М. Б. Александровская

**Методические рекомендации по организации тренинга психофизического аппарата актера.**

Оглавление

[Оглавление 1](#_Toc80297747)

[Вступление 2](#_Toc80297748)

[Комплексы упражнений первого этапа обучения 4](#_Toc80297749)

[Комплекс I 5](#_Toc80297750)

[Комплекс II 7](#_Toc80297751)

[Комплекс III 11](#_Toc80297752)

[Комплекс IV 14](#_Toc80297753)

[Комплекс V 18](#_Toc80297754)

[Комплексы упражнений второго этапа обучения. 22](#_Toc80297755)

[Комплекс I 23](#_Toc80297756)

[Комплекс II 26](#_Toc80297757)

[Комплексы упражнений третьего этапа обучения 29](#_Toc80297758)

[Комплекс I 30](#_Toc80297759)

[Комплекс II 34](#_Toc80297760)

[Комплекс III 36](#_Toc80297761)

[Роевой тренинг 39](#_Toc80297762)

# Вступление

Проблема совершенствования форм воспитания молодых актеров в театральных школах выдвигает мысль о необходимости создания целостной системы актерского тренинга на всех этапах обучения.

Это вызвано тем, что:

Во-первых, основной задачей современной театральной школы является воспитание профессиональных кадров театра, способных к универсальной сверхдинамичной , импровизационной деятельности, в которой решающее значение играет ЛИЧНОСТЬ художника, сочетающего в себе высокую культуру и техническое совершенство. Требование К. С. Станиславского «совместить и присвоить» сегодня возвышается до активной формулы тотального театра – «фантазия в импровизации»;

Во-вторых, ТЕОРЕТИЧЕСКИ утверждаемый педагогами театральный школ КОМПЛЕКСНЫЙ характер тренировки актеров НА ПРАКТИКЕ сегодня представляется набором известных упражнений «на внимание», «на воображение», «на освобождение мышц», «на темпоритм», и пр. Следовательно, необходимо свести теоретические и практические условия в единую методику тренинга;

В-третьих, метод физических действий как своеобразный инструмент метода действенного анализа, открытый Станиславским, нашел свое объяснение во многих исследованиях, однако подобный анализ тренинга в контексте этого метода НЕ БЫЛ СДЕЛАН и, самое главное, метод не стал определяющим в организации практического процесса тренировки актеров в театральных школах.

Ведь Станиславский предупреждал, что «действие – основа нашего искусства, с него и должно начинаться наше творчество. Нам еще многое не ясно, например, вопросы о том, когда дать актеру слово и как чужой, авторский текст сделать своим, но где-то здесь таиться более современный путь к созданию роли». (О Станиславском: сб. статей. М. 1948 С. 489.)

В-четвертых, уровень научно-практического мышления в психологии и физиологии, а также в психологии художественного творчества, позволяет поставить тренировку аппарата актера на должную научную основу, обеспечив тем самым его наибольшую эффективность и продуктивность.

Все эти предпосылки создали реальную основу для научного обобщения и разработки методов, принципов и комплексов актерского трещинка.

КОМПЛЕКСЫ – группы упражнений определенного этапа обучения, объединенные по принципу усложнения и сочетания напряжения – расслабления, расчленения и синтеза.

УПРАЖНЕНИЯ – условия (прелагаемые обстоятельства) действия с точным определением биомеханической структуры и конечной цели. Упражнения дают возможность раскрепостить, устранить психологические и физиологические причины страха перед тем или иным заданием у начинающих актеров, заставить их сосредоточиться на малом, верном, правдивом, чувственно и физически оправданном действии своего аппарата. Упражнения позволяют практически, в действии освоить законы мышечной свободы, когда расслабление становится не самоцелью, а необходимым условием для продуктивного и правдивого существования в предлагаемых обстоятельствах. Упражнения позволяют импровизировать «на ходу», тренируют способность студентов к событийному мышлению (переход от одного действия к другому в новом событии), сочетая психологические задачи с возможностями опорно-двигательного и сенсомоторного аппаратов. Упражнения тренируют «память тела», эмоциональную память, способность к ассоциативному и логическому мышлению.

ОБЬЕМ ТЕЛА – формирование «модели действия» на основе психологических и биомеханических задач, реализуемой в конкретное выразительное сценическое действие.

ИМПУЛЬС – «преднастройка» (по Мейерхольду), концентрация энергии. Необходимой для совершения конкретного действия, на этапе «пуска».

# Комплексы упражнений первого этапа обучения

Комплексы первого этапа включают в себя 15 – 20 упражнений. Проводятся они в течении 45 -50 минут с обязательным восстановительным периодом в 5 – 10 минут.

Т – группа (тренинговая группа) для оптимального режима работы должна составлять 9 -11 человек.

**Классификация упражнений:**

***Разогревающие*** – упражнения, как правило, связанные с расчленением опорно-двигательного аппарата на биомеханические звенья и разминкой каждого звена в отдельности.

***Основные*** – упражнения, осуществляемые в конкретных предлагаемых обстоятельствах, как отдельными звеньями биомеханического аппарата, так и всего психофизическаого аппарата в целом.

***Импровизационные*** – упражнения (блиц-этюды), создаваемые на основе обстоятельств, предложенных самими студентами.

**Условия проведения комплексов упражнений:**

* Все упражнения должны быть действенно (психологически) оправданны студентами, оживлены их мыслями и эмоциями.
* Каждое упражнение тренировочного комплекса должно быть не только оправдано воображением студента и верно, органично выполнено, но по возможность развить, расширено новыми (своими) обстоятельствами и доведено до логического завершения.
* Повторение упражнения, в целях закрепления определенных навыков функций биомеханической системы, ни в коей мере не должно ограничивать рамки вымысла, оправдания одного и того же движения через различные воображаемые обстоятельства действия. Поступательное развитие творческого воображения – непременное условие обновления, совершенствования и усложнения задач тренинга.
* Функции педагога в тренинге (на первом этапе) не сводится к показу-демонстрации верного выполнения задания, а предполагают импровизационный (сиюминутный) способ СОСУЩЕСТВОВАНИЯ со студентами-исполнителями, умение контролировать их действия, не зажимая творческую природу, вовремя подбрасывая обстоятельства – «манки» - к развитию действия.

## Комплекс I

***Разогревающие упражнения:***

Упражнение 1: Сбросить голову на грудь, ощутив реальную тяжесть ее, затем поднять вверх, сохранив то же ощущение тяжести головы (повторить).

Упражнение 2: Поднять правую руку вверх, мысленно зафиксировав точное ощущение тяжести всей руки (повторить с левой рукой).

Упражнение 3: Сбросить тело (до поясничного отдела) вниз, ощутив его реальную тяжесть (включая голову и руки).

Упражнение 4: Стоя на правой ноге, приподнять и покачать левой ногой, как бы «взвешивая» ее (повторить с левой ногой).

Упражнение 5: В прыжке исследовать тяжесть всего тела через внутреннее ощущение веса.

Упражнение 6: Повторить 1-е упражнение в обстоятельствах «тяжелой» и «легкой» головы (если бы она была «чугунной», если бы она была «воздушным шаром»). Сравнить с первоначальным ощущением реальной тяжести.

Упражнение 7: Повторить 2, 3, 4, 5 упражнения в обстоятельствах вымысла с изменением ощущения тяжести.

Упражнение 8: Исследовать все возможные варианты (амплитуды) поворотов. Суставов отдельных частей тела, конечностей в реальных и воображаемых обстоятельствах (мысленно фиксируя разницу ощущений в зависимости от обстоятельств).

Например: голова – «одуванчик», вращаясь вокруг «стебля», знакомиться с окружающим миром (пространством, предметами, живыми и неживыми существами, цветом и светом, атмосферой), включая фактор ОТНОШЕНИЯ (интересно, страшно, красиво, смешно и пр.);

Кисть руки наматывает тонкую нить, тянущуюся от бобины, изменять обстоятельства: скручивать паутину, веревку, канат, проволоку с изменением скорости вращения и обстоятельств, мешающих совершать эти действия;

Стопы ног «утаптывают» почву (глину, цемент, гальку и пр.);

Корпус тела – «маятник», раскачивающийся из стороны в сторону в определенном темпоритме и с определенной амплитудой отклонения (старый маятник, новый, тяжелый - легкий, с «западающим» механизмом).

***Основные упражнения:***

Упражнение 9: «Проснуться», открывая сначала один глаз, затем другой, преодолевая сонливость (глаза ромашки, птенца, куклы, робота и т.д.).

Упражнение 10: Протянуть взглядом справа – налево световую нить, проследить движение от стены к стене по натянутой нити какой-нибудь детали (катушки, гайки, веретена и пр.).

Упражнение 11: «Подсмотреть» в щель в заборе.

Упражнение 12: Проследить взглядом рост дерева (тонкой ивы, высокой ели и пр.).

Упражнение 13: Снять с тела (начиная с головы) тонкий эластичный гольф (без помощи рук).

Упражнение 14: Снять с корпуса тонкую проволоку, помогая руками.

Упражнение 15: Раздвинуть рукавами упругий обруч, сжимающий различные части тела (выбраться из него). То же самое, но с изменением температуры (холодный. Горячий, металлический, синтетический, звуковой).

Упражнение 16: «Замесить тесто» (сначала только руками в определенном объеме, затем всем телом – «я - тесто»).

Упражнение 17 «Водоросль»: Стоя на двух ногах, уронить корпус, руки и голову как можно ниже (не сгибая колени), как бы погрузив их в воду. Двигаясь из стороны в сторону, ощутить мягкость и теплоту воды, плавность движения «водоросли», направление и динамику отклонения, вводя конфликтный обстоятельства: подброс волной, придавливание более тяжелым предметом – камнем, корягой, ухода «почвы» из-под корней.

Упражнение 18 «Полет»: присесть на упругих коленях, опустить голову вниз, руками создать объем шара. Накопив энергию взлета «воздушного шара», подпрыгивая все выше и выше, перемещаться в заданном пространстве.

***Импровизационные упражнения:***

Упражнение 19 «Перекати-поле»: стремительное движение на четырех опорных точках, с поворотами, кувырками, прыжками, не задевая партнера.

Упражнение 20 «Броуново движение»: Создание объема «тела молекулы» на расслабление в позах: «медуза» (лежа на полу, лицом вверх); «кучер» (полуприсев, с опущенной головой и руками); «маятник» (стоя на выпрямленных ногах, бросить корпус вниз - вперед). Дыхание во всех случаях ровно непроизвольное.

## Комплекс II

***Задачи комплекса:***

1. Дальнейшее исследование возможностей биомеханического аппарата, его особенностей и ограничений, поиск условий преодоления зажимов психологического или физиологического происхождения.
2. Расширение возможностей психофизического аппарата за счет создания вторичных автоматизмов.
3. Знакомство с основным законом сценического поведения – законом активного, целенаправленного, продуктивного (волевого) действия. Через сравнительную характеристику процесса ДВИЖЕНИЯ и ДЕЙСТВИЯ установить (на практике) их различие и общие стороны.

а) движение – биомеханическая функция аппарата актера – имеет следующие параметры: динамико-кинетические, силовые, конституциональные (отдельные части тела, конечностей – их вес, объем, структура, степени свободы в движении), скоростные, энергетические.

б) действие – единый психофизический процесс достижения цели в борьбе с предлагаемыми обстоятельствами, определенным образом выраженный во времени и пространстве.

***Разогревающие упражнения:***

Упражнение 1 «Медуза»: Лежа на шпине, отыскать удобную позу для тела, конечностей, головы. Представить свое тело мягким, упругим телом медузы. Мысленно, и затем в действии необходимо поднимать и опускать тело под воздействием волны, «уложить» тело так, чтобы чувствовать касание пола восьмью точками: затылком, плечами (лопатками), локтями, кистями рук, позвоночником (особенно поясничным отделом), ягодичными мышцами, «икрами» ног и пятками. Попытаться, как бы разложить, растянуть свое тело по полу. Глаза закрыть, чтобы точнее сосредоточиться на воображаемом объекте.

