тренінгу. Вони допомагають вивільнити м'язову напругу через тремтіння і мимовільні рухи. Тіло в позах максимально збалансоване” (9, с.21).

Вправа “Електричний струм”.

Мета – послідовне звільнення мускульних груп від напруги.

Учасники стоять “шахматкою”. Руки опущені. Коротко вдихаємо повітря і на затримці напружуємо все тіло (окрім голови). Рахуємо подумки до чотирьох і з видихом відпружуємо м'язи. Слухаємо відчуття в тілі. В пальцях рук викликаємо вібрації, ніби б'є струмом. Вібрації розповсюджуються на всю кисть. За хвилину вони захоплять руку по лікоть, далі – з тим же інтервалом – плечі, верхню половину тіла, врешті, все тіло “б'є” електричним струмом. Загальна тривалість вправи – 6 хвилин: по хвилині на кожен наступну групу м'язів.

Як наслідок – у тілі з'являється відчуття тепла, поколювання шкіри, розслаблення м'язів. “Втоми” ми досягаємо не статичною напругою, а роботою тої чи іншої групи. Окрім того, не потрібно спеціальної концентрації уваги, вона автоматично фокусується лише на внутрішніх відчуттях (про щось інше думати за таких обставин просто неможливо, “бездумність” – звільнення свідомості – досягається сама по собі).

“Вправа дуже дійова для звільнення м'язів: як показують досліди, площа світіння аури після її виконання суттєво збільшується” (9, с.22).

Вправа “Арки Лоуена”.

Вправа запозичена з “тілесної терапії” А. Лоуена і належить до дзенських психотехнік.

1. Стати, розставивши ноги на відстані 45 см, пальці повернуті до середини, коліна зігнуті. Кулаки поставити на пояс і прогнутися назад

так, щоб лінія, яка з'єднує точки між лопатками на хребті і середини відстані між ногами, була перпендикулярна до підлоги. Утримувати позу 2–3 хвилини.

Якщо поза правильна, то починаються вібрації в тих групах м'язів, які мають вогнища хронічної напруги. Регулярність застосування цієї та подібних поз провадить до звільнення мускульних груп і до часткового зняття хронічного збудження у відповідних зонах кори головного мозку.

2. Зворотне коло: ляжте спиною на підлогу, зігніть коліна і розведіть ноги на відстань 30 см. Прогніть спину, притягуючи себе руками до щиколоток. Лише маківка голови, плечі і стопи торкаються підлоги. Покладіть кулаки під п'яти, коліна висуюються вперед. Дихайте глибоко, максимально розслабте сідниці. Таз починає тремтіти. Для підсилення відчуття гойдніть тазом вверх-вниз кілька разів. Ціль “арки” така ж, як і попередня, але задіяні інші групи м'язів.

Щоб підсилити ефект від вправи, можна дати студентові тему для уяви. Наприклад, перебуваючи в позі, уявно пройтися з дому на навчання. Таким чином, окрім того, що тренується уява, це ускладнення дає змогу трохи довше утримувати позу без больових відчуттів.

Вправа “Нитка”.

Дуже корисна для звільнення хребта; рекомендується робити щоденно, особливо на початках, разом з вправами “Електричний струм” і наступною вправою “Стіна”. Увага концентрується на внутрішніх відчуттях: що відбувається в тілі при виконанні цих вправ?

Вправу бажано робити на грубому килимку.

Студенти присідають глибоко на пальці ніг, охоплюють коліна руками (можна тримати великі пальці перехрещених ніг у долонях, це добре стимулює меридіан сечового міхура), голова ховається між колінами. Уявіть, що ви – клубок ниток, вас розмотують, хтось тягне за нитку і змушує перевертатися взад-вперед, з боку в бік – з різною швидкістю. Клубок стає все меншим (перекати і перевертання не менше 3 хвилини), поки не перетворюється на нитку: студенти лежать на спині.

Уявіть, що ваша нитка має два волокна, одне – правий бік тіла, друге – лівий. Хтось шарпає за волокна в протилежних напрямках, туди і назад. Імпульс руху задають стопи ніг, коліна прямі, пальці ніг на себе. Дві половини рухаються одна відносно другої протягом 3–5 хвилин.

Цілком природне після перевертань запаморочення голови і напруга навколохребетних м'язів приведуть до глибокого несвідомого роз-

слаблення. Окрім того, при регулярному виконанні вправи зникають прояви остеохондрозу, бо вона активізує біологічно активні точки і центри на хребті.

Вправа “Стіна”.

Розбігтися і кинутися на стіну (реальну чи уявну), намагаючись її пробити або зрушити з місця (в процесі нафантазувати запропоновані обставини), робити це до повного виснаження м'язів. Глибоке розслаблення м'язів, як уже говорилося, знімає психічні бар'єри. Часто студенти допомагають собі звуком. Якщо крик виривається, значить учні вже навчилися “дозволяти собі” бути.

Говорячи про “потік” театральних вправ, Е. Барба розглядає їх як “комплекс практичних занять, метою яких є перетворення повсякденного тіла-думки лицедія в сценічне тіло-думку”, як “тами, по яких піднімається і опускається лицедій... живі тами. Вони підключають силу емоції, яка набуває значення для стороннього спостерігача, незалежно від волі лицедія... він бачить не тіло, а людину, що увійшла в простір” (4, с.175, 179, 181). Він же говорить про те, що “вправи з фізичного тренінгу дають змогу лицедієві створити нову поведінку, інший спосіб руху, гри, реакції, особливу майстерність. Але ця майстерність закріплена в одновимірній реальності, якщо не досягне глибин індивідуума. Фізичні вправи є завжди духовними вправами” (4, с.145).

Абсолютно погоджуючись зі сказаним, вважаю, що в роботі з власним тілом, з його енергетичним наповненням, нас повинно цікавити те, як біологічний процес стає думкою, перетворюється і стає візуальним для глядача.

Робота з енергіями тіла (особливо на початку!) певною мірою базується на самонавіюванні і потребує, як сказав би Станіславський, наївності і повної віри.

Вправа “Пробудження життєвої енергії”.

Потерти долоні (умивання) і розташувати їх паралельно одна до одної на відстані 3–5 см. Уявіть, що між ними знаходиться надувна прозора куля, і починайте її стискувати, наближаючи і віддаляючи долоні. Невдовзі ви відчуєте тепло, пульсацію і поколювання на кінцях пальців, а люди з сильним біополем обов'язково відчують певний пружистий об'єм, який чинить опір при стисканні і розведенні долонь. Внутрішнім зором побачте цю енергетичну кулю, для кращої візуаліза-

ції спочатку можна заплюнути очі. Поступово збільшуйте відстань між долонями, вловлюючи нові відчуття від густини чи розрідження енергії. Знайдіть межу, де вона вже не відчувається.

Перекидайте кулю з руки в руку, контролюйте, як вона відривається від долоні, як летить в повітрі, як опускається на іншу долоню. Ловіть усі нові відчуття. Побавтеся кулею.

Розділіть її на дві половинки – в кожній долоні опиняється по маленькому сонечку. Не втрачаючи відчуттів, палець за пальцем, розітріть кисті рук, далі по лікті, до плеча... і так усе тіло. Постарайтесь вкласти в свої дотики все добре і найсвітліше, що у вас є, розтермосіть, розбудіть кожну клітинку свого тіла.

Вправа “Щупальця”.

Зверніть всю свою увагу на долоні. Вдихніть і пошліть енергію в долоні. Відчуйте в долонях два енергетичні сонечка і тепер, довільно рухаючи руками (можна всю вправу робити й однією рукою), уявляйте собі, як з кожним рухом ваші пальці видовжуються і перетворюються на щупальця.

Якщо не вдалося викликати відчуття відразу, розслабте руки і покрутіть ними, як пропелером; звисьте руки (увага на долонях) і, рухаючи корпусом вправо-вліво, дайте їм змогу вільно гойдатися з боку на бік і охоплювати тіло. Кисті рук почервоніють, відчуєте легке поколювання і пульсацію крові.

Допоможіть собі уявою: в центрі сонячного сплетіння запаліть вогонь, наповніться ним, як світлячок, пошліть його в долоні, у видовжені пальці-щупальця і на віддалі торкніться ними стін, підлоги, стелі, віконних шибок, простору за ними, стільця з м'яким сидінням; торкніться партнера, відчуйте його тепло, одяг, шкіру, волосся... Спостерігайте за своєю і його реакцією, фіксуйте відчуття тілом, енергетикою, відчувайте різницю від дотику до різних поверхонь.

Допоможіть собі диханням, випромінюючи з себе світло на видихові. Хай енергія, яка витікає з вас, буде продовженням вашого руху, жесту.

Робіть цю вправу частіше, і ви не тільки збільшите власну чутливість і, відповідно, енергетичне поле, але й розвинете нові властивості і напрацюєте емоційно-чуттєвий матеріал для подальшої роботи.

