

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

*Этот материал можно отнести к категории конспектов.
Составитель М. Корзун.*

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

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

- 1) Освобождение от мышечных напряжений (от так называемых «зажимов»). Освобождение от телесных зажимов, согласно теоретическим положениям телесно-ориентированной психотерапии, это один из косвенных путей к освобождению от зажимов психологических, так как телесные порождаются психическими. Упражнения этой темы даются в начале любого занятия, это так называемые «разогревающие процедуры».
- 2) Внимание. В этой теме содержатся упражнения на сосредоточение внимания (на «здесь и сейчас»), переключение внимания, привлечение внимания к себе и т.д.
- 3) Воображение и фантазирование, которые являются необходимым звеном творческого поиска, наполняют сходные движения человека разнообразным и, главное, осмысленным содержанием.
- 4) Собственно общение и взаимодействие с проработкой невербальных средств общения (интонаций, мимики, движений и т.п.) и его содержания (контекста, подтекста, атмосферы).

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

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

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

Освободиться от зажимов учащимся помогают такие упражнения, как РАССЛАБЛЕНИЕ ПО СЧЕТУ, НАПРЯЖЕНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ, ПЕРЕКАТ НАПРЯЖЕНИЯ, УПОР,

ЗАЖИМЫ ПО КРУГУ, ОГОНЬ – ЛЕД, РТУТЬ, РАСТЕМ, ПОТЯНУЛИСЬ – СЛОМАЛИСЬ, ПЛАСТИЛИНОВЫЕ КУКЛЫ, СПАГЕТТИ, МАРИОНЕТКИ (ПОДВЕСКИ).

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

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

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

Развитию навыков собранности, сосредоточенности помогут, например, такие упражнения: СЛУШАЕМ ТИШИНУ, ОСЕЛ, ВОПРОС – ОТВЕТ, ДЕСЯТЬ СЕКУНД, ПЕЧАТНАЯ МАШИНКА, «ДА» И «НЕТ» НЕ ГОВОРИТЬ, ЭСТАФЕТА, ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ.

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

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

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

«Играть роль» - значит предстать перед зрителем не самим собой, а кем-то другим. Такую игру и называют перевоплощением. Играющий актер осуществляет действия, цель

которых включает в себя цели изображаемого им на сцене лица, но не тождественна им. В этом и заключается своеобразие актерской игры. Оставаясь собой, актер должен стать другим. Не превратиться в другого, а перевоплотиться. В перевоплощении самая глубокая сущность актерского искусства.

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

Выполняя цепь сценических задач и действуя таким образом по отношению к партнеру, актер неизбежно и сам подвергается воздействию со стороны партнера. В результате возникает взаимодействие, борьба. Актер должен уметь общаться. Это не так просто. Для этого он должен научиться не только действовать, но и воспринимать действия партнера, ставить себя в зависимость от партнера, быть чутким, податливым и отзывчивым по отношению ко всему, что исходит от партнера, подставлять себя под его воздействие и радоваться всякого рода неожиданностям, неизбежно возникающим при наличии настоящего общения.

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

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

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

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

На сцене нужно действовать. Действие, активность - вот на чем зиждется драматическое искусство, искусство актера. Самое слово «драма» на древнегреческом языке означает «совершающееся действие». На латинском языке ему соответствовало слово *actio*, то самое слово, корень которого - *act* - перешел и в наши слова: «активность», «актер», «акт». Драма на сцене есть совершающееся у нас на глазах действие, а вышедший на сцену актер становится действующим.

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

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

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

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

Упражнения на оценку:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Такие характеристики действия, как темп и ритм (темпо-ритм) отрабатываются в упражнениях **ПОВТОРЯЙ ЗА МНОЙ, РИТМ – РИТМ, ПЯТЬ СКОРОСТЕЙ** и др. Творческий процесс экспериментален на всем его протяжении. И на каждом этапе - это не столько следование уже имеющимся планам и намерениям, сколько естественно складывающееся отступление от них, их пересмотр. Приспособления (внешняя форма выявления, актерские краски) не должны готовиться заранее, а должны возникать произвольно, импровизироваться в процессе сценического общения. Это большая и сложная тема, которая осваивается учащимися в процессе работы над этюдами, а затем и над ролью. В психофизический тренинг можно ввести простейшие упражнения на импровизацию, такие как **ИМПРОВИЗАЦИЯ СО СЛОВАМИ, ПРАВДА – НЕПРАВДА, СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРОМТ**.

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

Упражнения для психофизического тренинга

Бег в резинке. «Учащиеся разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).

В каждой паре определите, кто Ведущий, а кто Ведомый. По ходу игры они будут меняться ролями. Ведущий и Ведомый надевают на себя резинку и расходятся друг от друга на то расстояние, на которое позволит натяжение резинки. По сигналу педагога начинается движение по комнате. Это может быть ходьба с разной скоростью и в разном темпе, бег, преодоление всяческих препятствий в виде столов и стульев, неожиданные повороты, остановки и др. Главное – сохранить резинку на теле (причем, придерживать ее во время движения руками нельзя). Она должна быть упруго натянута между участниками так, чтобы не спадать с их тел, но и не рваться из-за лишнего напряжения»;

Биологические часы. «Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает. В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты». (Обычно, когда упражнение проводится в первый раз, таких участников бывает очень мало. В основном, все ошибаются в ту или иную сторону почти на 20 секунд).

Бык и ковбой. Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной - это бык, второй берет в руки воображаемую веревку - это ковбой. По сигналу к началу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители "увидели" воображаемую веревку, натянутую между ними.

