

# Акторська Йога

*управління рухом, голосом, напруженням і балансом*

9.-11.2.2024

Спочатку — деякі пояснення що до нашого (ШО) розуміння акторського мистецтва.

Поширене і усталене розуміння **акторства** полягає у вмінні правдоподібно відтворювати людську поведінку у вдаваних «запропонованих» обставинах життя. Не просто людську поведінку, а поведінку конкретної іншої людини, або вигаданого персонажу літературного твору. Уявлення про «персонаж» і про обставини в яких він діє, актор складає сам, чи за допомогою режисера. Отже актор в поширеному розумінні цієї професії, має імітувати, максимально точно удавати почуття і емоції персонажу, його рухи, міміку, голос і навіть фізіологічні стани. І, в стані такого «входження в роль», актор має переконливо грати, виконувати вказівки режисера. В цьому суть «виконавського» або «перформативного» мистецтва. Таке лицедійство доцільне лише при зосередженні театрального чи кіно твору на розповіді різних історій. Драматичних, повчальних, трагедійних, комедійних, або ліричних, але — історій! «Сторітелінг» по суті підмінив собою створення мистецького твору сповненого Образами. Чи є «сторітелінг» мистецтвом? Очевидно що так, ще з часів Арістотеля, який в своїй «Поетиці» розділяв літературу, та і все мистецтво, на: епос, лірику і драму. Очевидно, що сторітелінг і є епосом в сучасних умовах. Але якщо театральний чи кіно епос — це мистецтво, то чи є мистецтвом робота актора в цих правилах? Чи актор — просто виконавець ролі? Нехай майстровитий, навіть «розумний Арлекін», але ж виконавець. Не творець.

В нашому (ШО) розумінні, Актор — це той, хто підносить людську поведінку до рівня мистецтва, мистецтва, здатного вражати. Мистецтва сповненого Образами і Преображеннями. Оскільки ми переконані, що саме Образність і є єдиною мовою справжнього мистецтва. На відміну від вправного ремісництва, яким ми вважаємо так зване «виконавське мистецтво».

Отже для того щоб справжній Актор міг створювати справжні вражаючі Образи, йому потрібні навички вправного гравця і класного інструмента одночасно. Він сам має бути і гравцем і інструментом свого творчого мистецтва. Взагалі ми вирізняємо три іпостасі справжнього актора.

1. Власне внутрішній Актор, як оператор власних засобів виразності.
2. Внутрішній Драматург, як хранитель і переосмислювач власного досвіду вражень. Той, хто опікується драматургічною партитурою акторської гри.
3. Внутрішній Режисер, як адміністратор всіх поведінкових і психічних процесів.

Для розвитку внутрішніх операційних навичок Актора в нашій школі розроблений особливий предмет і відповідна тренінгова практика, яка отримала назву: клас «Акторської Йоги».

Акторська Йога (Acting Yoga) (AY) — досить незвичне поєднання слів в одній назві, парадоксальна зустріч двох, на перший погляд, не сумісних дієвих устремлень.

Акторську дію, прийнято зазвичай вважати презентаційною, демонстративною, екстравертивною, направленою назовні, на людей, на світ навкруги. А Йога в перекладі з санскриту має безліч смислових значень: «союз», «єдність», «гармонія», «управління» — практика, що направляє наш внутрішній погляд, увагу вглиб, всередину, в саме наше людське єство.

На нашу думку, Акторська справа — це насамперед операційне управління власними засобами виразності актора, такими як пластика, міміка, голосоведіння, емоційність. Це є не що інше, як лідерство по відношенню до себе, розвинена суб'єктність, ініціатива звернута до самого себе.

Навчально-практичний курс АУ, розроблений в Школі Образності — це один із новітніх напрямків, повсякденної практики акторів/студентів, котра, як ми вважаємо, повинна стати необхідною складовою тренінгу акторів/студентів будь якої сучасної акторської школи.

Тренінг АУ гармонізує, операційно поєднує різноманітні зовнішні проявлення насамперед тим що виводить поведінку з автоматичного, неусвідомленого режиму в область свідомого, контрольованого. Контроль, в даному разі — не звужуюча, обмежуюча, чи ще якимось чином збіднююча можливе різноманіття проявів, опція, а «відкриття очей» на всю систему акторських інструментів, у їх складній спільноті.

Ми вважаємо, що сучасна акторська школа не повинна залишатись в полоні застарілих уявлень про акторську освіту: безконечні етюди, інтуїтивні імпровізації, номери самодіяльності, і саме тому АУ складає основу фахового предмету нашої акторської школи «Математика Образності». АУ органічно вплетена в наші базові курси, як операційна тілесна практика, що встановлює пріоритет суб'єктності над інтуїтивністю. Окрім прикладного, АУ має власне повноцінне самодостатнє значення окремої дисципліни. Ми застосовуємо АУ як в складі наших академічних програм, так і незалежно, пропонуючи навчання з подальшою самостійною практикою.

АУ складена з пантомімічних, хореографічних та статуарних тілесних практик, в поєднанні з дихальними, голосовими та іншими авторськими техніками.

В нашій концепції АУ включає в себе чотири основні частини.

1. координаційна гімнастика;
2. акустика тіла;
3. емоційний інтелект в дії, (або «дзен-напруження»\*);
4. робота в не-рівновазі («гравітаційний суфізм»\*).

\*ми використовуємо терміни «йога», «дзен», «суфізм» з повагою, не в релігійному, а лише в утилітарному значенні, з огляду на їх дієву семантичну цінність.

Детальніше про кожен складову АУ:

1. **Координаційна гімнастика** - це гімнастичні вправи, спрямовані на свідомий перехід від автоматичного руху в безпосередньо керований рух.