М. Чехов писав, що не повинно бути чисто фізичних вправ. “Гімнастика, пластика, фехтування, танці, акробатика тощо мало сприяють

розвитку тіла як інструменту для виявлення душевних переживань на сцені... Тіло актора повинно розвиватися під впливом душевних імпульсів. Вібрації думки (уяви), почуття і волі, пронизуючи тіло актора, роблять його податливим, чутливим і гнучким” (32, с.236–237). Тому бажано, щоб кожна фізична вправа активно включала тіло-пам'ять.

М. Чехов написав один з кращих підручників для акторів. Його треба читати й перечитувати, осмислювати й переглядати. І вчитися на його виравах.

Вправа 1. “Рух – зупинка – продовження енергії”.

Виконайте серію широких, великих, але простих рухів, використовуючи максимум простору довкола себе. Підключіть все своє тіло. Виконуйте рухи з достатньою силою, але без надмірного напруження м'язів.

Початкова позиція: ноги тримайте природно, руки опущені.

Повністю відкривайте себе, широко вгору витягуючи руки, ноги широко розставлені. На кілька секунд залишіться в цій витягнутій позиції. Уявіть, що ви стаєте все більшим і більшим. Поверніться до початкової позиції. Повторіть той самий рух кілька разів. Нагадуйте собі ціль вправи, повторюючи про себе: “Я хочу розбудити сонні м'язи мого тіла, хочу оживити їх і застосувати”.

А тепер закривайте себе, поклавши руки навхрест на грудях, а кисті на плечі. Станьте на одне або два коліна, низько схиливши голову. Уявіть, що ви стаєте все меншим і меншим, скручуєтесь, стискуєтесь, ніби хочете фізично зникнути всередині себе, і простір довкола вас теж зменшується. Це стискання розбудить іншу групу м'язів.

Поверніться в початкову позицію, а потім киньте ваше тіло вперед на одну ногу, витягуючи обидві руки. Робіть такі витягування вправо, вліво, використовуючи стільки простору, скільки можете охопити.

Зробіть рух, ніби коваль б'є молотом по ковадлі: розмашисто, з великою амплітудою.

Виконайте різноманітні широкі, виразні, повні рухи – так, як би ви по черзі розкидали щось у різних напрямках, піднімали якісь предмети з землі, тримали їх над головою або тягнули, штовхали і підкидали їх. Робіть свої рухи повними, з достатньою силою і в стриманому темпі. Уникайте танцювальних рухів. Не затримуйте дихання під час рухів. Не поспішайте. Робіть паузу після кожного руху. Ця вправа поступово дасть вам проблиск відчуття свободи і збільшеного життя. Нехай ці відчуття потонуть у вашому тілі, як перша увібрана психологічна якість.

Зверніть увагу, як продовжується акція фізичного розширення і акція стиснення, коли вона досягає своїх меж (рух – зупинка – всередині немає зупинки). Це внутрішнє відлуння – продовження життя енергії при зупинці тіла – по суті, є способом проведення її по енергетичних каналах і, як наслідок, випробування її за допомогою особливого використання пауз, зручної рівноваги, акцій, які починаються в корпусі і заангажовують все тіло.

Тут є необхідність детальніше зупинитись на трьох фазах фізичної дії актора в поданні Е. Барби (цей регулятивний принцип стосується всіх рівнів театру):

опір (йо) – початкова фаза, коли сила прикладається до руху так, ніби вона долає опір;

подолання (га) – фаза перемини подолання опору, зміни руху;

прискорення (к'ю) – швидка фаза, нестримне крещендо, яке закінчується зупинкою.

“Третій момент характеризується раптовою зупинкою. Лицедій викликає у глядача відчуття, начебто він різко зупиняється на краю прірви. Ступні лицедія різко зупиняються, корпус легко нахилений вперед, в той час як хребет витягується і актор, здається, збільшується в розмірах. Насправді, зупинка є перехідною фазою. Деякі лицедії кажуть що... (в цій фазі – Р.Б.) вони перестають видихати, тримаючи в собі достатньо повітря для того, щоб почати нову дію без нового вдиху. Рух переривається, але енергія притримується... Рух – зупинка, всередині немає зупинки. Іншими словами, останній рух фази, коли лицедій зупиняється, є сатсом” (4, с.117–118). – тобто точкою відходу до першої фази. Опір – подолання – прискорення (йо-га-к'ю) продовжуються циклічно, але це не є якоюсь ритмічною структурою, а моделлю думки в дії, ритмом мислення.

З цього треба зробити висновок, що немає статичних поз, бо кожна зупинка є перехідною фазою до подальшого руху-дії. “Статика – це акт і, залежно від обставин, пристрасний акт”, – відмічав Етьєн Декру. А Піна Бауш пояснював, як важливо для танцівника вміти танцювати, сидячи на стільці і будучи статичним, – танцюючи в тілі до того, як танцювати з тілом.

“Існує статика виструнченого солдата. Існує статика віруючого під час молитви. Молитва є проєкцією цілісності, напруженням у бік того, що водночас знаходиться всередині та назовні людини, виявом внутрішньої енергії, наміром-дією, яка окрилює” (4, с.24).

“Коли візуальне, зовнішнє (тіло) не рухається, тоді повинно рухатися невидиме, внутрішнє (думка)... стримувати свої власні наміри... якщо рух більш стриманий, ніж емоція, що криється за ним, тоді емоція стане Суттю, а рух тіла її Функцією, впливаючи таким чином на публіку” (4, с. 96–97).

Все сказане стовідсотково стосується акторських вправ на життя в статистиці, тому й зупинимось на цьому детальніше. Учень має усвідомити, що всяка зупинка в дії лише умовно може називатися зупинкою, насправді ж вона є, за термінологією Барби, сатсом. Нагадую, що “сате – це момент, коли дія осмислена (вчинена) всім організмом, який реагує напруженням, навіть перебуваючи в статистиці. Це мить, коли хтось вирішує діяти. Це м'язові, нервові та розумові дії, які вже спрямовані на об'єкт. Це збирання чи стискання себе для початку дії. Це початок перед тим, коли треба почати. Це позиція кішки, готової до всього...” (4, с.98).

Б. Захава наводить ефективний прийом, яким користувався Вахтангов під час роботи (14, с.121–122). Він є підтвердженням того, про що говорилося вище, і може бути доброю вправою для тренування уваги і вміння діяти-жити в статистиці. Подаю цитатою:

Вправа “Життя в статистиці”.

“Щоб досягнути зосередженості уваги на одному спільному для всіх об'єкті, [Вахтангов] поставив перед акторами вимогу, згідно з якою ніхто не має права рухатися на сцені в той час, коли говорить (або рухається – Р.Б.) інший: ... – всі решта повинні заціпеніти, завмерти в абсолютній нерухомості, аби жодним жестом, жодним рухом мізинця не привернути увагу глядача до себе, якщо його увага в цей момент повинна бути зосереджена на тому персонажі, якому в цей момент належить “гра”.

Це застигання в нерухомості не буде здаватися глядачеві навмисним, штучним, якщо кожний актор, який бере участь у сцені, виправдає для себе зупинку руху, якщо він знайде для себе ту причину, яка очевидно та безсумнівно (органічно) пояснить цю зупинку. Нерухомість повинна бути виправдана зсередини. До того ж зовнішня нерухомість не повинна бути нерухомістю внутрішньою: у зовнішній статистиці повинна бути внутрішня динаміка. Вахтангов вимагав, щоб кожний актор так підготував свою поведінку на сцені до чужої репліки, щоб ця репліка застала його в момент, коли рух ще не завершений. Фігура, яка

зупиняє свій рух посередині, – обов’язково виразна, вона динамічна в своїй нерухомості. Композиція тіл у цьому випадку (особливо в масових сценах) створює своєю нерухомістю виразну скульптурну групу, на фоні якої рухається і говорить один-єдиний персонаж, якому зараз належить це право”.

Продовжимо розглядати вправи М. Чехова

Вправа 2. “Центр сили”.

Уявіть собі центр у ваших грудях. З нього випромінюються потоки життєвої енергії – дійові імпульси для всіх ваших рухів. Сприймайте цей уявний центр як джерело всіх ваших рухів, джерело внутрішньої діяльності і сили всередині свого тіла. Спрямуйте цю силу-енергію в голову, руки, тулуб, ноги і ступні. Нехай відчуття сили, гармонії, здоров’я і тепла оволодіють всім тілом.

Почніть рухатися. Імпульс до руху йде з центру в грудях. Слідкуйте, щоб ні ваші плечі, ні лікті, ні талія, ні стегна, ні коліна не спинили потоку енергії з уявного центру, – нехай він іде вільно. Усвідомте естетичне задоволення, яке отримує ваше тіло від таких рухів.

Робіть прості природні рухи: піднімайте і опускайте руки, витягуйте їх в різних напрямках, ходіть вперед, вправо, вліво, назад, сідайте, вставайте, лягайте; перенесіть різні предмети; одягніть пальто, шапку, рукавиці, зніміть їх тощо, – уявляючи, що ваші руки і ноги починаються не з плечей і таза, а саме з цього центру, він веде і керує вами, тобто всі рухи, які ви робите, провокуються силою, що витікає з ваших грудей.

