

ПСИХОЕНЕРГЕТИКА ЯК ДОПОМІЖНИЙ ІНСТРУМЕНТ В ОПАНУВАННІ ПЛАСТИЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ АКТОРА

Розглядається роль психоенергетики в пластичній виразності як одного з основних чинників майстерності актора. Простежується специфіка ставлення до пластики в театральному середовищі.

Ключові слова: психоенергетика, енергетичні центри, диференційні функціональні стани, акторська майстерність, пластична виразність.

Рассматривается роль психоэнергетики в пластической выразительности как одного из основных компонентов мастерства актера. Прослеживается специфика отношения к энергетике в театральной среде.

Ключевые слова: психоэнергетика, энергетические центры, дифференцированные функциональные состояния, актерское мастерство, пластическая выразительность.

Author of the article define role of the psychoenergetics in plastic arts expression — the one from basic component of the mastery of actor and specifically treatment with psychoenergetics in theatrical sphere.

Key words: Psychoenergetics, emulcifying centers, differential functional status, mastery of actor, plastic arts expression.

Актуальність теми. Сучасний театр приділяє значну увагу пластичній, візуальній виразності вистави, а також різним енергетичним керованим впливам на глядача, формує необхідність відповідної фахової підготовки актора. Актора, який був би здатен досконало володіти своїм тілом, свідомо накопичувати і віддавати енергію, вміти миттєво викликати відповідний стан і настрої і таким чином яскраво виявляти сутність характеру та широкий діапазон особистості персонажа.

Вітчизняна театральна школа має незаперечні успіхи й міжнародний авторитет у сфері підготовки акторів психологічного театру, здатних до глибокого проникнення «в шкуру дійової особи» (М. Щепкін). Система роботи актора над собою і над роллю, сформована К. Станіславським, указала свідомий шлях виконавця до пробудження підсвідомості, до керування енергіями («випромінювання»), до взаємин з партнером. Система К. Станіславського лишається базовою для формування та творчої роботи актора слов'янського типу, вона корисна й для представників інших культур.

Наразі в другій половині ХХ ст. ця система зазнала формалізації та вихолощеності в багатьох театральних освітніх структурах. Як і сама естетична палітра радянського театру була уніфікована,

зведена до хибно тлумачної «правдоподібності» так званої «життєвої правди», що згодом названо «фотографічним реалізмом».

Театральні пошуки 20-30-х рр. були жорстко припинені державою, сценічна умовність об'явлена формалізмом, за що й постраждали видатні майстри радянського театру — В. Е. Мейєрхольд, О. Я. Таїров, Л. С. Курбас та ін.

К. Станіславський значну увагу приділяв пластичній виразності актора. Але для спрощеної «життєвої» правдоподібності вона виявилася непотрібною, зайвою. Разом з геніальним актором Михайлом Чеховим, котрий опинився за кордоном, зникли з акторської практики «психологічний жест» і метод проникнення актора в сутність і ество персонажа через первинність зовнішнього, пластичного рисунка ролі (напрям, протилежний системі К. Станіславського). Таким чином, недостатня розробленість означеного питання та усвідомлення цього факту як проблеми й зумовили мету статті.

В умовах нинішньої інформаційної доступності показовим для вивчення пластичної виразності актора є моноспектакль Центру ім. В. Мейєрхольда й Московського театру «Современник» — «Шинель» М. Гоголя в постановці Валерія Фокіна. Роль Акакія Акакієвича виконала Марина Нейолова. Ця робота, як ніяка інша, свідчить про багатогранність пластичної виразності актриси. У лаконічній формі, практично за відсутністю словесної дії, вона змогла розкрити трагічний образ Башмачкіна. Безумовно, даються взнаки професійна школа й природна обдарованість самої актриси. Але те, що режисер В. Фокін прийшов до такого виявлення образу й при такому трактуванні, коли виникла необхідність відмовитися від літературного тексту, ще раз свідчить про плідність привнесення в драматичну дію суто пластичної партитури. Це не тільки багато в чому змінює кут глядацького сприйняття, але й змушує по-новому ставитися до порушень проблеми «маленької людини». І це тому, що в дії живе актриса, яка вміє володіти накопиченою енергією. Вона просто світиться.

