

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях.

Уважаемый читатель!

Если вы скопируете данный файл,

Вы должны незамедлительно удалить его сразу после ознакомления с содержанием.

Копируя и сохраняя его Вы принимаете на себя всю ответственность, согласно действующему международному законодательству .

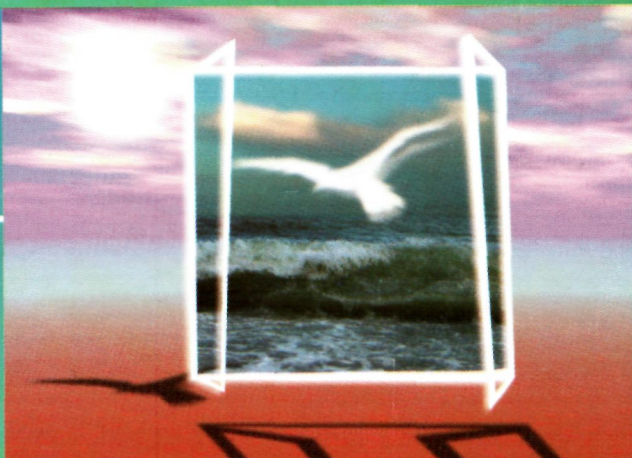
Все авторские права на данный файл сохраняются за правообладателем.

Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

Публикация данного документа не преследует никакой коммерческой выгоды. Но такие документы способствуют быстрейшему профессиональному и духовному росту читателей и являются рекламой бумажных изданий таких документов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Л. В. Грачева



# ТРЕНИНГ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЫ

Актуализация творческого  
потенциала

релаксация и ритмостимуляция

снятие мышечных зажимов

устранение энергетических  
блокировок



  
РЕЧЬ

**ББК88.4**

**Г 78**

**Грачева Л. В.** Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. — СПб.: Издательство «Речь», 2005. — 60 с.

ISBN 5-9268-0202-4

Упражнения, представленные в этой книге, направлены на актуализацию творческого потенциала: развитие восприятия, реактивности, внимания, воображения, обретение мышечной свободы, освобождение от «брони характера» и т. д. Они используются в программе обучения актеров в Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, но с равным успехом могут применяться в обучении любой творческой специальности, так как тренируют не профессиональные навыки, необходимые для того или иного вида творческой деятельности, а обучают организм человека новым для него психофизическим состояниям, новому восприятию, новым реакциям, непривычному эмоциональному включению.

Книга будет интересна для психологов, актеров, режиссеров, физиологов, а также для широкого круга читателей.

**ББК88.4**

*На четвертой стороне обложки использована фотография, сделанная во время визита А. Вайды в Санкт-Петербургскую государственную академию театрального искусства (актерский курс В. Э. Реценера и Л. В. Грачевой)*

ISBN 5-9268-0202-4

© Л. В. Грачева, 2003

© Издательство «Речь», 2003

© П. В. Борозенец (оформление обложки), 2003

*Чтобы творить —  
надо думать около*

Сурье

Проблема художественной одаренности и развития творческих способностей требует многостороннего подхода и поиска нетривиальных путей для ее решения. Личность художника включает в себя целый комплекс психофизиологических особенностей, отличающих художника от не-художника. Изучением таких специфических качеств личности наука занимается давно, но лишь в последние годы были предприняты попытки изучения динамики изменений названных особенностей в процессе профессионального становления. В частности, эта тема стала ведущей в совместной исследовательской работе Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства и Института мозга человека Российской Академии Наук. Уже сегодня установлены некоторые закономерности изменений психофизиологических характеристик студентов-актеров в процессе целенаправленного обучения, то есть обучения с применением специальных тренингов и упражнений, направленных на актуализацию творческого потенциала: развитие восприятия, реактивности, внимания, воображения, обретение мышечной свободы, освобождение от «брони характера» и т. д. Выявлены также некоторые характеристики, которые отличают студентов-актеров первого курса от контрольной группы студентов нетворческих специальностей. Иными словами, можно сделать вывод, что данные характеристики относятся к качествам, изначально имеющимся у одаренных людей.

Упражнения, представленные в этой книге, направлены именно на развитие творческого потенциала. Они используются в программе обучения актеров в Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, но с равным успехом могут применяться в обучении любой творческой специальности, так как тренируют не профессиональные навыки, необходимые для того или иного вида творческой деятельности, а обучают организм человека новым для него психофизическим состояниям, новому восприятию, новым реакциям, непривычному эмоциональному включению.

Поэтому в последующем изложении, говоря о развитии тех или иных актерских качеств, мы будем иметь в виду, что они, так или иначе, присущи любому виду творческой деятельности.

Психофизический аппарат актера — уникальное явление природы. Способность к перевоплощению определена доминантой на трансформацию своего психического. Эта особенность отличает актера от неактера. Соратник и оппонент Станиславского Н. В. Демидов называет ее способностью «отдаваться реакции, рефлекторно возникшей от восприятия воображаемого» (Демидов, 1965, с. 35).

Именно на это направлены все комплексные методики обучения актерскому мастерству, «выросшие» из системы К. С. Станиславского. Владение элементами системы должно вести к верному творческому самочувствию. Должно вести, но не всегда ведет, поэтому уже у ближайшего последователя метода Станиславского Г. В. Кристи «благоприятное сценическое самочувствие» становится не условием и целью, а «счастливой случайностью, на которой нельзя основывать правила». Но таким образом утрачивается ценность метода, предназначенного для обращения «счастливой случайности» в закономерность. Б. Е. Захава, перечисляя этапы освобождения психофизики актера, пишет о сознательных волевых усилиях, направленных на «освобождение внешних органов тела от излишнего напряжения», на «владение заданным объектом внимания» (Захава, 1969, с. 139-141). Но, как известно, сознательных волевых усилий для сосредоточения на заданном объекте недостаточно. Необходима мышечная свобода, а для достижения мышечной свободы нужно уметь контролировать внимание.

Этот замкнутый круг не разорвать, если не использовать принципиально новые знания о механизмах психических процессов, а также основанные на этих знаниях методы сознательной психорегуляции, применяемые уже во многих сферах человеческой деятельности (спорт, психотерапия, психология труда).

На основе проведенного анализа методов и принципов сознательной психорегуляции намечена система упражнений, которая вошла составляющей частью в профессиональную подготовку актеров. Еще одна «система»? Опять учебник «тренинга и муштры»? Нет. Этот тренинг основан на возможностях, которые были предугаданы К. С. Станиславским, но не получили развития в дальнейшем. В постижении законов органической природы Станиславский шел сложным путем поиска, путем отказа от уже найденного. Он вынужден был отказаться от того важного периода своей деятельности, который сегодня называют «чувственным». На пороге XX века исследования в области

биоэнергетики, психотроники еще не были начаты. Станиславский основывался на психологических трудах Т. Рибо (1839-1916), В.Д-жеймса (1842-1940), С. Джеймса (1843-1923), на известных ему психотехниках восточных духовных традиций. Оттуда были взяты термин «психотехника», понятия «лучеиспускание», «лучевосприятие», «излучение», которые в современном научном контексте не кажутся сверхъестественными.

Искусство, особенно театральное, всегда существует в конкретном социально-историческом окружении, для него очень важна «среда обитания», его функционирование закономерно обуславливают пространственно-временные координаты («где» и «когда»). Поэтому, в силу сложившейся в стране политической и философско-идеологической ситуации, которую В. В. Кандинский охарактеризовал как «эпоху, обремененную последствиями материализма» (Кандинский, 1919, с. 39), К. С. Станиславский был обвинен «теоретиками искусства» в интуитивизме, недооценке роли сознания, в связях с «реакционной» философией Юнга, Бергсона и т. д. Как представляется, именно это удержало «систему» в рамках научного познания своего времени.

Весь ход развития взглядов Станиславского и характер его поисков указывают на понимание им необходимости специального тренинга, ориентированного на активизацию творческого потенциала и развитие важнейшей составляющей актерской одаренности, которую он называл то интуицией, то пробудившимся сверхсознанием: «Ирреальное начинается там, где естественное, живое человеческое переживание достигает своего полного, естественного развития, там, где природа выходит из-под опеки разума... Ум, техника слишком грубы для передачи сверхсознательного... Я всецело подчиняюсь творческой инициативе, учусь помогать ей... Индусские йоги, достигшие чудес в области подсознания и сверхсознания, дают много практических советов в этой области» (Станиславский, 1986, с. 156, 157). Методы йоги, буддизма, дзен(чань)-буддизма, обращавшиеся к ним системы актерского психотренинга (методы Е. Грозовского, Э. Барбы), психотерапевтические приемы — все это легло в основу предлагаемого тренинга.

Актуальность попытки применения методов сознательной психорегуляции в актерской психотехнике диктуется важностью изучения наследия Станиславского, необходимостью продолжения и развития его идей.

Предлагаемый тренинг является своеобразной актерской терапией, направленной на снятие психических и мышечных напряжений (зажимов), расширение сферы осознания ощущений, исследование чувств, снятие энергетических блокировок, которые притупляют восприятие, реактивность организма, на обучение тела механизму обратной связи во взаимодействии психического и физического. Цель его можно сравнить (перефразируя Гротовского) с работой скульптора, высвобождающего жизнь из глыбы камня устранением всех «лишних» наслоений, обусловленных индивидуальным развитием личности.

В его основе лежит фундаментальное положение о торможении здорового функционирования организма механизмами психологической защиты. «Броня» характера разрушает деятельность организма изнутри, что выражается в хроническом напряжении мышц, стесненном дыхании, в подавлении жизненной энергии. Название тренинга («тренинг участия») обусловлено его направленностью на увеличение степени участия — вовлеченности психофизики актера в происходящее здесь и теперь. Тренинг имеет личностную форму, и задача его состоит в устранении личных преград и барьеров психофизического аппарата.

Предлагаемые упражнения структурированы тематически, отдельные блоки тренинга сопровождаются краткими предисловиями, обозначающими их задачи. Подчеркнем, что почти все упражнения сразу после выполнения или по прошествии некоторого времени дают физиологический эффект — обучающиеся чувствуют изменения в своем состоянии. Это способствует повышению веры в эффективность предлагаемых им упражнений, что само по себе способно увеличить эффективность многократно.

В упомянутом совместном исследовании эффективность использования многих упражнений проверена психофизиологически. То есть изменения обнаружены не только на субъективном, визуальном уровне, но и подтверждены объективно.

Определение границ использования различных методов обучения — проблема сложная и не столько методическая, сколько личностная, соответствующая мировоззренческой позиции педагога. Поэтому предлагаемая здесь форма тренинга претендует не на единственность и завершенность, а только на необходимость подобных мер в воспитании артиста.

---

# I. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ

---

---

## «МЫШЕЧНАЯ ГИМНАСТИКА»

---

**Цель:** мышечная релаксация отдельных групп мышц, снятие напряжений, осознание разделенности групп мышц.

Упражнение должно выполняться индивидуально, ежедневно; утром или перед сном. Как при напряжении, так и при расслаблении групп мышц должно сохраняться глубокое, брюшное дыхание.

1. *Лицо:* поднимите брови максимально и держите их в этом состоянии до полного изнеможения задействованных в этом движении мышц, остальные мышцы свободны. Далее сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. *Рот:* улыбка до ушей (время напряжения здесь и далее определяется полным изнурением мышц), губы целуют, нижняя челюсть максимально «брошена» вниз, циклы «напряжение — расслабление» делаются последовательно по каждому заданию.