Різні традиції розміщують центр, з якого випромінюється енергія, в різних частинах тіла; в східних бойових і оздоровчих системах (кунгфу, цигун, тай-чі тощо) центром енергії і опорою для рівноваги вважають зону дантянь – трохи нижче від пупка; Чехов, як бачимо, – центр грудей, Гротовський – поперек, живіт, сонячне сплетіння. Нема потреби дискутувати, хто правий. Важливо, щоб кожен сам відчув свою енергетичну “чашу”. Для цього варто робити подану вправу, змінюючи центри сили, бо “не сама енергія допомагає нам відкрити своє джерело, а навпаки – уявляючи місце в тілі, в якому знаходиться джерело, ми можемо думати про енергію, випробовувати її як щось матеріальне, надати їй витончених варіацій, підсилити її рухом, який перетворить її у сценічний біос” (4, с.126–127).

Вправа 3. “Ліплячі рухи”.

Як і перше, робіть сильні, широкі рухи всім тілом. Скажіть собі: я, мов скульптор, виліплюю простір довкола себе. В повітрі залишаються живі форми від рухів мого тіла. Не забувайте про візуалізацію: ви повинні не просто уявляти, а бачити (віра!) в яскравих кольорах сліди, залишені вашим тілом в субстанції простору; повітря довкола вас – ніби посередник, матеріал, який опирається вам. Відчувайте цей опір.

Створіть сильні і точні форми. Акцентуйте початок і кінець кожного руху: тут я починаю рух, який творить форми, а тепер я закінчив – форма тут. Водночас думайте і сприймайте своє тіло як рухому форму. Повторіть кожен рух кілька разів, аж поки він не стане вільним і приємним для виконання.

Робіть ті ж самі рухи в різних темпах, з різною гостротою чи плавністю.

Далі спробуйте відтворити ці рухи, використовуючи тільки окремі частини свого тіла: ліпіть виключно плечима і лопатками, потім спиною, ліктями, колінами, чолом, кистями, пальцями. Імпровізуйте. У всіх рухах зберігайте відчуття внутрішньої сили (але не мускульної напруги!), яка пронизує ваше тіло і з нього виходить.

Вправа 4. “Перетікаючі рухи”.

Робіть такі ж рухи, як і в попередній вправі, але з відчуттям, що вони перетікають у просторі, переходячи з одного в інший без зупинок, м’яко і плавно. Не акцентуйте їх початок і кінець, але остерігайтеся безформної розпливчатості і “красивості”. Рухи мають бути прості і конкретні. Хай вони приливають і відливають, як великі хвилі. Навколишній простір уявіть як стихію води, в якій легко (але з відчуттям опору субстанції) ковзають ваші рухи. Змінюйте темпи, перейдіть до імпровізацій.

Вправа 5. “Польотні рухи”.

Уявіть собі, що ваше тіло тече через простір – як тіло птаха в польоті, ваші рухи повинні злитися в одне ціле без втрати форми. Фізична сила ваших рухів може збільшуватися або зменшуватися, але вона ніколи не повинна зникати, психологічно зберігайте свою енергію. Зовнішньо ви можете затримувати ваші рухи, навіть прийти до статичної позиції, але внутрішньо продовжуйте “політ” (рух – зупинка – всередині нема зупинки). Уявіть, що повітря довкола

вас – середовище (посередник-партнер), яке спонукає вас до плинних рухів. Своїм бажанням ви повинні здолати вагу свого тіла, боротися із законами тяжіння. Змінійте темп.

“Те, як Михайло Чехов наполягає на “пунктуації”, на тому, як “час від часу робити паузу”, як “думати про початок і кінець кожного руху”, як “змінювати темп”, підкреслюючи, що “рухи повинні злитися в одне ціле без втрати форми”, – свідчить про його бажання захистити таємну пульсацію сценічного життя, імпульсів і контрімпульсів, сатсу. “Не форми, а сутність форм”, – як каже Гарсія Лорка” (4, с.128).

Вправа 6. “Випромінюючі рухи”.

Починаючи з широких рухів, як у попередніх вправах, перейдіть до простих, природних рухів, супроводжуючи їх уявою про випромінювання. Ваші руки, груди і все тіло посилають промені (постійно і випереджуючи дію) у всіх напрямках за вашим бажанням – у напрямі виконання ваших рухів і після того, як рухи закінчені. Змінійте характер рухів і випромінювання: стагато, легато, повільно, швидко, далеко, близько, без перерви і з паузами. Але в паузі рух енергії продовжується: тілом присіли, а психологічно продовжуєте сидати (бачити себе внутрішнім зором, фізично відчувати продовження руху); встали – але продовжуєте вставати...

Вправа 7.

Засвоївши чотири види рухів (ліплення, протікання, літання, випромінювання), почніть знову робити їх, маючи на увазі уявний центр в грудях, в сонячному сплетінні, у даньтяні. Дивіться на світ із цих центрів, перемістивши в них свої очі.

Вправа 8.

А тепер спробуйте відтворити чотири види рухів лише у своїй уяві. Повторюйте їх, аж поки не зможете легко продублювати ті самі психофізичні відчуття, які ви пережили, рухаючись насправді, – хай візуальна енергія перейде в думку.

У Чехова робота над тілом-життям і думкою-життям є двома сторонами однієї медалі.

Отже, актор має справу з рухомою формою свого тіла, а виразність його залежить від відчуття форми.

Треба привчати учнів робити всі вправи з легкістю і з достатнім почуттям гумору, бо, як каже Рудольф Штайнер, “при засвоснні акторської техніки гумор відіграє важливу роль”.

Гротовський наголошував, що, працюючи над власною психофізикою, не потрібно копірситися у сфері “емоційної пам’яті”, у “якби”, а звертатися безпосередньо до тіла-пам’яті, “не стільки до пам’яті тіла, як власне до тіла-пам’яті. І до тіла-життя... спогади (з минулого і майбутнього) пізнаються і відчуються через тіло... Там усе записано. Але коли ти щось робиш, то це є тим, що ти робиш безпосередньо – сьогодні... І тоді вивільняється те, що не зафіксоване свідомістю і що є ледве вловимим, але насправді є важливішим, аніж фізична дія. Цей стан... передфізичний. Я називаю це “імпульсом”. Кожній фізичній дії передує внутрішній рух, який струмить з нутра тіла, невідомий, але відчутний. Імпульс не існує без партнера... іншого людського існування... для когось це може бути і не людське існування, наприклад, Бог, Вогонь, Дерево... Імпульс завжди існує щодо когось.

Наприклад, існування, що є метою мого імпульсу, проектується на партнера як на екран... жінка з мого життя (яку я зустрів чи може зустріну) проектується на актрису, з якою я взаємодію... Мої імпульси спрямовані на партнера” (10, с.123).

Питання взаємодії – взаємовпливу і обміну енергіями – в сценічній майстерності є одним з найважливіших, тому потребує особливо пильної уваги вже з перших кроків. Щоб “узяти” партнера, треба “віддати” себе, – це має стати аксіомою для учня.

Вправа “Танець рук”.

Запозичена (як і декілька інших вправ) з так званої “танцювальної терапії” Ю. Андреевої (2). Розрахована на двох учасників. Головне у вправі – повністю відключити голову, не повинно бути ніяких думок і ментальних оцінок – розумова тиша.

Сядьте навпроти партнера. Тіло почувається вільно, руки лежать на колінах перед вами. Заспокойтесь, зупиніть “словомішалку”. Вам треба встановити тактильний контакт з партнером лише за допомогою рук. Це не значить, що треба користуватися азбукою глухонімих або малювати в повітрі знаки. Просто уявіть, що ваші руки – це рослини, або якісь небачені краби з власним, не схожим на ваше мисленням і реакціями. Повірте в це і віддайте їм повну свободу дій. Хай вони, мов павуки, почнуть торкатися один одного лапами, сплітатися, мов якісь дивні ліани,

розплітатися, рухатися і голубити один одного. Спостерігайте за ними, ніби вони знаходяться в акваріумі, або деінде... Просто – спостерігайте без думок, живіть їхнім життям – без думок, на самих лише відчуттях.

Театральні вчителі радять уникати танцювальних рухів під час тренінгу – рухів, притаманних саме танцювальному мистецтву, і вони мають рацію: пластика драматичного актора мусить відрізнятись від пластики танцівника. Тому уточнюю, що є “танцем” в нашому розумінні – це ритмізований гармонічний рух (не обов’язково ритмізований зовнішньою музикою: кожен рух має свій внутрішній ритм). Це поняття буде охоплювати все, що ми називаємо пластикою – чи то пластичний театр на сцені, чи гармонійний красивий рух людини або тварини в житті. Він може супроводжуватися мелодією оркестру, а може – виключно мелодією, яка ллється із серця, мотивом вітру або музикою сфер. Тобто слід розглядати рух нашого тіла на сцені як специфічний “танець”: у цьому є певний естетичний підхід.

Вправа “Ланцюгова реакція”.