Рух організований певним порядком і регламентом. Комбінування статичних положень і динамічних рухів в одній вправі. Розвиток операційної компетентності в керуванні власними фізичними процесами. Прийняття себе, свого тіла, як найціннішого об'єкта управління. Любов і інтерес до свого тіла як інструмента виразності уможлиблює таку на перший погляд, важку і до певної міри рутинну роботу. Розкладання і складання алгоритмів руху власного тіла. Симетрія і не симетрія, синхронність і не синхронність дій, свідоме розфазування. Міміка, жест, хореографія — це територія власного тілесного операційного управління. Ми напружуємо до автоматизму певні визначені послідовності, а дещо нам завжди подобається збирати «вручну».

Пластичне мистецтво, як координаційна операційна активність в усіх можливих діапазонах потребує безперервної старанної практики. Тому саме координаційна гімнастика займає таке почесне місце в Акторській Йозі, яку розробила і впроваджує Акторська Школа Образності.

2. **Акустика тіла. Або дихальна і голосова йога** — це та частина акторської йоги яка має справу з можливостями звучання тіла актора.

Включення у вібрацію звуку всього тіла людини. Довершений алгоритм звучання, його регламент можливий лише при певному розумінні і відчутті закритого акустичного об'єму, акустичної природи звуку всередині і ззовні тіла. Окрім всім відомої опори з акустичної точки зору найкращий результат досягається при так званому закритому акустичному об'ємі. Зробити це можна спираючись на окремі вправи і розвиток певних реактивних відчуттів. Гарний звук спирається на правильне дихання. Корекції дихального алгоритму — перехоплення прямо посеред процесу дихання розслаблення зусиллям, і навпаки — це справжня дихальна йога. Таким чином, отримуємо вже голосову йогу разом з вправами які налаштовують гортань так щоби були відкриті всі доступні діапазони: від штробасу до фальцету. Звук голосних, йотованих голосних в поєднанні з приголосними у всьому діапазоні — це результат, який утримується лише постійною практикою голосової і дихальної йоги, яку ми і пропонуємо. Ми поєднуємо цю практику під загальною назвою **Акустика тіла.**

### 3. Емоційний інтелект в дії або «дзен-напруження» – це робота з надлишковими напруженнями м'язів тіла.

Ми вивчаємо зв'язки, або кореляції різних емоційних станів людини з «мапою напружень» тіла, їх динамікою. Вчимося наповнювати графічний рух додатковою свідомою м'язовою напругою. Чим тонше наповнення, чим менше але помітно-відчутна ця надмірність напруги тим ширший діапазон можливих наповнень — від малих до великих — відкривається актору. Ми вчимося наповнювати наш рух, нашу хореографію емоційними напруженнями. Окрім цього в нашій владі опиняється механізм наповнення будь якого руху масою, вагою і/чи максимальним його полегшенням, спустошенням. Пластична імпровізація в якій актор рівною мірою зайнятий як графікою руху так і наповненням напруженнями-розслабленнями в їх динамічній плинності, перетворюється в привабливий енергетичний магнетичний перформанс. Практичний бонус роботи з напруженнями полягає у тренінгу притягування власної уваги до різних тілесних локацій, спостереження за ними.

### 4. Баланс. Робота в не-рівновазі. «Гравітаційний суфізм».

Ми завжди маємо «поруч» непередбачуваного партнера, тренера. Цей партнер — гравітація. Ми свідомо шукаємо такі позиції в яких важко утримувати рівновагу. Піднімаючись з повної стопи на носочок, або на п'яту, стоячи навіть на двох ногах, ми через секунду-дві почнемо втрачати рівновагу і почнемо балансувати для її відновлення. Це в нашому розумінні захист, рефлексія, відповідь на втрату рівноваги. Мета тренінгу — віднайти таку хореографію, такий рух, який би «упереджував» втрату балансу. Ми граємося з гравітацією для пошуку сьогоднішньої вигранної тактики рухів. Додаткові, деякою мірою штучні ускладнення пошуку балансу сприяють відкриттю в собі здатності довіряти тілу самому шукати ритми, малюнки, енергію рухів. Метафоризація такої роботи призводить до дуже цікавої практики - стихійності в пластичній імпровізації.

**АУ** - це гармонійне поєднання таких гімнастичних дисциплін, як: координаційна, дихальна, артикуляційна; також тілесної акустики, як окремої дисципліни, яка досліджує акустичні можливості як голосоведіння так і резонансно вібраційної природи тіла драматичного актора; і унікальної практики управління локальними фізичними напруженнями, як найбільш керованої складової емоційного стану людини.

**АУ** - це практичне свідоме поєднання руху і нерухомості, голосу і дихання, напружень і розслаблень, спрямоване на розвиток внутрішньої дисципліни, впорядкованості дій, зовнішній виразності.

**АУ** позбавляє тілесних і голосових затисків, нормалізує дихання, повертає контроль внутрішніх напружень, розвиває злагодженість фізичних дій, приводить тіло до стану продуктивного тону, і гармонізує психоемоційну систему в цілому.

Кожне заняття Класу АУ - практичне, проводиться в форматі тренінгу. Як практична частина фахового предмету школи - "Математика Образності", АУ є органічною частиною всіх базових курсів Школи Образності. Водночас, цей курс, має свою самостійну цінність, як оздоровча тілесна практика, що підвищує фізичну і загальну культуру людини.

Школа Образності пропонує заняття АУ, як окремими класами, так і у форматі завершеної місячної тренінгової програми, яка виводить учасників на рівень опанування предметом і можливості подальшої самостійної практики АУ.

Режим навчальної програми в форматі регулярних занять в складі окремої групи визначається індивідуально при домовленості з замовником тренінгу.