

# СБОРНИК ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ

Составитель: В.Е. Рахматуллина,  
учитель высшей категории



## *Содержание:*

1. Введение
2. Комплекс упражнений, заданий и игр для театрального творчества:
  - Актёрская разминка
  - Настройка (смотреть и видеть)
  - Освобождение мышц
  - Экран внутреннего видения. Эмоциональная память. Внутренний текст
  - Воображение
  - Темпо–ритм
  - Логика действия. Вера в предлагаемые обстоятельства. Чувство правды
  - Упражнения на память физических действий
  - Сценическое внимание
  - Общение. Взаимодействие
  - Характер и характерность
  - Действие в импровизационном самочувствии
3. Рекомендуемая литература



### ***Введение***

Театр – искусство синтетическое. Важно, чтобы маленький актер смог развивать все качества, необходимые для актерского мастерства. Это и воображение, и фантазия, и речь, и многое другое.

На сегодняшний день сложно подобрать из множества упражнений по актерскому мастерству те, которые пригодятся именно на практике. Множество упражнений, приводимых в различных сборниках, совершенно не подходят в работе с детьми и подростками. В своем первом сборнике я представляю упражнения на развитие внимания, памяти и воображения, которые апробированы мной на практике. Мой опыт показывает, что современная театральная школа нуждается в обновлениях, именно поэтому я предлагаю проводить на занятиях комплекс упражнений по развитию воображения, фантазии, памяти, внимания, чтобы не нарушать целостность развития всех этих важных качеств.

Данное пособие содержит комплекс упражнений, заданий и игр, используемые на уроках и занятиях театральным творчеством, направленные на развитие памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления. Цель пособия – оказать помощь учителям школы, педагогам дополнительного образования в подготовке к урокам, внеурочным занятиям и создания на них творческой атмосферы. Работа по формированию у воспитанников навыков актерского мастерства и чувства коллективного творчества должна занять важное место в деятельности самодеятельного театра.



***Комплекс заданий, упражнений и игр для театрального творчества:***

#### **1. Актёрская разминка**

Разминочные упражнения позволяют быстро создать творческую игровую атмосферу и незаметно, через игру ведут студийцев к раскрепощению, создают творческое рабочее самочувствие. За физическим телом в активных разминочных упражнениях активизируется и психика, а вместе с ней – вся «игровая природа».

– **«Актёрские пятнашки».**

Водящий выбирает одного из участников и, вытянув в его сторону руку, движется строго в этом направлении. Если вас хотят запятнать, вы либо уклоняетесь, либо называете имя любого другого участника, и тогда уже он становится водящим.

– **«Пересядки».**

По всему периметру класса ставятся стулья (и 2 стула, спинка к спинке, в центре) – на один меньше, чем число участников. Сидящие на стульях, безмолвно сговорившись, должны меняться местами, а водящий (оставшийся без стула), старается сесть на освободившийся стул.

– **«Петухи».**

Прихватив за носок одну ногу сзади и прыгая на второй ноге, участники подталкивают друг друга плечом, стараясь в свою очередь избежать падения и устоять на ноге.

– **«Не дать шарик упасть».**

Один или несколько воздушных шаров поддерживаются в воздухе сначала без помощи рук, затем только ногами, затем только головой – в течение нескольких минут.

– **«Качели».**

Разбившись на пары, участники берутся попарно за руки, а один в каждой паре становится на стул. Не отпуская рук и двигаясь плавно и равномерно, участники меняются в парах местами, после чего, не останавливаясь, продолжают движение – до команды педагога.

– **«Сквозь игольное ушко».**

Взявшись за руки, участники становятся в круг, предварительно надев на руку одному из них обруч. Обруч передают по кругу от одного участника к другому, не расцепляя рук, пока он не вернётся к исходной точке.

– **«Вырвись из круга».**

Участники делятся на две команды, одна из которых организует круг и берётся за руки, а другая становится внутрь спиной к кругу и по команде педагога старается вырваться из него, пролезая под руками, над руками и т.д.

– **«Чай-чай выручай».**

В зависимости от количества участников назначается один или несколько водящих, задача которых переzapятнать всех остальных участников. «Запятнанные» застывают на месте, широко расставив ноги и руки (или, наоборот, согнувшись в «козла»), надеясь, что «незапятнанные» распятнают их, сумев проползти между расставленных ног (или перепрыгнув через «козла»).

– **«Пятнашки сетью».**

Это упражнение можно делать только при наличии большого пространства и не с маленькими детьми (чтобы избежать травм). Двое водящих берутся за руки и, не отпуская рук, стараются запятнать остальных. «Запятнанные» присоединяются к «сети» и так же становятся водящими. Игра продолжается до тех пор, пока не будет запятнан последний участник.

– **«Неконтактный бокс».**

Сцепив руки за спиной ладонью за локоть и произвольно двигаясь по классу, участники выбирают попеременно себе партнёра и, найдя в нём «причину» своего нападения, наносят ему одной из воображаемых рук удар в выбранное место – в лицо, плечо, живот. Получивший воображаемый удар «отыгрывает» его и пытается противостоять нападению, пока данный «конфликт» не будет исчерпан. Тогда участники ищут себе новых партнёров. Игра проходит без слов. Не возбраняется подключение к

чужому «конфликту» и голосо–звуковое «озвучивание» удара и отыгрыша (но не имитация звука удара).

## **2. Настройка (Смотреть и видеть)**

Разогретый в «разминке» физический аппарат привёл в рабочее состояние и психику. Теперь можно перейти к упражнениям, требующим элементарного внимания, чувства партнёра, чувства пространства и времени, а значит, можно выполнять несложные действия и познакомиться с темпом и ритмом.

– **«Обмен именами».**

Произвольно перемещаясь по классу, участники выбирают себе партнёра и здороваются с ним рукопожатием, чётко называя своё имя (если есть другие участники с этим именем, то и фамилию). При этом они «меняются» именами. «Отдав» своё и «получив» новое имя, участники расходятся и ищут себе нового партнёра, чтобы снова «поменяться» только что обретенными именами. Игра продолжается до тех пор, пока к участникам не возвращаются их собственные имена. Получивший, наконец, назад своё имя выходит за пределы игрового пространства и ожидает окончания игры.

– **«Имя и жест»(возможен вариант →«Слово и жест»).**

Участники становятся в круг лицом внутрь круга. Поочередно каждый из участников обходит всех стоящих в круге, связываясь взглядом с каждым, но остановившись лишь перед одним по своему выбору. Остановившись, нужно вступить с партнёром в контакт, назвав его по имени (или дав ему вымышленное сиюминутное имя; или произнеся очень короткую фразу, возникшую в результате контакта), сопроводив слова жестом, соответствующим возникшей ситуации, после чего продолжить обход, связываясь взглядом с оставшимися партнёрами. Завершив круг, первый участник становится на своё место, а следующий, воспроизведя действия первого (имя и жест; слова и жест), выбирает своего партнёра и также произносит имя (или фразу) и находит подходящий ситуации жест. И так – пока каждый участник не выберет себе партнёра и не произнесёт его имя (фразу), сопроводив слова жестом и воспроизведя действия всех предыдущих участников.