Но вот легкий прилив волны коснулся сначала головы, затем плеч и рук, даже кончив пальцев. Необходимо подлинно почувствовать мягкость и влажность, прохладу и уровень воды. По мере продвижения волны внимание переключается с головы на плечевой пояс, руки, спину. Подъем волны соответственно влияет на движения всего тела. В этом упражнении важно включить память на физические ощущения воды, песчаной поверхности, проникающих солнечных лучей. Концентрация внимания на отдельных (мельчайших) частях своего тела поможет не только настроить аппарат произвольного восприятия студента, но и даст возможность проанализировать физические данные собственного тела: размеры, пропорции, степень мышечной свободы, упругость мышц и сухожилий, вес и пр. внутренняя речь, как бы комментирует происходящие в организме изменения: «Голова моя лежит удобно, ей легко и тепло на песке под солнцем, лопатки тоже греются на песке… Ой, что-то попало под спину… камешек, какой маленький, а острый, неприятно… нужно передвинуться… Локоть острием вдавился в песок – значит, напряжен, нужно расслабить. Как дышится легко! Вода прохладная, соленая, засыпаю».

Упражнение вырабатывает точное ощущение мышечной свободы (мышечный контролер), тренирует навыки сенсомоторных восприятий, собирает внимание (КОНЦЕНТРАЦИЯ), оживляет воображение.

Упражнение 2 «Утро»: Лежа на спине (поза «медуза») представить раннее утро. восходящее солнце, легкую прохладу, влажность песка. Глаза закрыты. Пробуждение начинается с микродвижений глаз (в стороны, по кругу) с острым желанием приоткрыть спящие веки. Приоткрыв глаза, осмотреться (не поворачивая голову), охватить взглядом как можно больше окружающих объектов (на первых этапах, реальных – пололок, лампу, стены, в дальнейшем – воображаемых – вершины гор, деревья в лесу и т.д.)

По мере пробуждения оживают и приподнимаются все части тела. Обозреваемое пространство становиться большим. Тело дышит, наполняется энергией, силой, бодростью. В упражнении тренируется умение переходить из малого круга внимания в средний и большой, меняя при этом отношение к вновь возникающим новым объектам.

Упражнение 3 «сонное тело»: По мере того, как проснувшаяся голова, шея, руки включаются в активную жизнь, остальные части тела находятся без движения. Пусть голова – «командир» - даст приказ телу: «Встать!». Преодолевая «сонную тяжесть» рук и туловища, необходимо активно (волево) выпрямиться. Воображение подскажет действенный образ: растения, ленивого животного, домашней птицы и др. Во время пробуждения нужно отработать точное ощущение тяжести каждой точки тела, биомеханических звеньев, соединив их затем в единое чувство собственного тела.

Три предыдущих упражнения еще не являются в полной мере разогревающими, скорее они выводят студентов из особого жизненного ритма и настраивают на совершенно иные, связанные с внутренним включением в обстоятельства действия. Процессы психофизической жизни обучающегося, заставляют его переключиться на «мысли в действии».

Упражнение 4 «Буря»: из положения лежа (тело проснулось), под действием направленного потока «ветра», начать поднимать поочередно каждую часть тела, словно края древесного листа, упавшего на землю, который теребит ветер. Но вот сильная воздушная волна приподняла лист и понесла, периодически меняя направление полета (голова чуть отброшена назад, центр груди направляет движение тела, руки расставлены в стороны и чуть отведены назад, ноги то приподнимаются на носках (при порыве ветра вверх), то опускаются на всю стопу, мягко огибая колени. Воображение может дополнять элементы движения: в сторону, вниз, боком, спиной, – равно как и образы вымысла: лист, пушинка, «бумажная галка», лепесток цветка.

Упражнение 5 «Мошка»: Бег, приподнявшись на носках ног и вытянул тело вверх. Руки подняты вверх, слегка отведены в стороны и назад, круговыми движениями кистей рук попытаться легко приподнять тело (на бегу) как бы в мало полете: шаги мелкие в соответствии с малыми кругами кистей рук. На пути полета «мошке» могут попадаться препятствия, которые она либо «облетает», либо «подлетает» к ним, возможно, поворачивает и летит в обратном направлении. Важно почувствовать верное состояние полетности тела, соответствие взмахам кистей и направлению движения (ветра). «Мошка» может попасть под струю воды или дыма, «прилипнуть» к клейкой поверхность, поранить крылышки и упасть.

Упражнение 6 «Летучая мышь»: Бег- «полет» при помощи широких махов руками назад. Импульс движения всходит из центра груди, махи рук соотносятся с ритмом и напряжением движений ног, всего тела. Необходимо на какое-то мгновение «зависнуть» в воздухе, устремив волю, желание, взгляд вверх. При «пробежке» тело собирается в единое целое и набирает необходимую энергию для взлета. Зная особенности поведения летучих мышей (способность к ультразвуковому улавливанию возникающих на пути препятствий), можно включать обстоятельства: высокая стена, паутина, провода, деревья и пр. Соответственно этим препятствиям возникают изменения траектории полета, неожиданные остановки. В условия обостряющие действие, можно включить: физическое самочувствие, чувство опасность, боль, активность или, наоборот инертность и т.д.

Упражнение 7 «Заяц»: В полуприсяди (колени вместе), руки касаются щиколоток, делать прыжки вперед таким образом, чтобы ноги «приземлялись » как можно дальше от первоначального места. Импульс прыжка исходит из колен, которые выполняют еще и функцию амортизатора. «Приземление» должно быть мягким, не носочки пальцев ног. С технической стороны упражнение необыкновенно продуктивно, поскольку тренируются не тлько звенья нижних конечностей. Но и механизм вестибулярного аппарата, отвечающий за координацию и устойчивость движения. Прыжки можно сочетать с «замиранием» на месте, когда необходимо осмотреться, нет ли поблизости опасного противника, - это оправдано природой поведения зайца (трусливость «косого», бесшумность, ориентировка по запаху, рефлекс защиты мгновенным бегством).

Возможны обстоятельства: «убегания», «перебежки через снежное поле», «путанье следов», «перескоки из-за куста в кусты». Любая вынужденная остановка должна быть действительно оправдана, а точная внутренняя речь, как камертон, будет контролировать правду или фальшь действия. Например, заяц остановился: «что-то хрустнуло сзади? Куда спрятаться?.. вот за тем кустом… не успею… лучше в ямку зарыться… как страшно, скорее вы ночь!»

Упражнение 8 «Медведь»: В полуприсяди, держа прямо голову и спину, колени слегка разведены в сторону, руки свободно опущены вдоль корпуса. Центр тяжести тела переносится плавно с одной ноги на другую. Движение не должно стать имитацией походки медведя, важно уловить принцип передвижения на «коротких ногах», тяжесть нежней части туловища, единый объем этого «неуклюжего», но очень гармоничного животного. Необходимо обнаружить в себе эту неуклюжесть. Округлость спины. «переваливающуюся походку», чтобы укрепить веру актера в обстоятельства от малых «техника передвижения», до больших («обнюхивание воздуха», «тайный захват пчельника» и др.).

Упражнение 9 «Каракатица»: Стоя на прямых, расставленных в стороны ногах, опустить руки и корпус вниз. Обретя еще две точки опоры. Начать перемещаться с помощью «четырех ног», подобно пауку. Необходимо добиться быстроты перемещения за счет легкости движения всех конечностей (независимо от тог, руки это ли ноги). Может быть хот вперед, назад, боком, с перекатами и прыжками-подскоками. Создаваемые препятствия на пути «каракатицы» могут быть реальными (кубы, возвышения, бревна) или воображаемыми (водоемы, различные виды почв: песок, камни, высокая трава, барьер, клейкая поверхность и пр.). «Каракатица» может попасть в сети паука и активно выбираться из них, может «подвернуть» лапку и передвигаться на трех, переходить через препятствия спиной.

Во время перехода через возвышения необходимо добить равномерность передвижения на подходе к препятствию и на «выходе».

Упражнение 10 «Робот»: Стоя на прямых расставленных ногах (на ширине плеч), руки подняты вперед и максимально вытянуты. Мышцы нижней части корпуса подтянуты, собраны. Все тело существует в едином, нерасчлененном объеме, как монолит. Начать передвижение вперед, или в сторону, или назад, сохраняя заданный объем. Руки, как «радары», - улавливают направление движения, возможные препятствия, совершают необходимые операции: взять, притянуть, перенести, поставить на другое место и т.д. Опасность может таиться и внутри (внезапная поломка) и вовне (дождь, тяжелый груз, стена и пр.). При поворотах необходимо контролировать напряженность мышц и не «распускать» их.

Упражнение 11 «Релаксация»: Сидя на корточках, голова опущена, руки расслаблены (поза «кучер»). Представляемый образ действия «спящий бутон» или «куры на насесте». Установить ровный ритм дыхания (выдох через полуоткрытый рот). «Дрема» может прерываться неожиданными «всплесками», но непременно вновь овладевает всем телом.

Упражнение 12 «Рыба»: Лежа на животе, руки вытянуты вперед и сложены ладонями. Ноги прямые, колени сомкнуты, тело максимально вытянуть. Представить свое тело лежащим в воде, попытаться «плыть», попеременно поднимая руки – «плавники» и ноги – «хвост». Иногда высокая волна приподнимает и плавники и хвост одновременно. Воображение подскажет студентам различные обстоятельства, осложняющие жизнь «рыбы»: выброс на сушу, неприятный запах от водорослей, нефти или кислоты, сети, на дне лодки, в аквариуме. Внутренняя речь необходима, несмотря на известное изречение – «рыбы молчат», «молчит, как рыба».

Упражнение 13 «Ракушка»: Сидя на полу, ноги прямые, широко расставлены в стороны. Наклониться вперед таки образом, чтобы руки достали пальцы ног, а корпус почти лежал на полу. «Ракушка» находится в «закрытом» виде и «хранит» жемчужину. Дыхание координируется с действием. Вот ракушка начинает открываться, вдыхая свежий морской воздух, корпус прямо, руки в стороны. Окружающий мир ракушке интересен, взгляд останавливается на различных предметах. Внезапно появляется опасность (похищение жемчужины) и ракушка мгновенно захлопывается.

Обстоятельства могут быть иными6 ракушка-хищница ловит моллюсков, старая ракушка – трудно открывается и закрывается. Та же поза подсказывает иное действие ??? «клювом» достать рассыпанные перед ним крошки зерна. Это может быть мягкая игрушка, пружина, ядовитый куст и т.д.

Упражнение 14 «Монолит»: Лежа на животе, руки расположить вдоль корпуса, ладонями к полу. Носки ног упираются в пол, колени выпрямлены и сомкнуты. Представить свое тело единым целым – монолитом, все части которого одинаковы. Задав первоначальный импульс движения, перекатываться с боку на бок, удерживаясь от переката на спину. Важно создать энергию переката, чтобы движение не задерживалось в положении лежа на животе. Предлагаемые обстоятельства помогут разнообразить действие: перекат воды в желобке. карандаш в пенале. Раскатываемое тесто. При всей мышечной напряженности необходимо обрести свободу движения, гибкость, послушность тела инерции движения. Затем усложнить действие, перекатывая тело по плоскости, охраняя подбородок от неожиданный ударов (голова чуть приподнята).

Упражнения 5 – 14 являются основными, разминающими не только тело, но и психику: мобилизация эмоциональной и мышечной памяти. Ассоциативное мышление и внутренняя речь активизируются, обостряются все ощущения, включается в работу дыхательная система, но самое главное – воображение рождает непредсказуемые повороты, ситуации, конфликтные столкновения с различными препятствиями и реализуется в достаточно выразительной пластической форме.

Упражнение 15 «Паутинка»: Лежа на спине, как будто на дне реки, представить, что сверху спускается тонкая нить – «паутинка», ухватившись за которую, можно выбраться наверх. Важно проследить последовательность подъема: кисть, локоть, плече, рука, голова, тело, колени, ноги – все постепенно выходит из воды на поверхность. Необходимо мягко, без рывков подниматься, чтобы не порвать тонкую нить, в противном случае вся масса тела упадет вниз. Вытянувшись, руки вверх, тело становиться легким и стремиться взлететь. Порыв ветра может легко «крутить» тело и нести его вперед. Ощущение полетности тела - непременное условие точно разработанного аппарата, готового к любым творческим задачам.

Данный Комплекс-2 повторяется на следующих занятиях с включением новых задач и обогащением иными обстоятельствами. Постепенно студень привыкает к большим физическим и пластическим нагрузкам, начиная придумывать самые фантастические условия, подключать к действию партнеров и пространство.