Стати в коло на рівні витягнутих рук, з’єднатися долонями. Хтось один народжує імпульс і через руку передає партнерові, той – наступному, і так далі. Утворилася імпульсна хвиля – і пішла гуляти по колу. Хтось може спіймати її, перепустити через тіло своє і пустити у зворотньому напрямку.

Добиватися легкості в рухах, стояти на пружинистих ногах. Усвідомлювати процес взаємодії: сприйняв – пропустив крізь себе – віддав.

Вправа “Відображення”.

Дана вправа належить до так званих “дзеркальних” технік. Двоє партнерів стають один навпроти одного. Ведучий робить повільні рухи, сприймаючий має синхронно повторювати їх за партнером – як його дзеркальне відображення.

В процесі вправи між партнерами налагоджується дуже сильний енергетичний контакт. Ведучий не просто робить будь-які рухи, він чітко співвідноситься з реакцією партнера, ступенем його тямковитості. До того ж, кожен рух має бути логічним і доведеним до кінця. Наприклад, рука не просто почала рух по колу і тут же переключилася на щось інше, а спокійно завершила це коло; або ж коло перетворилося у хвилю, але тоді треба зробити кілька таких хвиль.

Сприймаючий не лише повторює рухи, а намагається відчутти біополе партнера, його настрій, думки – його атмосферу. Для кращого розуміння він має бути гранично розслабленим (але сконцентрованим на партнері!). Добре перед початком вправи придивитися до свого партнера і уявити, що його тіло – це ваше тіло (для цього можна уявити, як ваш енергетичний двійник відділяється від вас і входить в його тіло). Якщо вам вдасться буквально відчутти себе в його шкірі – налаштуватися на його атмосферу, – далі все піде простіше.

Головне – не переграти партнера, а працювати з ним в одній зв’язці. Якщо по завершенні ведучий каже, що партнер не встигав за ним, не розумів його – значить, помилився саме ведучий, бо не зміг стати більш зрозумілим, більш логічним для свого партнера.

Вправа розвиває чутливість, допомагає встановити контакт на енергетичному рівні, розвиває рольові позиції, такі як лідер, що не боїться діяти публічно, – для ведучого, і вчить настроюватись на атмосферу партнера-опонента – для сприймаючого. Тому важливо за якийсь час помінятися ролями.

Цю вправу можуть робити одночасно і декілька учасників: один ведучий і група сприймаючих.

Проводячи вправи на взаємодію, вчитель мусить донести до свідомості студентів (не попускати, аж поки не реалізують практично), що діяти на сцені можна лише від партнера (його поведінки, ставлення, реакцій, думок, почуттів...) і для партнера. Чути партнера, бачити, розуміти його наміри і бажання; настроїтись на його атмосферу (ефект камертона) і контролювати її своєю сконцентрованою увагою. “Театр – це акт, народжений імпульсами і реакціями людей, контактами між ними, – пише Є. Гротовський. – Мистецтво... це досвід, який ми беремо з себе і відкриваємо себе іншим, коли ми стикуємося з ними, щоб зрозуміти себе” (11). Нагадую: якщо ми хочемо “взяти” партнера, то в цьому процесі мусимо “віддати” йому себе! Це аксіома, і якщо учень не засвоїв її з перших кроків, то буде фальшувати у наступних. Нажаль, є “актори” глухі і сліпі до партнерів: усе своє сценічне життя говорять “монологами”. Але вони глухі й щодо себе: не чують свого тіла-життя, тому й фальшують.

Вправа “Довіра”.

Працюємо парами (може бути одночасно кілька пар). Є ведучий і сприймаючий, якому зав’язують очі. Він стоїть позаду ведучого, поклавши руку йому на плече.

Ведучий рухається по сценічному майданчику, малюючи собою в просторі, але не забуває, що працює для партнера; сприймаючий, тримаючись лише плеча, має якнайточніше повторити всі рухи ведучого. Обидва працюють у зв'язці, відчуваючи один одного на всіх рівнях сприйняття. Дана вправа, як і попередня, налагоджує сильний енергетичний контакт. Сприймаючий має розслабитися фізично і психологічно, повністю довіритись партнерові, відчуті його атмосферу і ввійти з нею в резонанс.

Вправа “Броунівський рух”.

Група рухається у спільному просторі (уявіть себе молекулами в газоподібному середовищі); кожен імпровізує тілом, не торкаючись один одного. Хай ваші рухи будуть плавними, текучими: ви ніби перетікаєте з одного місця в інше, заповнюючи собою порожнечі середовища. Імпульси для руху виникають в районі таза і передаються ногам і рукам. Увагою своєю контролюйте цей імпульсний рух в тілі (уявіть собі золотисту кульку, якою рухає ваша думка-увага). Ноги пружні і легкі. Траєкторія тіла-”молекули” широка – від підлоги (стискання) до стелі (розширення). Добиватися повної мускульної свободи, аж до відчуття радості польоту в просторі.

Хвилини через п'ять додати новий елемент: передаємо імпульс партнерові легким дотиком руки до його тіла. Партнер сприймає його, асимілює з власними імпульсами, пропускає крізь себе і дотиком руки передає далі. Імпровізуємо.

Таким чином ми тренуємо енергетичну взаємодію. При цьому треба пам'ятати, що кожне тіло-”молекула”, підпадаючи під загальні закони існування в спільному просторі, все ж є індивідуальністю зі своїми внутрішніми ритмами і реакціями, тобто має своє життя, свою атмосферу. Треба уникати одноманітності, сцена цього не терпить, а досліджувати, як індивідуальність виражає себе через свій інструмент.

Вправа “Телепатична увага”.

По суті, це може бути цілий цикл вправ, спрямованих на розвиток найтонших каналів сприйняття. Такі вправи вдаються майже завжди, але тільки якщо попередні вправи партнери виконували разом і між ними відбулася взаємна інформаційна (енергетична) настройка, що підтверджують експерименти біомедичної інформатики (5).

1. Вправа парна (ведучий і сприймаючий). Партнери сходяться, спрямовуючи один на одного долоні, і намагаються відчуті момент, коли їхні біополя торкнуться одне одного. Відчувши, зупиняються і, користуючись дзеркальною технікою (вправа “Відображення”), взаємно настроюються. Далі сприймаючий повертається плечима, не втрачаючи відчуття партнера, заплющує очі і намагається внутрішнім зором побачити ведучого. Ведучий (на віддалі метра-двох) дивиться в потилицю сприймаючому і робить один жест, не поспішаючи, але і не вагаючись – спочатку рукою, а потім, ніби доганяючи фізичну дію, подумки. Його завдання – добитись того, щоб партнер точно повторив його рухи – тобто, почув його думки.

Сприймаючий має відчуті жест тілом (біополем) або побачити його на внутрішньому екрані – і повторити. Він також може просто розслабитися до такої міри, щоб чужа воля звучала в ньому як сигнали власного мозку, або ж уявити себе маріонеткою, котру шарпають за нитки.

Вчитель може корегувати хід вправи словами “добре”, “ні”, “ще раз”, “інший жест” тощо.

2. Повторити жест плечима один до одного.

3. Групова Вправа Сприймаючий попереду (очі заплющені), за його плечима група налагоджує з ним енергетичний контакт, посилюючи енергію з долонь. Вчитель жестом задає напрям, а група імпульсами (допомагаючи собі фізичним рухом рук і всього тіла) намагається зрушити сприймаючого з місця – вправо, вліво, вперед або потягнути на себе. Потрібна повна довіра сприймаючого до своїх відчуттів.

4. “Заборонена зона”. Парна Вправа Сприймаючий стоїть з заплющеними очима, руки зігнуті в ліктях, вільно плавають, їх функція – захистити груди і живіт (найчутливіші зони на тілі) від нападу. Він увесь – чутливість і слух.

Атакуючий уважно дивиться в певну точку на тілі партнера і повільно (як у словільненому кіно) скеровує туди руку і всю енергію.

Завдання сприймаючого – відчуті, куди скерований удар, і відвести його, затримавши або відбивши руку атакуючого.

Завдання атакуючого – не змінювати плани по ходу дії, побачивши, що рука сприймаючого рухається для захисту, а продовжувати свій запланований рух до зіткнення з рукою партнера, тобто – не намагатися обдурити. Перемога не в тому, щоб якомога більше проникнути на територію противника, а в тому, щоб партнер навчився відчувати вашу точно сформульовану думку і цілеспрямовану дію.

Поступово, засвоївши цю техніку, можна розширити зону впливу – від голови до ніг.

Актор мусить навчитися відчувати партнера на підсвідомому рівні і зчитувати його імпульси. В цьому немає містики, але є вимога професії. Адже коли ми шукаємо сценічних пристосувань, то намагаємося зрозуміти наміри партнера не лише з його дій і слів, але й з погляду, з мікрорухів, настрою, з його атмосфери.