– **«Детектив» (или «Убийца»).**

Участники встают в круг и закрывают глаза. Педагог, дотронувшись до одного из них, назначает его «убийцей». После команды педагога все открывают глаза и начинают произвольно ходить по классу, внимательно заглядывая в глаза остальным участникам с целью выявить «убийцу». Назначенный педагогом «убийца» должен незаметно для остальных подмигивать встречным участникам правым глазом (с целью подмигнуть всем участникам, но не быть разоблачённым). Получивший этот сигнал должен пройти ещё несколько шагов и упасть, «отравленный» смертельным ядом. Задача участников – постараться понять, кто «убийца». «Вычислив» его, следует поднять руку и сказать: «Я знаю, кто убийца!» Если кто–нибудь поддержит обвинителя, и по команде педагога эти двое покажут именно на водящего («убийцу»), то игра окончена. Но если они покажут не на того или на разных участников, то «лжесвидетели» выбывают из игры, а игра продолжается либо до тех пор, пока «убийца» будет вычислен, либо до победы водящего («убийцы»).

– **«Три позы».**

Разбившись по трое, участники занимают всё пространство класса. Один из троих ложится, второй садится, оставшийся продолжает стоять. Упражнение выполняется в «тройках». По команде педагога (например, по хлопку) каждый участник «тройки» меняет позу: лежавший может сесть или встать, сидящий – лечь или встать, стоящий – лечь или сесть. Важно, чтобы после перемены в каждой тройке снова один – лежал, один – сидел, один – стоял.

– **«Падение на доверие».**

*I Вариант.* Парно встать в затылок друг к другу на расстояние вытянутой руки. Впереди стоящий, вытянув руки по швам, по команде стоящего сзади (например, по

хлопку) падает назад, а задний ловит его, подставив руки в подмышки. Задача одного – довериться партнёру, задача второго – гарантировать безопасность другого.

*II Вариант.* Группы из 5–6 человек становятся в кружок на колени, а ещё один участник, встав в центре и подогнув ступни, падает «столбиком» – куда поведёт, стоящие же в кружке ловят его, выставив ладони вперёд и возвращают его в вертикальное положение. Задача та же – научиться доверяться партнёру и уметь подстраховать товарища.

– *«По хлопку».*

Участники ходят по кругу, меняя по сигналу педагога (например, по хлопку) направление движения. Услышав другой сигнал (например, стук ногой), все переходят на гусиный шаг. По третьему сигналу (например, возгласу педагога «Хоп!») нужно перейти на приставные шаги боком и поменять направление движения.

– *«На счёт».*

По заранее оговорённому педагогом счёту (например, на счёт «17») под хлопки (их нужно считать каждому участнику про себя) требуется организовать заданную педагогом фигуру: рабочий полукруг (напротив стола педагога), просмотрный полукруг (двумя дугами от стола педагога), круг, треугольник или поменяться местами (со стульями или без) по цвету волос, по росту, по алфавиту – по первым буквам имени и т.д.

– *«Змейка».*

Выстроившись в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки, участники вслед за первым (ведущим) начинают движение. При этом второй участник повторяет с опозданием на шаг все движения первого, который, оправдывая свои действия любыми обстоятельствами, может приседать, прыгать, совершать разнообразные движения, за кем-то следить, что-то «воображаемое» поднимать, нюхать, разглядывать и т.д., но обязательно останавливаясь после каждого следующего движения. Третий повторяет действия ведущего с опозданием после второго и т.д. – пока педагог не поменяет ведущего, отправив его в конец «змейки», которая теперь продолжает двигаться за новым ведущим (прежде стоящим вторым). Каждый участник должен побыть хоть недолго ведущим.

– *«На одну букву».*

Сидя в полукруге за 1–2 минуты участники упражнения находят в классе максимальное количество предметов, начинающихся на заданную букву (например, на «К»), после чего поочередно называют их, избегая повторов.

– *«Выбери партнёра».*

Можно делать это упражнение, стоя в двух шеренгах (друг напротив друга), а можно сидя – например, в полукруге. Один или двое «водят», а остальные, «сговариваясь» только глазами – так, чтобы этого не поняли водящие, – готовятся составить пары (или поменяться местами). Через 15–20 сек. по команде педагога водящие отворачиваются, а сговорившиеся организуются в пары или меняются местами, водящие же, не поворачиваясь, пытаются отгадать, кто с кем оказался в паре (поменялся местами).

– *«Вещи на столе».*

На своём столе педагог раскладывает различные предметы – коробок спичек, блокнот футляр от очков, ручку, журнал, газету, книгу, расчёску и т.д. Студийцам даётся время всё это рассмотреть и запомнить расположение предметов. Затем все отворачиваются, а педагог меняет расположение одного–двух предметов, после чего повернувшись по команде педагога студийцы пытаются восстановить первоначальное расположение предметов.

Если после этой части тренинга (как и после любой другой) студийцы «подостыли», то целесообразно дать им ещё 1–2 разминочных упражнения – поднять общий тонус тренинга.

### 3. Освобождение мышц

В каждый конкретный момент сценического существования у актёра на сцене должны работать только необходимые для данного действия мышцы. Остальные мышцы не должны быть напряжены. Поэтому нужно научиться контролировать имеющиеся «зажимы» и избавляться от них.

– **«Насос».**

Упражнение делается в парах. Один в паре – сдувшаяся надувная «игрушка», другой – «насос». «Игрушка» ложится на пол и расслабляется. «Насос» сначала проверяет руки, ноги, голову «игрушки» на расслабление, после чего, наклоняясь головой и руками к полу, на выдохе резко издаёт звук «Т–с–с–с!», т.е. накачивает «игрушку». «Игрушка» отыгрывает действие партнёра – слегка надувается и застывает в новом положении (может надуться, например, только грудь). При следующем выдохе «насоса» «игрушка» напрягается ещё больше и так до тех пор, пока её не «надут» до предела. Тогда – либо «игрушка» «лопается», либо «насос» вынимает воображаемую «пробку» из «игрушки», и она сдувается, вращаясь от воображаемой струи воздуха. Затем партнёры меняются местами.