## Комплекс III

***Разогревающие упражнения:***

Упражнение 1 «Одуванчик»: в положении стоя на расставленных ногах, руки опущены, глаза закрыты, представить луг, теплую летнюю погоду, легкий обдувающий ветерок и себя «спящим одуванчиком». Поднимая верх голову так, будто она держится на тонком стебельке, поморгать ресницами и медленно приоткрыть глаза. Поворачивая голову также мягко и легко при неподвижных плечах, осмотреться вокруг. Любое дуновение ветерка отклоняет голову одуванчика в ту или иную сторону, постепенно ускоряя движения в амплитуду вращения. При всей стремительность вращения необходимо сохранять мягкость и непрерывность вращения. «Одуванчик» может взлететь при одном порыве ветра, полетать и упасть на землю.

В упражнении необходимо добиться ПОСТЕПЕННОГО пробуждения сенсомоторного механизма, воображения, памяти ощущений.

Упражнение 2 «Золотая нить»: стоя прямо на расставленных ногах, руки развести в стороны, голова держится прямо, плечи слегка отведены назад, но не приподняты. Представить, что руки и тело – катушки, на которые наматывается тончайшая золотая нить. Начать наматывание на кончики пальцев рук, не пропуская ни одного миллиметра на «катушке» при намотке. Постепенно переходить к локтю, плечу, шее, другому плечу, наконец, корпусу. Постепенно все тело превращается в единый клубок, на который уже с УСИЛИЕМ наматывается нить.

Упражнение 3 «Стрела»: Бег, корпус вытянут вверх, поднимаясь на носках ног. Руки отведены назад, чуть согнуты в локтях таким образом, чтобы тело приобрело вид, похожий на «стрелу». Голова слегка запрокинута назад. Импульс движения – от центра груди. Вег с ускорением, как бывает с выпущенной стрелой, пока она не достигла цели. Изменение траектории полета зависит от направления ветра, от других препятствий. Можно осуществлять более сложное движение – через вращение стрелы, увеличение скорости, иных характеристик: «ядовитая», тонкая, каменная, металлическая, изящная или грубо выточенная. Важно сохранять непрерывность полета по прямой (даже во вращении), перенося внимание с одного объекта на другой, стоящий впереди.

Упражнение 4 «Чайка»: Бег с широким взмахом рук – «крыльев». Голова контролирует полет. «Чайка» то парит над морем, то камнем падает вниз и подныривающим движением проходит вдоль воды, затем снова устремляется ввысь. Любые остановки должны быть внутренне оправданы. Махи «крыльев» можно производить как в направлении основного движения, так и противоположном ему; затем возможно изменение фаз вращения и координированное противовращение (руки в разных направлениях).

Препятствием для полета может служить снежная буря, ливень, подбитое крыло, «окольцованная» шея, неудачное приземление или взлет. В дальнейшем это упражнение проводится в определенном ритме (пробежка – 3 пульса дыхания, взлет – 1 пульс, пробежка - 3).

Упражнение 5 «Скошенный луг»: Ходьба по воображаемому скошенному лугу, острые торчащие сухие травинки больно впиваются в подошвы ног (упражнение проводится без обуви), поэтому передвижение достаточно медленное, осторожное, внимание сосредоточено на поверхности, по которой нужно пройти. Вместе с тем необходимо возникают ощущения пахнущей засыхающей травы, чистого воздуха, безграничных просторов полей.

Внутренняя речь сопровождает действие: «Надо же, какая колючая… ой – вот впилась! И когда кончится этот луг?! Нужно было тапочки надеть, а теперь вот мучайся!»

Упражнение может закончиться удачно (переходом через луг и купанием в реке) или неудачно (сел, расплакался от боли).

Упражнение 6 «Жучок»: Стоя на широко расставленных ногах, наклонить корпус вперед, ухватив руками щиколотки. В таком «закругленном» состоянии начать перемещаться, вытягивая руками застревающие в разных «почвах» ноги: в глине, песке, цементе, болоте, тесте. Передвижение «жучка» может прерваться из-за неудачного падения или препятствия, оказавшегося на пути. Воображение студента подскажет массу вариантов выхода из критической ситуации. Возможны соревнования «жучков» по перебеганию через дорогу, пробега определенной марафонской дистанции.

Упражнение 7 «На пляже» (релаксация): Лечь на живот, упираясь локтями в пол, приподнять голову и грудь. Ноги вытянуты, а стопы слегка приподняты, свободно «играют». В воображении возникает пляж на берегу реки или моря, солнце, разливающееся по всему телу тепло, приятное ощущение расслабленного тела.

***Основные упражнения:***

Упражнение 8 «Эмбрион»: Лежа на боку, свернуться в клубок так, чтобы голова касалась коленей, охваченных руками. Представить песчаную отмель, на которую выброшен из воды «эмбрион» в тонкой эластичной пленке. Необходимо активными движением-выпрямлением разорвать эту пленку, чтобы освободиться от «материнской пленки» и стать самостоятельным организмом. Однако пленка оказывается очень прочной и возвращает «эмбрион» в прежнее положение. В упражнении важно достигнуть верного ощущения разных объемов «тела»: клубка или вытянутого шнурка. В действие необходимо также включить обстоятельства места, времени, пространства.

Упражнение 9 «Черепаха»: Лежа на животе, руки сложены под грудью, ноги согнуты в коленях, голова спрятана под «панцирем». В нужный момент (когда нет опасности) «черепаха» выдвигает голову вперед, осматривается, затем последовательно высовывает «лапы». Слегка приподнимая тяжелое тело, начать медленно продвигаться вперед до возникновения опасности. Тогда все тело сжимается, голова прячется под «панцирь», ноги подбираются. Медлительность черепахи должна иметь внутреннее оправдание: страх перед опасностью, настороженность, осмотрительность, возраст, способ жизни, дыхания, передвижение по песчаной почве.

Упражнение 10 «Бутон»: Сидя на коленях, голова и руки опущены и спрятаны в коленях. Все тело составляет объем живого комочка, ровно дышащего. Под действием теплых лучей солнца «бутон» начинает распускаться, расправляя «лепестки» и вытягиваясь вверх, постепенно отклоняясь назад (руки касаются ног). Внезапно начавшийся дождь заставляет «бутон» свернуться. Возможны иные обстоятельства: утро, ранняя весна, позднее лето, ветрено, в поле или в дендрарии.

Это упражнение в дальнейшем используется как один из эффективных способов тренировки фонационного дыхания и голосоведения.

Упражнение 11 «Близнецы»: Сидя на полу, ноги вместе и вытянуты, руки опираются в пол за спиной. Представить, что ноги – два близнеца, которые «играют» друг с другом, то лаская, то, наоборот, вступая в борьбу. Движения пальцев ног могут быть различными: оттягивающими и сокращающими. Круговыми и «пощипывающими», распрямляющими пальцы в веер и сжимающими их в клубок. Закончив игру, необходимо приподнять ноги и расслабить стопы ног, сняв лишнее напряжение. Следует заметить, что во время «игры» стоп все тело включается в это действии и ни в коем случае не зажимается в различных точках, особенно в руках (сжатые кулаки) и плечах.

Упражнение 12 «Кошечка»: Лежа на боку, свернувшись «калачиком» представить себя спящей кошечкой, греющей спину у камина или на солнце. Но вот легкими движениями кошечка потягивается, приподнимается и вытягивается вперед одна «лапа», а назад - «другая». Тело выпрямляется и слегка выгибается в позвоночнике. Очень важно соединить это действие с дыханием и звуком: «ва», «ма», «ша», «ау», но не имитируя звук кошек, а обнаруживая в своем протяжном движении ритм дыхания и свой «голос». Потягивания можно проводить на другом боку, а затем переходить в мягкое передвижение по полу, оттягивая «заднюю ногу». В обстоятельства можно включить условия: назойливая муха, которую нужно отогнать, поймать бабочку, подготовиться к прыжку со стула.

Упражнение 13 «Паук»: Лежа на спине, согнуть руки в локтях и упереться ладонями в пол, приподнять корпус, ноги согнуты в коленях и поддерживают тело на весу, голова отброшена назад. Начать движение ног вперед, передвигая за ними все тело. Необходимо добиться свободного, легкого передвижения в таком положении, а затем усложнять как само движение, так и обстоятельства действия: ход вперед руками, перекаты (боковые), прыжки (выпрыгивания вверх), по различным почвам, через различные барьеры.

Возможны соревнования, «бега» пауков и даже целых команд.

Упражнение 14 «Маятник»: Стоя на широко расставленных ногах, «сбросить» корпус и руки таким образом, чтобы они могли свободно качаться, точно маятник. Начать раскачиваться в определенное темпе вправо-влево, сохраняя ощущение тяжести собственного тела и рук. Дыхание связано с ритмом, мышцы лица расслаблены. Развитое воображение студентов подскажет им и иные обстоятельства: склоненная над рекой ива, сломанное дерево, травинка на ветру и др.

Под воздействие порыва ветра растение может пониматься и даже раскачиваться вокруг своей оси, но самое главное – необходимо сохранять импульс основного движения - основание позвоночника. Упражнение тренирует и развивает пластичность позвоночника, четкое распределение напряжения и ослабления мышц.

Упражнение 15 «Самолет»: Стоя на расставленных ногах, руки в стороны, наклониться вперед таким образом, чтобы туловище и ноги составили прямой угол. Поворачиваясь вправо и влево, увеличивать скорость и амплитуду вращения «пропеллера», сохраняя диагональ, которую составляют руки. Возможны «поломки» пропеллера, «пробуксовка». После завода пропеллера можно перейти в бег и «большой полет». Ощущения полетности размятого аппарата необходимо сохранять и перенести на дальнейший процесс творчества: репетицию, этюд, пробу.

Комплекс-3 развивает координационную систему студентов, повышает уровень динамических (силовых) и кинетических характеристик движения, тренирует способность к темпоритмической организации конкретного действия, формирует адекватность существования в обстоятельствах вымысла, при определенном дыхании и пластическом движении.

## Комплекс IV

***Задачи и условия проведения:***

1. Отработать навыки анализа и синтеза этапов движений различных частей, звеньев тела, развить силу и гибкость, отработать координационную систему и способы перенесения центра тяжести в более сложных действиях биомеханической системы.

2. Расширить круг предлагаемых обстоятельств, включая одновременно 3-4 зоны восприятий органов чувств: зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса – в их специфически комбинированной форме, усложняя не только техническую сторону упражнений, но и действенно-психологическую.

***Разогревающие упражнения:***

Упражнение 1 «Клей»: «Приклеиться» к стенке в вертикальном положении, подняв руки вверх таким образом, чтобы тело касалось стены. Попытаться отклеить каждую точку поочередно, сосредоточивая внимание на тех мышцах, которые в данный момент важны. Разнообразие действий подскажут различные предлагаемые обстоятельства: вырваться из плена, оторваться от «чуда-стены», «отклеить от себя «тень», притаиться у стены с тем, чтобы в удобный момент перебежать в безопасное место. Упражнение тренирует осанку (развернутость плеч, прямолинейность позвоночника, подтянутость мышц живота) и способность к переносу мышечного напряжения в различные точки тела. Упражнение завершается логическим концом: «отклеился», «разморозился», «отпарился», «оторвался».

Упражнение 2 «Тоннель»: Лежа на животе, представить впереди лежащую металлическую узкую трубу, по которой нужно проползти на противоположную сторону. Внутри трубы темно и влажно. Сверху капает. Выполняя упражнение, необходимо контролировать объем трубы, чтобы ни одна часть тела не вышла за пределы представляемой трубы, а также сохранить все возникающие ощущения: холода, влажности, духоты. Усложнение действий возможно при замене прямого «тоннеля» извилистым лабиринтом, либо «гротом из льда», либо «таежной тропой», либо «болотом».

Упражнение 3 «Муха»: Бег по кругу, зигзагами, со взлетами и приземлениями с помощью рук – «крыльев» (круговые движения от локтевого сустава до кисти как по направлению движения, так против него). Необходимо следить, чтобы вращение от локтя осуществлялось свободно, без подъема плеч и зажимов в шейных позвонках. Скоростные и энергетические характеристики «полета» можно усилить, введя в круг обстоятельств среду, время года, атмосферные условия, например: «Муха в сиропе», «Муха в паутине»… Воображение подскажет много нюансов в разработке движений «Я - бабочка», «Я - мотылек», «Я - пушинка», «Я – божья коровка». Важно при этих «если б» сохранить органику, логику поведения того или иного насекомого. Внутреннее сосредоточение и оправданность поведения. «Если б» ветер ударил о скалу, «если б» было поврежденное крыло – оправдание этих обстоятельств повлечет за собой изменение движений, пластики тела, темпоритмического характера полета. В дальнейшем возможно подключение к упражнению музыки, шумов, ударных ритмических элементов.