Практично безсловесно будує свої спектаклі Андрій Жолдак («Сни. Гамлет», «Один день Івана Денисовича», «Місяць кохання»). Своєрідно вирішує свої постановки й усесвітньо відомий Володимир Малахов. Він танцює й грає одночасно. Це потрясає глибиною проникнення в образ із позицій драматичного звучання («Моцарт», «Ромео й Джульєтта»). Один тільки епізод біля балкона, коли Ромео прощається із Джульєттою, розкриває не тільки видатні пластичні здібності танцюриста, але й потужність драматичного актора. Поцілунок тут як подих, а не просто формальний знак, притаманний абсолютній більшості артистів балету. Він наповнений енергією щирого переживання. Мимоволі зачаровуєшся невідомістю

жестів і рухів тіла артиста. Жива енергія просто обволікає тіло. Тіло пульсує, звучить, залучене до процесу переживання.

Геніальний український актор Амвросій Бучма в ролі Макара Діброви з однойменної п'єси О. Корнійчука тримав п'ятихвилинну паузу, де більша частина припадала на статику. Макар сидів (...) очі шахтаря зупиняються на ватникові сина. Діброва-Бучма поводився з піджаком так, ніби це було тіло розстріляного німцями Петра. Він поволі підходив, нагинався, бережно підіймав, з великою увагою розглядав, обмацував кожен клаптик, кожну дірочку, застигав (...) І ледь помітний рух голови супроводив цю сцену. А глядачі прочитували за тим так багато, цілий монолог, і ридма ридали [1, с. 170–171].

Геніальністю й незбагненністю розкривався у своїх роботах актор кіно й театру Інокентій Смоктуновський у зонах абсолютного мовчання. Його пластичний рисунок дивує. Критики говорять, що Смоктуновський перегравав себе, коли діяв мовчки. Непояснена енергія життя, внутрішня й зовнішня пластичність — ось що характеризує генія. Він трагік і водночас геніальний комік (Гамлет у «Гамлеті» і Деточкін у «Бережись автомобіля»). Ця приголомшлива акторська виразність зумовлена, з одного боку, готовністю природи артиста виявити сутність до прориву, з іншого боку — професіоналізм, де енергетично діяти є абсолютною необхідністю. Навіть якщо це не тренується на уроках сценічної майстерності.

Пластичної досконалості досягає той артист, котрий уміє свідомио володіти й розпоряджатися рухом енергії по тілу. Практичне спостереження й моя власна участь у процесі вивчення пластичного тренінгу в криворізькому театрі «Академія руху» із застосуванням навчальної програми диференційних функціональних станів Ігоря Калінаускаса багато в чому допомогли зрозуміти, усвідомити дещо інший підхід до природи опанування пластичної виразності артиста, не виключаючи, а доповнюючи методику формування акторської майстерності, що затвердилася.

Ігор Калінаускас — випускник театрального училища ім. Щукіна, тривалий час був відомий як театральний актор і режисер. Потім сфера його діяльності істотно розширилася, він став відомим у наукових колах як автор книг і статей на найрізноманітніші теми — від психології до медицини. Нині І. Калінаускас — професор, доктор наук у галузі філософії й психології особистості, поет, письменник, художник, більше десяти років відомий як співак і композитор (сценічний псевдонім — Ігор Сілін).