– **«Манекены и тряпичные куклы».**

Участники разбиваются на группы по 5–8 человек. В каждой группе один ложится на пол и расслабляется. Проверив у лежащего отсутствие «зажимов», остальная часть группы делает из него «манекен», придав ему совместно любую позу, исходя из собственного воображения и игрового самочувствия. Важно, чтобы группа договаривалась без слов. Найдя «манекену» подходящую позу, группа переносит застывший в созданной позе «манекен» в другую часть класса, где его устанавливают на пол. После этого «манекен» расслабляется и ложится на пол «тряпичной куклой». Группа проверяет отсутствие «зажимов» у «куклы» и переносит расслабленную «куклу» обратно. Поочерёдно в роли «манекена» и «тряпичной куклы» должны побывать все участники группы.

– **«Цепочка».**

Участники становятся в широкий полукруг и с одного края на другой передают воображаемые тяжести – камни, арбузы, ведра с водой и т.д., оправдывая свои действия вымышленными предлагаемыми обстоятельствами. Если первый участник зачерпывает в воображаемом пруду воду ведром, то последний или заливает пожар, или поливает огород, или обливается водой из ведра – в зависимости от того, как с воображаемым ведром обращались другие участники упражнения (их темпо–ритма, отношения к воде, «температуры воздуха», собственного состояния и т.д.). Первый участник цепочки становится в конец её и упражнение продолжается – теперь со следующего участника, передающего по цепочке свой воображаемый предмет.

– **«Упор».**

Участники становятся у свободной части стены, поставив ноги на ширине плеч, и упираются в неё, стараясь по команде педагога «расширить» пространство класса. По следующей команде педагога напряжение сбрасывается, и участники, восстановив дыхание, выполняют ещё 5–7 подходов.

– **«Расслабление на стуле».**

Сев на стулья, участники устраиваются поудобнее и, начиная с головы, расслабляются. Сначала нужно убедиться, что расслаблена шея – для этого можно чуть–чуть шевельнуть головой, затем перейти к плечам, затем к рукам – от плеч к локтям и кистям (каждому пальчику в отдельности), туловищу, ногам, коленкам, ступням. Ничего страшного, если расслабившийся мягко свалится со стула на пол – если полностью расслабиться, то это безопасно.

– **«Тесто и пекарь».**

Разбившись на пары, участники договариваются – кто первым будет «тестом», а кто «пекарем». «Тесто» ложится на пол и расслабляется. «Пекарь», отпустив своё воображение, придаёт «тесту» любую позу, исходя из вымышленных предлагаемых

обстоятельств, после чего даёт «тесту» несколько секунд ощутить позу и хлопает в ладоши – по этому сигналу «тесто» оживает и, исходя из собственного оправдания позы, включается в возможное действие в соответствии со своими предлагаемыми обстоятельствами. Доведя своё действие до логического завершения, «тесто» выключается из игры и меняется с «пекарем» ролями.

– **«Марионетка».**

Нужно встать в шахматном порядке, равномерно распределившись в пространстве класса, и, представив себе, что вы «кукла–марионетка» и к вам привязано множество ниточек, потянуться вверх, начиная от кончиков пальцев рук и макушки головы. Затем по команде педагога – по первому хлопку – отпускаются «ниточки», державшие до этого кисти рук, и они расслабляются; затем – по второму хлопку – расслабляются руки до локтей, по третьему – руки до плеч (плечи при этом остаются подняты), по четвёртому – опускаются плечи, по пятому – голова опускается на грудь (а шея расслабляется), по шестому – туловище расслабляется до поясицы, и по седьмому – нужно, расслабив мышцы ног и, соответственно, подогнув колени, мягко завалиться на пол, в последнюю очередь аккуратно положив на пол голову и полностью расслабиться.

– **«Мышечный контролёр».**

Лёжа на спине, расслабиться и «внутренним контролёром» проверять, начиная с головы и шеи до кончиков пальцев ног отсутствие «зажимов». Нужно проверить все группы мышц и снять всё мышечное напряжение.

– **«Ревизия напряжений».**

В парах – один расслабляется, второй проверяет наличие «зажимов», после чего ревизор и расслабляющийся меняются местами.

#### **4. Экран внутреннего видения. Эмоциональная память. Внутренний текст.**

Не увидев образов внутреннего видения, актёр не может на сцене органично, убедительно и продуктивно ни действовать, ни говорить текст, ни воспринимать действия и текст партнёров. На действие на сцене (как и в жизни) нас толкают, прежде всего, отклики наших органов чувств. Поэтому нам постоянно необходимо на сцене представлять нашим внутренним взором то, что произошло (или может произойти), то, о чём мечтает или сожалеет наш персонаж и т.д. Помочь же себе самим и возбудить видения, подключить нашу чувственную природу и подвести себя органично, естественно к целесообразному, продуктивному действию мы можем, прежде всего, при помощи внутреннего текста.

– **«Киолента прожитого дня».**

Лёжа на спине (или сидя на стуле), раскинув свободно руки и ноги, не спеша, подробно каждый вспоминает свой вчерашний день – как проснулся, оделся (во что), умылся, где включил свет, как и что готовил на завтрак, что передавали по радио, как вышел из дома, по какой дороге пошёл, с кем встретился, какая была погода и т.д. – до того момента, когда лёг в постель и заснул.

– **«Мысленные прогулки».**

Давайте мысленно прогуляемся – пойдём, например, от Стрелки Васильевского острова через Дворцовый мост и свернём на Дворцовую набережную – к Эрмитажу. Затем повернём направо вдоль Зимней канавки, дойдём до Мойки, после чего, пройдя по ней до Певческого моста, выйдем на Дворцовую площадь, с неё через арку Главного штаба – на Невский проспект и повернём направо, чтобы полюбоваться шпилем Адмиралтейства. Не будем спешить – главное увидеть на «экране внутреннего видения» наибольшее количество подробностей.

– **«Фильм в голове».**

Таким же образом попробуем восстановить на экране внутреннего видения хорошо знакомый фильм (мультфильм).

– **«Зима–лето».**

Теперь вернёмся к нашей прогулке по Петербургу в жаркий летний день... А обратно пройдем этот же путь зимой, в метель – через сугробы. Теперь вспомним поездку в Сочи, Черногорию, Италию или Египет – не важно. Море, солнце, ветерок, прибой, кипарисы. Ваше расслабленное в шезлонге (или на песке) тело. Вы – в шортах, без футболки. Или в купальном костюме? Не обгорели?.. Теперь перенесёмся на берег Волги. Летний вечер. Веет прохладой. На изгибе реки – далёкий пароходик. Берег высокий. Видно далеко, как с третьего яруса в БДТ... Вернёмся в Петербург. Осенний день. Летний сад. Тучи. Пожелтевшие листья. Заколоченные на зиму скульптуры. Тишина. Мрачные полуголые деревья. Шуршание листьев. Редкие одинокие фигуры людей... Теперь мы в Якутии. Январское утро. Жуткий холод. Как вы одеты? Что у вас в руках – сумка? Рюкзак? А что вас сюда занесло? Решите – разбудите воображение.