Упражнение 4 «Шагомер»: Бег с невысокими прыжками на широко расставленных ногах по воображаемой глади озера, мягкое приземление (приводнение), разбег и снова полет, секундное «зависание» в воздухе на пике полета. Главное условие прыжка – мягкое «приводнение» на полупальцы. Руки помогают взлету, а голова контролирует направление движения. Воображаемый ветер или песчаная буря могут сбить направление движения, вызвать активное мышечное напряжение для преодоления препятствий. Амортизирующим механизмом при «приводнении» и импульсом к взлету служат мышцы и сочленения тазобедренного сустава. В дальнейшем упражнение усложняется за счет четкой ритмизации движения, например, пробежка на каждую долю (1/4). Прыжок на целую долю (1) и проходка на половинную долю (1/2). Упражнение воспитывает прыгучесть, легкость, импульсивность движений.

Упражнение 5 «Цапля»: Стоя на прямых ногах, руки отведены назад, голова поднята и слегка вытянута вперед. Начиная движение с левой ноги, согнув ее в колене и плавно перенося вперед по направлению движения, корпус и голову опустить к колену, создав тем самым некий «клубок» на одной опорной ноге. Перенося центр тяжести на левую ногу, приподнять правую ногу. Таким образом медленно продвигаться по вязкой поверхности болота, на секунду задерживаясь в стойке на одной ноге. Движение можно разнообразить неожиданным бегом за добычей или от опасности. Мягкость, пластичность и грациозность движения – непременное условие упражнения, равно как и предельная сосредоточенность на объекте («лягушка», например), логичное оформление внутренней речи в звук (крик, клекот).

Упражнение 6 «Ящерица»: Присесть на правую ногу, левую выпрямить и отвести назад, как хвост «ящерицы». Правой рукой обхватить согнутую правую ногу (за щиколотку) и, приподнимая ее, начать движение таким образом, чтобы «хвост» не мешал передвижению и в то же время всегда ощущался (то попал в ловушку то зацепился за камень). В процессе тренировки движения становятся пластичными, почти незаметными, как это бывает у ящериц. Действия в значительной степени могут разнообразить круг обстоятельств: переползание по солнцу через безводную сушу, маскировка среди камней, поиск пищи т.д.

Упражнение 7 «Морская губка»: Лежа на спине, ноги согнуть в коленях и положить таким образом, чтобы правая нога от колена до голеностопа составила с частью от бедра и до колена прямой (в крайнем случае 60) угол, то же самое с левой ногой. Корпус, голова и разведенные в сторону руки лежат спокойно, без напряжения. Набегающая волна поднимает корпус и руки, но вновь возвращает в прежнее положение, как только пройдет. «Морская губка» подчиняется малейшим изменениям среды: то приподнимается на гребне одна ее сторона, то прокатятся по волне щупальцы, то «захлебнется» голова, то резкий порыв приподнимет все тело вверх и мягко бросит на гладь волны. Подчиненность обстоятельствам – главное условие упражнения, остальное – воля и фантазия исполнителей.

Упражнение 8 «Тюлени»: Лежа на животе, руки согнуть в локтях и приложить к груди. За счет мягкого винтообразного поворота корпусом и с опорой то на правое, то на левое плечо начать передвижение. Упражнение напоминает перемещение «по-пластунски», но усложняется тем что ноги сохраняют прямое положение в течение всего процесса перемещения. Действия сопровождаются различными звуками, которыми «тюлень» зовет на помощь. Или ищет партнершу (партнера) или зазывает в воду своих соплеменников.

Упражнение 9 «Яйцо»: Сидя на коленях, руками обхватить колени, и опустить голову. Представить себя «в яйце», неким будущим живым существом: птенцом, утенком, орлом, курицей, змеей, крокодилом и пр. Создав мысленно объем «яйца», попытаться перекатываться в различных направлениях с целью разбить стенки «яйца» и «вылупиться». Процесс рождения может длиться столько, сколько позволяет фантазия студента. «Вылупившись», птица или пресмыкающееся начинает «обживать» данное пространство со свойственным всем детям любопытством и интересом. В дальнейшем упражнение может быть осложнено взаимодействиями с партнером и со средой. Важно, чтобы всякий раз студент сохранял «веру и наивность» в выполнении этого упражнения, поскольку ситуация с детьми, пусть даже животных, часто влекут за собой наигрыш и формализм.

Упражнение 10 «Тигры»: Сидя на коленях, руки вытянуты как можно дальше вперед, чтобы голова и корпус составили прямую линию. «Тигр» отдыхает. Внезапно какое-то обстоятельство заставляет его недовольно потянуться, «поскрести когтями» и, отводя назад «лапу», передней сделать схватывающее движение. В такой ситуации вполне оправдан будет рык или вопль, или широкий зевок. Затем нужно снова вернуться в прежнее положение и при новом обстоятельстве потянуться ногой и рукой. Упражнение предполагает напряжение мышц ног и растягиваемой грудной клетки, кроме того – отработку координации движений конечностей в одной (непарной, перекрестной) плоскости. В дальнейшем данное упражнение может быть переведено на различные опоры: стул, табурет, банкетку, стол, узкую доску и т.д. для разработки вестибулярного аппарата. Завершить упражнение следует каскадом кувырков или прыжков как на полу так и с различных опор.

Упражнение 11 «Плуг»: Лежа на спине, поднять прямые ноги над головой и, точно «пропахивая» находящуюся за головой почву, плавно перенести ноги за голову, делая упор носками ног в пол. Возвращая «плуг» в прежнее положение, следить, чтобы каждый позвонок спинного ствола мягко лег на пол. Последовательно один за другим. Ноги почти «прокатываются» по груди, а не взлетают вверх по инерции. Упражнение развивает мышцу брюшного пресса, позволяет контролировать сохранение веса поднимаемых ног на протяжении всего пути их от нижней до верхней точки. «Плуг» действует в заданном ритме, но усилия могут изменяться в зависимости от «глубины вспашки», качества «почвы».

Упражнение 12 «Складной ножик»: Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, лежат вместе и ровно. «Ножик» открыт. Резким движением вперед положить тело и руки на ноги так, чтобы между ними практически не оставалось «зазора», «ножик» сложен. Открытие и закрытие «ножа» может сопровождаться дополнительными обстоятельствами: ржавый нож, нож, отрезающий часть ткани, нож, застрявший в тесте и пр. Несмотря на неодушевленность предмета, в который нужно «вжиться»актеру, важно следовать логике механического действия «ножа», привнося в него живые ростки эмоциональности. Веры, мысленной сосредоточенности.

Упражнение 13 «Ива»: Стоя на расставленных ногах, руки подняты вверх, словно ветке дерева. Представить себе, что по «жилкам» дерева сверху вниз спускается сок, оживляя «листья» (пальцы рук), «ветки» (руки), «ствол» (корпус) и «корни» (стопы ног). Внимание сосредоточено на внутренней жизни дерева – важны ощущения прохлады, прилива свежести и бодрости. Переключая круг внимания с внутреннего на внешний, ощутить дуновение ветра, тепло солнца или, наоборот, зимнюю стужу, соответственно отнестись к ситуации и изменить действие. Сильный порыв ветра может «опрокинуть» тонкое дерево назад, отбросить далеко в сторону или совсем «сломать» (вперед, либо назад), или вырвать «с корнем». Скрип-стон дерева необходим, как «крик боли», «зов помощи», «тоскующий плач». Постепенно актер овладевает способностью контролировать каждый сантиметр своего тела, включая его в целенаправленное действие и достигая высокой степени пластичности.

Упражнение 14 «Клякса»: (упражнение на расслабление): Лежа на спине или на животе, раскинуть руки и ноги в стороны, словно все тело «растеклось в кляксу». Мышцы расслаблены, дыхание ровное. Воображение может подсказывать разнообразные положения частей тела: кистей, пальцев, локтей, головы и т.д., но непременное условие – свобода, раскрепощение мышц – сохраняется.

Упражнение 15 «Жаворонок»: Быстрым легким подскоком перейти из расслабленного состояния в вертикальное положение. Взмахами рук назад (импульс вращения от плеча) попытаться поднять тело, т.е. выпрыгнуть вверх и «зависнуть» в воздухе, мягко приземлиться и снова взлететь. Это могут быть неумелые робкие взлеты птенца или птицы с перебитым крылом, или птицы, внезапно выпорхнувшей из клетки. Полет вырабатывает ощущение свободы и легкости.

## Комплекс V

***Задачи комплекса:***

- переключать внимание студентов с впечатлений реальной жизни на действия вымышленных обстоятельств

- выработать четкость отношений к воображаемым предметам, условиям на основе закона взаимодействия внимания и воображения (вижу реальный предмет, но отношусь, как задано).

- подключить к биомеханический элементам действия дыхательные пути, звуко-голосовую систему, с тем, чтобы действие совершалось органично и полноценно.

***Разогревающие упражнения:***

Упражнение 1 «Подсолнух»: стоя на двух ногах. Опустить голову на грудь, руки – вдоль корпуса. Глаза закрыты. Представить раннее утро на лугу. Медленно открыть глаза, как бы заново осматривая луг и его обитателей: растения, насекомых, облака на небе (либо тучи), сравнивая с тем, что было раньше и что изменилось (через отношение). Внутренняя речь контролирует и развивает действие – «знакомство»: «Как тихо! Слава богу, сегодня не пасмурно! Вон далеко-далеко небо совсем чистое. А где же тоненькая березка? Вчера был сильный ветер, и она едва стояла на ногах…» Поворачивая «головку» в разные стороны, нужно подробно осмотреть местность, свой собственный рост (а вдруг за ночь вырос на несколько сантиметров?). Изменить ситуацию, введя обстоятельство «созревшего подсолнуха», в котором набухшие семечки так тяжелы, что голова едва удерживается на стебле.

При выполнении упражнения необходимо учитывать тачку опоры, вокруг которой может двигаться, «скручиваться» тело. Руки в качестве листьев имеют также ограниченный ракурс движения.

Упражнение 2 «Гольф»: Представить себя затянутым эластичным, очень прочным гольфом. Необходимо выбраться из него, преодолевая массу препятствий: гольф может возвращаться назад, «цепляться» за выступы. Необходимо подробно проследить, как освобождается голова. Затем шея, плечи, руки, грудь, живот, спина, ноги – в соответствующей последовательности.

Упражнение 3 «Мельница»: Стоя на расставленных ногах (на ширине плеч), начать вращение рук в разных направлениях (чтобы они встречались вверху и внизу). Ощущая «поток воздуха», приводящий в движение лопасти мельницы. Постепенно убыстрять вращение. Изменить обстоятельства: на лопасти мельницы падает вода или песок, или камни. необходимо четно контролировать напряжение мышц рук в зависимости от тяжести. «Мельница» может работать с «перебоями», со сменой направления, с остановкой и пробуксовкой. Она может быть новой, еще не отработанной в движениях старой, обветшалой, еле-еле прокручивая лопасти и т.д.

Упражнение 4 «Окольцованный ястреб»: Бег по кругу, широкими махами рук – «крыльев» приподнимая и опуская тело. Голова чуть запрокинута назад, центр груди задает траекторию полета. Достичь верного ощущения полета всех частей тела, ввести осложняющие обстоятельства: птица окольцована (шея) либо на правой «лапке» метка-кольцо, мешающая свободному полету.

Упражнение 5 «Гномы»: Стоя на коленях, захватить руками носки ног и попытаться передвигаться, не падая вперед. Можно ввести в предлагаемые обстоятельства: мягкую почву, по которой передвигается гномик, ватную подушку. Являющуюся амортизационным приспособлением для передвижения. «Гномики» могут соревноваться в быстроте бега, преодолевать различные барьеры, подлазы, водные и песчаные переходы, тоннели и пр.

Упражнение 6 «Равновесие»: Стоя на расставленных ногах, представить, что плоскость под ногами неустойчива, то вибрирует, то отклоняется, то прогибается, то разламывается. Необходимо удержаться на данной плоскости. В дальнейшем можно усложнять упражнение, вводя обстоятельство «спасения» на льдине, на плоту в «открытом море» и т.д.

Упражнение 7 «Спящий паук» (релаксация-расслабление): Сидя на корточках, ноги широко расставлены, стопы развернуты в стороны, руки и голова опущены, все тело сонное, безвольное, слегка покачивается на опорных ногах. Дыхание свободное. Лишь иногда, когда кто-то нечаянно заденет паутину, голова поднимается. Взгляд устремляется в сторону опасности, но снова все тихо, и паук возвращается в прежнее положение.