Включи воображение. Учащиеся озвучивают видеокассету, на которой записаны фрагменты из передачи «Сам себе режиссер».

Войдите в роль -1. Учащимся предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:

1. сообщение государственного телевидения о важнейшем международном событии;
2. вечернюю сказку матери ребенку;
3. письмо, которое человек читает полупрошепотом;
4. завещание умершего дедушки;

Текст: «Итак, вы предоставлены самому себе, и это действительно то состояние, в котором должен находиться человек, очень серьезно относящийся ко всему этому; и поэтому вы больше не надеетесь, в смысле помощи, ни на кого и ни на что. Вы уже свободны, чтобы делать открытия. Когда есть свобода - существует энергия; когда есть свобода - не может произойти ничего неправильного. Свобода по сути своей отлична от мятежа. Когда есть свобода - не существует такого понятия, как поступать правильно или неправильно. Вы являетесь свободным и от того центра, который действует, поэтому нет страха. А ум, в котором нет страха, способен на великую любовь».

Войдите в роль -2. Прочитать предложенный текст шепотом; громко; с пулеметной скоростью; со скоростью улитки; как будто вы очень замерзли; как будто во рту у вас горячая картошка; как трехлетний ребенок; как инопланетянин.

Вынес достаточно русский народ,

Вынес и эту дорогу железную –
Вынесет все, что господь ни пошлет!
Вынесет все – и широкую, ясную
Грудью дорогу проложит себе.

Волшебная палочка. Участники передают друг другу в определенном порядке (или по желанию хозяина палочки) ручку (или другой предмет) предлагая продолжить начатое ими предложение (словосочетание). Получающий палочку должен на пять счетов придумать продолжение и сам становится хозяином, задав задание следующему. Хозяин может позой загадывать профессию человека, жестом - действие и т. п.

Вопрос – ответ. Все стоят в кругу. Педагог держит в руках 4-6 различных предмета. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, коробка спичек, ключи, монетка и т.п. Давайте представим, что мы впервые видим эти предметы. Но делать будем это по кругу особым способом. Я буду начинать, причем буду «знакомить» с моими предметами соседей справа и слева. Я начинаю с ключа. Передаю его соседу справа со словами: «Это ключ!» Он должен меня спросить: «Что?» Я повторяю: «Ключ». Мой партнер продолжает изображать удивление: «Что?». «Ключ!» - не сдаюсь я. Тогда мой партнер соглашается: «А, ключ». Он забирает себе ключ и передает его своему соседу, говоря точно тот же текст. И так, по кругу. Одновременно с этим, я передаю моему соседу слева другой предмет – монетку. Здесь разыгрывается тот же диалог». До этого момента упражнение выглядит очень простым. Проблемы возникают тогда, когда ведущий начинает вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то, включая в игру игроков из середины цепочки. Возникает ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположную сторону. Чтобы успешно преодолеть все сложности участникам предстоит проявить максимальную собранность и научиться переключать внимание с одного предмета на другой»;

Встать по пальцам. Ведущий оборачивается к группе спиной, показывает табличку с какой-либо цифрой (от 1 до 10), (можно просто какое-то количество пальцев), начинает отсчет (до трех или до пяти, затем резко поворачивается к группе. На момент поворота количество стоящих (или сидящих, лежащих и т. д.: как уговоритесь) должно быть равно числу написанному на табличке. Условием упражнения является полная бесшумность исполнения.

Встреча. «Начинаем свободное движение по комнате. Не смотрим на партнеров. Двигаемся, как бы погруженные в собственные мысли. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижая темпа, пробуем заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставляем пустыми. Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами. Секундная задержка – остановка на зрительный контакт – и вновь движение к следующей встрече. Приостановились – взгляд – движение. Если до сих пор наш зрительный контакт с партнерами был чисто механической фиксацией, то теперь давайте наполним встречу эмоциями. Что выражает ваш взгляд при каждой новой встрече: радость, удивление, приветствие, безразличие и др. Продолжаем движение и каждому, кто встретится нам на пути, пожимаем руку. Темп не снижается, поэтому вам придется быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Попытайтесь не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами совсем не обязательно: вся комната в нашем распоряжении. Импровизируем в выборе маршрута.

Теперь вместо рукопожатия касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет педагог. «Локоть!» - значит, к локтю встречного прикладываем свой локоть и останавливаем бег, пока я не проверю, все ли нашли себе пару. «Плечо!» - значит, стоим плечом к плечу»;

Гладим животное. Все учащиеся получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

- Хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бегаем по плечу и т.д.)
- Кошку
- Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)
- Слона
- Жирафа

Задача всей группы – угадать животное.

Групповая скульптура. Каждый учащийся одновременно и скульптор и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый учащийся (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух учащихся в композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

«Да» и «нет» не говорить. «Водящий» (сначала преподаватель) задает вопросы, ответы на которые не должны включать слов «да», «нет», «черный», «белый»; затем эти вопросы продолжает тот, кто употребил одно из этих слов. Вопросы задаются разным участникам группы вне какой-либо последовательности, чтобы табуированные слова, к которым впоследствии присоединятся «ну», «короче», «так сказать», «типа того», «конкретно», «это самое», стали сигналами «нельзя!» уже на сверхсознательном уровне. Так обеспечивается и чистота речи.

Десять масок. Каждую маску обязательно обсудите с группой. Обсудите в подробностях: как актер должен смотреть? Должен ли он моргать глазами? Должен ли он опускать глаза? Открывать ли рот? Поднимать ли брови? И т.д.