– *«Душ».*

Представьте себе, что вы стоите под душем. Я включаю вам тёплую воду. Почувствуйте, как льётся вода, как летят брызги, как приятно массируется та часть тела, куда направлена вода. Сейчас она льётся на макушку, стекает по лицу. Вы уклоняетесь, чтобы не нахлебаться воды. Подставьте под струю воды плечи, спину, грудь, наберите воды в ладони. Помогите себе внутренним текстом. Можно говорить его негромко вслух – для себя. «Озвучивайте» то, что с вами происходит. Делаю воду погорячее. Что изменилось? Реагируйте на новую ситуацию. Найдите «кран» с холодной водой, сделайте температуру воды приятной... Перестарались! Холодно!.. Где кран горячей воды?.. Отрегулировали?.. Согрелись? Тогда выключайте воду. Можно вытереться.

– *«Волшебный графин».*

Перед вами воображаемый графин с водой и стакан. Наливаем почти полный стакан. Пробуем... Что это? Это же какао! Вспомните вкус, запах, вид, густоту. Отпейте немного. Ещё глоток – да ведь это уже квас, прямо из холодильника... Ещё глоток – горячий чёрный кофе... Ещё глоток – молоко... Ещё глоток – сильногазированная минеральная вода... Почувствовали разницу?

– *«Лимон».*

Представьте себе, что перед вами на блюдечке лежит лимон, а рядом – нож. Мысленно – возьмите нож и отрежьте кусочек лимона. Помогите себе видениями и внутренней речью: «Правой рукой беру нож, левой придерживаю лимон... жёлтая кожура шероховата...отрезаю макушку...течёт сок...приятный запах лимона» и т.д. Отрезав кусочек, посыпьте его сахарным песком, поднесите ко рту. Кладите в рот. Языком прижмите кружочек лимона к нёбу... Выделяется слюна? Всё правильно. Так и должно быть.

– *«Вспомни вкус».*

Допустим, вы сидите дома за столом. Перед вами – тарелка земляники с молоком. Возьмите ложечку и, наполнив её сахарным песком, посыпьте землянику. Зачерпните ягод, поднесите ко рту... Вспомните, какие они шершавые, как приятно разделяются зубами на части, как становится вкусно, когда сок ягод смешивается с сахаром и молоком... Теперь вспомните, сопровождая воспоминание внутренним текстом и видениями, вкус: а) сливочного мороженого; б) селедки; в) квашеной капусты; г) горчицы; д) чёрного перца.

– *«Стакан чая».*

Возьмите рукой воображаемый стакан с горячим чаем. Вспомните: зрительно: внешний вид стакана, цвет чая, поднимающийся над стаканом пар; осязательно: гладкие грани стакана; температурно: жар стакана; мышечно: вес стакана, необходимые усилия пальцев и кисти, чтобы не уронить и не расплескать; обонятельно: запах чая; вкусово: терпкий, сладкий. Общее воспоминание складывается из частей, выпячивая то одну, то другую. Попробуем включать поочередно различные виды памяти. Итак: зрительный



образ; осязательный; температурный; мышечно–двигательный; обонятельный; вкусовой; снова температурный и т.д.

– **«Вспомни запах».**

Вспомните запах моря ранним летним днём... Запах сена в поле... Дыма от костра зябкой ночью августа... Запах печёной картошки... Запах цветочного мёда...

– **«Волшебный тазик».**

Перед вами волшебный тазик. По вашему желанию он наполняется чем угодно. Итак, сейчас в нём – мёд. Густой, золотистый, прозрачный. Это липовый мёд. Окуните палец, пусть стекает. Попробуйте на вкус... Теперь в тазике бензин... Сметана... Одеколон... Клубничное варенье... Столярный клей... Йод... Молоко и т.д. Поиграйте с каждой жидкостью – понюхайте, окуните руку и т.д.

– **«Физическое самочувствие».**

Вспомните, как у вас болел зуб, и вы ходили к зубному врачу... Вспомните, как вы порезали палец ножом, как текла кровь, пощипывала рана, как вы обрабатывали рану и заклеивали пластырем... Как вам попала соринка в глаз, как вы его тёрли, как промывали водой из–под крана... Как вы простудились, и у вас была высокая температура... Как упали с велосипеда и расшибли коленку... Как летом было жарко и очень хотелось пить... Как обожглись, схватившись за горячую сковородку и совали руку под холодную воду... Как опаздывали в школу или на работу, запыхались и долго не могли успокоить дыхание... Каждое воспоминание сопровождайте внутренним текстом, старайтесь вспомнить как можно больше конкретных деталей. Помогайте себе «физикой» – позой, действием.

– **«В движении».**

Начинаем движение по кругу. Представьте себе, что идём мы по пустыне. Жарко. Солнце. Ноги утопают в горячем песке. Хочется пить. Дополняйте всё происходящее своими подробностями, наговаривая вполголоса свой внутренний текст, обостряйте предлагаемые обстоятельства. Ветер. Песок забивает нос, глаза, хлещет по лицу. Капля дождя. Усиливается ветер. Начинается дождь. Ливень. Становится холодно. Под ногами хлюпает вода. Тело от воды и холода каменеет, превращается в скалу. Вода, поднимаясь, скрывает скалу. Вода теплеет, размягчает скалу, превращая её в водоросли. Водоросли распускаются, колышутся течением, отрываются, плывут, опускаются на дно. И вот мы смотрим со дна на поверхность воды. По ней проплывает судно. Вода убывает, мелеет. Теперь вокруг нас грязь. Мы – котята. Нас вылизывает кошка. Теперь мы лежим на краю обрыва. Готовимся к прыжку, прыгаем, летим, ощущаем упругость воздуха. Выбираем полянку для приземления. Приземляемся. Ложимся в траву. Запах цветов. Солнце. Кузнечики стрекочут. Ночь. Звёзды.

– **«Реагируем сходу».**

В этом упражнении нужно реагировать сразу – сходу, импровизационно. Например, педагог говорит:

а) «морозно, дымно, жажда, шум самолёта, сытость, звук скрипки, мокрая одежда, яркий свет, грязно, дождь, темнота, запах духов, звон, колючий свитер, тесные ботинки»...

б) «ранняя весна, шесть утра. Август, два часа ночи. Октябрь, сумерки. Июль, полдень»...

в) «Вокзал, школьный коридор, отделение милиции, поликлиника, зубной кабинет, музей, банк, бар, вагон»...

С помощью дополнительных вопросов можно спровоцировать возникновение деталей. Какой вагон? Где вы – в купе или в тамбуре? Время года? Топят ли печь? Бельё разложено? Поезд идёт быстро или плетётся? За окнами что? Свет горит ярко или тускло?