***Основные упражнения:***

Упражнение 8 «Поплавок»: Лежа на животе, ноги выпрямлены и сложены вместе. представить, что тело – поплавок, покачивающийся на воде. Голова и грудь приподняты вверх, ноги отяжелены «свинцом», поэтому волна приподнимает только переднюю часть тела. Вдруг неожиданный рывок лески, приподнимающий поплавок над водой, переворот и снова едва заметное покачивание на воде. Руки в момент приподнимания выбрасываются вперед для баланса. Можно использовать различные жидкости, с разным «удельным весом», поплавок ведет себя адекватно измененным условиям.

Упражнение 9 «Ящерица»: Присесть на правую ногу, левую выпрямить и отвести назад. Ухватить правой рукой щиколотку согнутой ноги и, приподнимая ее, начать передвижение таким образом, чтобы отставленная назад нога в виде хвоста ползла позади. Голова и глаза точно регулируют направление безопасного перемещения. Если возникает опасность спереди, то «ящерица» может притаиться под кустом или листом, если сзади – то «отбросить» хвост (поджать ногу) и быстро передвигаться на одной ноге. Можно устраивать «бега» ящериц, изменять почвы, по которым они передвигаются и другие препятствия.

Упражнение 10 «Художник»: Сидя на полу, приподнять ноги вверх, согнув их в коленях, сохраняя устойчивость позы, подпереть корпус руками (на опорных локтевых суставах). Правая нога (точнее пальцы ног) – это кисть. Левая нога – тюбик с краской. Перед художником стоит чистый холст. Необходимо нарисовать любую картину с большим количеством деталей. Завершить рисунок своей подписью. Важно отношение к рисуемому.

Упражнение 11 «Шнурок»: Лежа на спине, руки вытянуты за головой. Представить, что ваше тело – тонкая веревочка, попытаться «скрутить» ее так, чтобы один конец (ноги) соединился с другим (руки) через боковой изгиб, а нижняя часть туловища плотно прилегала к полу. Тот же процесс скручивания – в другом направлении. Важно преодолеть непластичность позвоночника, резкость и твердость движения ног. Необходимо достичь единства взаимодействия всех частей «шнурка», перелив напряжение от верхних конечностей к нижним. Возможно усложнение упражнения за свет привнесения обстоятельств: новая или старая веревка, тонкая или толстая, активная или малоподвижная, обстоятельства погоды (дождь, вода, сушь, темнота чулана, солнечный день на дворе) и т.д.

Упражнение 12 «Осенний лист»: Стоя на широко расставленных ногах, руками ухватиться за воображаемую ветку дерева и, качаясь, создать инерцию движения. Но вот поднявшийся осенний ветер приподнимает ветку и стряхивает лист вниз. Он мягко ложится на землю, но ветер не унимается, сворачивает лист в трубочку и катит по земле. Возможны другие обстоятельства падения, но важно на всех его этапах сохранять плавность движений, последовательность расслабления отдельных частей «листа».

Упражнение 13 «Клубок»: Сидя на полу, ноги впереди согнуты в коленях, так чтобы стопы были сложены (своим основанием), а колени лежали на полу. Руки удерживают в специальном положении стопы, голова опущена к груди. Представив мысленно себя клубком – в виде шарика от игры в пинг-понг, задать инерцию и ритм передвижения его по кругу. перекатываясь с бока на спину и со спины на другой бок, возвращаясь в исходное положение, необходимо на всем протяжении вращения сохранять ровность, силу, динамику, инерцию. На пути «клубок» может встречать препятствия (другие шары), но должен, мягко коснувшись его, продолжать движение. В эксперимент можно ввести много шариков, при этом необходимо контролировать случаи столкновения, дабы не было повреждений.

Упражнение 14 «Разведчик»: Сидя на корточках, руки впереди упираются в полю. поворачивая корпус и голову в разные стороны, не отрывая рук от опоры, попытаться максимально далеко заглянуть назад, желая обнаружить неприятеля. Студенты вольны выбрать, какое животное или растение так себя ведет, и оправдать развитие действия («трусливый заяц», притаившийся в углу «паук», «хитрая лисица» и пр.). Круги зрительного поля меняются от малого радиуса до самого большого. Разведка может происходить ночью, ранним утром, в тумане, в снегопаде, на скале, на плоту, в расщелине и т.д.Если обстоятельство действия связаны с высоты, на которой находится «разведчик» с четким отношением к степени риска.

Упражнение 15 «Мотылек»: Из положения сидя на корточках, руками обхватить колени, голову опустить вниз. Находясь в образе «мотылька», сидящего в глубине цветка, запастись энергией взлета и в нужный момент взмахом рук – «крылышек» «вылететь» из цветка, на несколько мгновений зависнув в воздухе, затем снова опуститься (на носки ног) в чашечку цветка. Повторить взлеты и попытаться в очередной раз перелететь с цветка на цветок. Взлет будет успешным, если внимание сконцентрировать на центре объема (центре груди), а все остальные части тела подчинить энергии взлета этого центра.

***Импровизационные упражнения:***

Упражнение 16 «Бега»: Вся группа распределяется на две соревнующиеся команды. определяется «дистанция». Каждый студент встает на четыре точки конечностей (руки, ноги), голова чуть выведена вперед. По сигналу «букашки» начинают движение, передавая эстафету другой команде через касание одной из лапок. Усложнение возможно за счет смены положения тела (животом вверх, прогнувшись в спине). необходимо контролировать направление движения, снятие лишнего напряжения с мышц шеи, плеч, таза, коленей.

Упражнение 17 «Лягушки»: Соревнование по парам. Присев на корточки, перенести центр тяжести на выставленные вперед руки и сделать скачок.

***Дыхательные упражнения:***

Упражнение 1: Начать движение в различных направлениях, плавно и ритмично, ровно распределяя выдох при коротком непроизвольном вдохе.

Упражнение 2: Продолжая ходьбу, поднять правую руку вверх – вдох (с таким расчетом, чтобы этого дыхания было ровно столько, сколько необходимо для поднятия руки), затем опустить – выдох. Производить эти действия так, чтобы момент окончания выдоха совпал с концом движения руки вниз. То же производить и левой.

Упражнение 3: Стоя, поднять голову вверх – вдох, сбросить голову на грудь – выдох, внутренним ощущением контролировать ровность выдоха и точное распределение струи выдыхаемого воздуха на протяжении всего движения.

Упражнение 4: Лежа на полу, поочередно поднимать различные части тела, координируя этапы вдоха и выдоха.

Упражнение 5: Соединить период выдоха с опусканием какой-нибудь части тела, озвученной гласными звуками – а, о, у, и, о, ы – или сонорными согласными – м, л, н. Обратить внимание на то, чтобы действующая часть тела была озвучена в полном объеме соответствующим резонатором: поднятая кисть руки – головным регистром, приподнятые плечи – грудным регистром, стопа ноги – нижним регистром. В дальнейшем на основе этого упражнения можно создать звуковой объем – человек-оркестр.

Упражнение 6: Изучить способы дыхания в различных пространствах: в подземелье, при погружении в глубокую яму, в лесу (утром, ночью), в металлической ржавой трубе, на вершине горы.

Упражнение 7: Исследовать способы дыхания различных растений и животных с учетом настроения, ощущения опасности или чувства голода и т.д.

Итогом дыхательной гимнастики в рамках психофизического тренинга должен стать навык вдоха и выдоха адекватного тем движениям и действиям, которые совершает персонаж на сцене в данных обстоятельствах.

# Комплексы упражнений второго этапа обучения.

На втором этапе обучения углубляются представления студентов о законах действия, выразительности движений, адекватности отношения к воображаемым обстоятельствам, а также накапливается соответствующая техническая оснащенность.

Важным условием тренинга этого этапа становится взаимодействием с партнером (опыт межличностного общения).

Тренинг сензитивности (невербального общения) на первом этапе подготавливает студента к органичному восприятию партнера, включает его в особый род препятствующих обстоятельств.

Внутренняя речь, являющаяся камертоном адекватности сценического движения и находящаяся в свернутом виде, на втором этапе становится важнейшим контролером во взаимодействии с другим человеком.

В упражнениях на взаимодействие возможно использование живой речи, но не в виде развернутых фраз, а звукосочетаниями, «заменителями слов» - с единственной целью, чтобы звук в точности соответствовал тому действию, которое его рождает.

Станиславский использовал такой метод «та-та-тирования», как известно, в период работы над спектаклем. Нам представляется возможность использовать его уже на первоначальных этапах тренинга.

## Комплекс I

***Разогревающие упражнения:***

Упражнения этого вида включают в себя уже известные упражнения, но выполняются они с учетом выразительных особенностей действия и новых, более сложных обстоятельств (включая живого партнера).

Упражнение 1 – Ходьба:

- на носочках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стоп;

- на «расплющенных» пальцах («гусиные лапки с перепонками»);

- с полощущим движением пальцев ног (по песку, по воде);

- с подпрыгиванием на подушечках ног;

- семенящим шагом («птичий»);

- с цепляющим движением пальцев ног.

Упражнение 2 – Бег:

- боком, с подминанием почвы под стопы;

- высоко поднимая колени, удерживая все время в воздухе воображаемый мяч;

- с преодолением препятствий (ручья, ямы, костра, забора);

- бег с партнером (спина к спине);

- бег-полет (в ритме сочетаются пробежки и взлеты).

Упражнение 3 – Перекаты:

- вперед головой (мяч),

- боком (монолит),

- боком с выбрасыванием в сторону ноги («кошка»),

- кувырок назад с подъемом и бегом (убегание от преследователей),

- преодоление препятствия: (живые партнеры создают те или иные сложные препятствия: мост, дверь-вертушка, колючка и пр.).

В разогревающий упражнения обеспечивается оправданность действий, причем в быстро сменяющихся обстоятельствах вымысла. Во избежание механичности в выполнении движений необходимо давать установку на творческую отработку каждого действия в виде слов – «манка», образов, комментариев, ритм-пульсации (хлопков).

По мере освоения разогревающих упражнений актеры-студенты учатся отзываться на новую ситуацию, включать в действие все большее количество сложных элементов, координировать движения с дыханием, темпоритмом, мысленными процессами и сенсорной возбудимостью.

***Основные упражнения:***

Упражнение 4 «Лес»: Каждый выбирает : я-растение, я-зверь, я-трава, я-камень. Учитывая наличие многих «персонажей», населяющих лес (поляну), студенты пытаются сжиться с условиями и партнерами.

Педагог может изменять ситуацию (дожждь, наводнение, засуха) или привносить обостряющие обстоятельства: «новичок» в лесу, ветер, унесший голову одуванчика, всех перенесли за вольер или дендрарий.

Упражнение 5 «Лабиринт»: Предлагается перебраться к морю по горному лабиринту, где сыро, пахнет прелостью, висят нить паутины и желанной каменной слизи. Студенты могут быть туристами или спасателями, геологами или разведчиками, животными или вьющимися растениями. Временно действия из не ограничены, но нужно следить за подлинностью проживания ситуации, логичностью ее развития и последовательность действий. Возникающее парное взаимодействие только обогащает студента и делает правдивым событие – «переход».

Упражнение 6 «Самочувствие»: Препятствием для существования студентов в том или ином характере служит изменяющееся физическое самочувствие и т.д. Педагог может предлагать студентам как одно обостряющее ситуацию обстоятельство, так и несколько, объединяющих группу в единый событийный узел. По желанию студентов, физическое самочувствие может быть прожито и человеческих обстоятельствах, и в мире насекомых, и в природе (заранее оговорив обстоятельства).

***Парное взаимодействие:***

Упражнение 7 – «поймать» взгляд партнера, находясь на разных сторонах общего группового круга.

Упражнение 8 «Зеркало» - повторить предложенные партнером движения.

Упражнение 9 «Тень» - партнер двигается за «хозяином», повторяя его траекторию и мини движения (руки, кисти, головы, плеч и пр.).

Упражнение 10 «Тень - хозяин» - стоящий впереди пытается понять и совершить действия партнера, стоящего сзади.

Упражнение 11 – передать ритмическую информацию по кругу хлопками, ударом стопы или другим движением.

Упражнение 12 – по сигналу обоим партнерам, стоящим спиной друг к другу на расстоянии 2-3 м, повернуться. То же повторить, но вез сигнала педагога.

Упражнение 13 – завершить начатье партнером действие, отгадав его цель.