2. *Плечи:* дотянитесь плечом до мочки уха, голова не наклоняется. Расслабьтесь. То же самое — со вторым плечом. Появилось ощущение тяжести в плечах, плечи становятся все тяжелее.

3. *Руки:* обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться теплота и покалывание в пальцах.



4. *Бедра и живот*: сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Напряжение в бедрах до изнеможения. Расслабьтесь. Противоположная группа мышц напрягается зарыванием ступней в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь; расслабление чувствуется в верхней части ног, сосредоточьтесь на этом.

5. *Ступни*: ноги плотно стоят на полу, упражнение выполняется сидя. Поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки ног. Напряжение в ступне и передней части ног. Расслабьтесь. При выполнении всего упражнения, начиная с лица, необходимо держать внимание на ощущениях в мышцах.

*Следующий этап*: напрягать отдельные группы мышц, не совершая движений, а лежа, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное!

---

## «ЛИЦЕВАЯ ГИМНАСТИКА»

---

Цель: снятие мышечных напряжений, увеличение подвижности лицевых мышц.

В упрощенном виде это упражнение используется в актерском тренинге: «Циферблат губами», «Вращение глазами» и т. д. Вне связи с дыханием упражнение не расслабляет мышц лица, а еще больше зажимает их. В полном виде упражнение используется при обучении актеров театра «Но».

*Массаж глазных яблок*: выбрать объект перед собой, расслабиться. Глубокое брюшное дыхание. Спустя 2 мин. после глубокого вдоха сделать резкий активный выдох, направив энергию выдоха в глаза; глазные яблоки, как от толчка, должны устремиться вперед на объект. Можно придумать внутреннее оправдание, но это нежелательно, так как в этом случае напрягаются мышцы век, а они должны оставаться расслабленными. Сделать 8—10 таких выдохов. Затем выбрать объекты последователь-

но справа и слева от себя, а также под ногами. Сделать по 5 движений на каждый объект, чередуя их. Энергетический импульс движения глазных яблок начинается в брюшной полости вместе с выдохом.

*Массаж губ:* аналогичная процедура, может использоваться «циферблат», но обязательно с активным выдохом на каждое движение.

*Общий массаж лица:* дыхание такое же, как в предыдущих вариантах, но на выдохе все лицо, включая нос и рот, должно искривиться в маску гнева, неприязни или страха. Сделать 10 активных движений. Тело и шея должны оставаться расслабленными. Затем можно разрядиться криком, челюсть падает, рот открывается. Упражнение лучше проводить лежа.

---

## «НАПРЯЖЕННЫЕ ПОЗЫ»

---

**Цель:** высвобождение мышечного напряжения через дрожь и произвольные движения.

Вообще, напряженные позы составляют основу биоэнергетического тренинга, помогая избавиться от мышечных зажимов. Тело в позах максимально сбалансировано. «Динамически наклон выражает готовность к действию, энергетически — тело заряжается от ног к голове» (Lowen, 1976, p. 74).

*Арка:* встаньте, расставив ноги на расстояние примерно 45 см, носки повернуты вовнутрь, колени согнуты. Кулаки поставьте на поясницу и прогнитесь назад так, чтобы линия, соединяющая точку между лопатками на позвоночнике и середину расстояния между ногами, была перпендикулярна полу. Отметьте области напряжения в теле (в пояснице, передней части бедер, шее и т. д.). Дышите животом, удерживайте паузу 2–3 мин., тело максимально расслаблено. Если поза правильна, то ноги начинают дрожать. Вибрации — это выход и ослабление хронических мышечных напряжений.

*Кольцо:* расставьте ноги приблизительно на 25 см, носки слегка повернуты вовнутрь, тело брошено вперед. Коснитесь пальцами рук пола перед собой, не опираясь на них. Перенесите вес тела на пальцы ног. Нужно получить состояние неустойчивого равновесия. Глубокое дыхание через рот.

Удерживайте позу 2-3 мин., ноги начинают дрожать, теплота и вибрации распространяются по всему телу. Дрожь — естественная реакция тела на напряжение, показатель энергетизации мышц. По окончании поднимайтесь как можно медленнее.

*Обратное кольцо:* лягте на ковер. Согните колени и расставьте ноги на расстояние 30 см. Прогните спину, притягивая себя к лодыжкам руками. Только макушка, плечи и ступни касаются пола. Положите кулаки подпитки, колени выдвигаются вперед. Глубокое дыхание, максимально расслабьте ягодичцы. Таз начинает дрожать. Для усиления ощущения качните таз вверх-вниз несколько раз.

*Прогиб назад с опорой:* наклонитесь назад и для баланса слегка обопритесь руками на стоящий позади стул, разведите колени. Дышите глубоко, покачайтесь на пятках. Через 2—3 мин. таз начнет двигаться вверх и вниз. Упражнение необходимо для снятия тазовых напряжений.

*Стойка на одной ноге:* стойте на одной ноге до полного утомления мышц, изнеможения. Внимание можно сосредоточить на любом воображаемом объекте, например, совершите весь путь из дома в институт, вспоминая возникавшие по пути мысли и чувства. Это отвлечение удлинит процесс. В таком состоянии мышцы не могут удерживать имеющиеся в них напряжения, происходит их ослабление, что ощущается через вибрации мышц.

*Падение:* предлагаемые падения не разучиваются. В качестве страховки используется спортивный мат. Надо встать перед ним, закрыть глаза и резко ослабить все мышцы. В следующий раз это можно проде-

лать с открытыми глазами. Упражнение полезно для тех, кто имеет навык расслабления. После падения — перевернуться на спину и полежать 2–3 мин. в расслабленном состоянии. Затем можно сделать упражнение «Крик».

Засыпание и падение имеют общий динамический механизм — выход возбуждения. Падения, разучиваемые на уроках сценического движения, имеют совсем другую цель: они освобождают от страха при помощи разума: «Я не разобьюсь, потому что знаю прием».

---

### «ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ»

---

**Цель:** осознание полной бесконтрольности тела, взаимодействие с партнером, снятие психических барьеров через преодоление чувства страха перед опасностью вообще (так как при падении на пол нельзя разбиться или ушибиться сильно, то страх падения ничем не оправдан — это «страх вообще»).

Участники делятся на пары: один падает, другой ловит. «Ловец» должен присесть, чтобы прервать падение почти у поверхности пола. Тот, кто падает, должен расслабиться, закрыть глаза и падать назад. Далее участники меняются ролями.

Условие: во время выполнения нельзя разговаривать, внимание — на ощущениях в своем теле. После того как все участники выполняют упражнение, можно поделиться ощущениями в группе. Преодоление страха «бросанием» тела часто вызывает крик, вибрации в теле.

---

### «ОЖИВЛЕНИЕ ТЕЛА»

---

**Цель:** полное расслабление, достижение состояния равновесия сознания, снятие хронических мышечных напряжений.

Это медитативное упражнение, выполнение его в течение 15 мин. является более качественным отдыхом, чем продолжительный сон. Хронические мышечные напряжения снимаются благодаря освобождению сознания.

*Первый этап:* после расслабления (мышечная гимнастика) участники лежат на полу, дыхание глубокое, на «внутреннем экране» — черное ночное небо без звезд и просветов, полная темнота. С каждым вдохом чернота и холод ночи втягиваются в легкие, а с выдохом распространяются по телу, начиная с ног (холод доходит до щиколоток, колен, паха и т. д.).

Критерием правильности выполнения упражнения является дрожь, которую можно ощутить, если слегка прикоснуться к телу в любом месте. Руководитель должен внимательно следить, чтобы мелкая дрожь не превратилась в сотрясающий озноб: в этом случае участнику нужно помочь перейти к выполнению следующего этапа.

*Второй этап:* черное небо на «внутреннем экране» начинает светлеть. Участникам нужно сказать, что начинается рассвет. Чем светлее и голубее небо, тем больше тепла втягивается в легкие с воздухом и распространяется по телу, начиная с пальцев ног. Тело согревается, при этом наступает полное расслабление, теплота и легкость (или, наоборот, тяжесть — это индивидуальные проявления расслабления) в мышцах. Участник, выполнивший упражнение успешно, может уснуть. Этому можно препятствовать переходом к следующему упражнению, например «Зоны звучания», «Звучащее тело» или «Резонанс».

---

## «МУХА В ПЛЕНУ»

---

Цель: достижение сильного релаксационного эффекта за относительно короткое время.

Участники лежат на полу. Им нужно представить себя мухой, приклеившейся к полу. Руки, ноги, плечи и голова стремятся вверх. Нужно оторваться от пола, для этого руки и ноги совершают мелкие вибрационные движения, импульс движения исходит из ступней и кистей, колени прямые. «Отклеиваться» нужно не менее 3 мин.

В результате упражнения сильно напрягаются все мышцы одновременно, прекращение движения ведет к сильнейшему (пропорционально напряжению) расслаблению. Тело «растекается» на полу подобно медузе. Чтобы увеличить время напряжения мышц, можно предложить участникам другой (не муха) объект внимания, другую цель, например путешествие по Литейному проспекту с рассматриванием домов и вспоминанием их последовательности. Это до определенного момента отвлечет внимание от изнуренных мышц, но главное, что при этом наступает и «изнурение» сознания. Поэтому состояние расслабления будет сопровождаться безмыслием. Это и есть полная релаксация, ведущая к снятию хронических мышечных напряжений.

---

## «РАЗМАТЫВАНИЕ КЛУБКА»

---

Цель: как и в предыдущем упражнении — достижение сильного релаксационного эффекта.

Сопутствующий эффект: снимаются остеохондрозные проявления.

Участники садятся на корточки, обхватывают колени руками, голова прячется в колени. Вы — клубок ниток, вас разматывают, кто-то тянет за нить и заставляет кувыркаться вперед и назад и в стороны, с разной скоростью и в различных направлениях. Клубок становится все меньше и меньше (перекаты и кувыррки не менее 3 мин.), пока не разматывается в нить: участники лежат на спине. Эта нить состоит из двух

волокон (правая половина тела — одно волокно, левая — другое). Кто-то дергает за волокна в противоположном направлении, туда и обратно. Импульс движения задают ноги, колени прямые. Две половины тела как бы сдвигаются относительно друг друга (3-5 мин.). Естественное после кувырков головокружение и напряжение мышц в первой и второй фазах упражнения ведут к глубокому бессознательному расслаблению после прекращения движений.

---

## «СОН»

---

Цель: осознание свободного потока видений, расфокусирование внимания, формирование установки на мгновенное расслабление без выполнения комплексов мышечной гимнастики на напряжение — расслабление.

После выполнения комплекса разогревающих упражнений (мышечная нагрузка) участникам дается команда «спать». Они резко «бросаю» тела на пол и начинают глубоко дышать. Это может вызвать легкое головокружение. Быстрый ритм дыхания задает руководитель. Через 3—5 мин. может наступить легкое мышечное оцепенение, участники уменьшают ритм дыхания, оно становится легким, не требующим усилий.

Объект внимания — «внутренний экран», на нем появляются и исчезают свободные видения, не привязанные к личности участника (фигуры, комбинации, пейзажи и т. д.). У некоторых участников возможны слуховые и обонятельные ассоциации. Полученное физиологическое состояние достигается ускорением ритма дыхания; оно не связано с потерей сознания, так как участники могут слышать и видеть реальную обстановку, но более сильным раздражителем является внутреннее видение.