Справа в тому, що І. Калінаускасу вдалося створити своєрідний у філософському й психологічному аспектах, переконливо обґрунтований «буквар саморегуляції» людини, стрижнем якого є проблема взаємин людини зі світом. Основне достоїнство цієї

розробки — пошук джерел сили людини в самій собі, а не в зовнішньому світі. Наш час переконливо засвідчує, що ніякі шляхетні й піднесені заклики не замінять відсутності знань і вмінь, не надають високої кваліфікації в такій складній справі, як формування людиною себе, своєї активності, своїх відносин зі Світом і людьми. Жити — це складна професія.

Засновник адаптованої до європейця системи І. Калінаускас пише: «Якщо ви знайдете час послухати їх, то довідається, що звучання того самого ритму простору може мати різні відтінки, різну потужність і глибину. Ви виявите, що звучання простору в тому самому ритмі відрізняється, подібно тому, як відрізняються тембром голосу співаків, що виконують один і той же музичний твір, бездоганно дотримуючись записаної нотами мелодії, як відрізняються варіанти оркестрової інтерпретації залежно від диригента й від кожного музиканта. Але, забарвлюючись нюансами й тембрами, музичний твір залишається тим самим, що й звучання простору, свідчить про один і той же просторовий аспект, але може мати різні відтінки й нюанси» [4, с. 41–42].

«Вогненна квітка» І. Калінаускаса — це цілий комплекс вправ, спрямований на саморегуляцію й формування певного психоемоційного стану. Засвоївши цей комплекс, людина набуває практичних навичок роботи з психоенергетикою.

Комплекс цих вправ уперше використано в буддійських монастирях Тибету кілька століть тому, яким пізніше серйозно зацікавилися в різних країнах. Сама «Вогненна квітка» має багато різновидів. Для людей європейського складу, як підтвердила практика, найприйнятнішою є вправа, яка являє собою синтез «Вогненної квітки» і практичної філософії. Відомо, що пізнання світу й людини можливе через знання й переживання. Останні наукові дослідження доводять, що емоції є принципово іншим способом пізнання. Це новий, перевірений на практиці засіб підвищення активності людини, котра не тільки прагне сама творити своє життя, але бути максимально успішною в будь-якій творчій діяльності.

Цей комплекс високоєфективний для фахівців, чия трудова діяльність потребує активної уваги в психоемоційній сфері: лікарів, педагогів, акторів, режисерів та інших спеціалістів творчих професій.

Що загалом дають заняття по освоєнню «Вогненної квітки»? Насамперед, це вміння швидко відновлювати свій нормальний психічний стан після емоційних перенавантажень і стресів. Відновлюються висока працездатність, енергетика, загострюється почуття прекрасного при ознайомленні з живописом, музикою, поліпшується сприйняття прочитаного та ін.

Уперше методика саморегуляції людського організму використовувалася в Київському інституті радіології як ефективний спосіб

реабілітації учасників ліквідації чорнобильської аварії й засвідчила позитивні результати [2, с. 51–52].

Основне заняття комплексу розраховане на тридцять днів з наступним, спеціально розвиваючим тренінгом. На заняттях відбувається робота із трьома енергетичними центрами. Сприйняття навколишнього середовища позначається через ритми: «А» — ритм космосу, ритм Всесвіту, звернення до небес, ритм нескінченного; «В» — ритм живої природи, хвиля, потік; «С» — ритм предметів і механізмів, ритм імпульсів; «D» — ритм деструкції, руйнування, хаосу, смерті.

Звичайно людина живе в трьох, максимально в чотирьох станах, тобто продукує енергетичні потоки й сприймає їх у просторі. Суть уміння сприймати полягає в тому, що все ґрунтується на життєвій енергії. Людина продукує, витрачає енергію і відновлює її за допомогою їжі, сну, спілкування з живою природою. Якщо такий життєвий акумулятор недостатній — людині не вистачає енергії життя. Це призводить до ослаблення життєдіяльності в усьому. Знижується продуктивність, виникає передчасна втома. А як же в такому разі відновлюватися при сучасних навантаженнях? І люди часто вживають енергоємні продукти (каву, алкоголь, наркотики).