Під час однієї з дипломних вистав “Три мушкетери” в Київському театральному інституті ім. І. К. Карпенка-Карого в батальній сцені у студента, що грав Атоса і завершував бій, зламалася шпага. Друзі цього не бачили, бо вже “вискакували на коней” плечима до нього, але Д’Артаньян чомусь раптом перекинув свою шпагу через плече, Атос її на льоту підхопив і завершив бій. При аналізі ситуації виявилось, що один актор в паніці подумки викрикнув “Шпага!”, інший почув реально голос, внутрішнім зором побачив ситуацію і, не обертаючись, кинув шпагу просто в руки партнерові. Все тривало якусь секунду-дві.

2. Енергетичне дихання.

Світ навколо нас живий, він дихає, тобто в ньому постійно рухається життєва сила. Дихання світу – це рух енергії. Дихання людини – це теж рух енергії, за індійською традицією – рух “прани”, яку ми вдихаємо разом з повітрям.

“Вдосконалення процесу дихання приводить до поглибленого усвідомлення руху енергії у вигляді відчуттів, котрі, зливаючись з енергією дихання, стимулюють відтворення всієї енергії організму... Навчившись поповнювати енергетичний баланс, можна легко віддавати енергію іншим. Досягши тісної єдності енергії свідомості (ментальної) з енергією дихання (фізичної), ви навчитесь легко вловлювати сигнали будь-яких емоцій” (7, с.145).

Усвідомлення свого дихання – прямий шлях до контролю над своїм психоемоційним станом, тому для актора робота з диханням є життєвою необхідністю. Але не потрібно робити окремо дихальних вправ. Треба розуміти, що, наприклад, більшість йогівських дихальних вправ є шкідливими в нашій роботі, бо вони спрямовані на нівелювання дихання, на економію енергії, тоді як сценічне дихання повинне працювати на повну потужність і тому є енергетично витратним. Отже, акторські дихальні вправи мають бути націлені не на вправляння в диханні заради самого дихання, а готувати інструментарій до дихання,

яке буде переносити голос: стовп повітря, що несе звук, мусить мати добру опору і щезати з силою і без перешкод (наприклад, закрита гортань або “лінива” щелепа).

Щоб через дихання задіювати не лише фізіологічний, але й психічний рівні, воно повинно включати емоції, уяву і мислення (нагадаю, що енергія йде за образами, які породжує думка).

І ще важливе зауваження: статичні пози для дихання енергію акумулюють, а динамічні техніки її задіюють, тому акторські вправи на дихання в основному повинні бути динамічні – проводитися в русі, а не в статиці.

Найефективнішим для актора є повне дихання. Але це не має бути догмою, бо дихання кожного актора відрізняється і залежить від його фізіологічної природи. Також існує певна природна відмінність між дихальними можливостями чоловіків і жінок. Але це окрема розмова. Зупинімося на тому, що для актора важливо вдихати дуже глибоко і не намагатися економити повітря, вправи проводити в русі, залучаючи образне мислення, творчу уяву та емоції.

Вправа “Дерево життя”.

Руки звисають вільно. Стояти впевнено: Земля – надійна наша опора. Силою уяви продовжити свої ноги – вирости корінням глибоко в ґрунт, аж до чистих джерельних вод. Вдихаючи, втягнути їхню цілющу прохолоду ногами-корінням і наповнити тіло; допомагаємо руками: піднімаємо їх повз тіло, долонями догори, до рівня грудей. На видихові виносимо руки чашею догори і потужним фонтаном – з голови і рук, мов з крони дерева – випускаємо води землі з нашого тіла; хай вони грають на сонці всіма барвами веселки. Руки м’яко відводимо в сторони і опускаємо в початкове положення. Повторити цю фазу кілька разів.

Наступна фаза зворотня: вдихаючи з безмежного простору енергію-“прану”, підносимо руки з відкритими долонями через сторони вгору – відкриваємо наше тіло-чашу і наповнюємо його запахущими струменями чистого повітря, яке входить крізь крону – голову й руки; на видихові закриваємо руки, долонями вниз проводимо їх повз обличчя – ніби виштовхуємо залишки від асимільованої тілом енергії через ноги-коріння в землю. Повторити кілька разів.

А тепер поперемінно: вдих-видих енергії води знизу вверх, вдих-видих енергії повітря зверху вниз.

Ця вправа – при активній візуалізації – чудово розвиває образне бачення, загострює уявою сенсорні сприйняття, потужно очищує енергетичні канали, насичує тіло енергією і підносить нас емоційно. Але попередження: візуалізація має бути позитивною – чиста вода і повітря, у світлих кольорах, присмні на смак і запах. Брудна вода і загазоване повітря викличуть лише негативні реакції організму.

Чудово звільняє нашу психофізику від перевантаження, а водночас розвиває творчу уяву так звана “танцювальна терапія” в поєднанні з енергетичним диханням. (Згадайте, що є “танцем” у нашому розумінні). Музика має великий вплив на нервову систему людини: мелодія резонує з вібраціями душі, ритм входить у тіло – і разом вони починають володарювати над підсвідомістю.

Такі вправи добре робити в групі, тоді утворюється колективне енергетичне поле, яке підтримує ваші індивідуальні стани.

Вправа “Танець води”.

Належить до танцювальних йогівських медитацій, збагачує образну систему і розвиває проникливість. Дещо нагадує четверту Чехівську вправу (“перетікаючі рухи”), але тут акцент робиться саме на диханні через енергетичний центр. Можна виконувати без музики (творити свою внутрішню), але для початку все ж краще підібрати таку, яка б викликала відповідні асоціації, а ритм задавав дихання і збурював емоції.

Виконується стоячи, ноги ледь зігнуті (“поза вершника”), увага зосереджена на другому енергетичному центрі (на 1–2 см нижче від пупка), погляд розфокусований. Звучить приємна для вас музика.

Уявіть собі воду, не якусь конкретно ріку чи озеро, а просто масу води, в котру занурені ваші стопи. Уявіть, як енергія разом з диханням входить у тіло через енергетичний центр і виходить. Весь простір довкола вас займає вода, її все більше і більше. Ось вона досягла рук, долоні лягли на її теплу поверхню, тіло ледь погойдується в такт з приливами-відливами. А води все більше, накриває вас з головою, і ваше тіло вже не тіло, а – рослина в прозорій, залитій сонцем воді. Музичні акорди, як хвилі, розгойдують вас, захоплених потоком звуків і образів, поступово змушують полишити своє місце і “танцювати”. Розслабтесь, не замислюйтесь, як це у вас виходить, дозвольте тілові-рослині робити все, що йому заманеться. Та не забувайте, що вода має вагу (чинить опір і робить вас легшими), має смак; її колір змінюється

і характер дуже нестійкий. Дихайте другим центром (зона нижче від пупка): цілюща енергія води хай входить у вас прозорим струменем, омиває все тіло зсередини і наповнює силою. А перед очима (їх можна й не заплющувати) в цей час прокручується відповідаючий відчуттам образний ряд.

Танцюйте, як мале дитя, що рухається вслід за музикою і власною уявою, і тішитися, щасливе новим умінням. Якщо вам це вдасться, то відчуєте, як ви змінилися. Танець без технік чистий і простий, він – досконалий. Танцюйте так, ніби ви закохані у Всесвіт.

Вода – стихія психологів, людей, які проникають в таємниці одухотвореної Природи. Споконвіку вода застосовувалася в магічних обрядах посвячення і хрещення. Тому робота зі стихією води – це входження в резонанс із кров’ю нашої планети, з її “астралом”, її емоційною пам’яттю.

Так можна “танцювати” різні стихії, дихаючи різними енергетичними центрами нашого тіла, посилаючи в них звуки, залучаючи візуалізацію кольорів. Про центри можна довідатися (при бажанні!) з відповідної літератури, а тут лише нагадаю, що актори, як люди впливу і Сили, знають вони про це чи ні, активно задіюють сонячне сплетіння. Саме через цей, третій центр, “людина енергетично впливає на інших людей саме як свідома істота – така, що має власні наміри, ідеї, ставлення. Такий вплив може здійснюватися неконтрольовано, як воно найчастіше й буває, а може являти собою продуманий скерований акт... будь-який вплив енергією свідомості на зовнішній світ можливий тільки завдяки активній діяльності третього центру” (6, с.96), який активізується стихією вогню.

Для кращого контакту сприймайте стихії як сутності, як живу душу.

Вправа “Танець вогню”.

Станьте прямо, ноги трохи зігнуті (“поза вершника”). Очі можна заплющити. Увага сконцентрована на сонячному сплетінні. Тепер уявіть собі, що там запалюється маленький вогник.

Допоможіть йому диханням, уявіть, що ви роздуваєте ковальські міхи: вдихайте і видихайте через третій центр. Ось вогник став більшим, язика полум’я піднімаються все вище, заповнюють тіло і разом з диханням вириваються назовні, опановують весь простір. Ви дихаєте вогнем. Руки повторюють рух полум’я, здебільшого вгору, ноги вже

не можуть встояти на місці, ви починаєте “танцювати”. А вогонь заповнює все ваше єство і піднімається вгору. Ваші ноги легкі, ваше тіло не має ваги.