Далее можно переходить к упражнению «Путешествие по состояниям», представленному далее.

---

## «ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ТОК»

---

**Цель:** последовательное освобождение групп мышц от напряжения, энергетизация тела.

Участники стоят «стайкой». Руки опущены вдоль тела. В пальцах рук начинаются вибрации, как будто бьет электрический ток, через минуту вибрации распространяются на всю кисть, затем с интервалом в минуту они будут захватывать руку до локтя, плеча, верхнюю половину туловища и, наконец, все тело.

Участникам можно предложить иначе оправдать вибрации по собственному выбору (одни дрожат от холода, другие воображают себя каким-нибудь предметом и т. д.). Упражнение имеет ярко выраженный физиологический эффект: ощущение тепла, покалывание кожи, автоматическая концентрация внимания на внутренних ощущениях (если нет специального задания — другого объекта); снимаются также и психические блокировки.

Продолжительность выполнения упражнения — не менее 6 мин.

---

## «КАЧАНИЕ»

---

**Цель:** та же, что в упражнении «Электрический ток». «Качание» может выполняться после этого упражнения или дополнять его.

Исходное положение такое же. Движение начинается также с пальцев рук и распространяется подобным образом, но вибрации в этом случае заменяются свободным качанием. Импульс движения исходит из верхней точки кисти, локтя, плеча, головы, соответственно.

Продолжительность — также не менее 6 мин. В результате возможно естественное головокружение. После выполнения упражнения нужно сделать 5—10 прыжков, почти не отрывая ступни от пола, на полу-



согнутых ногах — встряхивания тела. Это способствует интенсивной энергетизации.

Вообще нужно иметь в виду, что отсутствие напряжения в коленях — слегка согнутые ноги — всегда энергетизирует организм. Согласно биоэнергетической теории А. Лоуэна, в этом положении (колени чуть согнуты, носки чуть повернуты внутрь) стопа имеет наибольший контакт с почвой, что увеличивает приток энергии.

---

## «ПЛАСТИЛИНОВЫЙ ЧЕЛОВЕК»

---

Цель: мышечное расслабление отдельных групп мышц (всех в определенной последовательности).

В отличие от других релаксационных упражнений, действующих по принципу «напряжение — расслабление», упражнение усложнено введением предлагаемых обстоятельств.

Участники сидят на корточках, голова в коленях, глаза закрыты. Представьте, что каждый из вас — ком пластилина, в котором «зародилась жизнь»; попробуйте вылепить из себя человека, преодолевая сопротивление своего материала — пластилина.

Последовательность такая: вначале постарайтесь выпрямиться во весь рост, это требует большого напряжения в позвоночнике, шее, ногах; теперь «лепите» руки от плеча, напряжение распространяется в руки, затем кисти, пальцы. Ощущайте пластилиновость пальцев: они все время норовят склеиться при соприкосновении. Этими пальцами нужно вылепить лицо — глаза, нос, рот. Какое выражение лица получилось? Какой человек вылепился? Посмотрите вокруг. Куда это вы попали? Все тело остается напряженно-пластилиновым. Попробуйте двигаться, отрывая пластилиновые ступни от пола. Куда и зачем вы пошли? Возможно взаимодействие участников: знакомство и т. д. В какой-то момент оказались лежащими

на полу (оправдать), не можете отклеиться, стараетесь это сделать, напряжение во всем теле увеличивается. Вдруг теплая, почти горячая волна накатывает на ноги, они «тают», пластилин растекается в лужу, следующая волна доходит до паха, потом до груди, шеи, последняя волна покрывает все тело, все пластилиновое тело растеклось в лужу. Сильный эффект расслабления достигается длительным напряжением, предлагаемые обстоятельства помогают «занять» внимание, а следовательно, увеличить время напряжения, добавляют элемент всегда желанной игры во что-то.

---

## II. ТРЕНИНГ ОСОЗНАВАНИЯ

---

В этой группе психологических упражнений акцент делается на создание непосредственного жизненного опыта, на коррекцию самооценки в целях обучения и личностного роста. Накопление опыта стимулирует трансформацию уже сложившегося личностного потенциала.

Психологическая коррекция направлена на личность в целом, она способствует повышению уровня полноценного функционирования личности за счет образования в группе «обратной связи», а также за счет расширения диапазона сознания через преодоление барьеров (прежде всего неадекватной самооценки).

---

### «КТО Я?»

---

**Цель:** обеспечение возможности быстрого психологического контакта на уровне самооценки.

Упражнение подходит для первого занятия; надо иметь в виду, что возможен «щелчок по самолюбию» или наоборот.

Каждый участник пишет на листке бумаги ответ на вопрос «Кто я?». Необходимо оговорить количество характеристик, например 10 - 12. Ответ состоит из одного слова, характеризующего черты характера, чув-

ства, интересы, привычки. После написания каждый прикалывает листок у себя на груди. Затем участники медленно ходят по комнате, подходят к другим членам группы, читают их перечни, не стесняясь комментировать прочитанное.

Главное условие выполнения упражнения — отсутствие иронии и положительный, серьезный настрой, который должен обеспечить руководитель. Вариант: чтение вслух своего перечня группе. Если участники группы знакомы друг с другом или упражнение применяется не в первый раз, важно проследить, как меняется самооценка.

---

### «РОЛЕВОЕ РАЗЫГРЫВАНИЕ»

---

Цель: обеспечение членов группы обратной связью относительно их обычного поведения.

Упражнение относится к первому этапу, поэтому, помимо регуляции самооценки, способствует сплочению группы. Половина группы — наблюдатели, каждый наблюдает за определенным участником из второй, активной, половины. Участники совершают некое общее дело (не воображаемые действия, а подлинные), например совместно вешают люстру, делают уборку и т. д. Через 15 мин. или по выполнении задания группа наблюдателей делает анализ ролевого поведения участника в данной акции: продуктивность и непродуктивность поведения для целей группы, доминирование, агрессия, растерянность, неспособность участвовать в общей акции, разыгрывание, представление.

Студентам первого курса особенно свойственно представлять ситуацию, а не участвовать в ней подлинно, поэтому главный принцип упражнения — «Я здесь и теперь».

Вариант: может быть использована не общая акция, а общая дискуссия на значимую тему

---

## «ОБЩЕНИЕ В ПАРЕ»

---

### «ОБЩЕНИЕ В ПАРЕ»

---

**Цель:** экспериментирование с вербальным и невербальным общением через установление фактического контакта.

Группа разбивается на пары, каждой парой выполняется одно из приведенных ниже упражнений, затем пары меняются.

Длительность общения — 3-5 мин.

*Спина к спине.* Сядьте на пол спина к спине. Попробуйте вести диалог на определенную руководителем тему, являющуюся значимой для группы. Перед началом диалога нужно провести совместное глубокое дыхание. Внимание — на органах контакта с партнером. По окончании поделитесь ощущениями.

*Сидящий и стоящий.* Один из партнеров сидит на полу, другой стоит рядом. Ведущим диалога может быть любой из участников. Тема диалога должна иметь действенное содержание. Примеры действия ведущего: спровоцировать партнера на что-нибудь, объяснить в любви, принудить, попросить, приказать. Обстоятельства, оправдывающие мизансцену, не оговариваются заранее, каждый участник ищет свое оправдание в процессе.

**Условие:** можно менять положение тела, но нельзя менять мизансцену. По окончании участники делятся ощущениями от процесса.

*Глаза в глаза.* Внимательно смотрите в глаза партнеру, попытайтесь установить, о чем он думает, скажите что-то глазами без слов. Поделитесь ощущениями.

*Умные руки.* Исследуйте лицо партнера при помощи рук, глаза закрыты. Вложите всю энергию в руки. Познакомьтесь с партнером руками (3 мин.), попрощайтесь (3 мин.). Поделитесь ощущениями. Необходимо, чтобы была возможность взаимодействовать с людьми обоего пола.

---

## «РИСУЮ ВНУТРЕНнюю РЕЧЬ»

---

**Цель:** стимулирование беспрепятственного перехода психического импульса во внешнее выражение.

Все участники должны иметь по карандашу и листу бумаги. Упражнение делается в парах. Участникам предлагается сесть, расслабиться. Вспомнить наиболее значимое событие вчерашнего дня, то есть кусочек жизни, заставивший волноваться, переживать, попробовать прожить его еще раз. В процессе воспоминания участники водят карандашом по листу, иллюстрируя свои чувства, свою внутреннюю речь. (Перед участниками не стоит задача рисовать сюжетные картинки.) Итак, с чего все начиналось! Участники каждой пары меняются листками и пытаются разгадать происшедшее с партнером. Они не смогут угадать факты, но качество переживания и ритм существования станут понятны.

---

## «РИСОВАНИЕ С ПАРТНЕРОМ»

---

**Цель:** стимулирование беспрепятственного перехода психического импульса во внешнее выражение, взаимодействие с партнером.

Упражнение хорошо выполнять после упражнения «Общение в паре — спина к спине». Напомним, что в этом упражнении партнеры после совместного глубокого дыхания обсуждали значимую тему, удерживая внимание на органах контакта.

Группа разбивается на пары. Каждая пара имеет лист бумаги и карандаш. Партнеры садятся рядом или один встает позади другого, берут вместе карандаш и пробуют нарисовать свои ощущения, возникшие в предыдущем упражнении. Важно найти разумный компромисс: не «предая» своих желаний, стараться угодить партнеру, не конфликтовать с ним. Можно рисовать любое совместное переживание.

---

## «КОЛЛЕКТИВНОЕ РИСОВАНИЕ»

---

**Цель:** осознание своего состояния и состояния партнера; такое осознание помогает исследовать ролевые взаимоотношения в группе,

Вся группа садится в круг, перед каждым лист бумаги и карандаш. Каждый начинает рисовать что-то значимое для себя. По сигналу руководителя участники передают свой лист партнеру, сидящему справа, и, соответственно, получают лист с другой стороны. Их задача — продолжить полученный рисунок (можно подправлять уже нарисованное).

Необходимо продолжать передавать рисунки по кругу, пока к каждому не вернется его рисунок. Участники группы делятся своими ощущениями по поводу изменившегося рисунка. Если в группе больше 6 человек, то нужно организовать два круга, иначе изменения будет трудно проследить."

---

## «ВПЕЧАТЛЕНИЯ»

---

**Цель:** тесная коммуникация, регуляция самооценки.

Участники делятся на две группы, которые образуют внешний и внутренний круг. Каждая пара обменивается впечатлениями друг о друге, глядя прямо в глаза партнеру. Необходимо говорить очень честно, но не грубо. Дискуссии и споры запрещаются. Те, кто слушает, должны иметь настрой пациента перед врачом, которому доверяют. «Врачи», в свою очередь, должны понимать, что от точности диагноза, вовремя доведенного до пациента, зависит излечение. Можно прикасаться к пациенту. Условие: впечатления должны касаться не профессиональных качеств партнера, а только человеческих.

---

## «ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА»

---

**Цель:** осознание лично значимого, достижение атмосферы доверия и сопричастности.

Упражнение можно выполнять по окончании тренинга.

Все участники садятся в круг на пол. «Нужно закрыть глаза и представить, что вы встретились вместе в последний раз. Подумайте, что бы вы хотели сказать в группе. Откройте глаза и скажите это».



