ГПОУ ТО «ТУЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»

**Методическое пособие**

**по ПМ 01. МДК 01.02. Раздел Актерское мастерство**

**на тему:**

**«Роль методов телесной терапии в создании сценического образа.**

**«Мышечная броня» и «мышечное освобождение»**

Преподаватель: Долженкова О.О.

***Тула, 2020***

Содержание

1. Методический блок………………………………………………..3
2. Информационный блок…………………………………………....4

III. Блок контроля. Практические задания……………………………9

Список литературы……………………………………………………....10

1. **Методический блок**

Данная методическая работа представлена в виде текстового материала, содержащего в себе рекомендации по более глубокому освоению темы «Освобождение мышц», и в своём развитии служит вспомогательной ступенью в работе над образом.

Материал ориентирован преимущественно на студентов 1 и 2 курсов, так как предлагаемая методика является наиболее актуальной на этапе работы актера над собой, но также может быть применима в создании актером художественного образа.

Описанный метод может быть использован как на занятиях по актерскому мастерству, так и на уроках сценического движения. Обе дисциплины содержат разделы, в которых изучается работа над физическим аппаратом.

Данный материал основан на разработках терапевтических методов Вильгельма Райха и биоэнергетических методов его ученика Александра Лоуэна. Методики психотерапии могут быть использованы в процессе театрального творчества. Так в представленной методической работе при освоении темы «Освобождение мышц» предлагается заимствование техник из принципов телесной терапии.

*Основными задачами* данной методики являются:

 1. Освобождение телесного аппарата от мышечной «брони».

 2. Создание нужного сценического самочувствия посредством работы с телом.

 3. Определение связи индивидуальных характеристик создаваемого образа с их телесным проявлением.

Реализация данной методической работы обеспечивает целостность образовательного процесса, а также повышение качества обучения студентов.

1. **Информационный блок**

***«Роль методов телесной терапии в создании сценического образа.***

***«Мышечная броня» и «мышечное освобождение»***

«Освобождение мышц» - это один из разделов системы К.С. Станиславского. Константин Сергеевич делит актерскую психотехнику на различные элементы: внимание, воображение, эмоциональная память и др. «Мышечный контролер» является одним из ее составляющих. Станиславский говорил: «При каждой принимаемой позе или положении тела на сцене существуют три момента: первый – излишнее напряжение, неизбежное при каждой новой позе и при волнении от публичного выступления. Второй – механическое освобождение от излишнего напряжения с помощью мышечного контролера. Третий – обоснование или оправдание позы в том случае, если она сама по себе не вызывает веры самого артиста». Станиславский избавляется от излишнего напряжения мышц, пользуясь «мышечным контролером». Он говорит о выработке мышечного контролера и о доведении его до механического включения.

«Освобождение мышц» - безусловно, очень важный элемент актерской психотехники. Способом достижения его наряду с *выработкой* мышечного контролера может быть один из способов *создания верного самочувствия персонажа*. В процессе будет участвовать большинство элементов психотехники. Они взаимосвязаны и зависят друг от друга.

Предлагаемый принцип используется в методических приемах индивидуальной психотерапии. Методы телесной терапии связаны с терапевтическими методами Вильгельма Райха и биоэнергетическим методом его ученика Александра Лоуэна.

В. Райх сделал акцент на хронических энергетических блокировках, происходящих на физическом уровне. Он вводит такое понятие, как «броня» - хроническое мышечное напряжение, изолирующее человека от неприятных эмоций. Когда мышцы напрягаются, чувства притупляются, другими словами, «мышечная броня» мешает течению энергии вверх и вниз по телу. С точки зрения В. Райха, между хроническими энергетическими блокировками на физическом уровне и подавляемыми эмоциями на психологическом уровне существует не просто параллель, а сложное соединение физических и психических параметров. «Броня» является структурой характера в его физической форме.

В. Райх постулировал, что напряжение, накопившееся в скелетных мышцах тела, можно обнаружить в семи кругах «мышечной брони», пересекающих тело. Эти круги действуют как барьеры на пути свободного течения жизненной энергии вверх и вниз по телу. Круги «мышечной брони» расположены на уровне глаз, рта шеи груди, диафрагмы, живота и таза. В методики В. Райха входит прямое манипулирование этими кругами с целью освобождение от их «брони».