Ритм усе наростає, досягає своєї найвищої точки і починає затухати. Але не гасить вогонь, не намагайтесь зупинити танець до того, як його вібрації покинуть ваше тіло. Якщо після закінчення вправи в тілі залишилось зайве хвилювання, виведіть його через ноги в землю.

Робота з цією стихією дає енергетику, підвищує тонус, бойовий дух і настрій на активну роботу – активізує вашу психоемоційну сферу.

Для актора важливо усвідомити, що ритм дихання впливає на ритм емоцій, а ритм емоцій, відповідно, – на дихання. “Змінюючи рисунок дихання, ми можемо перевести себе в будь-який емоційний стан. Звичайно, щоб закріпити цю техніку, надзвичайно корисну для сцени, потрібно усвідомлено відпрацювати такі переходи з одного стану в інший.

Вправа “Ритмостимуляція через дихання”.

Належить до давніх дзенських вправ.

Учитель задає обставини, він же оплеском переключає з однієї обставини на іншу.

Дихаємо так, як: а) молодий кінь, що піднімається вгору; б) пантера, що готується до стрибка; в) прислухаючись; г) втікаючи; д) під дощем, на спеці, на морозі; е) у вузькому й задушливому тунелі; є) заходячи в морську воду в штормовий день тощо. Обставин не грати, а тільки згадувати дихання за різних обставин, прислухатись до нього і спробувати так дихати. Тіло має включатися відразу, без роздумів – тільки спогад, тільки відчуття і відповідна реакція в тілі.

Якщо студентів затримати в котрійсь із обставин довше, то за деякий час у всіх виникне і місце дії, й інші додаткові обставини, і питання – наприклад, “що я роблю тут, під дощем”. Окрім тренування переключення уваги, вправа дає учневі змогу перейти до фізичних дій без спеціального умоглядного придумування – тобто породити епод.

“Дихання здатне змінити не лише ваші емоції. Воно пов’язане з мисленням і концентрацією, точніше, з інтелектуальним ритмом. Навчившись дихати правильно, можна суттєво покращити свої розумові здібності” (29, с.79).

Вправа “Тренуємо творче самопочуття”.

Зробіть глибокий вдих-видих (2–3 рази).

Заплющіть очі. Вдихніть і повільно видихайте. Уявляйте колір повітря, яке видихаєте. Воно має бути забарвлене в той колір, який символізує для вас творчу роботу. З яким кольором у вас асоціюється успішно виконане завдання? Уявили цей колір? Саме такого кольору видихайте повітря.

Тепер спробуйте вдихати повітря такого ж кольору. Вдихайте – це особливе творче повітря. Як посилити це відчуття? Пофарбуйте в уяві це повітря у ваш особистий творчий колір. Подихали? Як самопочуття?

Ця вправа доводить, що дихання пов’язане з ритмом мислення. Ви змінили стан роботи свого мозку за власним бажанням! Можете починати кожне заняття саме з цієї вправи.

Сценічне дихання – не просто насичення енергією нашого тіла-інструмента, – це набір енергії для подальшого акту взаємообміну. Від якості набраної енергії залежить потужність дій, особливо сила і виразність дії словесної.

Є. Гротовський радить вдихати глибоко, тихо і швидко, не намагаючись затримувати повітря. На видиху кожне слово має бути оточене, ніби просякнуте повітрям-”праною”, особливо голосні звуки.

“...саме видих несе голос... це матеріальна дія, а не якась метафора чи щось таке, чого не можна спостерігати... щоб він міг нести цей голос, то повинен бути органічним і відкритим. Гортань повинна бути відкрита” (10, с.102).

Вправа “Відкрита гортань”.

Один із найпростіших способів відкрити гортань – позіхати.

Покрутіть шиєю (напруга м’язів шиї передається на гортань) і плечима, розслабте їх. Уявіть, що вам хочеться позіхнути (але без потягування, бо знову м’язи напружаться). Смачно позіхаючи, вдихайте ротом повітря і посылайте його глибоко в тіло, в живіт, – природно внизу створюється опора, а вгорі утворюється купол. На мить затримайтесь в цій позиції, запам’ятовуючи відчуття, і, не змінюючи положення м’язів, легко зітхніть зі звуком. Повітря має виходити активно, без перешкод – гортань відкрита. Повторіть кілька разів.

Якщо запам’ятати цю відкриту позицію голосового апарату, прочути її фізично, то при потребі можна буде її відтворити лише силою думки (наміру).

Не переборщуйте з дихальними вправами. Дихання – це спонтанний процес, його не потрібно строго контролювати, а лише виправляти аномалії, зберігаючи однак природність.

3. Енергія звуку.

“...не треба робити голосових вправ, голос слід використовувати у вправах, які залучають у дію все наше єство, і так, щоб він визволявся сам через себе. Можливо, треба говорити, співати, коли звично працюєте фізично... не слід працювати над голосовим апаратом, не треба фіксувати свою увагу на його роботі, треба працювати так, ніби це тіло співає, ніби це тіло говорить... Голос – таке ж продовження нашого тіла, як очі й вуха, наші руки: це орган нас самих, який продовжує нас назовні, який – в основі своїй – є цілком матеріальним органом, можна ним торкатися чогось... Повинні бавитись різними звуками... співом створити різні простори... каедру, коридор, пустелю, ліс... Треба шукати таких етюдів, де тіло-життя може продовжитися в голосі... етюди, які залучають спогади, фантазії, оповіді про спілкування з партнерами (одночасно з життя і з фантазій)... етюди, які визволяють тіло-пам'ять, продовжені в просторі через голос. Це означає – етюди з тілом-життям, в часі співу, розмови, під час пошуку спілкування...”

Можна вправлятися на акторові “ззовні”... різні маніпуляції з його горлом, діафрагмою, хребтом... і таким способом викликати реакції тіла, що несуть його голос... Але так можна наробити багато шкоди.

Треба шукати живих асоціацій... Утворюються імпульси, які йдуть з нутра тіла і випереджають реакцію голосу, навіть неартикульовану. То власне ті імпульси несуть голос” (10, с.108–111).

Все процитоване вище є принциповим в роботі з голосом, радше – з тілом, що продовжує себе в голосі.

Вправ для звільнення голосу є багато, але, як впливає з наведеного вище, вони можуть і зашкодити, якщо будуть зовнішньо-механічними, а не опиратимуться на пошуки живих асоціацій і спонтанних, природніх реакцій тіла – імпульсів, що народжують голос, дають йому енергію для життя.

Вправа “Звільнення голосу”.

Сидячи на сідницях, зверніть тіло в клубок – максимально, наскільки можливо. Уявіть себе запакованим у дерев'яну бочку, яка поступово ще й зменшується, бо всихається. Помістіть дихання і голосові органи в центрі цього клубка – туди спресувалася вся ваша енергія, побачте її. Як останнє зусилля, зробіть видих, щоб зайнятий вами об'єм став ще меншим. Затримайте це положення на мить (“cat” – момент готовності до вивільнення енергії, до активної дії). Тоді швидко і енергійно,

вдихаючи повітря, в уяві розтрощіть бочку, звільніть тіло, випростуйтеся, потягніться руками широко догори, відчуйте радість полегшення – хай вона відізнеться могутнім низьким “Ху!” на видихові.

Відпочиньте хвилину. Повторіть вправу до десяти разів, щоразу породжуючи сильніший і довший звук.

Зверніть увагу, як у процесі вокалізації починає брати участь все ваше тіло, особливо таз і діафрагма.

Вправа “Динамічна медитація”.

Перехід від стадії до стадії задає вчитель.

1-а стадія. (5 хв.) Глибоке прискорене хаотичне дихання носом. Забудьте тіло, розум, станьте самим диханням, віддаючи тіло самому собі.

2-а стадія. (5 хв.) Катарсис. Дайте волю собі, будьте як екзальтовані діти: кричіть, вищіть, скачіть, трясіться, танцюйте, смійтесь. Злийтеся з енергією і з усім, що відбувається, так повно, як тільки можливо.

3-я стадія. (5 хв.) Підскакуйте з піднятими руками, голосно викрикуючи “ху-у, ху-у, ху-у!” втовкуючи цей звук в низ живота, у статеві органи, в основу хребта. Добийтесь того, щоб це відбувалося само собою.

4-а стадія. (7 хв.) Зупиніться. Застигніть там, де перебуваєте, в якій би позі ви не зупинилися. Спостерігайте, як струмує енергія всередині вашого тіла.

5-а стадія. (7 хв.) Сядьте на коліна, сконцентруйте увагу на низ живота. Дозвольте тілові погойдуватися, але будьте уважні. Слухайте своє тіло.

Звук існує як результат коливальних рухів об'єктів, тобто, частотних вібрацій. Той тип енергії, яка урухомлює об'єкти або речовину, називається кінетичною. Отже, звук теж є формою кінетичної енергії, і саме ця природа звуку на енергетичному рівні й пояснює широкий діапазон його впливу на тіло і душу (13, с.16–17).