---

## III. БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

---

Эта часть тренинга направлена на снятие хронических мышечных напряжений, на обучение механизму обратной связи во взаимодействии психического и физического. В основе упражнений — положение о торможении функционирования организма механизмами психологической защиты, образующими «броню характера», по определению А. Лоуэна. Гротовский называл такое состояние «заблокированным», препятствующим прохождению «внутреннего психического импульса во внешнее выражение». Демидов также настаивал на необходимости развития у будущих актеров способности «отдаваться реакции».

«Броня» является структурой характера в его физической форме. Поэтому тот, кто сможет сломать свою «броню», в той же степени сможет изменить и психическую структуру своего характера.

Мышечное напряжение — следствие удержания под контролем сильных и внезапных чувств. Торможение чувств происходит автоматически, вызывая появление областей напряжения, и, следовательно, снижение энергетического уровня организма.

Биоэнергетика полагает, что тело есть биоэнергетическое пространство обмена энергией. Включение в обмен всех участков тела расширяет потенциальные возможности человека — и психические и физические. «Мышечная броня» ставит энергетические блокировки, притупляет чувства.

---

## «ГРУППОВОЕ ДЫХАНИЕ»

---

**Цель:** биоэнергетическая разминка перед началом занятия для увеличения энергии участников и расширения сферы осознания тела.

Участники встают в круг. Ноги надо расставить на расстояние 90 см, вес тела перенести на пальцы ног, колени слегка согнуть, тело расслабить.

Нужно взяться за руки и сделать не менее 16 циклов брюшного дыхания, медленного и глубокого, выдох можно озвучивать, не напрягая связок. Участники ориентированы на то, чтобы осознать все возникающие ощущения и чувства. Глаза — на партнера. Закончив совместное дыхание, встряхнуть все тело, свесив руки, сгибая и выпрямляя колени. Затем сделать несколько прыжков для энергетизации тела. Прыгать медленно, еле отрывая ноги от пола.

---

## «КРИК»

---

**Цель:** осознание своих чувств и ощущений, открытая коммуникация, снижение напряжения в очагах хронических мышечных напряжений.

Участники садятся на пол, закрывают глаза; дыхание глубокое (1—2 мин.). Внимание на своем дыхании, надо ощутить течение воздуха-энергии во всем теле: как реагируют мышцы, кости, кровеносные сосуды на поступающую с глубоким дыханием энергию. Через 1—2 мин. участники начинают озвучивать выдох с переходом на крик расслабленным горлом. Медленно встают. Звук делается громче, в нем участвует все тело: помогайте себе руками, ногами, «колотите воздух». Полное звучание удерживается некоторое время, затем постепенно стихает.

Если участник не может «выдать» полный, свободный крик, ему нужно помочь: во время крика слегка сдавить шею, шок усиливает крик, освобождает на-

пряжения вокруг рта и связок. Губы и челюсти должны быть свободны. Для освобождения челюсти можно массировать ее соединительные мышцы. Крик затихает, внимание опять на дыхании, участники медленно опускаются на пол, ложатся на спину. При вдохе надо произносить «со», при выдохе — «хум» («со хум» в переводе с санскрита означает «это я», кроме того, соответствует естественному озвучиванию дыхания). Дыхание становится все более глубоким. Одна рука — на диафрагме, другая — на брюшной полости, внимание — на одновременном и плавном движении диафрагмы и брюшной полости. Надо прийти к внутреннему осознанию того, что вдыхаемый воздух — это питание, необходимое организму. Глубокое дыхание и сосредоточенность в течение 5—10 мин. Через 2—3 мин. можно заменить звуки на жужжание при каждом выдохе. Надо ощутить наэлектризованность в комнате и в своем теле. (Инструкция произносится руководителем в процессе выполнения упражнения.)

Первое условие — условие полной отдачи при выполнении любой команды, оно должно быть поставлено в начале; второе условие — не отвлекаться на разглядывание других, на первых порах все можно делать с закрытыми глазами.

---

## «ЗВУЧАЩЕЕ ТЕЛО»

---

**Цель:** освобождение голосового аппарата от мышечных напряжений, включение в работу всех резонаторов.

Участники лежат на полу в расслабленном состоянии. Дыхание брюшное, начинают озвучивать выдох без напряжения связок словом «ом». Это элементарная мантра для концентрации внимания на дыхании. Через несколько дыхательных циклов (4—5) нужно направить звук в голову: звучит голова, включены все головные резонаторы (чем большее расслабление будет достигнуто, тем активнее заработают резонаторы, участвующие в

извлечении звука). Энергия выдоха увеличивается, звук наполняет плечи, руки и грудную клетку, далее — солнечное сплетение и живот, все тело «излучает» звук.

Руководитель может сказать, что нужно представить воздух выходящим не через дыхательные пути, а через поры кожи; с ним вместе по телу распространяется и вырывается наружу через каждый участок тела звук «ом». Можно варьировать ритм дыхания. Увеличение ритма помогает быстрее достичь состояния «звучащего тела», но в этом случае требуется опыт руководителя, так как возможны состояния изменения сознания, из которых нужно уметь вывести участника.

Это упражнение вызывает резкое ослабление мышц, выплеск застоявшейся энергии; тело становится пустым и легким.

Требуется небольшой отдых. После выполнения хорошо использовать упражнения на память физических действий и ощущений, которые требуют такого состояния, например жара, пляж, проснулись после сна на солнце: головокружение, тошнота, нет сил подняться и дойти до освежающего душа, но в нем спасение. Участники, преодолевая слабость, поднимаются и идут в душ (кабинки на пляже).

Завершает упражнение «ледяной душ». Состояние расслабления после этого упражнения носит сильный физиологический характер, поэтому важно, чтобы руководитель мог контролировать его уровень. Важна установка, что душ — это лекарство, бальзам, спасение: «Уходит слабость, тошнота, вы наполняетесь энергией».

---

## «ЗОНЫ ЗВУЧАНИЯ»

---

**Цель:** тренировка переключения внимания тела.

Участники лежат на полу в расслабленном состоянии. Дыхание глубокое. Озвучивают выдох словом «ом», при этом каждый подносит руку поочередно

к животу, груди, голове, отмечая рукой участки, «если бы» нагреваемые солнцем. Соответственно переключаются зоны звучания (грудная, головная, брюшная). Если группа небольшая, это может делать руководитель.

Следующий этап: участники представляют себя лежащими на берегу моря, набегающие волны омывают разные участки тела (ноги, живот, грудь, шею и плечи, голову). Соответственно работают зоны звучания. До появления первой волны тело «мертвое», абсолютно расслабленное. Необходимо представить себе, что теплая волна приносит энергию оживления участку тела, которого она достигает, последняя волна, самая сильная, покрывает все тело; чтобы не захлебнуться, нужно вскочить резко. При резком вставании с задержкой дыхания из состояния расслабления с глубоким дыханием тело энергетизируется, кажется, что по телу проходит электрический ток.

---

## «РЕЗОНАНС»

---

**Цель:** освобождение голосового аппарата от мышечных напряжений (а не постановка голоса).

Качество звучания характеризуют громкость, диапазон, включенность резонаторов. Причиной монотона, то есть ограниченности в самовыражении, являются хронические мышечные напряжения,

Упражнение выполняется стоя, можно ходить по комнате.

Необходимо сконцентрировать внимание (глубокое погружение) на собственном дыхании: движении диафрагмы, дыхательных путях. Далее нужно попросить «родить» звук, очень осторожно озвучить выдох, ощутить вибрации связок и резонаторов. При следующем выдохе отправить звук в потолок (не смотреть туда, глаза могут быть полузакрыты), попробовать достичь резонанса с потолком, то есть услышать, что

звук, отраженный от потолка, слился с новым «рожденным» звуком.

Следующие этапы: резонанс с потолком, стенами, полом, с мягким ковром, с окном, с космосом. Практика показывает, что легче всего резонанс «получается» с полом, поэтому можно начинать с него, чтобы участники быстрее почувствовали эффект.

Условие: нельзя задавать общую тональность, упражнение может выполняться совместно, но слушать можно только свой диалог с различными объектами.

Вариант: резонанс с воображаемым объектом — животным, врагом, другом, наблюдатели могут отгадывать воображаемый объект. Вариант может выполняться после освоения первого этапа — резонанса с подлинными объектами. При выполнении упражнения можно помогать себе массажем шеи: большой палец правой руки в углу правой челюсти, средний палец сдавливает шею последовательно в трех местах — верх, середина, низ.

---

## «ГНЕВ»

---

**Цель:** стимулирование выражения чувств, исследование чувства в контролируемых условиях; усиление циркуляции крови и кислорода.

Это активное биоэнергетическое упражнение. Может выполняться всеми участниками или каждым членом группы по очереди.

**Колочение:** встать на колени перед спортивным матом, наносить удары кулаками по мату сильно, но ослабленно. В ударе участвует все тело. Дыхание глубокое, рот открыт, нельзя сдерживать звуки, они могут быть любыми: крик, слова, выражающие чувства гнева. Как и во всех предыдущих упражнениях, здесь необходимо внутреннее оправдание — на кого или на что направлен гнев. Лишних обстоятельств придумывать не надо, главное обстоятельство — «здесь и теперь».

*Брыкание:* лечь на ковер, свободно раскинуть ноги и медленно начать брыкаться, увеличивая темп и интенсивность удара. Надо колотить ковер кулаками, вертеть головой, сопровождая физические движения выкриками: «Нет!», «Не хочу!» и т. д.

Условие: не играть гнев, а выполнять заданную схему действий, включаясь максимально.

---

## «УСТРОИТЬ СКАНДАЛ»

---

**Цель:** чувственное расслабление, освобождение реакций от контроля сознания. Подготовительное упражнение — «Крик» или «Гнев».

Если группа не более 10–12 человек (в противном случае группа делится пополам: одна половина работает, другая наблюдает, выполняя одновременно упражнение «Ролевое разыгрывание»), из нее выбирается водящий — «тихоня». Задача группы — довести «тихоню» до гнева, скандала. Способы обычно с удовольствием предлагают сами участники. Приведем два из них:

1. Группа занимается общим делом (танцует, строит дом, играет в казаков-разбойников), игнорируя «тихоню», прогоняя его; «тихоня» должен пристроиться в общее дело, но ему этого сделать не удастся, потому что у группы задача противоположная.

2. Группа издевается над «тихоней», заставляет его принимать глупые позы, говорить дурацкие тексты и т. д. «Тихоня» пробует «заставить» себя уважать, но этого не получается.

И в том и в другом случае «тихоня» должен закончить скандалом, после чего получает желаемое уважение. Это игра. Но любая группа всегда легко вовлекается в обстоятельства события «издевательство», и «тихоня», зная наперед, что это игра, к моменту скандала не играет, а почти верит, что отношение группы к нему именно такое, поэтому скандал не требуется

разыгрывать, нужно только разрешить его себе, а это и есть задание.

Условие: «тихоня» обязан довести дело до конца, то есть добиться внимания группы, и никакие уходы в себя, оправдания типа «ну и не надо», «мне и одному хорошо», «займусь чем-то таким, что их заинтересует», не разрешаются. Проявления гнева, страха и т. д. не только способствуют выходу заблокированных чувств, но и неизбежно предшествуют выражению положительных эмоций.

Телесные терапевты утверждают, что сильное физическое высвобождение аффекта может вести к личностным изменениям (Olsen, 1976).