1. Страх
2. Злость
3. Любовь (влюбленность)
4. Радость
5. Смирение
6. Раскаяние, угрызение совести
7. Плач
8. Стеснение, смущение
9. Раздумье, размышление
10. Презрение
11. Равнодушие
12. Боль
13. Сонливость
14. Прощение (вы кого-то о чем-то просите)

Чтобы лучше получалось изображать, к примеру, презрение, говорите про себя соответствующие слова (ты посмотри, на кого ты похож? да я тебя терпеть не могу, ты

посмотри, что ты на себя одел? И не стыдно тебе, что от тебя так воняет? И т.п.). Может, это не совсем этично, зато помогает.

Десять секунд. «Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на мои разнообразные задания и выполнять их в кратчайший срок – в течение десяти секунд». Развитию навыков собранности, сосредоточенности помогут, например, такие упражнения:

- а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
- б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
- в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;
- г) точно воспроизведите ряд движений, проделанных товарищем;
- д) рассмотрите глаза товарищей, расскажите, какой они формы, цвета, каково их выражение, по памяти. Затем проверьте наблюдения, найдите тонкости, не замеченные с первого раза.

Зажимы по кругу. Учащиеся идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения учащиеся идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает учащимся задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз. После окончания упражнения учащимся дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

Зеркало. Учащиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»: 1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений, 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе. Через некоторое время учащиеся меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения учащиеся, работающие на "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за "оригиналом" становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение - очень хорошее средство для установления психологического контакта.

Импровизация со словами. Произнести предложение, в котором используется слово: глупец; сахар; папка; камера; запись; деньги; раковина; путешествие; жидкость; ключ; сетка; программа; тигр; реальность.

Инсценировка пословиц. Группам (по 3 - 5 человек) заранее дается задание инсценировать пословицу. Возможные пословицы: «Учи дитя, пока поперек лавки лежит,

трудно будет, когда побежит», «Семь раз отмерь, один отрежь», «У семи нянек дитя без глаза», «Много знай, да мало бай! Много баить не подобает», «Каков строитель, такова и обитель» и др.

Кого же выбрать? (по А.А. Мурашову) Учащемуся дается задание представить, что он главный режиссер готовящегося спектакля, например, о жизни города в конце XX века. Он должен подобрать актеров на роли «нового русского», богемной дамы, первой леди страны, «знойной женщины - мечты поэта», прагматичной деловой дамы, прошедшей этапы «учительница - челночница - брокер - народный избранник – министр». Почему выбраны именно эти актеры? Аргументация.

Конфликт. Показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.

Марионетки (Плдвески). Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у учащихся.

Машина «Первый участник выходит на площадку и начинает свое действие. Второй после секундного раздумья выходит на площадку и подстраивается к движению первого. Желательно, чтобы между действиями возникла какая-то взаимосвязь: причинно-следственная или эмоционально-действенная оценка происшедшего. Третий участник, оценив за короткую паузу, что происходит уже с действующими частями механизма, добавляет к существующему новое движение. Так же, как первые два участника, он продолжает возвращаться к избранному действию вновь и вновь, как заводная кукла. Так от участника к участнику работа «машины» становится все более и более многоуровневой. Возникают логические связи, и вся цепочка продолжает работать до тех пор, пока последний участник не подключится к упражнению. При этом участники могут произносить какие-то звуки.

Если «машина» работала ритмично, слаженно, бесперебойно, если была достигнута логическая согласованность действия каждого из партнеров с работой всего механизма, то мы можем увидеть целую развернутую сцену» и др.

Метафоры (по С.В. Гиппиус) Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

Музыкальная пауза. Исполнить песню «Во поле береза стояла» так, словно вы: африканские аборигены, индийские йоги, горцы Кавказа, оленеводы Чукотки.

Напряжение - расслабление. Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Насос и надувная кукла. Учащиеся разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на

выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания учащийся с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

Не очень реальный предмет. Нужно постараться представить предметы, которых нет перед вами и которые носят странные названия: абракадабра, чашка с ручкой внутрь, веник из слоновой кости, дырдоска (оказионализм А. Неверова), ясь (В. Маяковский), головотяпаль, умоотвод (А. Герцен).

Образы идей. Несколько абстрактных понятий, внутренний образ которых предлагается создать и описать: красота, порядок, энергия, мир, гармония, общение.

Огонь - лед. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Учащиеся выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым учащимся произвольно. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Оправдание позы. Учащиеся ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. «Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде «Отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому».

Оркестр. Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

Пулеметная очередь. Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный). Участники по очереди, точно соблюдая темп, хлопают, постепенно (очень медленно) ускоряясь, до скорости пулеметной очереди (хлопки почти сливаются), а, дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

Осел. «Встаньте, пожалуйста, в широкий круг! Я буду ведущим. Я хлопаю в ладоши и указываю на человека, стоящего в кругу, называя одновременно его имя. Он, не тратя ни секунды, хлопает в ладоши, указывает на меня или любого другого игрока в кругу и произносит его имя. Смысл заключается в том, чтобы (при очень высоком темпе игры) не забыть порядок действий: хлопок – указание на игрока – название его имени. Важно не забыть и не перепутать имена игроков. Любая потеря темпа, замороженное «включение» в игру, ошибка в имени приводят к поражению. Упражнение продолжается до последнего участника»;

Отгадай, где я. Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т.д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.

Ощущения. - Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

- Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

- Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

- Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

Перевоплощение в амёб, в насекомых, в рыб, в животных, ...