“Особливу увагу необхідно звернути на утримання сили голосу, щоб глядач не тільки чудово чув його, але проникався ним так, як би він був стереофонічним. Глядач повинен бути оточений голосом актора, так ніби він іде з усіх сторін, а не лише з місця, де перебуває актор. Самі стіни мають говорити голосом актора... Актор повинен використовувати свій голос таким чином, щоб дати звуки та інтонації, яких не може відтворити або імітувати глядач...”

Двома умовами, необхідними для доброго утримання голосу є: а) стовп повітря, що несе звук, повинен щезнути з силою, не зустрічаючи перешкод... б) звук мають підсилювати фізіологічні резонатори” (11).

Фізіологічні резонатори – це кості й порожнини нашого тіла. Їх функцією є загнати стовпчик повітря в окрему частину тіла, вибрану як підсилювач. Суб'єктивно людина має враження, що говорить вибраною частиною тіла, наприклад, головою при використанні верхнього резонатора. Це суб'єктивно. Але, посилюючи подумки енергію (увагу) в резонатори, ми викликаємо там очевидні симптоми – вібрацію, яка змінює голос і його силу, і це об'єктивно.

Краще називати резонатори вібраторами, адже звук – це вібрація. Гротовський нарахував їх в нашому тілі аж двадцять чотири. Саме вони, вібруючи, утворюють кінетичну енергію. І саме їх потрібно розвивати, їх спостерігати, а не контролювати голосовий апарат.

Кожен вібратор є центром найсильніших коливань, але водночас він викликає вібрацію всього тіла. “Актор, заангажований у дію повністю, не думає про це, а стає одним великим вібратором” (10, с.105).

У східнослов'янських мовах найчастіше користуються животом, саме він дає, як вважають, основну вібрацію. Спробуємо відчувати цей вібратор:

Вправа “Дихання животом”.

Лежимо на підлозі, розслабляємо м'язи. Набираємо повітря – “прану” в легені, суб'єктивно відчуваючи, як воно заповнює все тіло до паху. М'язи живота підтягуються на вдихові, ніби вказуючи повітря, що воно має пройти вниз з легенів до низу живота. Видихаємо – живіт розслабляється, повітря виходить одночасно всіма порами тіла.

Через п'ять хвилин можна, не напружуючи м'язів, почати озвучувати видих будь-яким звуком – спочатку пошепки, ліниво, поступово виразнюючи його і наповнюючи більшою енергією. М'язи живота не напружувати! Слухати свої відчуття і вібрації в тілі.

Вправа “Звучне тіло”.

Може бути продовженням попередньої вправи. Викликає різке розслаблення, виплиск застоюваної енергії, легкість в тілі і “звільнення м'язів”. Фізіологічний ефект збільшується в міру натренованості.

Група лежить на підлозі, всі розслаблені, дихання черевне, починають озвучувати видих звуком “ж-ж-ж”. Увага на диханні.

Після кількох дихальних циклів спрямовуємо звук в голову: “звучить” голова, всі головні вібратори. Енергія видиху збільшується, звук по черзі наповнює плечі, руки (поколювання в кінчиках пальців), гру-

ди, сонячне сплетіння, живіт, ноги, – все тіло наелектризоване і “звучить”.

Уявити, що повітря виходить через пори шкіри, а разом з ним назовні виривається звук.

Можна змінювати ритми дихання. Збільшення ритму допомагає швидше досягти стану “звучаючого тіла”.

Думок немає, тіло тепле, мов сонце, легке, воно в повітрі, звук несе його; щоб не впасти, треба збільшити енергію звуку. Зупинка дихання – зупинка звуку; тіло, мов листок, спадає на землю. Його нема, тільки дихання і звук, які підтримують життя.

Вправа “Корова”.

Займіть позицію корови – на розставлених ногах з важким, випнутим уперед животом. Уявіть собі його центром ваги, обіпріться на нього – пошліть туди всю свою увагу, свої відчуття; “розмістіться” на животі, щоб використати його як вібратор. Вдихніть, ніби позіхасте, і на видиху видобудьте з себе голос, який іде донизу, подібний до довгого рику корови. Уявіть, що ваші губи на животі або під ним, черевний вібратор починає діяти сам. Повторіть кілька разів. Можете прикласти руки до живота – відчуваєте?

Вправа “Дикий кіт”.

Дає змогу відкрити силу голосового дихання і тренує хребет як вібратор, як голосовий апарат.

Уявіть себе котом. Сядьте у відповідну вигідну позу – навкарачки. Дихайте повним диханням. Спокійно і повільно вдихніть носом. Затримайте дихання на декілька секунд. Тепер широко відкрийте рот і енергійно видихніть. При цьому має утворитися шиплячий звук – ніби дикий кіт вишкірився, побачивши небезпеку. Але в цьому звуці не повинно бути агресії, а лише прихована сила і міць.

Повторіть кілька разів, залучаючи хребет, адже кіт не стоїть нерухомо, його хребет рухається. Відчули різницю?

Пом'якшайте хребтом, як кіт – і виявите, що це не просто рух. Це хребет говорить.

“Сам факт, що дія відбувається в різних напрямках в реальному просторі, стає причиною того, що різні вібратори починають працювати самі по собі... Голос живий. Вся увага тоді скерована назовні: утворюється відлуння – явище зовнішнє, і ми слухаємо його – ззовні,

що є природним. Бо актор не може не прислухатися. Тому він і здатен слухати відгомін власного голосу” (10, с.107).

Вправа “Відлуння”.

Пам’ятаєте: слово має бути оточене, ніби просякнуте повітрям-”праною”, особливо голосні звуки.

Стійте вільно. Уявіть, що ваше тіло – це порожній бамбуковий стовбур, який прекрасно звучить, похитуючись на вітрі. Дихайте низом живота, повільно, з насолодою. Починайте видобувати окремо кожен звук: і-і-і...е-е-е...а-а-а... о-о-о...у-у-у... и-и-и... Слухайте, де вібує, як звучить.

Далі говоріть, не задираючи голови, до стелі поперед себе (вібує чоло, тім’я), до стелі позад себе (потилиця), до стіни попереду (груди), позаду (плечі), до підлоги (живіт).

Імпровізуйте з напрямками і звуками (сполучайте голосні з приголосними, хай цей процес буде спонтанним). Слухайте відлуння. Пам’ятайте, що звук – це продовження тіла. Рухайтесь. Допомагайте посилати звук руками, тілом. Бачте уявою, як звук летить, як досягає мети.

Посилайте звук далі об’єкта, з яким говорите, хай він просякає крізь нього, огортає, обвиває і повертається до вашого вуха відлунням.

Вправа “Піднятися звуком”.

1-й варіант. Команда учням: “Розслабте всі м’язи”. Якщо вони вже зрозуміли, то впадуть, де стояли. Падати можна зі звуком. Розслабитись повністю, розплистися по підлозі, мов медуза. Перевірити всі групи м’язів. Щоб сказати хоч одне слово, потрібно напружити якісь м’язи, а цього робити дуже не хочеться. Почати треба пошепки з розслабленого тіла. Краще вибрати улюблені вірші. Є тільки слово, звук, який поступово наповнюється енергією. Підняти себе словом, звуком, перетворитися з медузи у вертикальну людину з активним тілом.

2-й варіант: вірш-молитва. Слово “молитва” додається як психологічний обман самого себе: “якщо я підніму себе молитвою і докричусь до неба, то моє прохання реалізується”.

Вправа “Спонтанні голосові реакції”.

1. З допомогою голосу створіть довкола себе коло “твердого” повітря, “м’якого”; утворіть голосом дзвін, який стає почергово більшим або меншим; пошліть звук крізь широкий тунель, потім вузький.

2. Вокальні дії проти об’єктів: використайте голос, щоб зробити дірку в стіні, перекинути крісло, загасити свічку, скинути картину зі стіни, позбавити кубики в тирі тощо.

Вправа “Тарабарська мова”.

Станьте перед стіною і починайте, імпровізуючи, говорити до неї “тарабарською мовою”: вимовляйте всі можливі нечленороздільні звуки в найрізноманітніших інтонаціях. Відповіддю є відлуння. Ціле тіло мусить відкликатися на нього. Голос зароджується (починається і виходить) в центрі грудей. Не думайте про те, як вам це вдається, відключіть ліву півкулю. Нарощуйте темп. Звук має летіти вільно, ніякого затиску в голосовому апараті, адже говорить все тіло. Відходьте від стіни, продовжуючи “тарабарити” – енергія звуку наростає.

Заплющіть очі. Включайтесь емоційно: перед вами опонент (але не ворог, негативних емоцій не потрібно), ви з ним сперечаєтесь. Вам нема коли думати – самі лише емоції і спонтанно викликані емоціями звуки.

Вправа “Енергетичне коло”.

Тренує єднання, установку на спільну справу, творить спільний енергетичний простір – колективну енергію.

1-й варіант. Станьте в коло, взявшись за руки. Відчуйте партнерів по обидва боки. Відчуйте замкнуте енергетичне коло. Хтось один посилає імпульс з долоні через лікоть, плече, груди, інше плече, лікоть в долоню; партнер підхоплює, пропускає крізь себе; наступний – і вже енергетична хвиля гуляє по колу.