Упражнение 14 «Мельница» - оба партнера, находясь по разные концы «жернова», начинают одновременное движение по кругу, точно сохраняя диагональ, силу нажимов на ручки жернова и скорость движения.

Упражнение 15 «Броуново движение» - соединения и передвижение в парах, тройках, четверках и т.д.

Упражнение 16 «Петушиный бой» - стоя друг против друга (руки за спиной, стойка на одной ноге), наскакивать друг на друга, пытаясь оттолкнуть как можно дальше партнера от роковой черты (возможны варианты этюда).

***Этюды – импровизации:***

Упражнение 17 Партнеры (мужчина - женщина):

Он - скульптор, она – «послушный комок глины». Он начинает «лепить» скульптуру, на касаясь ее, а задавая направление движения энергетическим импульсом (вверх, вниз, на сгибе, расширить – сузить и т.д.). важно добиться точного взаимопонимания партнеров в бесконтактном взаимодействии.

Упражнение 18 «Ученая обезьяна»:

Два партнера (пол не имеет роли) распределяют между собой функции: хозяин и подчиненный (могут быть и люди, и животные). Подчиненный выполняет любое задание хозяина, в свою очередь хозяин должен быть последователен и логичен в своих притязаниях. Если же логика будет нарушена, партнеры меняются местами.

Упражнение 19 «Антиподы»:

За две три минуты оговорить обстоятельства будущего этюда, в котором один играет роль сильного, другой – роль слабого. Возможны иные варианты: толстый – тонкий, сытый – голодный, высокий – низкий и пр.

## Комплекс II

Индивидуально-групповая разминка проводится с целью подготовки психофизического аппарата студентов и активной репетиционной работе над литературным мтериалом.

***Задачи комплекса:***

- разогрев суставно-мышечного и опорно-двигательного аппарата,

- этюды-импровизации на заданную тему,

- этюды на литературной основе (пробы, связанные с действенным анализом отрывка литературного произведения, поиском способа существования в рамках заданных автором событиях и особенностей физического самочувствия персонажа в обстоятельствах роли).

***Разогревающие упражнения:***

Упражнение 1 «Стопы»: В статике или в движении размять стопы, пользуясь воображаемыми условиями (по песку, по глине, утаптывание почвы, соскабливание со стенок емкости краски, «промокашка», скольжение по льду, убегание от опасности, вхождение в воду, бег до финиша дистанции, бег с самочувствием голода, отчаянья, жары, духоты; под проливным дождем по лужам, по болоту, по колючкам, по гальке, по углям, по скошенной траве и т.д. ).

Каждое упражнение имеет логическое развитие и завершение, поэтому время проведения разминки не ограничено, условия выбирают сами студенты, при этом возможны варианты подключения партнера.

Упражнение 2 «Голова» (в статике):

- голова-«маятник», тяжелый, заржавленный, необходимо «смазать» вращающиеся части маятника.

- просыпающаяся и засыпающая голова (цветка, птицы, фивотного).

- голова-гигант («скажочная голова» из поэмы А.С. Пушкина «Руслан и Людмила»).

- голова – легкий шар на ниточке.

- голова – яблоко, перекатывающееся по «золотому блюдечку».

- голова одуванчика, раскачивающегося на ветру.

- «окольцованная птица», которую тянут за веревку, обвитую вокруг шеи.

- «лассо» на шее оленя.

- отбивание головой мяча.

- голова под дождем (снегом, градом, в темноте, на свету и т.д.).

Упражнение 3 «Руки»: Кисти – «веретена», кисти – бобины, сматывающие пряжу, кисти – красильные кисти (красить различные плоскости), кисти – шарики (отбрасывать и снова принимать), кисти – пульсары (каждый палец посылает световую информацию в темноту пространства), кисти – враги (борьба), кисти – «друзья» (игра), кисти в разных жидкостях: правая в воде, левая в тесте (либо в жидкостях разных температур). Руки – «сухие ветки», руки – «змеи», руки – «рельсы» для маленького ртутного шарика (перекаты справа на лево), руки – «плети» (старика, уставшего человека, больного и пр.).

Упражнение 4 «Корпус»: Тело – кряжистые пень (старый, рассохшийся). Корпус тела – ствол тонкой ивы, склоняющейся над водой, корпус – веретено, корпус – объем тонкий или толстый, круглый или вытянутый, легкий или тяжелый. Корпус с тяжелым грузом (на спине, на животе, на плечах). Корпус – «тесто» (плавное разминание в емкости). Корпус – «ком снега» (перекаты с набиранием нового слоя). Корпус – воздушный шар («полеты» шара, удерживаемого с земли за нитку). Корпус горбатого, ребенка или старика, робота или марионетки, уставшего путника или больного.

Упражнение 5 «Походка»: Ноги передвигаются по различным почвам (сыпучим, липким, мягким, влажным, колким, горячим - холодным). Перебежки в различных обстоятельствах (через границу, в темноте, в лабиринте, через дорогу на красный свет, через забор в чужом саду, по крапиве, в снежную бурю, в песочный ураган и пр.).

Упражнение 6 «Синтез»: Группа упражнений разминающих все части тела в комплексе, оправданных воображаемыми обстоятельствами, предлагаемыми как педагогом, так и самими студентами:

- марионетка с вращающимися частями тела (нужно «собрать» все части в одно целое).

- перетягивание каната (парное и групповое).

- раковина (сидя на полу с расставленными широко ногами, сложиться так, чтобы «укрыла» внутри себя жемчужину).

- медуза.

- змея.

- кенгуру (выпрыгивания из положения сидя вверх и выпрямленными руками и ногами).

- кот.

- лягушки.

- паук.

- божья коровка (передвижение на четырех точках).

- тигр.

- птицы с перебитым крылом, водоплавающие, в клетке или на природе.

Упражнение 7 – Дыхание и голосоведение:

- озвучить различные объемы (пустой металлический шар, трубу, комнату, площадь, купольную часть собора, лес подвал и т.д.).

- «поющее дерево».

- «звуковой цветок» (распускание и увядание).

- «говорящее животное» (собака, кошка, обезьяна).

- «звучащий дождь».

- гром, молния , ураган, вихрь (соединение звука с изображением тела и траекторией движения).

Упражнение 3 – Диалог:

Используя только звукосочетания, построить диалог: знакомство, расставание, ссора, примирение и т.д.

***Основные упражнения:***

Упражнение 9 – установление контакта в парах и в круге (через ладони, через глаза, через корпус в различных обстоятельствах, движениях).

Упражнение 10 – звуковая информация (вопрос – ответ звукосочетаниями: миу-ма-ба, дра-лу-вуа-си).

Упражнение 11 – переходы в парах (тенью).

Упражнение 12 – завершение действия партнера (протягивания нити, вышивка орнамента, крашение стены и пр.).

Упражнение 13 – ролевые контакты, связанные с фантастическими превращениями животного (растения, птицы) – в человека и обратно:

Слон – Моська (два соседа), Стрекоза – Черепаха (Парикмахер - Клиент), Две собаки (соседки в коммунальной квартире), Змея – Петух (Муж – Жена), Лилия - Шиповник (Модница - Педант), Сова- Сойка (Мать – Дочь), Радость – Отчаянье (Двое в приемной Директора), Смелость – Осторожность (Рационализатор - Начальник)…

***Импровизационные упражнения на литературной основе:***

«Мальва» М. Горького (утренняя встреча – купание Мальвы и Федора);

«Сорок первый» Б. Лавренева (спасение на острове Поручика и Марютки);

«Женя Румянцева» Ю. Нагибина;

«Пенелопа» А. Битов (вечерний ужин).

В тренинг могут быть включены рассказы, предложенные студентами для работы, где необходимо создание физического самочувствия: купания, ранения, голода или жажды, бессонницы и пр.

Комплексы упражнений второго этапа составляются на основе уже известных студентам упражнений, но в более сложных обстоятельствах. Этюды предлагаются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей.

# Комплексы упражнений третьего этапа обучения

#### Задачи тренинга

1. Разогреть аппарат актера путем включения активных двигательных и психологических элементов (сложных выразительно-пластических движений, ассоциативно-пространственных образных представлений, функций эмоциональной памяти и внутренней речи, опыта межличностного общения).
2. Создать атмосферу определенного творческого самочувствия на основе межличностного контакта в тренинговой группе, отработать энергетические парного взаимодействия на основе всех форм невербального общения.
3. Обеспечить устойчивый уровень эмоционального и мышечного тонусов в соответствии с задачами репетиционного процесса (отношение к обстоятельствам роли, физическое самочувствие в обстоятельствах роли, мотивы поведения и взаимодействия с партнером).

***Условия проведения тренинга:***

1. Тренинг проводится с группой в 7-9 человек в течение 30-40 минут.
2. Разогревающие упражнения третьего этапа проводятся в течение 5-7 минут.
3. Основная часть тренинга (25-30 минут) связанна с процессом освоения ролевого материала, проводится либо в КОНТАКТНОМ КРУГЕ, либо в АНСАМБЛЕ, либо во взаимодействующих парах.
4. Ведущий (педагог или режиссер спектакля) предлагает различные варианты тем этюдов или упражнений, его функция контроля может переходить в форму – соучастия (вплоть до введения себя в обстоятельства этюда и качестве нового персонажа или автора, уточняющего смысл того или иного события).
5. Заключительная часть тренинга (3-5 минут) рассчитана на эффективное расслабление, снятие мышечных и психологических зажимов, напряжений. Возникающих во время ролевого тренинга, и переход к репетиции.

## Комплекс I

***Разогревающие упражнения:***

Упражнение 1 – Бег по кругу с убыстрением и замедлением темпа, сохраняя дистанцию между участниками. Импульс к убыстрению или замедлению темпа задает ОДИН из участников, остальные, мгновенно ориентируясь в изменяемой контактной ситуации, меняют темп в соответствии с задаваемым. То же самое – при смене направления движения (бега, ходьбы).

Упражнение 2 «Жернова»: Двигаясь по кругу в среднем темпе (обычный шаг), партнеры «глазами договариваются» о взаимных действиях: берут в руки воображаемые концы мельничного жернова (длинна в диаметре 1.5 – 2 м) и начинают двигаться сначала медленно, затем убыстряя темп и напряжение на ручки жернова. Могут случаться «неожиданности» - рукоять жернова случайно выскальзывает из рук одного из партнеров, отчего жернов резко меняет направление движения (в обратную сторону). В этом случае оба партнера должны быть очень внимательны, чтобы вовремя и точно перехватить движущийся жернов.

Основное условие этого упражнения – сохранение дистанции между партнерами, перераспределение силы тяжести с мышц рук на мышцы ног, подчинение партнеров любым изменениям обстоятельств действия.

Упражнение 3 – Ходьба по кругу с сохранением дистанции между участниками. ОДНИМ из участников задается условие напряжения той или иной части тела (поднятая напряженная правая рука, напряженная спина или согнутые в коленях ноги). Все остальные участники контакт-группы должны уловить задаваемое напряжение и по принципу «зеркала» ответить на это напряжение, при этом оправдывая смену поведения обстоятельствами вымысла (напряжение на кисть руки – несу поднос с чаем; напряжение на спину – горб или боль в позвоночнике; напряжение на шею – накрахмаленный воротничок рубашки господина XIX в.).

Действие необходимо довести до конца, и следующий участник задает новые условия поведения.

Завершение и развитие действия может идти не только в направлении бытового оправдания того или иного движения, и иногда выходить за рамки определенного жанра, приобретать черты «фантастического реализма», комедии-буфф и т.д. Например: кто-то нес на спине тяжелый предмет, вдруг какая-то «неземная» сила приподняла человека и весело понесла «по воздуху», или груз превратился в зверя – соскочил и убежал.

Упражнение 4 «Невидимая нить»: Ходьба по кругу по часовой или против часовой стрелки, «договор глазами» с партнером: протянуть между собой невидимую нить, на которую оба одновременно начинают «накручиваться» (к центру). Упражнение тренирует внимание к партнеру, распределение напряжения на все части тела в соответствии с условиями «договора», чувство пространства (от периферии к центру и энергетического уплотнения), темпоритма совместного действия. Каждый из партнеров теперь заботится не столько о себе, сколько о партнере, с которым вместе приходится делить всю длину пути. Можно менять обстоятельства упражнения : вдруг нить оборвалась, либо партнер «закрутился» раньше, чем другой, либо один из умышленно задерживает нить, а партнер буксует и пр.