– **«Лабиринт».**

Из стульев сооружают препятствия, создающие лабиринт с извилистой системой ходов. Студийцы выбирают и проходят каждый свой маршрут несколько раз с открытыми глазами, фиксируя все свои мышечно–двигательные усилия, запоминая повороты телом, мускулами, а не только зрением. Теперь сделаем каждый свой путь мысленно. Наконец,

закрываем глаза и идём, выставив руки чуть вперёд. Натыкаетесь на стулья? Ничего страшного. Сориентировались, не открывая глаз, и двинулись дальше.

## **5. Воображение.**

Воображение подстёгивает веру в предлагаемые обстоятельства и помогает актёру обострить их, оживить привычное на старом спектакле, по-творчески, остро и неожиданно действовать, оставаться органичным, естественным, увлекаясь новым вымыслом в привычной роли.

### **– «Групповой рассказ».**

Если ваши студийцы не готовы ещё кинуться в Море Воображения и плыть наугад, то предварительно можно, организовав полукруг, провести игру–упражнение «Баранья голова». Для этого лучше всего сесть в полукруг и предложить первому участнику назвать существительное, второму – повторив услышанное, добавить своё, третьему – к предыдущим двум – своё и т.д., пока кто-то не ошибётся и не станет «бараньей головой». Тогда вместо его слова нужно будет произносить фразу «баранья голова». В зависимости от активности участников можно пройти 2–3 круга, и когда каждым студийцем будет названо по 2–3 существительных, можно начать сочинение группового рассказа с поочерёдным использованием всего набора произнесённых слов. Если студийцы не новички, они с удовольствием сочинят произвольный рассказ. Можно рассказывать и не по очереди. В этом случае педагог предлагает продолжить начатый кем-то рассказ то одному, то другому участнику.

### **– «Кинофильм».**

Как и предыдущее упражнение, его лучше проводить в полукруге. Педагог объявляет название будущего фильма, например, «Боевики». Первый студиец, услышав название, представляет себе свою картинку внутренним взором и говорит, допустим, «долина». Второй участник, представив себе «долину», вызывает в своём воображении продолжение видеоряда и говорит: «долина, горы». Третий добавляет своё: «долина, горы, ущелье» и т.д. Каждое слово должно возникать, как результат «увиденного» студийцем «кадра». Это упражнение похоже на «Баранью голову», но механизм запоминания здесь только следующий: каждый участник при помощи услышанных слов в своём воображении рисует картинки – «кадры» и запоминает именно их, воспроизводя последовательность слов–названий увиденных в воображении «кадров».

### **– «Цепочка ассоциаций».**

Педагог называет слово. Например, «Крейсер». Каждый студиец представляет свою картинку и пускает своё воображение на самотёк – куда поплывёт. Через несколько минут педагог прерывает течение воображений студийцев и предлагает восстановить каждому всю цепочку ассоциаций, пересказав её. Я, например, представил себе крейсер «Аврора» и вспомнил, как меня в детстве в числе первых принимали на нём в пионеры, и как я был горд этим, потом вспомнил свою школу, свой двор на Петроградской стороне, голубей, летавших в солнечное воскресное утро над соседним домом (их выпускали из голубятни на крыше), а потом – как мне снилось часто в детстве, что я летаю, используя за неимением крыльев руки – лишь только во сне возникает опасность, как меня озаряет, что достаточно взмахнуть руками и я вспорхну, как птица. Взмах! – и проблемы, как не бывало. От этих воспоминаний захотелось ощутить полёт, и я увидел себя десятилетним мальчиком в Пятигорске на горе Машук: внизу город, маленький, как макет, а вокруг ещё несколько недалёких гор. Я отталкиваюсь от скалы, на которой неизвестно кто и непонятно отчего запечатлел красной краской диаметром примерно в 3 метра профиль В.И. Ленина, и планирую над невысокими белыми домами, вокруг которых зелень от густых, но низкорослых деревьев. И приземляюсь на окраине города у подножия Бештау... А вы что увидели?

### **– «Ассоциация на привязи».**

Педагог называет какой-либо предмет, действующее лицо или место действия, например, «Финляндский вокзал». Присутствующие, представив себе Финляндский вокзал, каждый в своём воображении рисует себе реальных или вымышленных персонажей, населяющих это место действия, и, соответственно, возникающие в данной ситуации истории. Важна цепочка видений, но лишь в связи с Финляндским вокзалом в данном случае... Расскажите увиденное.

– **«Рассказ по картинке».**

Рассмотрев предложенную педагогом репродукцию или фотографию, студийцы сочиняют рассказ. Можно дать время и предложить сочинить каждому свою историю, а можно организовать групповой рассказ. Важно, чтобы рассказ состоял из «предыстории», кульминации (изображённой на картинке) и развязки – того, что ещё произойдёт с изображёнными на картинке персонажами.

– **«Биография спичечного коробка».**

Это условное название. Предметом фантазирования может стать любой найденный в классе предмет – валяющийся за кулисой ботинок, принесённое кем-то когда-то для спектакля платье, забытая кем-то на подоконнике брошь или стол педагога: это не важно. Каждый из присутствующих рассматривает выбранный предмет и, сочиняя историю появления данного предмета на свет, его возможные приключения, перемены хозяев, изменения внешнего вида и смены функционального назначения, – наговаривает вполголоса всё приходящее в голову, неторопливо разглядывая возникающие в воображении картинки внутреннего видения. Теперь пусть каждый расскажет получившуюся у него историю.

– **«Три слова».**

Называются три слова, которые могут не иметь видимой связи. Присутствующие должны обнаружить между ними взаимосвязь и сочинить каждый свою историю из трёх кадров-картинок. Например, были названы слова «машина-лицо-ручеек». И первый студиец рассказывает: «От парадного подъезда дома отъезжает ярко-красная машина, джип. Мы видим сердитое лицо оставшейся у подъезда женщины, освещенное весенним солнцем. В ручейке у её ног плавают скомканные билеты в кино». Другой рассказывает своё: В песочнице играет маленький мальчик – возит по песку пожарную машину с лестницей. Мимо проводят за руку другого мальчика, лицо его заплакано, и рука тянется к чужой пожарной машине. По его щеке течёт ручеек слёз».

– **«В разных жанрах».**

Теперь сочиним рассказ на основе 3–5 слов в разных жанрах. Пусть один студиец расскажет детектив, другой комедию положений, третий – «ужастик», четвёртый – мелодраму и т.д. Опорные слова одни и те же, а истории не только разные, но и в разных жанрах. Можно так же сочинять групповой рассказ, по команде педагога меняя жанр повествования.

## **6. Темпо-ритм.**

Умение точно чувствовать темп и ритм, соответствующие конкретным предлагаемым обстоятельствам – важнейшее умение актёра. Ощущение темпа (скорости) и ритма (насыщенности) действия можно выработать и развить упражнениями тренинга.