Роз’єднати руки, скерувати з них енергію в центр кола. Вона срібно-золотистого кольору, розростається, міцнішає, готова розірвати коло – відчуваємо її пульсацію фізично. Утримуємо коло без з’єднання рук. Піднімаємо енергію кола руками вгору, над собою. Вогняна куля енергії над вами. Звужуйте коло, впустіть кулю на себе. Ви оглушені потоком спадаючої на вас енергії. Ви ростете. Ви великі. Говорите: “Ми все можемо, ми все зробимо, ми все можемо, ми все зробимо...”

Знову беремось за руки і продовжуємо дихати, тепер зі звуком “ж-ж-ж” на видиху. Енергія наростає, розриває коло, розносить, розкидає учасників. Мовчимо. Лежимо розслаблено, слухаємо наелектризованість тіла, його безмовне “звучання”.

2-й варіант. Лягти в коло, з’єднати свої стопи зі стопами партнерів, а кисті рук з кистями рук сусідів по колу. Це енергетичне коло. Дихати

в єдиному швидкому темпі, з видихом на “ж-ж-ж”. Наповнити хребет світлом і теплом.

Швидко піднятися і йти по колу. Пробувати “центр ваги” в різних частинах тіла: в плечах, у тім’ї, в копчику, перед грудьми. Що змінюється? Кожен раз це нова людина.

Вправа “Сміхомедитація”.

“Найнесерйозніша”, але дуже ефективна Вправа Сміх на фізіологічному рівні створює надлишок енергії. Коли вас лоскочуть, то ваші нервові центри переповнюються енергією. Навчившись сміятися без зовнішніх подразників, ви сміхом будете вичищати ваше тіло від енергетичних шлаків, наповнювати його світлою енергією, воно стане легким. На рівні психологічному позбудетесь негативних нав’язливих думок, емоцій, турбот і розіб’єте блокади. Окрім всього (а це вже професійна техніка) – навчитесь спонтанно і красиво сміятися на сцені, що для багатьох акторів є вельми проблемним.

Потягніться, мов кошенята, відчуйте всі м’язи, всі клітини вашого тіла. Почніть сміятися. Просто почніть, не вигадуючи обставин уможлядно, дайте собі вольовий наказ, змусьте себе. Спочатку це буде силувано (хоч не обов’язково і не у всіх), але скоро вам дійсно буде смішно, без причини. Загубіться в цьому сміхові.

Вправа “Обертональний спів”.

Учасники стають в коло, один лягає посередині. Важливо, щоб усіх єднала одна ціль, тобто всі вкладали в звук однаковий намір. Людина в центрі може вибрати кольорове забарвлення звуку і поняття, яке всі мають вкласти в спів. Наприклад, зелений колір і поняття “любов”, золотий – “зцілення” тощо. Одночасно починають співати, зусиллям волі скеровуючи звук на людину в колі.

Груповий обертональний спів добре починати зі звука “Ом”. Спів цієї давньої мантри створить у колі резонанс. Починайте співати “Ом” з довгого “Мммм”. Потім, поступово відкриваючи рот, переходьте до “У”, розширте його до “О”, повністю відкривши рот – до “А”. Тепер починайте повільно закривати рот, повертаючись знову до “Мммм”. Так ви пройдете повний ряд голосних разом з їх гармоніками.

Після цього співайте окремі голосні – І, Е, А, О, У, И. Людина в колі може співати свою власну голосну, мантру або слово – це сприяє утворенню обертонів.

В процесі групового співу треба дати звукові повну свободу, хай він живе своїм життям. Треба вибрати, з якого тону розпочати, а всі подальші зміни відбудуться самі по собі.

“Звук здатен виконувати функцію несучого коливання, з допомогою якого від однієї свідомості до іншої передаються думки і енергетичні заряди. Дуже корисно застосовувати цей метод в групі, коли створюється спільна, групова свідомість і єдиний намір” (8, с.198).

Висновки

А висновки хай робить практикуючий. Актор – практик, і ніяка теорія не зробить його фахівцем, якщо він її не перепустить крізь тіло – свій інструмент.

“...знання треба отримати, але тільки особистим може бути той спосіб, завдяки якому учень щоразу наново відкриває знання і усвідомлює себе в ньому” (10, с.135).

Люїс Жюве писав: “Акторське вміння – це його життєздатність, його динаміка, його акція, його схильності; це його енергія, живе почуття, яке пробуджується в ньому до певного рівня, як звичка; це глибоке дослідження, згромадження його чутливості, його самоусвідомлення. Це думка-дія... Актор мислить з допомогою напруження енергії” (4, с.93).

Не вірите в біоенергетику?

А де ваша професійна акторська віра і наївність? Де уява, що творить?

Сотворіть – і увіруєте!

“Не дозволяй своєму життю бути просто мертвим ритуалом. Хай будуть миті незбагненого. Хай будуть деякі речі, що є таємними, для яких ти не можеш подати ніяких причин. Хай будуть деякі дії, через котрі люди вважатимуть тебе трохи “з привітом”. Людина, яка є нормальною на сто відсотків, мертва. Трохи безумства поряд із здоровим глуздом – це завжди велика радість. Продовжуй робити і безумні речі також...”

Життя має бути багатовимірним, лиш тоді є сенс” (22, с.188).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Агни-йога*. Готовность. Допустить. – Рига: Виета, 1991.
2. *Андреева Ю.* Танцетерапия. – М.: -СПб.: Диля, 2005.
3. *Арто А.* Театр и его двойник. – М.: Мартис, 1993.
4. *Барба Е.* Паперове каное. – Львів: Літопис, 2001.
5. *Биомедицинская информатика и эниология*. Сб. трудов. – СПб.: Ольга, 1995.
6. *Блаво Р.* Музыка здоровья. – М.: -СПб.: Диля, 2002.
7. *Воронин Б. Ф.* Восточные психо-тренинговые системы. – К.: Лыбидь, 1992.
8. *Голдмэн Д.* Целительные звуки. – М.: София, 2003.
9. *Грачёва Л. В.* Актёрский тренинг: теория и практика. – СПб.: Речь, 2003.
10. *Гротовський С.* Театр. Ритуал. Перформер. – Львів: Літопис, 1999.
11. *Гротовський.* Рукопис.
12. *Гурджиев Г.* Беседы с учениками. – К.: Преса України, 1992.
13. *Дьюхерст-Меддок О.* Целительный звук. – М.: Крон-Пресс, 1998.
14. *Захава Б.* Вахтангов и его студия. – Л.: Academia, 1927.
15. *Калинаукас И.* Игры, в которые играет “Я”. – СПб.: Лики, 2002.
16. *Корнієнко Н.* Лесь Курбас: репетиція майбутнього. – К.: Факт, 1998.
17. *Левшинов А.* Внутренний наркотик, или целительная медитация. – СПб.: Питер, 2001.
18. *Лотман Ю. М.* Асимметрия и диалог. Текст и культура // Серия: Труды по знаковым системам. Вып. 16. – Тарту, 1989.
19. *Монюков В. К.* О ритме в искусстве актёра / О воспитании актёра. Сб. статей. – М.: ВТО, 1982.
20. *Ниши К.* Энергетическое дыхание. – СПб.: Невский проспект, 2001.
21. *Норбеков М.* Энергетическая клизма. – М.: Астрель, Ермак, 2004.
22. *Ошо.* Творчество. Высвобождение внутренних сил. – СПб.: Весь, 2004.
23. *Рамачарака.* Раджа-йога. – М.: Оскар, 1991.
24. *Рамаянда* Свами. Крия-йога. – Рига: Виета, 1991.
25. *Рождественская Н. В.* Диагностика актерских способностей. – СПб.: Речь, 2005.
26. *Синельников В.* Прививка от стресса, или психоэнергетическое айкидо. – М.: Центрполиграф, 2004.
27. *Станиславский К. С.* Собр. соч.: В 8 т. – М.: , 1961.
28. *Топорков В.* Станиславский на репетиции. – М.: -Л.: Искусство, 1949.
29. *Хван Ю.* Эликсир здоровья. – М.: Олма-Пресс, 2002.
30. *Хольнов С.* Тоннель в подсознание, или уроки Силы. – СПб.: Респекс, 2003.
31. *Хольнов С.* Жизнь как магический эксперимент. Искусство быть счастливым. – СПб.: Респекс, 2005.
32. *Чехов М.* Литературное наследие. В 2-х томах. – М.: Искусство, 1986.

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток:

Навчальне видання

ТРЕНІНГ З МАЙСТЕРНОСТІ АКТОРА

Методичні рекомендації
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв
I–II рівнів акредитації

Укладач Р. І. Біль

Формат 60×84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 3,49. Наклад 100 прим.

Видавництво “Фірма “ІНКОС”
14116, м. Київ, вул. Маршала Рибалка, 10/8;
Тел./факс: (044) 206-47-29, 206-47-21
E-mail: inkos@carrier.kiev.ua,
inkos@ln.kiev.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виробників і розповсюджувачів
видавничої продукції № 2006 від 04.11.2004 р.