Если учащийся показывает просто кота, например, тогда к нему возникают вопросы: А сколько ему лет? Он приبلудный, или есть папа, мама? Какие у него привычки?

Передача позы. Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму (тот за 10-15 секунд должен максимально точно запомнить ее). По следующему сигналу ведущего, первый «снимает», а второй «принимает» эту позу, Далее происходит передача позы от второго к третьему участнику и т. д. Задачей является максимально точная передача позы от первого до последнего исполнителя. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и «передавать» одну, заданную ведущим позу - кто точнее.

Пережат напряжения. Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

Переключение внимания-1. «Одновременность» внимания к нескольким объектам только кажущаяся, а на самом деле в психической деятельности человека происходит очень быстрое переключение внимания с одного объекта на другой. Это-то и создает иллюзию «одновременности» и непрерывности внимания к нескольким объектам. Многие совершаемые действия человек выполняет механически. Внимание тоже может стать механическим, автоматическим.

а) Студенту дается коробок спичек. Читая спички, он должен одновременно рассказывать сказку или сюжет кинофильма.

б) Педагог раздает присутствующим порядковые номера и предлагает каждому мысленно читать какое-нибудь стихотворение. Спустя 2 - 3 секунды после начала упражнения педагог называет какой-нибудь номер. Студент с этим номером должен встать и продолжить читать вслух, пока не будет назван следующий номер. Предыдущий продолжает читать стихи мысленно.

Переключение внимания-2.

Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:

1. Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).
2. Слуховое внимание: объект близко (комната).
3. Зрительное внимание: новый объект, находящийся далеко (улица в окне).
4. Осязательное внимание (объект — ткань собственного костюма).

5. Слуховое внимание: объект далеко (звуки улицы).
6. Зрительное внимание: объект близко (карандаш).
7. Обонятельное внимание (запах в аудитории).
8. Внутреннее внимание (тема — папироса).
9. Зрительное внимание: объект близко (пуговица на своем костюме).
10. Осязательное внимание (объект — поверхность стула).

Печатная машинка. Учащиеся распределяют между собой алфавит (каждому достается несколько букв) и являются теми клавишами печатной машинки, какие буквы им достались. Удар по нужной клавише - это хлопок нужного человека (кому она досталась). Кто-либо предлагает напечатать какую-нибудь фразу, и участники «печатают», хлопая в нужный момент с равными между «буквами» промежутками. Пробел обозначается общим хлопком всей группы, точка - общими двумя хлопками.

Пластилиновые куклы. «В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа. По моему первому хлопку вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Понятно, что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток. Второй хлопок педагога знаменует собой начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определенное сопротивление материала. Третий хлопок – начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу.

Размягчение кукол до состояния полной утраты формы – абсолютное мышечное освобождение»;

Повторяй за мной. Ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы, и все участники повторяют за ним. На примерах разбирается отличие ритма постоянного от переменного, добивается слаженности в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать, как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.

Поза. Ведущий предлагает учащимся выбрать фразу и произнести ее. Ведущий изменяет положение тела учащегося, его позу, прося произносить эту фразу в каждой из поз. Интонации должны быть подсказаны позой или движением и находиться в гармонии с ними.

Попугай в клетке. Итак, нужно сделать следующее:

- Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)
- Ощупать ее руками
- Взять и переставить на другое место
- Подразнить попугая
- Найти дверцу и открыть ее
- Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу
- Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)
- Одернуть руку
- Закрывать побыстрее клетку
- Помахать угрожающе пальцем
- Переставить клетку в другое место

Последствия. Учащимся предлагается ответить на ряд парадоксальных вопросов.

Например:

- Что произойдет, если человек при желании сможет становиться невидимым?
- Если можно будет читать чужие мысли?
- Если люди смогут жить под водой?
- Если земляне узнают о действительном существовании инопланетян?
- Если высохнут все реки, озера, моря?

Потянулись - сломались. Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание учащихся на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда учащиеся лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Правда – неправда. Преподаватель неожиданно задает вопросы, на которые учащиеся должны без раздумывания дать немедленные ответы или как-то отреагировать.

- Как здоровье Андрея Петровича? А вы откуда знаете?
- Когда вы вернете мне книгу?
- Вы отдаете себе отчет в том, чем это может кончиться?
- Вы что, плохо себя чувствуете?
- Может ли мне нравиться то, что вы говорите и делаете на уроках?
- Как вам сегодняшняя погода?
- Куда вы дели ваше обручальное кольцо?
- Что случилось с вашей собакой?
- Где ваша замечательная улыбка?

Предмет по кругу. Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно к скрипке ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй учащийся обыгрывает эту же линейку, например как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы учащиеся не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше учащийся справился с заданием. Кроме того, это упражнение - на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

Приглядывание-1. Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся приглядеться к какому-нибудь предмету однотонного цвета и разложить этот цвет до цветов спектра (красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового). Например:

«Какие цвета «собраны» в паркете?». Обсуждение ведется непосредственно во время приглядывания.

Приглядывание-2. Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в полукруге, однако так, чтобы никто не заметил, кто к кому приглядывается. Потом учащиеся по очереди описывают партнеров так, чтобы остальные поняли, кого описывают. Запрещается описывать яркие цветные пятна одежды, упоминать о наличии усов, очков, бороды и пр. Вариант: описать особенности движений выбранного другого.