Яким чином діє актор на сцені? Він активно випромінює, витрачає енергію й у творчому процесі випромінює потоки імпульсів і ритмів, перебуваючи при цьому в різних домінантних центрах. Їх усього три: перший — у центрі кібчика; другий — у центрі грудини; та третій — у центрі чола над дугами брів. Найчастіше акторові необхідно вміти бути не тільки у властивому йому домінантному стані, але й в образі персонажа, для якого потрібні й інші комбінації звучань і домінант, тобто в гніві, розпачі, кохати, ненавидіти, лякатися, відчувати ніжність і жаль або навіть умирати й інше. Але чи всі центри долучаються до дії? Мабуть, не всі. Це вдається лише обдарованим від природи артистам, у яких механізм звучання центрів і вихідні ритми включаються автоматично. Вони продукують такі потужні ритмічні потоки, що викликають потрясіння й катарсис у глядацької аудиторії.

Зрозуміло, що через опосередковані дії ми приводимо свій акторський апарат у психофізичний стан, відповідно до ролі, поставлених завдань і «манків», починаємо жити життям зображеного персонажа. Але чи можна підсилити ефект прояву емоційного стану героя, якщо грамотно користуватися інструментом «Вогненної квітки»? Адже не всі артисти, що начебто грамотно діють на сцені, істинно глибоко проникають в образ, не в усіх автоматично включається алгоритм ритмів, який може й не усвідомлюватися, а керується підсвідомістю.

Наразі щодо «Вогненної квітки» практично нічого не змінюється в підготовці артиста до ролі або у звичайному навчальному тренінгу. Різниця лише в тому, що творчими процесами можна управляти ще й на свідомому рівні, доповнюючи дію потоками ритмів тієї або іншої природи. Це підсилює ефект впливу й допомагає артистові безболісно, без шкідливих наслідків відновлювати енергію.

Більше того, простір у якому діє актор, структурується ритмами звучань, які можуть створювати й предмети (сценографія, музика), й актори. Усе наповнено ритмами тієї або іншої природи. Пластична виразність не лише актора, але й усього спектаклю або виграє, або програє в певній ритмічній структурі. Слід розуміти, що жест має бути не тільки виразним і стилізованим, але й енергетично насиченим відповідно до природи, ритмічно необхідної під час виконання ролі.

Не випадково один з видатних італійських режисерів Д. Стрелер вважав за необхідне «обжити» простір нової, невідомої сцени, на якій виступатимуть артисти його театру. Тривалий час ходив по сцені, перш ніж на неї вийдуть актори. Робота з енергетикою полів і структурування простору визначало комфортність і успішність трупі під час гастролей.

Слід звернути увагу на ансамблевість трупі, на злиття й протистояння діючих ритмічних потоків, випромінюваних акторами в тій або іншій конфліктній ситуації. Якщо актори діють у різних ритмах (трагедійний стан Акакія Акакієвича й байдужість, роздратованість чиновника департаменту), то при сильно збагачених енергіях конфлікт настільки загострюється, що сила сценічного сприйняття значно посилюється. Прикладом може бути й знаменита сцена біля балкона будинку Капулетті між Ромео та Джульєттою. Життя в потоці звучання живої природи, забарвленої почуттями любові, робить сцену чарівною й зворушливою.

На тренінгу проходять заняття з підвищення сенсорної чутливості, що загострює реакцію актора, роблячи його пластику виразнішою. Освоєння навіть початкового етапу тренінгу «Вогненної квітки» вже надає важливі результати. Практично в усіх артистів і учнів театральної школи «Академія руху» поліпшилася реакція в діалозі з партнером, змінилося забарвлення емоційного переживання. Зрозумілішою стала природа формування вихідного руху. Цієї теми неодноразово торкався відомий польський режисер-реформатор Є. Гротовський про співвідношення внутрішнього і зовнішнього рухів: «Існує помилкова думка про те, що жест нібито є виразним рухом руки. Це неправильно. Не існує руху рук, які самі по собі були б виразно експресивнішими. Якщо якась реакція починається в моїй руці, а не в глибинах тіла, не у вихідних центрах, це і є «жест», і тільки «жест». Саме це і є фальшем,

в цьому полягає акторство. Якщо реакція жива, вона завжди починається не на поверхні, а всередині тіла, у його надрах. Якщо реакція не виникла всередині тіла — це обман, хоча може бути й відточеною, й зовні гарною» [3, с. 129].