Упражнение 5 «Энергетический круг»: Группа движется по кругу с сохранением дистанции. По импульсу ОДНОГО из участников все остальные начинают сужать круг, накапливая при этом ЭНЕРГИЮ внутри круга (каждый из участников должен ощутить это накопление), затем по импульсу ДРУГОГО участника круг можно расширять, превращать в любую фигуру (эллипс, квадрат, треугольник и т.д.)

Главным условием упражнения является ФИЗИЧЕСКОЕ ощущение перераспределения энергии внутри круга в зависимости от его размеров: большого, среднего, малого.

Упражнение 6 «Лепестки»: Двигаясь по кругу в среднем темпе, договориться «глазами» с партнером и в нужный момент выйти за пределы круга, не нарушая общего направления движения. Оставшиеся «лепестки» должны уловить этот момент и заполнить образовавшиеся «пустоты». Далее следующая пара может покинуть круг, а остальные равномерно заполняют пространство. Пары могут возвратиться в круг – тогда все участники вовремя должны дать им место в общем круге.

Усложнять упражнение можно через смену задач: проводить то же упражнение в беге, в ходьбе спиной, боком и пр. Упражнение хорошо тренирует «чувство партнера» и «чувство пространства».

Упражнение 7 «Живое препятствие»: Вся группа движется в одном направлении по кругу, в среднем темпе. Вдруг один из участников останавливается, создавая любое ОПРАВДАННОЕ препятствие (ложиться поперек как бревно, расставляет руки – створки двери, оказывается туристом, рассматривающим местность и пр.).

Все остальные участники Т – группы должны ОПРАВДАННО преодолеть это препятствие. По линии движения могут возникать «новые препятствия». Поэтому каждому участнику нужно быть предельно внимательным к изменениям обстоятельств.

Упражнение 8 «Энергетический шар»: Группа располагается по кругу, лицом к центру на расстоянии друг от друга (расстояние определяется чувством общего энергетического поля, созданного в круге, контролируемого партнерами справа и слева, контакт ладонями). Все вместе держат один общий «энергетический шар». «Поднимая» или «опуская» его, поворачивая вправо – влево, «сжимая» или «растягивая».

Наибольшую сложность выполнение упражнения приобретает в условиях контакта «спиной» и с закрытыми глазами.

Упражнение 9 – расслабление: В положении лежа последовательно расслабить все части тела, начиная с мышц шеи и заканчивая пальцами ног. Пропустить по «каналам» рук, ног и тела воображаемый «кораблик» к руслу реки. После расслабления подняться, сделать вдох – выдох.

***Основные упражнения:***

Упражнение 10 «Расчленение»: В глубокой посадке спрятать голову в колени, обхватив их руками. Выпускать, как щупальца, поочередно пальцы рук, кисть, локти, предплечья, затем максимально вытянуть шею и голову, осматривая глазами окружающее пространство. Повторить тот же процесс, но с другим условием – «щупальца» рук ядовиты и остры, либо мягкие тонкие жгутики, отталкивающие или притягивающие, холодные или огненные, ласкающие или истязающие. Важно добиться верного физического самочувствия во всех частях действующего организма.

Упражнение 11 – В положении стоя с опущенной головой представить различные состояния головы: поднять тяжелую голову от усталости или болезни, поднять легкую голову – «воздушный шар», голову – «колючку», голову – «колокольчик», голову «змеи». Постепенно в действие включить остальные части тела, подчиняя из к заданным обстоятельствам.

Упражнение 12 «Рисунок»: Рисовать различными частями тела картину разными красками: правая рука (кисть) – розовый цвет, левая – желтый, правое плечо – зеленый, левое – синий, голова – фиолетовый, правое колено – оранжевый, левое – голубой, правая стопа – красный, левая – черный, живот – бордовый. Движения всех частей тела должны быть точными, чтобы не «смазать» рисунок. Можно рисовать методом «набрызга», другими известными техниками, выбрав определенную тему или эмоциональное состояние: грусть, радость, страх, отчаяние, скрытность, разочарование. Важно добиться, чтобы все части тела «жили» в заданном самочувствии и ритме.

Наблюдения показали, что выбранные актерами цвета и тона самостоятельно распределялись в таком порядке : красный цвет – живот, желтый – плечи, черный – стопы, серый – голова. Тогда «радость» в рисунке отражается всем телом: от центра живота, а «грусть» - начиная с головы (серый).

Упражнение 13 – Перекаты: Начать перекаты через голову вперед назад, в сторону с выходом головой – «змея», «черепаха». Все подчиняется движению головы: извивается, собирается в комок, сворачивается, преодолевает любые препятствия. Осложняющими обстоятельствами могут быть: условия физического самочувствия, характера, возраста, темпоритма (агрессивный, вялый, вальяжный, неуклюжий, хитрый, подозрительный, больной, дремлющий и т.д.). Подключить к действиям дыхание и голос.

Упражнение 14 – Повторить перекаты, но с импульсом движения от кисти руки, или вытянутой ноги–«хвоста» или от локтя, либо от плеча-«горба».

Перекаты двух тигров навстречу друг другу, либо прыжки с веток деревьев двух разъяренный рысей. Важно добить синхронность в движениях партнеров.

Упражнение 15 «Двери»: Открывать и закрывать двери в различный обстоятельствах и с разным отношение: дверь в замок, дверь в глубокий подвал, стеклянная дверь в учреждении, дверь в кабинет к начальнику, дверь в кабинет к врачу, дверь в купе вагона и пр. Оправдание возможно через взаимодействие с партнером, по времени на ограничено. В качестве обострения обстоятельства могут возникать условия: зима (у проруби), жаркий летний день (во дворе), проливной дождь и т.д.

Упражнение 16 «Эпоха»: Обуваться (различные виды обуви иных эпох). Обуваться в различных состояниях: усталости, болезни, старости, радость. Одеваться как лорд, денди, гвардеец и пр. с изменением самочувствия. Довести эти беспредметные действия до автоматизма, чтобы в дальнейшем можно было сосредоточить свое внимание на более важном действии. Например, в работе над этюдом по роману Достоевского «Униженные и оскорбленные» необходимо было отработать одевание героя в состоянии тяжелого заболевания с тем, чтобы основное внимание сосредоточить на действии – бежать и спасать несчастную возлюбленную. Верно найденное физическое самочувствие подсказывает логику и последовательность поведения героя. Необходимо тренировать одевание и обувание (или раздевание) в разных самочувствиях: в стадии опьянения, при сердечном приступе, после бессонной ночи, при отравлении, в глубокой депрессии и т.д.

***Импровизационные упражнения:***

«ОРКЕСТР»: педагог-дирижер путем энергетического контакта с группой заставляет приближаться или удаляться участников, отклоняться в сторону, приседать, падать, ползти и т.д. Затем упражнение усложняется благодаря подключению голоса (распределение по полутонам, в различном темпоритмическом рисунке). «Хор» подчиняется сигналам дирижера, усиливая или ослабляя звук, вплоть до снятия одного звука и повтора другого. В дальнейшем дирижером может стать любой из участников. В оркестре нет необходимости создавать мелодию, звуки могут быть самыми разными, важно их сочетание – коллективный голос.

«ОРКЕСТР ЖИВОТНЫХ»: то же упражнение, но в предлагаемых обстоятельствах: лягушки на болоте, волки, куклы, лесной оркестр.

Парные импровизации на заданные темы или сюжеты литературных произведений (русской и зарубежной классики) с учетом эпохи и жанра произведения.

«СКАЗКА»: один из участников становится персонажем придуманной им сказки и начинает действовать. Остальные разгадывают замысел и включаются поочередно в действие, становясь тем или иным персонажем сказки. Сюжет и конфликтная ситуация разрабатываются «на ходу».

Желательно как можно меньше использовать слова и фразы, добиваясь точного взаимодействия через линию поведения, точность движений, взгляда и пр.

## Комплекс II

Упражнение 1 «Ансамбль»: Все участники располагаются в кругу, создавая контактное энергетическое поле. Один из участников делает произвольный рывок в центр круга (с определенным энергетическим напряжением). Ему наперерез устремляется другой участник с тем расчетом, чтобы «перекрыть» поток энергии, причем, заблокировав все возможные каналы для «утечки» энергии. Сложность упражнения заключается в том, что партнеры не договариваются заранее и перекрыть движение другого может кто угодно из круга. Особую сложность представляет сам процесс «блокирования», ибо это не зеркальное отражение движения партнера, а самостоятельное (в своей пластике, своем темпоритме, со своей энергетической насыщенностью) реагирование на импульс-информацию партнера.

После фиксирования (остановки движения партнеров) возможно определенное разрешение конфликтной ситуации, энергетическая разрядка: это возможно создать на основе мгновенно сфантазированной жизненной ситуации (молодой человек опередил девушки, подняв ее платок, либо мужчина поддержал старика при его падении на землю), а также через образы животных, растений, птиц и пр.

Упражнение 2 «Трио»: Принцип упражнения тот же, что и в предыдущем. Однако, энергетический импульс одного поля может быть уравновешен двумя другими. В конфликте в этом случае участвуют трое, по степени энергетической насыщенность движения каждого участника «столкновения» распределяют роли: нападающего, жертвы и защитника (возможны другие варианты отношений, которые возникают без пре6дварительного сговора). Разрешение конфликта происходит немедленно, т.е. импровизационно, со словами или без них.

Упражнение 3 «Каратэ»: упражнение № 1 усложняется тем, что выпад одного из участников сопровождается звуковой информацией (дыхание, звук адекватны силе, энергии и направлению выпада), подобно той, что в поединке каратистов – «Ки-я-я». Ответ партнера должен быть адекватным: миу-иу-иу-и-а – вауи-ваи-аиу-ва (по принципу ритмической тезы и антитезы).

Упражнение 4 «Ритмическая композиция»: Каждый из участников последовательно включается в построение пластической (энергетической) композиции (движения в пространство ограничиваются смысловым и энергетическим уравновешиванием каждого из предшествующих пластических построений). Композиция не должна «застывать», ее следует постоянно развивать, разрывая одни контактные звенья и создавая другие. У каждого участника должно складываться четкое ощущение себя в энергетическом контактном звене и всей композиции в целом. Воображение актеров в упражнениях третьего этапа обучения мгновенно должно подсказывать им ту или иную ситуацию: в воде, в лесу, на песке, в гроте, на вершине горы, в трюме, в тюрьме и пр. Данное упражнение тренирует активность и оперативность мысленного действия, связанного с необходимостью мгновенного включения в действие с партнером, сиюминутным реагированием на изменение … сценические и социально-бытовые штаммы межличностного ….

Упражнение 5 «Дуэт»: Двум участникам тренинга предлагается встать на разных концах аудитории (или сцены) по диагонали, закрыть глаза. По сигналу педагога оба начинают одновременно двигаться по направлению друг к другу (с открытыми глазами). В течение «наступления» друг на друга партнеры стараются угадать «замысел» противника и в момент соединения должным образом выйти из ситуации.

Упражнение имеет огромный смысл для парного общения мужчина женщина, где очень важно установление контакта на интимном уровне.

Упражнение 6 «Синтез»: Двум участника тренинга являются частями одного общего организма или механизма. Их взаимодействие должно обеспечить слаженную работу механизма (часы, двигатель, растение, робот).

***Импровизационные упражнения:***

а) предлагаемые обстоятельства этюдов (парных и ансамблевых) оговариваются партнерами в течении 2-3 минут. Темами их могут служить как внешние обстоятельства: в разведке, в очереди, в будке телефона-автомата, на лекции, в горах и пр., так и условия психологического конфликта между партнерами: муж – жена, начальник – посетитель, продавец – покупатель, контролер – пассажир, тренер – спортсмен, муж – жена – любовник. Интересны обстоятельства и темы этюдов, связанные с типами темпераментов и характеров: слабый – жестокий, добрый – скряга, русский – китаец, больной – врач, черт – ангел и т.д.

При проведении этюдов необходимо добиваться не усложнения сюжетной структуры этюда, а логичности, точности и последовательности развития взаимодействия конфликтующих сторон, обеспечения многообразия нюансов контакта, выразительности и органичности поведения участников этюда;

б) этюды-импровизации в обстоятельствах пьесы, роли. Оговариваются обстоятельства места, времени, диспозиции партнеров. В работе над этюдами не материале классических произведений необходимо изучение таких подробностей, как: социальный статус героя, возраст, характер, род деятельности, воспитание, окружение, традиции и ритуалы семейных отношений, поведение в гостях и дома, на приеме и на званом обеде, а также другие подробности быта;

в) этюды-импровизации на материале художественных произведений: картин, репродукций графических рисунков, фотографий. Необходимо расширить рамки сюжета картины, определив, какое событие предшествовало изображенному художником событию и чем должно разрешиться то или иное столкновение герое картины.