Прислушивание. Группа рассаживается в полукруг. Ведущий предлагает учащимся расслабиться, прислушаться к тому, какие ощущения возникают у каждого в теле (прислушаться к себе), к тому, что делается в полукруге, в комнате, в соседней комнате, в коридоре, на улице. На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты. После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне. Прислушивание к своим ощущениям занимает важное место во всем тренинге.

Психологический портрет по фамилии

Называется фамилия человека, на основании которой необходимо дать его словесный портрет. Учащийся описывает черты характера, привычки, возраст, профессию, образование, увлечения, фрагменты биографии данного человека (словом все, что возникает в его воображении на данный стимул). Для задания отбираются фамилии, многозначные по смыслу, необычные, интересные по звучанию, например: Шило, Чучкин, Размазняева, Громыхайло, Вертопрахов, Сундучкова, Прилипин, Трихлеб, Торженсмех, Топорищев, Семибабин, Зябликов, Тюлькин, Свистодырочкин, Борщ, Сусальный, Муха, Недавайло, Страдалина, Губа и т. д.

Путешествие картины. Учащемуся показывается репродукция известного полотна и предлагается рассказать о том, что там изображено. После одной-двух фраз он передает репродукцию другому, который тоже добавит свою фразу. Таким образом, организуется целостный этюд или рассказ со своим сюжетом.

Пять скоростей. «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Все тело будто заморожено. Эта скорость требует от актера немалого напряжения и умения владеть своим телом, не делать резких движений, все выполнять плавно. При второй – темп чуть-чуть ускоряется. Любое движение происходит быстрее, чем при первой скорости, но еще не в обычном темпе. Третья скорость – это обычный, повседневный темп каждого из вас. Четвертая скорость – это ускоренный темп. Так мы существуем, когда напряжены, что-то тревожит нас, создает дискомфорт, волнение, напряжение. Это, порой, торопливость, суетливость, нервозность. Пятая скорость – почти бег. Все происходит в темпе, преувеличенно быстром. Теперь попробуем просуществовать в каждой из скоростей. Я называю скорость, а вы пытаетесь практически освоить ее. Заставьте весь организм переключаться быстро и точно со скорости на скорость. Давайте команду мышцам запомнить разницу между темпами.

Задание: на площадке остается только три участника (первый, второй и третий). Номер скорости, который я буду называть – это задание для второго участника. Первый участник должен «понизить» задание на единицу, а третий – «повысить» тоже на единицу. Таким образом, если вы слышите от меня цифру «четыре», то второй игрок движется в четвертом темпе, первый – в третьем (4-1), а третий – в пятом (4+1). Прозвучит цифра «пять», значит, второй – в пятом темпе, первый в четвертом, а третий? Тоже в пятом. Потому что

шестой скорости не существует. То же произойдет, если будет названа цифра «один»: второй находится в первом темпе, первый останавливается и стоит ($1-1=0$), а третий двигается во втором темпе. Все эти расчеты вам придется делать быстро и самостоятельно по ходу упражнения.

Задание: выйти на площадку и попробовать найти оправдание движения, существования каждого из учащихся в темпе номер один. Пусть каждый участник подвигается по площадке, и поищет физическое и эмоциональное состояние, которому подошел бы заданный темп. После трехминутной репетиции – показ и обсуждение. Найдено ли соответствие между скоростью и психофизическим состоянием? Даем для репетиции и показа еще один-два темпа и работаем с ними.

Задание: придумать и отыграть сцену, которая подходила бы для определенного темпа (его определяет ведущий). В течение десяти минут вы придумываете сюжет и репетируете, обращая внимание на то, что все без исключения действующие лица существуют в рамках сцены лишь в заданном темпе. Понятно, что ваша история должна логически подходить к заданной скорости или наоборот – скорость оправдана историей, которая каждая из групп представит».

Разговор через стекло. Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные учащиеся внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

Расслабление по счету. «Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Педагог считает. Во время этого счета учащиеся расслабляют постепенно все части тела.

На счет «раз» - расслабляются кисти рук,

На счет «два» - расслабляются локти рук,

«три» - плечи, руки;

«четыре» - голова,

«пять» - туловище полностью расслаблено, держится только на ногах;

«шесть» - полное расслабление, учащиеся садятся в «точку».

Затем по хлопку, учащиеся встают.

Педагог может давать команду на расслабление с разной скоростью, проверяя качество расслабления частей тела. Например, «раз», «два», «три», помотали руками, проверили ступень расслабления. Затем педагог продолжает: «четыре», «пять» - расслабление проверяется, «шесть»;

Растем. Учащиеся в кругу. Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10-20 «стадий».

Рисунок из точек. Упражнение может проходить в два этапа: 1) Каждый учащийся занимается самостоятельно. 2) Один учащийся «водит», другие наблюдают за ним и пытаются отгадать задуманную им фигуру. Фигуры «водивших» и наблюдающих сравниваются.

Ведущий предлагает учащимся зафиксировать взором какую-либо точку на потолке.

Потом еще одну, достаточно удаленную от первой, но чтобы, однако, для фиксации их

поочередно достаточно было бы переводить взгляд, не поворачивая головы. Потом третью, четвертую и т.д. Затем эти точки надо мысленно соединить отрезками прямых линий. Проследив несколько раз получившуюся фигуру, учащийся должен пройти по проекции эти фигуры на полу. Второй этап упражнения направлен на наблюдение за телом водящего.