---

## «ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КРУГ»

---

Цель: энергетизация тела, повышение мышечной и психической активности.

После выполнения упражнения «Крик» или любого другого релаксационного упражнения все участники ложатся в круг, ногами к центру: ноги разведены и соприкасаются ступнями со ступнями соседей, руки также разведены, глаза смотрят вверх. Группа начинает совместное глубокое дыхание, при выдохе произносится слово «ом».

Руководитель может дирижировать ритмом дыхания, ускоряя его. При дыхании в ускоренном ритме длительное время (5—10 мин.) ощущается покалывание во всех мышцах, возможны легкие судорожные явления в конечностях. Это показатель эффективности выполнения, освобождения от хронических мускульных напряжений. Внимание — на выдыхаемой энергии и распространении ее по всему телу при выдохе. Длительность упражнения — не менее 5 мин. Участники могут чувствовать теплоту в конечностях, учащенное сердцебиение, вибрации рук и ног.



---

## «НАБЛЮДАТЬ ЗА ДЫХАНИЕМ»

---

**Цель:** «вытягивание» цепочки ассоциаций и включение тела в воображаемый процесс при помощи изменения способов дыхания.

Это древнее дзенское упражнение. После упражнения на расслабление участники лежат или сидят на полу в свободных позах. Объект внимания — собственное дыхание. Задание: дышать, прислушиваясь издали; дышать, подслушивая; дышать, входя в холодную воду; дышать под душем; дышать, плывя против течения и т. д. Внимание остается на дыхании, но тело непроизвольно откликается на дыхание и будет жить в соответствии с ним, то есть задача противоположна задаче в упражнениях на память физических действий, где начинает тело. Если участник не освоил предыдущий цикл упражнений, связанный с дыханием («Зоны звучания», «Резонанс», «Крик»), то имитация дыхания в данном упражнении не вовлечет тело в процесс или вовлеченность будет слабая, тело окажется не активным.

---

## «ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ДЫХАНИЯ»

---

**Цель:** та же, что и в предыдущем упражнении, кроме того — тренировка переключения внимания.

После освоения упражнения «Наблюдать за дыханием» участникам предлагается переключение от одного способа дыхания к другому, но задание изменяется коренным образом: не дышать, прислушиваясь, а прислушиваться и т. д. По команде руководителя происходит переключение. Скорость переключения зависит от уровня подготовки группы, пауза между заданиями — от 2 мин. до 15 сек.

---

## IV. РИТМОСТИМУЛЯЦИЯ

---

Взаимная зависимость ритма существования человека и его психофизического состояния имеет сегодня научное, экспериментальное подтверждение. Ритм является регулятором человека, обеспечивает возможность сознательного самоуправления. Представляется, что понятие ритма в таком качестве еще недостаточно изучено психологией творчества и сценической педагогией.

Нейрофизиологические исследования (Ухтомский, 1951; Смолянинов, 1984; Охнянская, Мишин, 1981 и др.) указывают на существование универсального механизма передачи информации, регуляции и управления, свойственного всем биосистемам: «...волновые процессы возбуждения лежат, по-видимому, в основе всех актов биологического самоуправления» (Смолянинов, 1984, с. 20). Живой организм в определенном психофизическом состоянии имеет определенный ритм биоколечаний. Внешний импульс (воздействие) воспринимается адекватно, если частота колебаний внешнего импульса соответствует ритму биоколечаний, во многих случаях внешние колебания являются «водителем» ритма биоколечаний. Более того, механизм прохождения психического импульса заключен в конкретной программе, передаваемой по нервной цепи частотным кодом, в ней определено не только построение реакции, но и ее вегетативное обеспечение (Охнянская, Мишин, 1981, с. 32-33). Живая система может синхронизироваться с навязанным ритмом или стать его «водителем» — это зависит от степени активности системы,

Возможно, искомое театральной практикой взаимодействие «актер—зритель» может быть описано при помощи теории нелинейных колебаний, как синхронизация биоколечаний «живых систем», на-

ходящихся по обе стороны рамп. Представляется, что понятия «атмосферы», «взаимодействия атмосфер», введенные М. Чеховым, находят, таким образом, научное обоснование и отражают закономерности человеческого взаимодействия. Исследования биоэлектрической активности мозга подтвердили ее тесную связь с частотой дыхания и сердечным ритмом (Охнянская, Мишин, 1981, с. 32-33). Механизм «ритмостимуляции» активности мозга через дыхание был выявлен еще А. А. Ухтомским (Ухтомский, 1951, с. 44, 67). С процессом усвоения ритма он связывает формирование доминанты. Доминанта — специальный психофизиологический «орган», определяющий состояние (и поведение) человека в данный отрезок времени, при помощи создания в мозгу мощного очага раздражения, который совершает отбор воздействий внешней среды, имеющих влияние на поведение. С процессом усвоения навязанного ритма связаны некоторые упражнения психотерапии.

Здесь даны примеры упражнений, трансформированных в форму актерского тренинга.

---

### «ТАНЦУЮ МОНОЛОГ»

---

**Цель:** освобождение от подавленных чувств, изливающихся в накопление хронических мышечных напряжений.

Танцевальная терапия ведет свое происхождение от ритуального танца как средства выражения мыслей и чувств, которые трудно перевести в слова. В актерском тренинге, помимо названного эффекта, упражнение помогает осознанию выразительных средств тела.

Задание выполняется индивидуально: скажите монолог танцем, расскажите о своих мыслях и чувствах за сегодняшний день под «музыку души». Остальные члены группы могут разгадать монолог. На более позднем этапе обучения актеров упражнение может использоваться для ролевого тренинга: передайте внутреннюю речь своего персонажа в этом событии с помощью танца, станцуйте несколько событий. Как меняются ритм и характер движений танца?

---

### «ТАНЦУЕМ ТЕМУ»

---

Цель: увеличение эмоциональной подвижности, провоцируемой подвижностью телесной; взаимодействие с партнером, осуществляемое на уровне внутреннего ощущения общей темы.

Перед началом упражнения руководитель задает тему индивидуального танца, выраженную словесной формулой: «любить человека», «осенние сумерки», «восход солнца» И т. д. Участники стоят на площадке «стайкой»; выслушав тему, они должны закрыть глаза и попытаться пластически выразить тему, ассоциации, которые возникают по этому поводу; можно напевать про себя, но не вслух. Через некоторое время (3 мин.) руководитель предлагает объединиться в общий танец, не открывая глаз. Нужно сохранить характер своего танца, но вместе с тем «почувать» партнеров, высказывающихся на эту же тему.

Если руководитель видит, что многие участники танцуют что-то резко выбивающееся из общего характера танца, то можно помочь, задавая ритм. Когда общий танец получился, руководитель предлагает участникам открыть глаза и продолжать танец с открытыми глазами.

---

### «ОПРАВДАТЬ ТАНЕЦ»

---

Цель: тренировка воссоздания состояния участника и вслед за этим —воображаемой ситуации.

«Между мышечной последовательностью напряжения и расслабления (включенной во все выразительные движения) и психической установкой столь тесные взаимоотношения, что не только психическая установка связана с мышечным состоянием, но также каждая последовательность изменяет внутренние состояния установки и даже вызывает воображаемую ситуацию, которая соответствует мышечной последо-

вательности» (Schilder, 1950, p. 208). Не правдали, это похоже на изложение метода физических действий? Не совсем так, потому что количество мышечных усилий в физических действиях не регламентировано и не контролируемо, поэтому ожидаемый эффект происходит отнюдь не всегда.

В данном упражнении при помощи совершения последовательности регламентированных танцевальных движений тренируется воссоздание состояния участника и вслед за этим — воображаемой ситуации.

Упражнение может выполняться парами или индивидуально, всем участникам задается индивидуальный ритм и последовательность пластических движений.

Задание: начать движение в танце, идти от тела, анализировать свои чувства, вообразить ситуацию, адекватную этим чувствам и характеру движений, быть в этой ситуации (танец можно прекратить).

---

## «ДВОЙНИК»

---

**Цель:** внутреннее подражание (не только телом, координацией в пространстве, но мыслями, эмоциональными переживаниями).

Упражнение активизирует «внимание тела», взаимодействие с партнером, является первым шагом к характерности на уровне внутреннего подражания.

Кто-то первым выходит на площадку и произносит монолог о своих мыслях, чувствах, переживаниях. Это не речь, а мысли вслух — «переговоры с совестью». Можно двигаться по комнате, совершать любые действия. Через несколько минут второй участник по своей инициативе подходит и встает позади первого, принимая его позу и повторяя движения, слова (с запоздыванием). Нужно попытаться представить себе чувства первого и присвоить их. Обязательное усло-

вие — копировать невербальное поведение. Через несколько минут двойник меняется.

---

### «ОТОБРАЖЕНИЕ»

---

**Цель:** стимуляция осознания тела, межличностной эмпатии, тренировка внимания.

Используется любая музыка без жесткого ритма. В каждой паре один из участников становится ведущим, другой — ведомым; они смотрят в глаза друг другу. Ведущий начинает медленные, плавные движения. Ведомый отражает движения ведущего зеркально, стараясь ни о чем не думать: пусть ведет тело. Через пять минут поменяйтесь ролями. По окончании поделитесь ощущениями.

---

### «ОТОБРАЖЕНИЕ ГРУППОЙ»

---

**Цель:** тренировка внимания, следование импульсу тела, развитие мышечного внимания.

Ведущий свободно двигается по комнате, совершая любые не слишком резкие движения. Остальные члены группы должны следовать за ним, повторяя его движения и «переживая» их. Лучше, чтобы движения были танцевальные, а не носили характер физического действия, так как последние требуют отбора предлагаемых обстоятельств. Через несколько минут ведущий переходит в конец цепочки, следующий ведущий меняет характер движений. Музыка не нужна, ее ритм через движение задает каждый новый ведущий.

---

### «ГРУППОВОЙ ТАНЕЦ»

---

**Цель:** развитие способности ощутить за ритмом атмосферу и характер движений.

---

## «БОРЬБА РИТМОВ»

---

**Цель:** тренировка способности к тотальной вовлеченности тела и сознания в событие под названием «Борьба ритмов». Ритм же организует тотальную вовлеченность.

Для выполнения упражнения нужно приготовить две фонограммы с записью различных, но близких по характеру ритмов.

Группа делится на две части — племена «Ту» и «Та», которые будут танцевать свои ритуальные танцы. Начинает одно из племен, напевая, соответственно: «Ту-ту-ту» или «Та-та-та». Громкость фонограммы минимальная. Появляется второе племя со своим танцем и ритмом звучания, их громкость больше. Громкость первой фонограммы увеличивается, начинается борьба ритмов. Каждое племя должно удержать свой ритм. С нарастанием громкости наступает момент, когда ритмы фонограмм сливаются и почти не различимы, в этой какофонии нужно не потерять свой ритм. Упражнение длится не менее 15 мин.

---

## «ЗАСТРЯВШИЙ РИТМ»

---

**Цель:** развитие способности к запоминанию и воспроизведению психофизического состояния, эмоциональной окраски действия. (Ритм, как известно, является центральным параметром, характеризующим состояние.)

Спустя некоторое время (до нескольких дней) после выполнения упражнения «Борьба ритмов» можно предложить участникам вспомнить свой ритм. Напойте его, двигайтесь в нем. Как правило, вслед за ритмом участники вспоминают психофизическое состояние во время ритуального танца. Можно предложить вспомнить любой этап борьбы: первая громкость, вторая, какофония. Тренированные участники, услышав

первой команду «какофония», покрываются потом почти мгновенно, как будто они танцевали до этого момента пятнадцать—двадцать минут без перерыва.