В этюдах по картинам важно уловить АТМОСФЕРУ происходящего события и ОТНОШЕНИЕ автора к ситуации, выраженное в технике рисунка, его колорите, композиции, экспрессии и пр.

## Комплекс III

***Задачи комплекса:***

1. Отработать навыки передачи и получения энергетической (невербальной) информации («лучеиспускания» и «лучевосприятия»), а также возможности уравновешивания энергетического баланса при контакте с партнером.
2. Освоить навыки дыхательно-голосового и словесного импровизационного общения с партнером.
3. Обеспечить активацию всего психофизического аппарата актера при настройке на репетицию или спектакль на основе ролевого тренинга.

***Разогревающие упражнения:***

Упражнение 1 – Бег по кругу (по часовой стрелке). По сигналу (хлопку) участники включают различные препятствия, возникающие на пути: бурелом, ручей. Змея, прорубь и т.д. преодолев препятствие, продолжить бег, установив равномерное дыхание. Следующий сигнал ведущего свидетельствует о возникновении препятствия, связанного с психологическими процессами: внезапно увидел свою бывшую возлюбленную, встретился с соперником, вечером столкнулся с бандитом.

Продолжить бег с сохранением того самочувствия, которое установилось во время преодоления психологического барьера, как бы переведя самочувствие вовнутрь.

Упражнение 2 «Тайна»: Стоя с опущенными руками и головой, неожиданно сделать рывок (бросок) любой частью тела, внутренне зафиксировав силу и энергию рывка, а также точку приложения напряжения. Затем, не включая в действие активного физического (пластического) компонента, совершить тот же самый рывок, но скрыть, завуалировать его внешне. При проведении упражнения необходимо контролировать уровень энергетической насыщенности действия, уведенного в «тайник».

Камертоном внутреннего проживания «рывка» является активная внутренняя речь «не смей ко мне приближаться!»; «прошу тебя, уйди!».

Упражнение 3 «Захват»: Схватить руками воображаемый предмет; поймать взглядом летящий или движущийся объект; схватить губами нить; обхватить руками дерево, шар, пространства комнаты.

 Короткими вдохами захватить воздух «как рыба, выброшенная на берег», ухватить слухом едва слышимую мелодию любой песни, ощутить укол в сердце «для женщин – толчок ребенка в период беременность», поймать различными частями тела тепло солнца, намина или уловить свет от какого-либо источника.

Первоначальный импульс служит лишь толчком и к совершению того или иного действия в сфантазированных обстоятельствах.

Упражнение 4 «Расчленение»: Разными частями тела совершить действия:

- оттолкнуть,

- притянуть,

- напугать,

- поймать,

- захватить,

- осмеять и т.д.

Попытаться те же действия совершить взглядом, не прибегая к активному мышечному напряжению, т.е. достичь эффекта «холодного взгляда», «располагающего взгляда», «трусливого» или «надменного» и т.д.

Важно не просто демонстрировать возможности мимики лица, а попытаться адекватно перенести во взгляд ту энергию мышечного напряжения совершаемого действия, которая делает взгляд естественным, оправданным и осмысленным.

Упражнение 5 «Малый полет»: В беге по кругу рассчитать «взлет» и «приземление» (разбег – 3 такта, взлет затяжной – 2 такта, приземление и пробежка – 3 такта). Внутренне зафиксировать необходимое количество энергии для «взлета». После остановки повторить «взлет», не прибегая к мышечному напряжению, а переведя во внутреннее ощущение – «полет души».

Упражнение 6 «Большой взлет»: Присесть на корточки, сконцентрировать энергию взлета внутри объема шара. Взмахом рук приподнять тело вверх и, на сколько это возможно, «повисеть» в воздухе. Повторить действие несколько раз с тем, чтобы зафиксировать дыхание, ритм полета, затрачиваемую энергию. Затем, стоя прямо, с опущенными руками и приподнятой головой, попытаться воспроизвести самочувствие «большого полета». Когда «аж дух захватывает и сердце замирает».

Внутренняя речь связана с теми мыслями, который заставляют человека радоваться, восхищаться, удивляться: «вот оно – долгожданное письмо… любит… ждет… вот бы взять и перелететь к ней сию минуту… мгновение – и уже там!». Воображение подсказывает студентам особые, близкие им объекты размышлений, желаний, устремлений.

Упражнение 7 – Релаксация: стоя с опущенной головой и руками, представить себя старым уставшим деревом, которое ко всему привыкло, равнодушно наблюдает за «резвыми» молодыми деревцами. Старому дереву трудно поднять «ветки», взгляд его тяжел, мысли неторопливы и мудры, дыхание ровное и размеренное.

***Основные упражнения:***

Упражнение 8 «Пробуждение»: В положении лежа с закрытыми глазами, проанализировать внутренние ощущения в связи с обстоятельствами:

- духоты, гари, задымленности помещения,

- необъятного чу4вства тревоги,

- чувства радости и неописуемого восторга,

- в состоянии болезни, бессонницы, горя.

Воображение может подсказать иные обстоятельства, осложняющие действие как для человека, так и для животного, растения, других живых существ.

Упражнение 9 «Лабиринт»: Начать движение по лабиринту (в горах, в разрушенном здании, в противотанковых рвах) с ощущением страха, отчаяния, болезни, ранения, интереса. Цель упражнения не в скорейшем преодолении пути по лабиринту, а в адекватном существовании в действии с учетом сложно-психологического самочувствия, потрясения, напряжения всех психических сил человека перед лицом смерти.

Упражнение 10 «Энергетический бокс»: Два борца располагаются друг против друга, слегка присев (поза медведя), руки свободно опущены. Один из борцов делает движение какой-нибудь частью тела (на касаясь партнера), задавая при этом определенный энергетический код. Другой должен уловить и разгадать этот код, ответив адекватным движением той же части тела. В процессе борьбы участники настолько привыкают к такому способу контакта, что все действия совершают точно и быстро.

Для усложнения упражнения предлагаются «обманные» действия партнеров (замахнулся рукой, о «ударил» коленом).

Осложняющими обстоятельствами борьбы могут стать различные почвы, на которых происходит поединок: на песке, на асфальте, на ватной подушке, на клейкой поверхности, на льду.

Упражнение 11 «Конвейер»: Участники выстраиваются в три линии про 3 – 4 человека. Первые номера начинают какое-либо движение донной части тела (например, вращение кисти правой руки). Следующий за ним участник, стоящий к первому боком, должен «боковым зрением» уловить не только направление вращения определенной части тела, но и темпоритм действия, затем верно подключиться к действию первого. Передавая сигнал следующему участнику конвейера. Любой «обрыв» цепочки должен быть оценен участниками, конвейер остановлен. Необходимо добиться такого чувства коллективного действия, чтобы начинать и прекращать действия почти одновременно (при выполнении упражнения, последний - совсем не видит первого).

Упражнение 12 «Диагональ»: Три участника тренинга встают в диагональ на «контактном» расстоянии друг от друга, причем, первый и последний – спиной друг к другу, а средний – вполоборота к ним. Один из тройки начинает движение по кругу, все двигаются так, чтобы сохранить диагональ круга.

## Роевой тренинг

Тренинг проводится на материале принятого к постановке спектакля.

***Задачи ролевого тренинга:***

1. Использовать обстоятельства жизни, поведения, сомочувствия и условий взаимоотношения с другими персонажами.
2. Подготовить психофизический аппарат актера на конкретную работу с учетом режима репетиционного процесса, физических затрат, жанровой природы материала, темпоритмической организации действии.
3. Создать индивидуальный комплекс настроечных упражнений: перспективных и актуализированных (самомассаж, дыхательно-голосовые упражнения, психомышечная тренировка, упражнения на физическое самочувствие и характерность).
4. Разработать групповые упражнения, проводимые перед началом репетиции или спектакля (энергетический контакт, темпоритмический ансамбль, коллективные распевки и т.д.).

Приведем пример ансамблевого тренинга перед репетицией (на стадии выпуска) дипломного спектакля «Преступление и наказание» по роману Ф.М. Достоевского с Свердловском театральном институте (1988 – 1989 гг.).

Основная задача разминки заключалась в создании единого энергетического поля в круге (с учетом специфики материала и ролей).

Первоначально предлагалось построить круг в соответствии с принадлежностью к тои или иной линии спектакля (с последовательностью включения в обстоятельства «дела Раскольникова»).

Студенты рассаживались в пределах сценической площадки (не договариваясь изначально) так, чтобы каждый входящий в данное пространств уравновешивал уже созданное предыдущими энергетическое поле. Было замечено, что с увеличением числа участников на площадке усиливалось конфликтно-взрывное начало в атмосфере (при том, что каждый персонаж постепенно входил в статус ведущего на данном отрезке времени и пространства). Логическим завершение построения круга был выход Порфирия Петровича, попавшего буквально в «адовый клубок» энергетически накаленной атмосферы. Оценив ситуацию (пространство было заполнено до отказа), ему ничего не оставалось, как «скандальным образом» уйти в самый дальний угол сцены и тем самым создать главный конфликтный узел с «центром» - Раскольниковым.

Затем было предложено (с использованием минимума текста роли) всем персонажам НАПОМНИТЬ Раскольникова, по возможность достаточно подробно и настойчиво, а причинах его заблуждений, толкнувших его на совершение преступления. При этом Раскольников либо сам подходил к любому из своих знакомых, родных, требовал ответа или подробностей событий минувшего дня, либо Двойник Раскольникова резким утверждением заставлял окружающих вступать в спор. Иногда слишком уверенное поведение Двойника вызывало протест со стороны самого Раскольникова, и тогда в поединке оказывались «сознание» Раскольникова и «сердце», не умеющее лукавить.

Ответы других персонажей, как напоминания о случившемся, могли быть без слов: через перемену положения тела (сидел – встал, отошел в угол), через «подзвучки» - у каждого персонажа свой бытово-шумный звук (у сони – пшено в жестяной миске, которое она постоянно перебирает, а в сцене «Евангелия» «окропляет» им Раскольникова; в Старухи - процентщицы – связка ключей; у Свидригайлова – «бульканье» выливаемого вина из бутылки в фужер; у Настасьи – звук деревянных «ступочек»; у Порфирия Петровича – звук открываемого портсигара; у Заметова – удары бильярдных шаров; у Мещанина – свисток и т.д.).

Передавая свое отношение к «страсти разума» Раскольникова, каждый создавал центр раздражения главного героя, будирования его «натуры», способной верно оценить ошибки гордого разума.

В течении 20 минут были проиграны практически все основные сцены спектакля по ведущим линиям действия каждого персонажа и всего коллектива в целом, где задачей было НАПОМНИТЬ Раскольникову в подробностях, что с ним быль ТОГДА с тем, чтобы изменить его поведение ТЕПЕРЬ.

В результате такого «тотального тренажа» была подготовлена не только «полифоническая атмосфера» спектакля, ритм, дыхание сегодняшнего спектакля, но и найдены некоторые повороты и нюансы в отношениях с партнерами, установлена динамика СЕГОДНЯШНЕГО взаимодействия всех герое спектакля.

Концентрация мыслей и эмоций в тренинге позволили высветить наиболее важные моменты в каждой роли. Выстроить и реализовать единое СКВОЗНОЕ ДЕЙСТВИЕ спектакля, энергетически обеспечить все связки, переходи, включения в сцену и выходы из нее, точно определить место и вклад каждого в процесс развенчания теории Раскольникова перед лицом представителя XX в. – Двойника.

Это один из возможных ролевых тренингов, проводимых на утренней репетиции перед вечерним спектаклем.

Практика подсказывает ряд других эффективных способов психофизической настройки на спектакль в зависимости от жанра спектакля, его структуры, динамики, конкретного сценического пространства (при перемене игровой площадки). От способа взаимодействия между персонажами и зрителями.

В качестве настроечных упражнений выступают дыхательно-голосовые, темпоритмические (в круге). Психофизические упражнения или ансамблевое пение, речитативы, передача энергетической и звуково-смысловой информации (в круге).Индивидуальная настройка на спектакль включает в себя: процесс самомассажа, аутогенной и психофизической тренировки, проверки физического самочувствия, определенного обстоятельствами роли.

Создание методики РОЛЕВОГО ТРЕНИНГА – дело будущего.