Ритм – ритм. Группа становится в круг. Ведущий объясняет правила: «Я делаю два хлопка и выдерживаю между ними паузу. Вам придется заданный мною ритм сохранить и повторить по кругу. Если, ударив в ладоши, я поворачиваюсь влево, то игрок слева от меня продолжает задание. Если я поворачиваюсь вправо, значит, полученный от меня ритм вы будете передавать по кругу в правую сторону. Причем только я делаю два хлопка. Каждый следующий за мной игрок должен выдержать необходимую для заданного ритма паузу и добавить свой единственный хлопок, следующий игрок после необходимой паузы – свой хлопок и так далее, пока круг не замкнется. Если вы не ускорили и не замедлили ритм, то цепочка окажется точным продолжением заданного мной образца. И получится, что не целая группа людей хлопает в ладоши, а один человек отбивает четкий ритм» и др.

Завершив работу с ритмом, переходим к отработке понятия «темп». В обыденной речи слово «темп» мы заменяем словом «скорость» и говорим о скорости сверхзвукового самолета или скорости черепахи.

Ритм по кругу. Группа - в полукруге. Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Учащиеся внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, учащиеся получают команду: «Давайте отстучим этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий учащийся выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды ведущего «Стоп». Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма; отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

Ритмы. Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топая и т.п. звуковых эффектов. Задача участников - соблюдая заданный темп и продолжительность пауз, исполнять по очереди (в заданном порядке) только по одному элементу ритма (хлопку, топанию и т. п.)

Ритмичный вход.

Придумать на начало занятия какой-то общий для всех участников ритм и занять свои места под этот ритм (каждый раз ритм должен меняться, усложняясь и становясь разнообразие, подключая не только хлопки и топание ногами, но и все возможные звуковые эффекты). Когда группа сможет уверенно выполнять это упражнение, можно подключать к ритму творческие задания (бравурный, печальный и т. п.) или добиваться развития, разнообразия внутри данного ритма, деля его на партии.

Ртуть. Учащиеся стоят в кругу. Ведущий предлагает учащимся представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например ртутью. «Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки».

Руки-ноги. По одному из сигналов ведущего (например, по одиночному хлопку), участники должны поднять руки (или опустить, если на момент сигнала они уже подняты), по другому (например, по сдвоенному хлопку) - встать (или, соответственно

сесть). Задачей исполнителей является продержаться как можно дольше, не путая сигналов и сохраняя общий ритм и бесшумность движений. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и проверить, какая команда продержится дольше (по секундомеру), улучшая результат предыдущей.

Рулетка. Участники разбиваются на две группы, по одному представителю садится за стол, друг напротив друга и кладут руки на стол. Между ними кладется монета. По хлопку ведущего они должны накрыть монету рукой - кто быстрее. На все другие сигналы ведущего (топанье, звуки) они не должны реагировать - шевелиться (пошевеливший рукой не вовремя - проиграл). Место проигравшего занимает другой представитель группы.

Рядом с художником. Произнести монологи, например, от имени главного героя, его мамы, старшей сестры, младшего брата (Ф. П. Решетников «Опять двойка») Выполняющий должен войти в образ и сыграть персонаж.

Сиамские близнецы. Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.» Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

Синтез. Это упражнение на погружение в состояние творчества. Оно заключается в смешивании различных видов восприятия, способности ощущать вкус звуков, слышать цвета, обонять ощущения.

- Чем пахнет слово «рампа»?
- Каково на ощупь число 7?
- Какой вкус у сиреневого цвета?
- Какая форма у четверга (как она выглядит)?
- Какую музыку вы слышите, когда представляете лицо пожилого человека, смеющегося ребенка?

Сколько человек хлопало? Группа рассаживается в полукруг. Из учащихся выбираются «водящий» и «дирижер». «Водящий» становится спиной к полукругу на некотором расстоянии него. «Дирижер» занимает место перед учащимися и указывает жестом то на одного, то на другого. Вызванный жестом «дирижера» учащийся хлопает в ладони один раз. Один и тот же учащийся может быть вызван дважды или трижды. В общей сложности должно прозвучать 5 хлопков. «Водящий» должен определить, сколько человек хлопало. После того, как он справится со своей задачей, «водящий» занимает место в полукруге, «дирижер» идет вводить, а из полукруга выходит новый учащийся.

Скульптор и глина. Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Учащимся не разрешается переговариваться.

Слово - глагол. Упражнение для двоих учащихся, которые становятся друг против друга на некотором расстоянии. Первый учащийся, кидая мяч второму, называет любое пришедшее ему на ум слово (имя существительное). Второй ловит мяч и сразу же бросает его обратно, подбирая подходящий по смыслу глагол. Первый ловит и бросает новое существительное и т.д. Этот вариант техники «свободных ассоциаций» чрезвычайно

интересен и информативен для последующей работы с проблемами каждого отдельного учащегося.

Слушаем тишину. «Послушайте и расскажите, что делается сейчас в классе, в коридоре, на втором этаже здания, на площади перед зданием» (для того чтобы помочь учащимся сосредоточить свое внимание на объекте, можно создать атмосферу соревнования);

Согласованные действия. Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Учащимся предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д. *Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их учащимся необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим учащимся (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.).*

Спагетти. «Нам предстоит превратиться в спагетти. Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев. Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап – освобождаем руки от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисти и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию. Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как отваренные спагетти» и др.

Спортивный экспромт. Учащимся предлагается придумать новую эстафету для спортивных соревнований, в которой бы отражался сюжет русской народной сказки «Курочка Ряба», «Царевна-лягушка»; Предложить комплекс производственной гимнастики для регулировщиков дорожного движения, сторожей вневедомственной охраны, дирижеров оркестра народных инструментов, проводников поездов дальнего следования.