---

### «ЖИЗНЬ В НАВЯЗАННОМ РИТМЕ»

---

Цель: осознание взаимосвязи между ритмом физической жизни и психоэмоциональным состоянием.

Требуется фонограмма, смонтированная из эпизодов различных ритмов, длительность каждого ритма — не менее 2 мин.

Участникам предлагается совершать какое-нибудь физическое действие, требующее усилий: стирать белье, мять виноград ногами. Фонограмма задает темпоритм существования, обстоятельства подсказываются телом, которое должно безусловно подчиняться ритму. На вопрос: «Почему я так быстро начала стирать?» нужно отвечать, прислушавшись к своим чувствам: «Я волнуюсь, следовательно, не хочу, чтобы меня застали за этим занятием; мне весело, следовательно, хочу скорее закончить, чтобы приступить к чему-то очень приятному».

Это задание не означает, что обстоятельствам отводится вторая роль, а первая уступается чувству, но навязанный ритм задает обстоятельства на подсознательном уровне, а не умозрительным их отбором, не всегда приводящим к верному самочувствию. Определению действия вообще не хватает ритмической характеристики, дающей наполнение сухому глаголу.



---

## V. ТРЕНИНГ СЕНСИТИВНОСТИ

---

Этот тренинг направлен на развитие способности осознавать чувства. Упражнения способствуют повышению уровня сенсорного и чувственного восприятия, концентрации внимания, осознанию взаимосвязи в цепи «тело — ощущения — чувство — энергия — действие», развитию телесного внимания.

---

### «СТОЙКА НА ГОЛОВЕ»

---

Цель: тренировка телесного внимания, левополушарного внимания, правополушарного внимания. Как и любое положение тела в состоянии неустойчивого равновесия, это положение ведет к увеличению энергии.

Встать на голову (голова на мягком коврикe, так как боль мешает). Дыхание глубокое. Начать умножать в уме двузначные цифры, одновременно читать хорошо известное стихотворение.

Варианты:

1. Освоившие в некоторой степени технику медитации могут попробовать проговаривать не стихотворение, а любой возникший в уме текст, кроме иллюстрирующего процесс умножения. Руководитель может предварительно дать тему свободных размышлений.

2. Если такое положение тела уже не требует больших усилий, то можно его усложнить. Перед началом упражнения задается ритм (включить фонограмму

музыки с четким ритмом или чистого ритма). Задача та же самая, но поток свободных размышлений должен изливаться в заданном ритме.

3. Упражнение также может быть усложнено изменением стойки: подвернув голову, стоять на одном плече с поддержкой одной рукой, вторая свободна.

---

## «КРУГИ ОЩУЩЕНИЙ»

---

Цель: внутреннее структурирование воздействий, анализ их значимости для «Я» и тела.

Группа разбивается на пары. Опыт осознания может быть разделен на три части: внешний мир и его воздействие на нас, внутренний мир тела и мир мыслей, фантазий.

Выберите себе партнера, сядьте лицом друг к другу расслабитесь. Делитесь по очереди осознанием внешнего мира. Например: «Я сейчас осознаю, что за окном идет дождь, я слышу сильный шум ливня, стук воды в оконные стекла, запах «прели», доносящийся через форточку, ровный ритм дождя успокаивает меня (или раздражает), слышу...» и т. д. Перечисляются все воздействия внешнего мира (вижу, слышу, ощущаю), которые отражаются в сознании «здесь и теперь». Нужно избегать оценок и интерпретаций, только фиксировать воздействия. Слушающий партнер поможет не соскользнуть в среднюю зону.

Теперь обратите внимание на внутренние ощущения: напряженность отдельных мышц, зуд, неудобство позы (изменяйте позу в этом случае), сухость во рту, глубину дыхания, сердечный ритм и т. д. Средняя зона включает в себя психическую активность, отличную от текущего опыта, — это воспоминания, планы, настроение, фантазии, тревоги.

Пройдя по всем трем зонам, попробуйте не управлять вниманием, отметьте, к какой зоне относится ваше сознание. После того как вы научились иденти-

фицировать каждую зону, можно пробовать переключение из одной зоны в другую в разной последовательности и с разной скоростью.

Вариант: упражнение может быть осложнено музыкальным сопровождением с изменяющимся ритмом. Важно отметить, как ритм влияет на осознание. Ритмичное сопровождение может препятствовать концентрации и переключению внимания.

---

## «ДВОЙНОЕ СОЗНАНИЕ»

---

Цель: активизация бессознательного, тренировка навыков управления многообъектным вниманием.

Упражнение выполняется в два этапа с предварительным тестом. Тест помогает выявить индивидуальные особенности и способности каждого участника, требуемые для достижения цели.

*Тест:* участники стоят «стайкой», правая рука должна совершать круговые фиксированные движения (перед собой, вверх, вниз) на четыре четверти, левая — те же движения на две четверти. Нужно добиться хотя бы минимального успеха в этом. У малоодаренных людей это упражнение без длительной «дрессуры» не получается.

*Первый этап:* правая рука погружается в ледяную воду, одновременно с ней левая рука — в очень горячую, какую только можно выдержать. Не нужно играть или изображать трудности погружения, надо попытаться ощутить кожей разницу этих сильных ощущений.

*Второй этап:* участники лежат на полу правая половина тела — на воображаемом льду, ей очень холодно; левая — на горячей поверхности (пляж, горячая ванна), ей очень жарко. Граница — позвоночник. При выполнении второго этапа руководитель должен внимательно следить за каждым участником, так как возможен сильный озноб или значительное повышение температуры тела, а в таком состоянии нельзя оста-

ваться долго, это может иметь физиологические последствия. Нужно вывести участников из очень сильного внушенного температурного режима при помощи регуляции дыхания, массажа грудной клетки и словесного внушения: «Вам тепло, вы вдыхаете теплый воздух, он согревает тело...» (или наоборот). Упражнение заканчивается общим брюшным дыханием.

---

## «РАЗДВОЕНИЕ»

---

Цель: та же, что и в упражнении «Двойное дыхание». Помимо всего прочего развивает «телесное внимание».

Перед выполнением нужно провести разминку на раздвоение: правая рука совершает круговые движения на четыре четверти, левая - на две четверти. Добиться, чтобы это получилась в течение не менее 3 мин. Затем участникам предлагается «раздвоиться»: левая половина тела — один человек, правая — другой. Это разные люди, со своими характерами, обстоятельствами. Пробуйте сыграть этюды: встречай прощание этих людей, встреча и ссора, встреча и объяснение в любви и т. д. Далее один из участников может показать свой этюд, группа должна угадать, что произошло. Можно усложнять задание: педагог задает характеры, а следовательно, ритм существования этих людей.

Вариант: «два человека» существуют отдельно, каждый в своих обстоятельствах одновременно: например один забивает гвоздь на морозе, другой читает книгу в жару.

---

## «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СОСТОЯНИЯМ»

---

Цель: осознание различных психофизических состояний, взаимосвязи между энергией (усилием), дыханием, телом (мышечным напряжением), голосом.

После выполнения любого упражнения на расслабление (например, «Сон») нужно предложить участникам, лежащим на полу, вообразить себя корнем или семенем любого растения, которое начинает расти, преодолевая толщу грунта, пробиваясь к свету и теплу (убыстренный рост, как в учебных фильмах по биологии). Необходимо помочь созданием особой атмосферы; свет, музыка. Включение музыки с минимальной громкостью является сигналом начала роста. Вид растения и окружающие обстоятельства воображаются участниками. Важно не торопить процесс, он может длиться от пяти до десяти мин. Через 10 мин. дается общее обстоятельство: начинается ветер, ветер усиливается (нужно бороться с ветром, не дать сломать себя, вырвать с корнем), ураган — сопротивление сломлено, полумертвые растения лежат на полу.

Далее участникам предлагается вспомнить любимое стихотворение и прочесть его в этом состоянии. Оно дает силы и помогает постепенно преодолевать слабость и сломленность, но сил мало. Участники начинают привставать, помогая себе стихотворением (преодоление), встают во весь рост, читают стихи космосу, чтобы он услышал.

---

## «ЗВУКИ»

---

Цель: выражение доосознанной реакции.

Должна быть приготовлена фонограмма, состоящая из смонтированных кусков разной по характеру музыки, перемежающихся различными звуками и шумами (дождь, ветер, раскаты грома, льющаяся вода и др.). Общее время звучания — не менее 15 мин. Фонограмма может включаться с любого места и собственно упражнение длится 5 мин.; важно, чтобы участники не выучили наизусть последовательность ритмов и шумов в записи.

Участники лежат на полу в свободных позах. Предварительно делается любое релаксационное упражнение. После начала звучания внимание следует сконцентрировать на этих звуках. Тело должно слышать их и отзываться соответствующим образом, следуя ритму и воспринимая шумы как воздействия на себя. Естественно, что в сознании обязательно возникнут ассоциативные картины-видения. Движения не должны носить бытовой или танцевальный характер, это может быть пластическая импровизация, отображающая чувства по поводу услышанного, звучание внутри тела.

Вариант: к описанному выше добавляется задание руководителя, определяющее тематическую направленность движений.

Примеры:

1. «Вам снится сон, что вы семя или корень какого-то несуществующего растения. С началом звучания прорастайте, растите и живите в обстоятельствах, подсказанных звучанием».

2. «Сядьте на корточки, голова опущена, руки обхватывают колени. Вы — яйцо неизвестного животного. Пробивайте скорлупу и выходите на свободу». (Фонограмма включается сразу после появления детеныша на свет, она задает обстоятельства среды, в которую он попал. Участник сам оправдывает все звуки-обстоятельства.)

Упражнение может выполняться не только индивидуально, но и коллективно (на втором этапе). В этом случае обстоятельства задаются не только звуками, но и партнерами по площадке (взаимодействие). Вылупившиеся существа могут не существовать реально; что это за существо и, соответственно, как реагировать на обстоятельства, подскажет тело. При втором и последующем выполнениях руководитель может задать тип, например хищное животное, крупное и т. д.

3. После окончания этапа, связанного с традиционным заданием «Животные», это упражнение может приобретать более конкретный вид. Задание: все уча-

стики — куры и петухи в общем курятнике, тогда звуки задают обстоятельства жизни всего курятника.

---

## «ПАРТИТУРА ЖЕСТОВ»

---

**Цель:** осознание связи между движениями тела и психическими импульсами.

Участникам задается определенная последовательность жестов; необходимо придумать пластический этюд (танец тела), оправдывающий заданную последовательность. Каждый новый жест начинает новое действие, Жесты не бытовые, а преувеличенные, выражающие некое состояние («психологический жест» М. Чехова), Участникам не нужно комментировать состояния, надо лишь показать жесты. Музыка своего «танца» можно озвучивать голосом. Важно отмечать, как меняются громкость, ритм, каков диапазон звучания.

Вариант: участники делятся на две группы. Одна группа сговаривается о событии и показывает партитуру жестов (в событии участвует вся группа). Другая группа угадывает событие и воспроизводит его целиком.

---

## «ВНУТРЕННЯЯ ПРИСТРОЙКА»

---

**Цель:** осознание взаимосвязи между энергией, дыханием, телом; их взаимодействия в различных предлагаемых обстоятельствах.