Як результат, опанування основної методики І. Калінауаска, тобто методу диференційованих функціональних станів (ДФС) — це можливість набуття феноменальних здібностей, досягнення фенічної спонтанності та діюча формула самодостатності.

ДФС — це комплекс методів і технологій, що дозволяє перейти від некерованої емоційності до цілісного переживання. Вирішуючи це завдання, І. Калінауаска пропонував ставитися до себе як до власника трьох інструментів, даних людині при народженні, дуже корисних і потрібних. Він запропонував інструментальну складову, в якій виділив три інструменти: тіло, свідомість, психотехніка.

Простіше всього з тілом. Із самого народження його невпинно перетворюють в інструмент для вирішення численних завдань, які ставить перед нами життя. Його навчають ходити, сидіти, бігати, стрибати, плавати, тримати виделку, грати на роялі, творити, боротися та ін. Згодом людина втрачає більшість своїх здібностей, а якщо не тренувати, то швидко втрачаються і робочі навички.

Психотехніка — це сфера переживань, емоцій, настроїв, почуттів. Енергія то є надмірною, то її не вистачає. І ми найчастіше відчуваємо себе залежними від якихось сил. Надто часто енергія життя витрачається у випадковому, непотрібному напрямі. Навичок по керуванню психотехнікою в нас недостатньо.

Якщо поєднати тренінг на етапі пізнання пластичної виразності із застосуванням «Вогненної квітки», то значно зростає результативність на уроках з пластики.

Справа в тому, що відбувається узгоджена дія рухових вправ із процесом енергетичних потоків і ритмів звучань. Відразу відчуваються центри, в яких формується той чи інший ритм і з яких виникає імпульс, тобто зростає творчий потенціал учня й артиста в період етюдної роботи над роллю. Цей процес є тривалим і потребує активного, зосередженого й систематичного відпрацювання. Він втягує все людське тіло в процес, де не залишається часу на вільне, відносно пасивне перебування в робочій обстановці або під час тренінгу по пластичці. Тіло максимально активне й продуктивне. Бути «тут і зараз» — ось необхідна вимога, класичний закон театру.

Цей енергетичний тренінг значною мірою збігається з тренінгом у пантомімі театру пластичної драми. Артист або учень пластичного театру має максимально долучитися до процесу, оскільки тіло є його мовою, якою він говорить зі сцени (жест, поза, міміка, інколи голос).

Аналізуючи репертуар театру музично-пластичних мистецтв «Академія руху», можна зрозуміти, що всі спектаклі, їх окремі частини будуються за принципом того або іншого ритму звучання. Так, у пластичній драмі »Безсоння», за мотивами творів Тараса Шевченка, є сцена виходу Богородиці до людей. Безумовно, на ритм схвильованої від появи Святої Богоматері юрби, що перебуває в ритмі «В», накладається ритм космосу, виконавиці Богородиці (в четвірці ритм «А»). Але зі зміною інтересів та станів епізод перетворюється у відверту бійню, де домінує ритм ударної дії «С», а потім — у ритм розпаду й хаосу — ритм «D».

У виставі «Безсоння» поєднуються, з одного боку, тіло, що звучить, з іншого, дія акторів в енергетичному потоці музичного звучання «Божественної літургії» Лесі Дичко. Поліфонічно складаються енергетичні ритми: в результаті розширюється діапазон глядацького чуттєвого сприйняття, по-новому, свіжо сприймається зміст картин і самого спектаклю.