Стульчик. «На доске мелом пишут три цифры: 3-2-7. На середину площадки ставится стул. Учащиеся по очереди выходят на площадку, к этому стулу, и выполняют три простых физических действия: садятся на стул, сидят на нем, встают. Первая цифра, написанная на доске – количество секунд, за которое необходимо опуститься на стул из положения «стоя» в положение «сидя». Вторая цифра говорит о времени, которое учащиеся должны провести, сидя на стуле. А третья – временной отрезок, за который нужно подняться со стула (то есть перейти плавно из положения «сидя» в положение «стоя»). То есть: опускаемся на стул за 3 секунды, сидим на стуле – 2 секунды, встаем – 7 секунд.

На этом этапе все внимание – соответствию действий указанному времени. Точно ли ощущает актер время? Умеет ли правильно распределить его? Проверятся «биологические часы» участников. Учащиеся тренируются в сосредоточенности.

Теперь вам предстоит не просто технически выполнить ту или иную формулу (написанную на доске), а отыграть ее, оправдать. То есть ответить на вопросы: почему человек так медленно садится и так быстро встает и т.д.»

Кроме того, что эти упражнения развивают чувство ритма и темпа, они еще заставляют актера подключать воображение и действовать в предлагаемых обстоятельствах.

Стулья. Ведущий или педагог дает команду построить из стульев какую-либо фигуру или букву. Задача учащихся максимально быстро и бесшумно (переговоры запрещаются) построить требуемую фигуру (круг лицом наружу, букву «р» развернутую к окну и т. п.). Дополнительное усложнение задания - требование одновременность (одновременно встать со стула, одновременно поднять и т. д.).

Тень. Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

Упор. «Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не будем заранее отказываться от самой попытки. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся. Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор! Необходимо сделать 5 – 7 подходов» и др.

Тренировка лобных мышц

1. Начните с активного сокращения лобных мышц. Энергично вскиньте брови кверху. «Раскрепостите» мышцы - брови возвращаются в обычное положение.
2. Тренаж «мышц боли» (мышцы сморщивания бровей) и «мышц угрозы» (пирамидальные). Сокращение - брови книзу и к переносью. Раскрепощение - исходное положение. Упражнение заключается в многократном и энергичном, постепенно убыстряющемся подтягивании бровей книзу.
3. Соедините движения лобных мышц с движением «мышц боли» и «мышц угрозы». Поочередно сокращая мышцы, энергично вскидывайте брови вверх и энергично опускайте их (помните об автономности мышц)
4. Тренаж сухожильного шлема. Положите руки на темя и энергично при помощи лобных, затылочных мышц и мышц угрозы» заставьте сухожильный шлем подвигаться вперед - назад.
5. Добиваемся раздельного движения левой и правой бровью. Вскидывая левую бровь, необходимо следить за тем, чтобы правая как бы упиралась в переносицу. Аналогично с правой бровью.
6. Быстро поднимать то одну, то другую бровь вразбивку.
7. «Трагический излом бровей» (брови «домиком»). Сократив «мышцы боли», начните сводить брови к переносице. Мгновением позднее включается сильная лобная мышца, которая совместно с сухожильным шлемом, как бы перехватив движение «мышцы боли», повлечет внутренние края бровей вверх. Важно, чтобы движение внутренних краев бровей пролегало строго по центральной вертикальной линии лба. Добиться умения закреплять, удерживать это мимическое выражение.

Тренировка глазных мышц

1. Простое, все убыстряющееся движение век (мигание).
2. Попеременно закрывать веки. Добиться, чтобы брови в этом движении не участвовали, чтобы закрывался один глаз (а веко второго находилось в покое).
3. В то время как один глаз закрыт, веком другого (автономно) производить мигание. Потом то же с другим веком, а затем - поочередно.

Тренировка мышцы верхней губы

(Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части)
Тренировать следует подъем верхней губы без участия углов рта. Крылья носа несколько приподнимаются, расширяя ноздри. При активном подъеме верхней губы нужно сильно обнажать клыки и следить, чтобы нижняя губа оставалась в покое.
Затем надо тренировать поочередно левую и правую половину верхней губы, попеременно сокращая мышцы, расположенные слева и справа (выполняя упражнение, нужно мысленно разделить губу на две части).

Тренировка поперечных мышц носа.

(Располагаются они по обеим сторонам краев носа. Эти мышцы обычно мало подвижны, их роль - при выражении презрения и отвращения)

Тренировать - активно и длительно: сомкнув губы (не слишком плотно), энергично вытягивать носогубные складки кверху, постепенно добиваясь все большего их подъема (остальные мышцы остаются в покое). Точки приложения усилия находятся у крыльев носа. При сокращении поперечных мышц носа на боковых его поверхностях образуется ряд продольных складок.

Тренировка круговой мышцы рта.

(Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед «надутые губы» или подтягивает «поджатые губы»)

Сначала следует натренировать активное вытягивание губ вперед (хоботком). Затем производить маятниковые движения в обе стороны, с вытянутыми губами, а после - круговые движения в обе стороны поочередно. Голова неподвижна.

Еще упражнения.

Вытянув губы до предела вперед, энергично раскрывайте их наподобие распускающихся лепестков цветка.

Поджав губы (не очень плотно), энергично направляйте их углы в левую и правую стороны. Поджатые губы помогают передавать разные оттенки выражения надменности.

Тренировка четырехугольной мышцы нижней губы

(Эта мышца, сокращаясь, опускает книзу и выворачивает нижнюю губу)

Следует, выпятив нижнюю губу, энергично вывернуть ее, как бы отваливая книзу. Далее делайте то же самое, но отдельно левым и правым краями губ (при участии мышц шеи). Вывернув губу, произведите маятниковые движения из стороны в сторону.