Речь еще не идет о верном сценическом самочувствии, как в упражнении с аналогичным названием у С. Гиппиуса, а только о фиксации и анализе различий в жизни тела, влекущих за собой различия в состоянии ума в различных обстоятельствах.

Все участники вспоминают любимое стихотворение, задается цепочка обстоятельств большого и среднего круга, обстоятельства малого круга выбираются участниками.

Варьирование обстоятельств требует разного поведения во время чтения стихотворения (разного чтения). Важно, что в упражнении участвует весь психофизический аппарат, включая голос.

На первый взгляд, упражнение кажется сложным, так как участники получают «право на слово», но данные предлагаемые обстоятельства близки вчерашним абитуриентам театрального института.

Пример:

1. Вы читаете стихотворение, готовясь к отборочной консультации.
2. Вы читаете стихотворение на первом туре.
3. Вы читаете стихотворение себе в своей комнате.
4. Вы читаете стихотворение себе, гуляя в лесу.
5. Вы заблудились в лесу и читаете стихотворение, чтобы успокоить себя.

По окончании производится обмен впечатлениями о разных состояниях в различных обстоятельствах. Анализ состояний включает осмысление темпоритма существования, изменений в поведении тела, звучании голоса.

---

## «ПАРТИТУРА СОСТОЯНИЙ»

---

Цель: переход к анализу партитуры состояний этюда. Это становится возможным после освоения упражнений «Путешествие по состояниям» и «Внутренняя пристройка». Такого рода анализ необходим для осознания связи между действием, состоянием, обстоятельствами, темпоритмом.

Участникам дается задание придумать этюд, состоящий из трех событий. «Попробуйте играть его, определив действия. Осознайте, как изменилось состояние при переходе из одного события в другое, как изменился темпоритм существования. Далее придумайте и оправдайте в этом же этюде другие состояния



(темпоритм). Это влечет за собой изменение предлагаемых обстоятельств. Играйте этюд с тем же действием, но с другими обстоятельствами, в других состояниях. Важно, чтобы обстоятельства возникали в теле от изменившегося темпоритма, а потом оправдывались сознательно». Далее проводится обсуждение изменения этюда, того, как состояние меняет эмоциональную окраску действия.

Это упражнение помогает осознать обратную связь в зависимости «действие — психоэмоциональное состояние»: меняется состояние — иначе ведет себя тело. Почему? Изменились обстоятельства — изменилось действие.

Пример: событие — подготовка к встрече гостей. Ведущее предлагаемое обстоятельство — дефицит времени. Действие — успеть убрать квартиру, накрыть на стол и т. д. Состояние — радостный подъем, «летаю» по квартире.

Обратная связь: состояние — горестная удрученность, накрываю на стол, еле передвигаясь по комнате, хотя обстоятельство времени осталось — нет сил и желания. Иначе ведет себя тело. Почему? Текут слезы?! Новое обстоятельство (подсказано телом — темпоритмом, поведением): оказывается, гости придут на поминки.

---

## «ПРОБА ЖАНРА»

---

**Цель:** приближение к характерности, изменение поведенческих программ, поиск «вымышленного тела» (М. Чехов), осознание понятия «природа чувств».

Участникам задается цепочка действий. Пример: готовиться, спровоцировать, прогнать. Каждый участник при помощи набора прилагательных задает себе «вымышленное тело» — тип человека, в тело которого он «вселяется».

---

Затем группа делится на несколько частей, каждой группе задается жанр. Это могут быть классические жанры или более сложные, заданные описанием природы чувств. Индивидуальная задача каждого: «вселиться» в «вымышленное тело» и действовать в заданном жанре, выполняя определенную цепочку действий.

---

## VI. МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

---

Прежде чем приступить к описанию упражнений ментального тренинга, нужно остановиться подробнее на его взаимодействии с телесным тренингом. Телесный тренинг направлен на овладение телом, что следует из его названия, на такое его развитие, которое не препятствует психическому импульсу, а безусловно ему подчиняется. В результате развивается, если можно так выразиться, практика, или техника реагирования. Но на что реагирует тело? Плоская однозначная логика мышления диктует однозначные реакции и линейное поведение. Поэтому ментальный тренинг является важнейшей составляющей любой школы воспитания актера.

Всякое поведение определено логикой. Логика в данном случае есть серия мотиваций и последовательность переходов от одного звена логической цепи к другому. Обыденная логика, «логика здравого смысла», работает по принципу наименьшего действия, имеющего физический смысл. Этот принцип ведет к затуханию колебаний, устраниению или уравниванию внешнего воздействия в физической системе, каковой является и человек. В этом выражается стремление системы сохранить саму себя, но это же препятствует обмену с внешней средой (энергией, информацией и т. д.).

Другой принцип — принцип экстремального действия — связан с выплеском энергии вовне. То есть за пределы человека выходит только парадоксальная логика, она результативна и заражает своей энергией окружающее.

«Думать мысль» (так определил этот способ Э. Барба) значит искать парадоксальные связи не в логической цепи, а в логическом пространстве.

Целью телесного тренинга является живое тело — «тело-в-жизни» (по Э. Барбе), целью ментального — «разум-в-жизни». Когда отбрасывается все очевидное, связанное с темой, но она удерживается на «внутреннем экране» внимания, тогда возникает состояние творческого предусловия, сопровождающегося открытием нового (парадоксальная логика). Эйзенштейн называл это состояние и способ думать «экстазом монтажа». На этом же основаны известные ментальные упражнения «Мозговой штурм», «Рэнга» (коллективное поэтическое сотворчество).

---

### «ДУМАТЬ О КАРАНДАШЕ»

---

Цель: тренировка концентрации внимания.

Участникам дается задание — думать о карандаше, глядя на него в течение 3 мин. После этого участники восстанавливают вслух цепочку размышлений: кто-то увидел лицо человека в чернильном пятнышке на карандаше, у кого-то возникло море от переливов граней, кто-то изучал количество крапинок и дату выпуска. Все стараются изложить подробности, выученные и вызывающие ассоциации, думая, что количество подробностей подтверждает непрерывность размышлений. Но подробности — только первый этап сосредоточения внимания, вы думали не о карандаше, а о подробностях. Теперь попробуйте не изучать карандаш, а думать о карандаше 3 мин. Ничего не получается. Попробуйте для начала более простой вариант: выберите на потолке точку, реальную, видимую, смотрите на нее, держите внимание только на ней, не пускайте ассоциации! Вместо реального объекта можно вообразить голубое небо, чистый голубой цвет.

Систематическое выполнение упражнения поможет удерживать внимание на воображаемом объекте столько времени, сколько необходимо, оно является подготовительным для освоения техники медитации.

---

## «НЕОТСТУПНАЯ ТЕМА»

---

**Цель:** тренировка управляемого внимания.

Упражнение выполняется после освоения упражнений, предложенных С. В. Гиппиусом (Гиппиус, 2001), — «Кинолента видений», «Ассоциация на привязи» и т. п. Предлагается общая тема размышлений, достаточно узкая, от которой запрещено отступать, например «любить мать». Важно, чтобы внутренние видения, «кадры», были связаны не вообще с матерью, а с темой. Необходимо, чтобы участник сам себя контролировал и не отходил от темы. Время от времени можно просить озвучить ход размышлений и проконтролировать выполнение со стороны.

Вариант: предложенная тема носит более общий характер, например «жизнь», «движение», «развитие», любая из заповедей, изречение (к примеру фраза Н. Рериха «Благословенны препятствия — ими растем»),

---

## «СОЕДИНЕНИЕ НЕСОЕДИНИМОГО» («ДУМАТЬ МЫСЛЬ»)

---

**Цель:** та же, что и в предыдущем упражнении; обогащение ассоциативного ряда, тренировка парадоксального мышления.

В качестве темы может быть предложено любое высказывание, странное с точки зрения обыденной логики, например: «мертвая жизнь», «видеть звук», «чувствовать пустоту» (поэтические метафоры должны быть отброшены в первую очередь).

---

## «МОЛЧАНИЕ»

---

**Цель:** тренировка концентрации внимания на внутренних объектах и обретение независимости от внешних раздражителей.

Речь в повседневной жизни — не только средство общения, но и — в значительной степени — психологическая защита для ухода от переживаемого момента, средство избавиться от переживания, скрыть его от других, средство сброса энергии, снятия беспокойства. Известно, что если не о чем говорить с человеком, то вы уклоняетесь от общения с ним. Когда мы молчим, начинают действовать другие механизмы общения: телесные, взгляд, выражение лица, подсознательные невербальные сообщения, передаваемые от одного человека к другому.

В качестве тренинга удержания внимания в течение дня необходимо поставить задачу молчания на весь день. Это заставит, во-первых, наблюдать за собой, во-вторых, практика молчания сохраняет энергию и расширяет осознание повседневности, ставшее автоматическим. Чем меньше самовыражения, тем шире восприятие и осознание. Если практиковать молчание хотя бы раз в неделю, то обнаружится осознание остроты непосредственных впечатлений как наедине, так и в общении с другими.

---

## «ТЕХНИКА КОНЦЕНТРАЦИИ»

---

**Цель:** тренировка концентрации внимания и сосредоточенности как условий входа в медитационное состояние.

Медитация — это способ тренировки неразвитого, неупорядоченного сознания, способ актуализации творческого потенциала. Основатель йоги Патанджали определяет медитацию как управление волнами мысли, рождаемыми сознанием. Это путь от мысли к действию через эмоцию, путь произвольного изменения умственных и психических состояний при помощи концентрации внимания особого рода и силы.

Медитация как универсальный практический метод для развития сознания (расширения сознания) прак-

тикуется многими религиозными конфессиями. Ее форма зависит от духовных традиций времени и места применения, от степени «готовности» индивидуума.

Процесс медитации выводит содержание бессознательного в сознание, где оно может быть проконтролировано и исследовано, где могут быть осознаны причинно-следственные связи потока ассоциаций. Медитация — не уход от внешних реалий, от активной деятельности, а способ ее активизации, способ расширения возможностей сознания. Равновесие ума есть не отказ от действия, а достижение состояния «готовности к действию», освобождение ума оттого, что мешает действию. Это иллюстрирует древняя восточная притча: молодая женщина попросила встретившихся монахов помочь ей перейти речку, один не ответил, а второй перенес ее. Когда они пошли дальше, первый упрекнул второго: «Мы не должны общаться с женщинами». На что второй ответил: «Я оставил ее на том берегу, а ты ее еще несешь!»

Существует множество видов медитации. Здесь мы приводим технику входа в состояние, которую можно применять начинающим.

Помещение должно быть привычным, хорошо проветренным и слабо освещенным, а также максимально тихим. Поза удобная, ненапряженная.

Условие — абсолютно прямая спина. Представьте, что ваш позвоночник состоит из монеток, положенных друг на друга; если столбик не абсолютно вертикален, то он развалится. Дыхание глубокое, ровное.

Перед медитацией необходимо выполнить любой вид релаксации типа «напряжение—расслабление». Темой медитации для начинающих может быть нечто реальное, например звуки, доносящиеся извне в помещение. Нужно осознавать не только звуки, но и пространство между ними, пустое, беззвучное пространство между источниками звука. Необходимо отмечать интервалы времени между звуками, в течение которых сохраняется тишина.