– **«Коробка скоростей».**

Нужно встать у одной стены класса и пройти до другой сначала медленно, затем быстро, проверяя, что от этого меняется в организме. Какова разница в настройках организма на быструю ходьбу и на медленную. Прделаем это несколько раз, настраивая своим сознанием себя то на скорость №1 (медленно), то на скорость №5 (быстро). Теперь все приготовились в ожидании команды, с какой скоростью идти. Скорость номер один. Номер три. Номер четыре. Номер два...

– **«Круг темпо-ритмов».**

Пойдём по кругу по команде педагога. Сначала пойдём так, как ходим в магазин в воскресный день за хлебом: темп №2 и ритм №2 (мы не спешим, и хлеб не к спеху). Теперь мы бежим за лекарством в 21 час 50 минут в аптеку, до её закрытия 10 минут, а нам нужно для близкого человека купить аспирин: темп №5 и ритм №5 (бежим быстро, и аспирин очень нужен). Теперь мы поздно вечером входим к себе во двор, где почему-то не горит ни одна лампочка, очень темно, и нам кажется, что за нами кто-то идёт, оглянуться боимся, еле дышим, идём тихо и медленно: темп №1, а ритм №5 (идём предельно медленно, предельно тихо и медленно дышим, но сильно колотится сердце – мы боимся). И так далее.

– **«Борьба темпо-ритмов».**

Разделимся на три группы. Это три племени «Ту-ти-ту», «Та-ту-ти» и «Ти-ти-та». Каждое племя выбирает свой темп и ритм в зависимости от оговорённых предлагаемых обстоятельств (одно, например, забило кабана и готовится зажарить его на костре; в другом умер вождь, и всё племя оплакивает его; вигвамы третьего племени сожгли бледнолицые и оно готовится отомстить им). Ритм каждая группа задаёт или хлопками, или стуча ногами, или стуком предмета о предмет, или улюлюкая – каждая по-своему. Задача каждой группы – выработать общегрупповой ритм, освоиться в нём и, включившись в борьбу темпо-ритмов с другими группами, принудить противников сдаться – т.е. перестать стучать или хлопать (или улюлюкать и т.д.).

– **«Мостик».**

На вас новый, хорошо сшитый костюм. Вы собираетесь перейти по мостику через канаву. Решайте сами, куда и зачем вы идёте. Мостик шаткий, хлипкий. Не спешите. Будьте внимательны. Вы на середине мостика. Здесь сломаны перила. Подул ветер, а вслед за ним пошёл дождь. Стало скользко. Ветер сильнее, сильнее дождь. Это уже ливень. Кто сумел перейти, спрятался под крону дерева. Теперь вы в горах. Зима. Поручни мостика обломаны. Мостик обледел, но другого пути нет. Решайте, кто вы, как здесь оказались и зачем, как одеты, какова ваша поклажа. Ветра нет. Двинемся. Мостик длинный, пропасть глубока, и уже темнеет – вечер. Середина мостика. Ещё немного. Но – уже почти совсем темно. Ещё чуть-чуть. Наконец добрались. Устали? Привал.

– **«Темп и ритм».**

Допустим, что вы решили для чего-то (для чего решите сами) тайком уехать в Москву на один день и уже купили билет на поезд. Вы дома. Рядом сидит и читает газету отец. Вы, чтобы не возбудить подозрение, не спеша собираете всё самое необходимое (а уже надо торопиться – поезд ждать не будет, у вас три минуты, не больше) и, заметив настороженный взгляд отца, вяло говорите ему: «Я на пару часов к Коле (Свете, Васе), если что – позвоню». Вы одеваетесь – не торопясь и не слишком аккуратно, говорите: «Пока, я пошёл». И уходите... В роли отца может быть педагог. Важно, чтобы темп – скорость (в данном случае №2») не совпадал с ритмом – насыщенностью действия (в данном случае – №5).

– **«В разных темпо-ритмах».**

Если класс небольшой, то это упражнение лучше делать группами по 5–7 человек. Каждый выбирает себе место в классе и, уединившись, по выбору педагога включается в действие с воображаемыми предметами, например, делает уборку: подметает, моет пол, вытирает пыль, но – в разных предлагаемых обстоятельствах (а значит, и в разных темпо-ритмах). Сначала, например, готовя комнату к свиданию. Затем: поругавшись с близким человеком. Далее: собираясь сдать дежурной по этажу номер в общежитии, гостинице. Потом: впервые получив своё собственное жильё. И: приводя в жилое состояние погорелую комнату и т.д. Участники начинают существовать в первом предлагаемом обстоятельстве – каждый в своём пространстве. Затем педагог называет новое обстоятельство, и студийцы сразу «включаются» в него (при этом, разумеется, меняется и внутренний текст, и темпо-ритм). Спустя некоторое время предлагаемое обстоятельство меняется снова на другое и т.д.

## **7. Логика действия. Вера в предлагаемые обстоятельства. Чувство правды.**

Без ощущения логичности действия и веры в предлагаемые обстоятельства у актёра не может возникнуть и чувство правды происходящего на сцене. С другой стороны, не начав логично и целенаправленно действовать, невозможно поверить в предлагаемые обстоятельства, и чувство правды не может возникнуть у актёра (а значит, и у зрителя). Поэтому начнём с целенаправленности действия.

### **– «Переставить стул».**

Сначала переставим стул с места на место без всякой цели. Это физическое действие, лишённое смысла – действие ради действия. Теперь наполним его смыслом – будем действовать с разной целью: а) чтобы оказаться подальше от табачного дыма; б) чтобы оказаться ближе к интересующему нас человеку; в) чтобы оказаться спиной к окну и наше лицо не смог рассмотреть ожидаемый нами человек; г) чтобы оказаться поближе к окну с целью видеть парадную дома напротив и заметить, как оттуда выйдет интересующий нас человек; д) чтобы оказаться ближе к выходу и в случае чего – сбежать; е) чтобы лучше слышать, что происходит за стеной, у соседа и т.д.

### **– «Войти в дверь».**

Чтобы: а) встретиться с друзьями; б) познакомиться с интересующим нас человеком; в) уединиться; г) спрятаться от нежелательной встречи; д) обрадовать неожиданным приездом; е) испугать; ж) застать врасплох; з) встретиться с возлюбленной (возлюбленным); и) посмотреть, нет ли кого-нибудь за дверью и т.д.

### **– «Элементарные действия».**

Например, нужно встать со стула, поздороваться с вошедшим, немного постоять, подойти к двери и закрыть её, чтобы:

- а) показать своё превосходство;
- б) показать свою обиду;
- в) подлизаться;
- г) обратить на себя внимание;
- д) выразить соболезнование;
- е) поскорее перейти к делу и т.д.