Важна регулярность занятий.

Фраза по кругу. Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой. Контекст фразы должен быть ясен по интонации, с которой она произнесена. Партнер должен «принять фразу» и каким-то образом на нее отреагировать. Это упражнение на контакт, на умение говорить и слушать. Варианты упражнения: 1) Та же ситуация. Отличие только в том, что учащийся, к которому обратились, должен ответить. 2) Между первым и вторым учащимся завязывается разговор из шести фраз (по три фразы от каждого). Каждый диалог начинается с фразы ведущего (так называемой исходной фразы). После окончания разговора с первым учащимся, т.е. после произнесения шестой фразы, второй обращается с исходной фразой к третьему. 3) Ситуация аналогична варианту 2, однако каждый новый диалог начинается не с исходной фразы, а с последней (шестой) фразы предыдущего. 4) Каждый учащийся произносит фразу с определенной интонацией, сопровождая ее соответствующим жестом.

Центр тяжести. Упражнение выполняется всеми учащимся. Инструкция: Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте «на себе» все это. Животные и маленькие учащиеся - самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов.

Цепочка. «Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на уровне пояса ладонями вперед. Так вы сможете определить,

свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжайте движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе еще одного невидимого партнера (глаза ведь по-прежнему закрыты, не забыли?) и продолжаем ходьбу. Упражнение заканчивается по хлопку педагога тогда, когда все пары и группы соединились в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз. Встреча за встречей, и вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите к одной, единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи. Ощутите тепло и надежность рук. А теперь откройте глаза. Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество»;

Что было дальше? Выбирается небольшое, хорошо известное участвующим литературное произведение, например, сказка «Репка», и выделяется группа, по численности равная количеству участвующих лиц. Им предлагается сымпровизировать, представляя в соответствующих образах то, что произошло после того, как репку вытянули.

Чувства. Учащиеся должны изобразить, то, что им предлагает преподаватель: радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой успех); удивленную улыбку (не может быть!); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять).

- Выразить одними глазами и бровями: огорчение, радость, осуждение, восхищение, строгую сосредоточенность, недовольство, удивление.

- Только жестами и мимикой выразить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить.

- Выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.

Шахматы. Водящий поворачивается спиной ко всем остальным учащимся, которые располагаются в произвольном порядке и на произвольном расстоянии друг относительно друга. Водящий поворачивается и старается запомнить положение шахмат в течение 30-40 секунд. Ведущий дает пояснения: «Вам необходимо запомнить только положение фигур, позы их не имеют значения». Водящий отворачивается, шахматы перемешиваются. Задача водящего - восстановить картину.

Эмоциональная палитра (по А. А. Мурашову)

Предлагается прочитать приводимый ниже текст так, чтобы каждая строка вне зависимости от содержания выражала какое-либо чувство, которое предстоит угадать аудитории. Это: - восторг, - безграничная радость, - безудержное веселье, - ирония, - сочувствие, - доверительность, - усталость, - угроза, - отвращение.

Текст: «У мужика заболела жена, он отправил ее в больницу на операцию. Через пару дней звонит в больницу справиться о здоровье супруги.

- Алло! Больница? Пригласите врача, который делал гражданке N операцию, ее муж говорит.

- Я слушаю...

- Как прошла операция?

В это время на АТС происходит глюк и мужика кидает на другую линию, где механик авторемонтной мастерской беседует с клиентом о его машине, которая в ремонте:

- Мы заменили ей зад...

- ЗАД??!.. Да Вы с ума сошли! У нее был приличный зад!

- Прошу не спорить! У нее был зад настолько изношен, что восстановить его не было возможности. По-видимому, ее использовали без Вашего ведома, по камням и кустам. Имеется много царапин в нижней части. Буфера обвисли и сильно

болтаются. Мы их тоже подтянули. Систему питания мы тоже перебрали. По-видимому, она жрала очень много масла, а сама этого не стоила, мы сделали ей так, что она будет жрать его значительно меньше.

- За это спасибо! Но в отношении зада - просто хамство!!!

Эстафета. Сочиняется вслух рассказ или стих. Метод - кольцовка. Услышав первую фразу, слушатель подхватывает ее и передает эстафету другому. Так сочиняются исключительно занимательные истории, но их подлинным героем является многократно увеличивающийся объем внимания.

Я хочу остаться один. Ведущий дает учащимся определенный ПЖ, например, «закрытие». Дает фразу, подходящую к данному ПЖ, например, «Я хочу остаться один». Учащимся предлагается сделать частный жест или придать телу положение, созвучное данному ПЖ. «Прислушайтесь к себе, к вашим ощущениям. Насколько положение вашего тела созвучно данному ПЖ и данной фразе». Обязательно прислушиваться к возникающим ощущениям.

Японская машинка. Группа рассаживается в полукруг. Учащиеся рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущем всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми учащимися группы следующим образом: на счет «раз» - удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» - щелчок пальцами правой руки, на счет «три» - щелчок пальцами левой руки и т.д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер «Ноль». На щелчок левой руки он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. Например: «Ноль – два». Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом учащиеся, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.

Учащийся, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая однако сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», и продолжает игру. Ошибками считаются: 1) сбой темпа, 2) неправильное название своего номера; 3) неправильное название номера партнера, 4) приглашение к игре вышедшего учащегося или ведущего (если он не играет); 5) приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом.