

3. Эффективны ли тренировки онлайн [Электронный ресурс] // Яндекс.Дзен. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/ZB6k2RX2my3HNKr1>. – Дата доступа: 13.03.2024.

Стефанович П. А., студент 215 группы  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Кащеев В. Е.,  
доцент кафедры

### **ПСИХОТЕХНИКА АКТЕРА: ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНИНГА ПО ОСВОБОЖДЕНИЮ МЫШЦ ОТ ЗАЖИМА**

В актерском мастерстве владение своим телом является одним из ключевых факторов. Мышечные зажимы, однако, могут серьезно препятствовать этому, ограничивая диапазон движений, выразительность и свободу актера на сцене.

В данной работе рассматриваются элементы тренинга, составляющие основу упражнений для развития психотехники актера, а также предлагаются наиболее эффективные методы тренировки для достижения этой цели. Огромный накопленный многолетний опыт выдающихся мастеров сцены, таких как К. Станиславский, Е. Вахтангов, М. Чехов, Вс. Мейерхольд и многих других великих деятелей искусства опирается на анализ авторских методик и составление подробного плана подхода к первоначальному этапу освоения упражнений для снятия телесных зажимов.

Данный план включает в себя, как правило следующие пункты:

- изучение психофизиологических аспектов зажима мышц у актеров;
- анализ методов психологической коррекции для освобождения мышц от зажима;
- выявление элементов тренинга, способствующих эффективному освобождению мышц;
- оценку влияния психотехники на качество актерского выступления.

Психофизиология зажима мышц представляет собой комплексный процесс, включающий как физические, так и психологические аспекты. Зажим мышц может быть обусловлен как физическими факторами (напряжение, утомление), так и эмоциональными состояниями (стресс, тревога) [1].

Классический пример использования дыхательных техник может быть представлен следующими упражнениями:

1. Напряжение-расслабление. Почувствуйте расслабление в каждой части тела на выдохе, отметьте про себя это ощущение.
2. «Дыхание огня». Глубоко вдохните, а затем выдыхайте маленькими порциями с силой через нос, как будто фыркаете. На каждый вдох сделайте около 30 таких маленьких выдохов. Упражнение усилит сердцебиение и активизирует кровообращение дыхательной системы и головы.

Правильное дыхание играет важную роль в освобождении мышц от зажима, поэтому актер должен уделять особое внимание своему дыханию и его координации с движениями.

Также, в процессе работы над снятием телесных зажимов предлагаются педагогами и руководителями театральных тренингов методы визуализации и медитации.

Визуализация – это процесс создания образов или сцен в уме, которые могут помочь актеру расслабиться и освободиться от мышечного напряжения. Например, актер может визуализировать свое тело как поток энергии, который свободно и без препятствий проходит через каждую часть его тела [2].

Пример тренингов на визуализацию и медитацию:

1. Вспомните интересные случаи из вашей жизни, которые вызвали у вас в тот момент активный эмоциональный отклик (смех, радость, слезы, счастье) и закрепите это физическое самочувствие. Перенесите, найденное физическое самочувствие в новую ситуацию, в новые предлагаемые обстоятельства:

а) когда вы, замерзший, пришли с улицы в теплое уютное помещение;

б) когда вам было очень жарко;

в) когда вы с жары вышли в прохладное помещение;

г) когда вы физически очень устали.

2. Создание «Атмосферы»:

- представьте себя в определенном месте (например, на шумном рынке или в тихом лесу);

- постарайтесь максимально ярко ощутить все детали этого места: запахи, звуки, цвета, тактильные ощущения;

- двигайтесь, говорите, взаимодействуйте с воображаемыми объектами;

- попробуйте изменить атмосферу, сделав ее более напряженной или расслабленной.

Медитация также может помочь актеру достичь глубокой релаксации и осознания свободы своего тела. Практики медитации,

направленные на верное дыхание и телесные ощущения, могут помочь актеру управлять своими эмоциями и освободиться от напряжения.

Актерская подготовка происходит в комплексном решении данного вопроса. Она предусматривает интегрированность с другими методами, используемыми в процессе обучения актерскому мастерству.

Работа над текстом, развитие эмоциональной интонации, погружение в характер персонажа – ступени, которые осваивает актер, обретая профессиональный багаж, позволяющий создавать неповторимый сценический образ, предельно органичный и убедительный в своем сценическом существовании. Сочетание этих методов позволяет актеру создавать более цельные и выразительные выступления.

Развитие навыков освобождения мышц от зажима требует постоянной практики и самосовершенствования. Актер должен регулярно заниматься тренировками, изучать новые методы и техники, а также осознавать свои сильные и слабые стороны в этой области для постоянного совершенствования своего мастерства.

Основные принципы тренинга заключаются в предельной концентрации актера на телесных местах зажимов. Актер должен развивать осознанность своего тела и чувствовать напряжение в различных мышечных группах, над которым необходимо работать, чтобы впоследствии достичь полной сценической свободы.

Техники релаксации помогают актеру освободить мышцы от лишнего напряжения и сделать пластику движений более естественной. Актер должен научиться слушать свое тело и отвечать на его импульсы, что поможет ему освободиться от механической игры и придать своему выступлению более естественный характер, убедительный, реалистичный, достоверный.

### Примеры упражнений:

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

**Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

**Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

**Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

**Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

**Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

**Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Дальнейшие исследования в этой области могут помочь расширить наше понимание эффективных методов и подходов к освобождению мышц от зажима, а также их влияния на качество

актерской игры. Это позволит не только улучшить подготовку актеров, но и раскрыть новые возможности для развития искусства актерской игры.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Новицкая, Л. П. //Тренинг и муштра. «Элементы психотехники актерского мастерства» // [Электронный ресурс] / От этюда до спектакля// - 1969 - с.12-13. – Режим доступа: <http://biblioteka.teatr-obraz.ru/page/trening-i-mushtra-elementy-psihotehniki-akterskogo-masterstva-lpnovickaya>. Дата доступа: 26.03.2023.

2. Васильев, Ю. А. Российский Государственный Институт Сценических Искусств //ФЕНОМЕН АКТЕРА: профессия, философия, эстетика/ – 1953 – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.rgisi.ru/assets/files/23921/fenomen\\_aktera\\_2020.pdf](https://www.rgisi.ru/assets/files/23921/fenomen_aktera_2020.pdf). Дата доступа: 26.03.2023.

Стехнович Е. А., студент 416 А(и) группы  
дневной формы обучения

Научный руководитель – Шедова Е. В.,  
кандидат искусствоведения, доцент

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮРИЯ НАВРОЦКОГО (UZARI)**

Юрий Викторович Навроцкий – это талантливый исполнитель, автор и аранжировщик песен, продюсер и педагог, творческая