### **– «Цепочка элементарных действий».**

Немного усложним задачу. Допустим, предлагается выполнить следующую схему простых физических действий: войти в кухню, набрать в чайник воды, зажечь конфорку, поставить чайник на газ, открыть холодильник, достать продукты, включить радиоприёмник, вытереть со стола, сесть на стул, взять в руки газету, отложить её, достать чашку с блюдцем и т.д. Выполните эту схему:

- а) только что поссорившись с близким человеком;
- б) в перерыве между первым и вторым таймом футбольного матча;
- в) чтобы дать понять ненавистной соседке по коммуналке, что вы дома;
- г) чтобы решиться пригласить любимого человека на свидание;
- д) чтобы не мешать спать больному или ребёнку;
- е) чтобы побороть бессонницу и вскоре заснуть и т.д.

### **– «Переход».**

Для начала организуем «рабочий полукруг», т.е. сядем на сценической площадке на стулья в ровный аккуратный полукруг лицом к педагогу. Предстоящая физическая задача очень проста: встать, взять в руки свой стул и, перенеся его к концу упражнения по диагонали, вместе со всеми организовать «просмотровый полукруг», т.е. дугами в обе стороны от стола педагога – лицом к сценической площадке. Но, встав, взяв в руки стул и начав произвольное (броуновское) движение со стулом в руках, вы начинаете задавать себе вопросы, «включаете» своё воображение, и у вас, как следствие, возникают предлагаемые обстоятельства, а вместе с ними и актёрские задачи, а значит, вы начинаете действовать. Например, взяв в руки стул и пройдя по классу с десяток шагов, вы

прислушались к своему организму и вдруг поняли, что в руках у вас не стул, а детская коляска – старая, но ещё пригодная для использования. И тогда задаёте себе вопрос: откуда, куда и зачем вы её везёте? Решаете, что у вас родился ребёнок, мальчик, ему всего одиннадцать дней, а вы, не имея возможности регулярно работать весь последний год, не можете купить новую коляску, и поэтому вам отдали старую ваши хорошие знакомые, живущие в 20 минутах ходьбы от железнодорожной станции Бернгардовка, и вы сейчас везёте эту коляску от них к станции. Поздний вечер холодного зимнего дня. Замечает тропинку, дует ветер. Идёт снег. Вы сбились с дороги и пытаетесь найти её, но безуспешно. Дома давно ждут, вы задержались, потому что вас не отпускали друзья (вы и так бываете у них за городом редко), и домашние ваши, конечно, уже волнуются. Пробоуете достать сотовый телефон и позвонить. Руки замёрзли – перчатки забыты в спешке у друзей. Наконец, вам удаётся достать телефон. В этот момент вы проваливаетесь по пояс в сугроб, роняете коляску, теряете в свежем пушистом снеге сотовый телефон. Вам не удаётся найти его, и вы, плюнув на это, совершенно одеревеневшими руками ухватываете коляску и двигаетесь дальше. Руки уже ничего не чувствуют. Вокруг не видно никаких огней. Может быть, нужно повернуть? Но – куда? А может, лучше вернуться? Но – в какую сторону? Вы наткнётесь на стену дома. Он заколочен. Но сил идти дальше уже нет, а здесь, как вам кажется, теплее. Вы прислоняетесь к стене, обнимаете свою коляску и собираете все свои силы, чтобы двинуться дальше. Подкрадывается сон. Спать нельзя, замёрзнете. И тут до вас доносится отдалённый шум электрички. Вы собираете все свои силы... И так, ставя себе всё новые вопросы и отвечая на них, вы наконец, «выходите к станции» и, потихоньку выйдя из своих предлагаемых обстоятельств, занимаете своё место теперь уже в «просмотровом полукруге», садитесь на стул и тем самым заканчиваете упражнение.

### **8. Упражнения на память физических действий.**

Эти упражнения помогают научиться находить подробности сценического существования, внешний, физический рисунок роли, оживляя её, привнося «объём» в сценическое действие и веру в предлагаемые обстоятельства, расшевеливая воображение и снимая физические «зажимы». Беспредметные действия помогают выявить большее количество деталей в процессе и пристройки к партнёрам, и действия, и оценки факта и научиться получать удовольствие от них. Эти упражнения выполняются а) совсем без предметов; б) с предметами заменителями (палочка вместо ножа); в) частично без предметов (бумага, например, реальная, а карандаш – воображаемый). В каждом упражнении важно определить цель выполняемого физического действия и трогающие студийца предлагаемые обстоятельства – они должны быть достаточно острыми, но сильными, такими, в которые можно поверить. Физическая сторона упражнений отрабатывается подробно с реальными предметами – проверяется, какие работают мышцы, с каким напряжением, как приспособляются руки к предмету, как, подчинившись физическому действию, ведут себя все части тела, где в какой момент находятся ноги и т.д. Это домашняя работа, без которой достоверно выполнять эти упражнения невозможно.

– *«Станиславский советует».*

В книге «Работа актёра над собой» К.С. Станиславского приводятся такие упражнения: писать письма; накрывать обеденный стол; готовить всевозможные блюда; пить чай; шить платье; строить дома. Для беспредметного действия годятся самые разнообразные действия: работа в огороде, ремонт квартиры, глажение белья утюгом, колка и пиление дров, починка автомобиля или детской игрушки. Сборка и разборка кухонного комбайна и т.д.

– *«Одеваться».*

Вы надеваете костюм, причёсываетесь перед зеркалом, надеваете плащ и туфли и уходите: прогуляться в выходной день; на работу, как обычно; на собеседование к возможному вашему будущему начальнику; на свидание; в магазин во время рекламы, прервавшей нравящийся вам фильм; от гостей, которые почему-либо вас не провожают; обнаружив возгорание в квартире и т.д.

– *«Снимать пальто».*

Задание опять от К.С. Станиславского. Снимаю пальто: только что лишился места; в передней своего начальника; ища, куда бы его повесить – пальто дорогое, а в квартире приятеля пыльно, грязно; пришёл на именины возлюбленной и принёс букет; приехал приглашать знаменитость участвовать в концерте.

– *«Чиркните спичкой!»*

Сначала поработайте с настоящим коробком, добейтесь правдивости действий и с коробком, и со спичками. Теперь добавим предлагаемое обстоятельство: я вхожу в тёмный подвал; поджигаю взрывчатку; потерял иголку в тёмном помещении; зажигаю газовую колонку в ванной комнате; впервые пробую закурить и т.д.

– *«Конвейер».*

Теперь попробуем сходу включиться в игру с воображаемым предметом. В полукруге крайнему педагог передаёт воображаемый предмет, называя его, например: «У вас в руках котёнок!» Нужно представить себе котёнка, почувствовать, увидеть его, решить – откуда он у вас, зачем он у вас на руках и для чего вы передаёте его соседу. Сосед, получив «котёнка», проделывает то же самое и передаёт его дальше.