Минимальное время концентрации — 20 мин. Ра-

бота по этому методу продолжается от нескольких дней до нескольких недель без перерывов, пока не удастся сохранять внимание на звуках в течение не менее 20 мин. «Медитировать» время от времени — пустая трата сил. Более сложной темой может стать концентрация на дыхании, на движении диафрагмы. Процесс медитации может сопровождаться традиционной йоговской мантрой «Со-хум» (как уже говорилось, в переводе с санскрита означающей «Это — я»). Во время вдоха впускается в сознание «Со» («Это»), во время выдоха произносится «Хум». Это естественные звуки, сопровождающие вдох и выдох, поэтому, произнося их, не следует напрягать связки.

Правильное медитационное отношение состоит в наблюдении избранного объекта, при этом в уме могут проноситься другие ассоциативные мысли; не поощряя их и не вытесняя, нужно установить к ним нейтральное отношение. Возмущающие мысли постепенно уйдут. Психология йоги и других духовных традиций подчеркивает важность слова «препятствие», ибо все есть препятствие. Процесс медитации приводит рассеянный ум к освобождению от препятствий, это состояние контролируемого, направленного внимания. Находиться в медитативном состоянии можно постоянно и в повседневной жизни, то есть приучить свой ум к контролируемому вниманию. Для этого уже не потребуются специальных условий.

Известно много медитативных методов. Это и наблюдение за дыханием (дзен), и наблюдение за движением диафрагмы (буддистский), и наблюдение за звуками и пространством вокруг (тибетский), и наблюдение за волнами мыслей, цепочек ассоциаций.

Более сложным видом является медитация «на тему». Молитва — вид медитации на тему. В восточной ортодоксальной церкви молитва — мантра, «молитва сердца» — используется как техника сосредоточения. Темой может быть любой объект, мысль, живой человек или воображаемый персонаж. Традиционная



тема — «Я — Будда». Один из главных принципов медитации — возвращение ума к текущему проживаемому моменту «здесь и сейчас».

---

## «РЭНГА»

---

Цель: тренировка воображения, фантазии на заданную тему.

«Рэнга» в переводе с японского означает «сплетенные строфы». Упражнение относится к типу коллективной медитации и требует определенной подготовки от участников и руководителя.

Опишем технологию выполнения.

Коллективное поэтическое сотворчество — ритуал, требующий личного настроя и создания внешней атмосферы, способствующей погружению. Для начинающих последнее особенно важно. В помещении необходимо оставить минимальный свет, максимально изолировать его от внешних звуков. Темой коллективной медитации может быть любая словесная формула или слово (любовь, жизнь, творчество) либо музыка или один звук (звук капающей воды, «жужжание мухи», «рычание тигра»).

Перед выполнением в первый раз необходимо рассказать весь порядок проведения упражнения, представить его как важные и строгие условия игры. Приготовление должно проводиться в другом помещении. Еще одно условие — свободная одежда, лучше специальная «ритуальная», обувь отсутствует.

Комната, в которой будем творить, — храм, где вести себя нужно соответствующим образом: войти, совершив установленный поклон, не говорить ни одного лишнего слова, внимание — на черном круге или квадрате в центре любой стены (больше на стене ничего не должно быть), сесть на пол лицом к черному кругу, расслабиться.

Руководитель, участвующий в процессе, называет

тему или включает фонограмму звука. Некоторое время (5—20 мин.) все слушают звуки, глядя на черный круг и «думают мысль» (упражнение «Неотступная тема»). Это задание выполняется до тех пор, пока не возникает первая строка; если этого не происходит, начинает руководитель. Затем по порядку каждый участник проговаривает свою строку, она не должна привязываться к предыдущей, а должна соответствовать мыслям этого участника. Но законом становится общий ритм (общий ритм может быть задан постоянно звучащей фонограммой). Если тема медитации словесная, а не музыкальная, ритм задается при входе в помещение руководителем или помощником. До тех пор пока не объявлена тема, участники должны удерживать этот ритм внутренне. Слушая ассоциации товарищей, нельзя бросать свою ассоциативную цепочку, она, конечно, будет несколько изменяться, но нужно стремиться сохранить свою логику, «сочинять свою мысль», а не продолжать чужую. Через некоторое время общий ритм, общая тема и воздействие друг на друга сотворят некую общую логику возникающего здесь и сейчас стихотворения.

Важно, чтобы руководитель, проводящий «Рэнга» с новичками, высоко оценил результат, даже если объективно это не так.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Барбой Ю. М. Структура действия и современный спектакль. Л., 1988.
2. Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. СПб., 2001.
3. Демидов Н. В. Искусство жить на сцене. М., 1965
4. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М., 1969.
5. Кандинский В. В. О сценической композиции // Изобразительное искусство / Журнал отдела изобразительных искусств Наркомпроса. (Пг.) 1919. N 1.
6. Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского. М., 1968.
7. Охнянская Л. Г., Мишин В. П. О роли колебательных и волновых процессов в жизнедеятельности организма // Физиологическая кибернетика. М., 1981.
8. Станиславский К. С. Из записных книжек: В 2 т. М.: ВТО, 1986. Т. 2.
9. Смолянинов В. В. Локомоторная теория относительности. Препринт / ИПИ АН СССР. 1984.
10. Ухтомский А. А. Собр. соч. Л., 1951. Т.2.
11. Ухтомский А. А. Учение о доминанте. М., 1966.
12. Barha E. Dilated body. Rome. 1985.
13. Lowen A. Bioenergetics. Rome, 1976.
14. Olsen P. Emotional flooding. N. Y. 1976.
15. Schilder P. The image and appearance of the human body. N. Y. 1950.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лотман А. Ю. Асимметрия и диалог // Текст и культура: Труды по знаковым системам. Вып. 16. Тарту, 1989.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1990.
3. Станиславский К. С Собр. соч.: В 8 т. М., 1961. Т. 2, 3, 4.
4. Goldstain A. Structured Learning Therapy. N. Y 1973.
5. Grotowski J. Towards a Poor Theatre. Holstebro. 1975.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

I. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ.....	7
«Мышечная гимнастика».....	7
«Лицевая гимнастика».....	8
«Напряженные позы».....	9
«Доверяющее падение».....	11
«Оживление тела».....	11
«Муха в плену».....	12
«Разматывание клубка».....	13
«Сон».....	14
«Электрический ток».....	15
«Качание».....	15
«Пластилиновый человек».....	16
II. ТРЕНИНГ ОСОЗНАВАНИЯ.....	18
«Кто я?».....	18
«Ролевое разыгрывание».....	19
«Общение в паре».....	20
«Рисую внутреннюю речь».....	21
«Рисование с партнером».....	21
«Коллективное рисование».....	22
«Впечатления».....	22
«Последняя встреча».....	23
III. БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ.....	24
«Групповое дыхание».....	25
«Крик».....	25
«Звучащее тело».....	26
«Зоны звучания».....	27
«Резонанс».....	28
«Гнев».....	29
«Устроить скандал».....	30
« Энергетический круг».....	31
«Наблюдать за дыханием».....	32
«Переключение дыхания».....	32
IV. РИТМОСТИМУЛЯЦИЯ.....	33
«Танцюю монолог».....	34
«Танцуем тему».....	35
«Оправдать танец».....	35
«Двойник».....	36
«Отображение».....	37
«Отображение группой».....	37
«Групповой танец».....	37

«Борьба ритмов».....	38
«Застрявший ритм».....	38
«Жизнь в навязанном ритме».....	39'
V. ТРЕНИНГ СЕНСИТИВНОСТИ.....	40
«Стойка на голове».....	40
«Круги ощущений».....	41
«Двойное сознание».....	42
«Раздвоение».....	43
«Путешествие по состояниям».....	43
«Звуки».....	44
«Партитура жестов».....	46
«Внутренняя пристройка».....	46
«Партитура состояний».....	47
«Проба жанра».....	48
VI. МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ.....	50
«Думать о карандаше».....	51
«Неотступная тема».....	52
«Соединение несоединимого » («Думать мысль»).....	52
«Молчание».....	52
«Техника концентрации».....	53
«Рэнга».....	56
ЛИТЕРАТУРА.....	58
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	58

Нас читают многие: специалисты — психологи,  
психотерапевты, тренеры; студенты;  
те, кто интересуется психологией.

Цели наших читателей разнообразны,  
но мы готовы предложить им то, что их интересует.  
Вот краткое описание наших серий.

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

Описание авторских тренинговых программ и упражнениях различного профиля, методические и практические рекомендации по планированию и проведению тренингов от ведущих специалистов в этой области.

#### **МАСТЕРСКАЯ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ**

Классические работы пользующихся мировой известностью авторов, которые своими идеями и теориями оказали влияние на становление и развитие психологии и психотерапии.

#### **ПСИХОТЕРАПИЯ НА ПРАКТИКЕ**

Изложение методологических и прикладных аспектов разнообразных терапевтических моделей, как популярных, так и самых новых, рекомендации по проведению терапевтических сессий.

#### **КЛАССИКИ И СОВРЕМЕННОКИ ПСИХОЛОГИИ**

Фундаментальные аналитические и практические разработки отечественных и зарубежных авторов, изложение авторского взгляда на актуальные проблемы современной психологии.

#### **ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ**

Описание необходимого всем психологам диагностического инструментария: методологическое обоснование, тексты методики стимульный материал, процедура проведения, обработка и интерпретация данных.

#### **СОВРЕМЕННЫЙ УЧЕБНИК**

Книги, в которых подробно и доступно излагаются основы различных научных направлений, приводится необходимый теоретический материал.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ**

Методические пособия и практические руководства, написанные опытными учеными и практиками и посвященные различным аспектам психодиагностики и прикладной психологии.

## **МЭТРЫ МИРОВОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Самые авторитетные и признанные в мире учебники по разным областям психологии и психотерапии, охватывающие все ключевые направления и темы психологической науки.

## **СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ**

Обстоятельные руководства, посвященные самым актуальным направлениям психотерапии, с описанием методических принципов, конкретных техник работы и примеров из практики.

## **ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ**

Практические пособия для психологов, педагогов, родителей по самым злободневным вопросам развития и воспитания ребенка. Мы предлагаем два направления — для специалистов и для родителей.

## **КРЕАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ**

Серия книг, где представлены методические рекомендации и оригинальные авторские разработки в русле новых терапевтических направлений; многие книги этой серии можно использовать и для библиотерапии.

## **КОУЧИНГ**

Книги, посвященные активно развивающемуся в России и за рубежом направлению менеджмента и консультирования, ориентированному на личностный рост, достижение внутренней гармонии и успеха.

## **ДЕТСКИЙ АЛЬБОМ**

Игры, занятия, упражнения для всестороннего развития ребенка. Каждый альбом является одновременно книжкой-раскраской и иллюстрацией к играм и занятиям. Ребенок может работать с альбомом и вместе со взрослым (дома с родителями или в детском саду с педагогом), и самостоятельно.



Упражнения, представленные в этой книге, направлены на актуализацию творческого потенциала: развитие восприятия, реактивности, внимания, воображения, обретение мышечной свободы, освобождение от "брони характера" и т. д. Они используются в программе обучения актеров в Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, но с равным успехом могут применяться в обучении любой творческой специальности, так как тренируют не профессиональные навыки, необходимые для того или иного вида творческой деятельности, а обучают организм человека новым для него психофизическим состояниям, новому восприятию, новым реакциям, непривычному эмоциональному включению.

*Л. В. Грачева*