При надавливании и массировании расположенных на уровне глаз мышц, затормаживающих эмоциональные проявления в виде плача, люди начинают всхлипывать. При работе с челюстными мышцами, затормаживающие выражения гнева и злости, они начинают эмоционально раздражаться. И здесь мы можем остановиться несколько подробнее. Как применять методику манипулирования кругами «мышечной брони» в театральной деятельности?

Рассмотрим пример с плачем. Предположим, работая на сценической площадке, у вас должен возникнуть плач. Многие исполнители, особенно в непрофессиональных коллективах, начинают «выдавливать из себя слезы», которые чаще всего вообще не нужны, издавать нелепые звуки и дергать плечами, что предает всему действию фальшивый характер. При воздействии на мышцы вокруг глаз, всхлипывания возникают естественно. При таких условиях невозможно ощущать неверную эмоцию. Равно как и при сжатии челюстей у вас не может возникнуть положительной, светлой эмоции. Возникает образ себя плачущего или себя злящегося, который переходит во вне – плачущий персонаж.

Обратимся к следующей методике. Основной темой курса биоэнергетики А. Лоуэна является тема «Вы и ваше тело». А. Лоуэн убежден, что личностные особенности отражаются в позе, движениях, жестах и типе телосложения. Люди могут действительно производить впечатление «гнущихся под бременем ответственности», «слабых в коленях», «бесхребетных», «твердолобых» или «подставляющих себя под удар», что отражает их индивидуальные установки или личностные стили.

Приведем пример упражнений, предлагаемых А. Лоуэном. Каждый частник избранной группы встает перед зеркалом, а остальные наблюдают. Затем членов группы просят описать физический облик человека, стоящего перед ними. Так, например, один участник характеризуется как «тростник, гнущийся на ветру», другой – как имеющий мускулистые сильные ноги, но более хрупкий вид выше талии. На основании полученных физических характеристик руководители и члены группы могут сделать вывод о «броне характера» каждого конкретного участника и блокировках спонтанного течения энергии, а также соотнести эти выводы с теми проблемами, которые возникают у участников в группе. Т.е. индивидуальные характеристики напрямую связаны с телесным их проявлением.

Приведем пример такого соотнесения личностных особенностей и физических характеристик в описании одной из групп: участник группы рассказывает, как растущее осознание им своего внутреннего мира связано с пониманием значения дефекта внешности.

*Группа начала спрашивать меня, почему я хожу сгорбившись. Я ответил, что причиной этому является плохая поза; они же сказали, что нет, это не может быть плохой позой… Мне не хотелось обсуждать это, но я осознаю ассоциацию, к которой пришел.* *Мои родители всегда говорили мне, чтобы я не горбился, стоял прямо, не то у меня будет горб, когда я вырасту. Мои родители говорили также, что, если я не буду стоять прямо, они отведут меня к врачу, и я должен буду носить корсет. Я никогда не мог решиться сказать им, что я хотел бы, чтобы отвели меня к врачу, потому что мечтал ходить прямо. Я обвиняю их в том, что моя поза так плоха, и я должен ходить сгорбившись.*

В данном случае получается: скрытая эмоция – страх, нерешительность. А ее проявление на физическом уровне – сутулость.

Чтобы объяснить каким образом данная психотерапевтическая методика может помочь театральным процессам, рассмотрим создание образа персонажа. К примеру, автором задается внешнее описание действующего лица, его физические особенности (предположим, «сутуловатость») и т.д. Чаще всего происходит так, что актер просто «машинально» пытается внешне изобразить сутулого человека. Он горбит спину, выдает вперед плечи. И в этом положении ему, само собой, неудобно. «Почему нельзя обойтись без этого?» - спрашивают актеры. Естественно то, что «не рожденное» положение тела становится не нужным и более того мешающим. А если хорошо разобрать личностные характеристики персонажа, то, может оказаться, что человек, например, нерешительный, пугливый, неуверенный. Эмоция рождает образ – «эмоциональный образ», который переходит в образ сознательный. А сутулая спина будет физическим выражением формы, найденной в процессе создания. Нужно обязательно **дойти** до нее, иначе она будет лишней.