У пластичному спектаклі «Арлекінада», поставленому на музику А. Вівальді, сполучаються різні ритми, в основному «В» і «С». Це можливо завдяки музичній структурі, що домінує в окремих картинах («Зима» з «Пір року», ритм — «С»), і стану персонажа (закоханість, смуток, радість — ритм «В»). Тільки вставний фрагмент «Приліт смерті» і «Гра в кості» позначені ритмом «D».

Саме тому в театрі «Академія руху» уважно ставляться до створення музичного образу пластичних вистав, а головне, для якої дії органічний і необхідний той або інший ритм звучання.

Для цього всі початківці навчаються у творчій майстерні театру музично-пластичних мистецтв, ознайомлюються з початковим курсом по системі «Вогненної квітки». Чути ритми й на їх підставі будувати свої реакції, бути в діалозі з простором, у якому дієш — складне, але необхідне завдання театру.

Повертаючись до тренінгу, варто зазначити, що обов'язковим актом перед початком є груповий набір енергетики по системі «Вогненної квітки». А це можливо тільки на колі або через дію в колі, коли й відбувається енергетичний набір. Найцікавіше те, що на заняття по попередньому наборові енергетики відбувається перерозподіл енергії і насичення всієї групи, тобто підзаряджаються всі без винятку. Недостатній енергетичний набір, навіть при відпрацьованому жесті, слабше сприйматиметься візуально, ніж з чітко посланим ритмом, з певним звучанням й енергетично насиченим.

При цьому необхідним є структурування простору залу перед початком спектаклю в заданих ритмах. Приміром, у ритмі »В» (ритм живої природи) або «А» (ритм космосу), коли задіяні всі три центри «Вогненної квітки». Можна уявити, яка емоційно облагороджуюча атмосфера пануватиме в глядацькій залі. Так

відбувається усвідомлений груповий вплив акторів на глядача ще перед початком вистави.

Отже, проблема енергії актора не в її кількості, а в умінні моделювати її в присутності глядача, грамотному використанні при переходах від спокою до активних дій. Володіння технікою тіла — необхідна умова управління енергією за допомогою поглибленого вивчення методики-інструменту «Вогнена квітка». Це потребує від актора щоденної практики, а від режисера — уміння будувати багаторівневу партитуру вистави як умову магнетичної сили актора, захоплюючої глядача.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням енергетичного впливу сценографічних прийомів, енергетичної побудови сценічного простору та ін.

Список літератури

1. Василько В. С. Фрагменти режисури / В. С. Василько. — К. : Мистецтво, 1967. — 384 с.
2. Вакуленко А. А. Исцеляет «Огненный цветок» / А. А. Вакуленко // Сакагань : Літературно-художній та публіцистичний альманах. — № 1(9). — 1993. — С. 51–52.
3. Готовский Е. Наследники / Е. Готовский; перевод, вступ. статья Н. Башинджаган. — М. : Артист. Режиссер. Театр, 2003. — 335 с.
4. Калинаускас И. Огненный цветок. Методика ДФС / И. Н. Калинаускас. — СПб. : Питер, 2009. — 192 с.
5. Кузина Е. Е. Энергия актера : миф и практика / Е. Е. Кузина // Театральная жизнь. — № 3. — 2008. — С. 66–68.
6. Мейерхольд В. Статьи. Письма. Речи. Беседы / В. Мейерхольд. — М. : Искусство, 1968. — Т. 1. — 352 с.
7. Станиславский К. Работа актера над собой / К. Станиславский. — М. : Худож. лит., 1938. — 576 с.
8. Чехов М. А. Литературное наследие / М. А. Чехов; сост. И. И. Амброскина, М. С. Иванова, Н. А. Крымова. — Т. 2 : Об искусстве актера. — М. : Искусство, 1986. — 559 с.

Надійшла до редколегії 27.12.2011 р.