Таким образом, на сцене мы сможем создать действительно «твердолобого», «бесхребетного» или «гнущегося под ударами судьбы» героя.

А. Лоуэн вводит понятие «почва под ногами». Он говорит о том, что у многих людей нет ощущения почвы под ногами и соответственно у них нет соприкосновения с реальностью. Имеющие почву под ногами, люди стабильные и уверенные. А люди, к примеру, «на пике» действия алкоголя, или наркотиков, или находящиеся в состоянии страстного увлечения чем – либо, могут ощущать себя как бы летящими, их энергия покинула ступни и ноги, переместилась вверх. Эффективное существование в реальном мире, по А. Лоуэну, буквально и означает возвращение обратно на землю. «Упрочить контакт с почвой, значит усилить ощущение себя!» Метафоричное выражение «почва под ногами» тоже помогает нам понять склад характеров или привычки многих людей, что позволяет опять–таки избежать формального изображения.

Например, ваш персонаж действует в состоянии алкогольного опьянения. Нужно дойти до верной его пластики. Имея определение «почва под ногами», делаем вывод, что герой относится в данном случае к противоположному положению. А если, как говорит А. Лоуэн, энергия покидает ступни и ноги, уместно будет вспомнить выражение «ног под собой не чую». Так мы говорим чаще всего, когда ощущаем крайнюю степень усталости. Отсюда логично, что пластика пьяного человека будет подобна пластике человека усталого.

Нужно сказать, что много внимания А. Лоуэн уделял дыханию. Телесные терапевты обозначили прямую связь между учащенным дыханием и чувством внутренней тревоги. «Тревога» в переводе с немецкого означает буквально «удушье в узких местах». На физическом уровне «узкое место» может означать любой суженный проход в теле, например горло. Так, напряжение мышц, шеи и горла создает препятствие полному дыханию, что порождает тревогу. Отсюда – человек (персонаж) с неестественными движениями шеи и учащенным дыханием может оказаться человеком (персонажем) постоянно испытывающим тревогу. Возможно, преследуемый, скрывающийся или вор и т.д.

Таким образом, методики психотерапии могут быть использованы в процессе театрального творчества, так как они являют собой пример «рождения» роли и влияют на нахождение верного пути к созданию художественного образа персонажа.

1. **Блок контроля**

**Примеры практического применения представленной методики**

1. *Упражнение «Манипулирование кругами «мышечной брони».*

 Участникам предлагается создать образ «плачущего» персонажа и персонажа «злящегося». Для возникновения правдивых эмоций, воздействуем на мышцы вокруг глаз, сжимаем челюсти.

1. *Упражнение «Кто он?»*

 Каждый частник избранной группы встает перед зеркалом, а остальные наблюдают. Затем членов группы просят описать физический облик человека, стоящего перед ними. Так, например, один участник характеризуется как «тростник, гнущийся на ветру», другой – как имеющий мускулистые сильные ноги, но более хрупкий вид выше талии. Индивидуальные характеристики напрямую связаны с телесным их проявлением.

1. *Упражнение «Я».*

 Участникам группы предлагается рассказать, как осознание ими своего внутреннего мира связано с пониманием значения дефекта внешности. Далее необходимо проделать то же применительно к создаваемому образу. Выявить скрытую эмоцию и отразить ее проявление на физическом уровне.

1. *Упражнение «Почва под ногами».*

 Участникам необходимо дойти до верной пластики предлагаемого персонажа, имея определение «почва под ногами». Продемонстрировать найденную пластику.

1. *Упражнение «Дыхание и препятствия».*

 Участникам предлагается создать образ персонажа, испытывающего тревогу. Напряжение мышц, шеи и горла создает препятствие полному дыханию, что порождает тревогу. Возможно, изображаемый человек - преследуемый, скрывающийся или вор и т.д.

**Список литературы**

1. Станиславский К. С. Собрание сочинений. М.: Планета музыки, 2017.
2. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. СПб.: Корвет, 2015.
3. Райх В. Анализ характера / Пер. с англ. Е. Поле. М: Апрель Пресс, Эксмо-Пресс, 2000.