– *«Это не книга».*

Теперь по «конвейеру» передаётся книга, например (это может быть шапка или ботинок). Передавая книгу первому участнику, педагог «переименовывает» передаваемый предмет: «Это – торт». Получивший «торт» отыгрывает полученное и, передавая книгу следующему (в момент передачи это уже не книга и не торт), называет своё «Это змея!» Второй, обыграв полученную «змею», передаёт книгу следующему, превращая её теперь, скажем в «мину» и т.д.

– *«Перед зеркалом».*

Главное в этом задании – отношение к зеркалу (а значит, и соответствующий внутренний текст). Нужно подойти к нему, взять в руки, посмотреться, потрогать и т.д. – в зависимости от предлагаемых обстоятельств. Попробуйте поочередно, например, следующие варианты: чтобы: подготовиться к свиданию; посмотреть, действительно ли я так плохо выгляжу сегодня, как мне намекнули; убедиться, что украл его не напрасно – рама из чистого золота с драгоценными камнями; рассмотреть и оценить вещь, полученную по наследству; решить, можно ли полюбить человека с «таким» лицом; увидеть, как выгляжу после косметической операции; увидеть, зарос ли шрам, полученный при аварии и т.д.

– *«Гаммы для актёров».*

Так назвал упражнения с «пустышками» К.С. Станиславский. Вахтангов же предлагал проделать следующие из таких упражнений: вышивать крестиком; стирать бельё; чистить сапоги; лепить из глины; варить варенье; делать причёску; развязать коробку с конфетами; сделать удочку и ловить рыбу; растопить печь; одеться; выкроить рукав; почистить ружьё; склеить коробку; поиграть в куклы и т.д.

## **9.Сценическое внимание.**

Без умения мобильно и хватко концентрировать своё внимание на предмете, партнёре, иных объектах, находящихся на сцене, на объекте своего внутреннего видения, на собственном организме – будь это кончик носа, мизинец левой ноги, сердце, печень или, например, седьмой позвонок – актёру невозможно ни пробудить своё воображение, ни организовать общение и сценическое действие. Без элементарного внимания

невозможно выполнить вообще никакого упражнения, поэтому в той или иной мере приводимые выше упражнения развивают в том числе и сценическое внимание. Однако не помешает заняться им целенаправленно и закреплять в тренингах навыки переключения внимания: из большого круга внимания в малый, из малого – в средний и т.д.

– **«Кто как одет».**

Встанем парами спина к спине или в круге спинами к центру круга (а можно лечь на пол и закрыть глаза). Теперь попросим трёх – четырёх человек по очереди описать, во что одеты их товарищи, есть ли на ком украшения и – какого у кого цвета и длины волосы.

– **«Круги внимания».**

Суть упражнения в быстром переключении внимания с одного объекта на другой. Сидя в полукруге, стараясь не производить шума, постарайтесь услышать как можно больше звуков в классе. Теперь – на улице. Теперь – в коридоре. Вспомните, где, с кем вы вчера обедали, что было на обед. Вспомните свой первый день в студии. Послушайте, как бьётся ваше сердце. Закройте глаза и вспомните, как одеты оба ваши соседа – справа и слева.

– **«Муха».**

Нужно нарисовать квадрат на листке бумаги и, расчертив его на клеточки (три клеточки по горизонтали, три по вертикали, всего девять клеток, как для «крестиков – ноликов»), показать его студийцам. Теперь представим себе, что на центральной клеточке расположилась «муха». Попробуем, сидя в полукруге, в своём воображении – на экране внутреннего видения – поочерёдно перемещать «муху» либо по вертикали, либо по горизонтали. Так, например, первый студиец говорит: «Вверх». Это значит, что «муха» оказалась в центре сверху. Второй говорит: «Вправо» (теперь «муха» в правом верхнем углу). Третий говорит: «Вниз» (и «муха» оказалась справа от центральной клетки) и т.д. Нельзя делать ходов «обратно» или ходить по–диагонали. Всё ясно? Итак, «муха» в центре.

– **«Кубик для игры в кости».**

Пусть один из сидящих в полукруге возьмёт в руку воображаемый кубик размером с яблоко и, держа его на одной ладони, представит себе (а затем покажет другой рукой соседу), сколько «шашечек» на верхней грани кубика и сколько «шашечек» на остальных гранях. Затем он должен неспешно положить свой воображаемый кубик на ладонь соседу, следя за тем, какая грань легла на ладонь, какая грань оказалась сверху, и как расположились остальные грани, после чего ещё раз показать принявшему кубик, где сколько «шашечек». Приняв кубик и запомнив, где какая грань, сосед так же называет вслух количество «шашечек» на каждой грани: «Вверху – один, внизу – шесть, справа – три...», после чего передаёт воображаемый кубик следующему и т.д.

– **«Слышать только одного».**

Выберем двух человек и, дав им две разные книги, посадим напротив полукруга, предложив им одновременно читать вслух два разных текста. Половине сидящих в полукруге предложим слушать одного читающего, а другой половине – другого. По прочтению текстов попросим слушавших предельно точно восстановить прочитанное.

– **«Слышать троих».**

Теперь посадим напротив полукруга троих читающих, а остальным предложим внимательно слушать всех троих. После двух–трёх минут чтения выясним, что поняли из всех трёх текстов сидящие в полукруге, и что поняли из всех трёх текстов читавшие.

– **«Арифмометр».**

Сидя в полукруге, начиная с любого края, первый участник называет цифру до «10», второй – арифметический знак (плюс, минус, умножить, разделить), третий – цифру, четвёртый говорит: «Равно», пятый называет результат, шестой называет свою цифру до «10», и всё повторяется. Важно выполнять упражнение в заданном педагогом темпе. (Сначала – по хлопкам, например).

– **«Печатная машинка».**



Участники, сидя в полукруге, разбирают буквы алфавита, после чего хлопками печатают слово или фразу: чья буква, тот хлопает в ладоши, по окончании слова общим хлопком «отбивается» пробел. Подобно арифмометру это упражнение делается в заданном темпе. (Можно оговорить и – как печатать знаки препинания).

### **10. Общение. Взаимодействие.**

К.С. Станиславский выделял пять стадий в процессе общения: 1) ориентация в ситуации и выбор объекта общения; 2) привлечение к себе внимания объекта общения; 3) пристройка и приспособление к объекту общения; 4) передача своих видений объекту общения и воздействие на него – транслирование своего отношения к видениям; 5) восприятие отклика партнёра и, как результат, снова переход к передаче видений. Общение выявляет позиции и создаёт систему взаимоотношений, что приводит к взаимодействию, которое предполагает наличие у партнёров целей воздействия, т.е. появление задачи – цели добиться от партнёра конкретного изменения во взаимоотношениях (в ситуации). Но, прежде всего, на каждой стадии общения необходима концентрация внимания на партнёре, ощущение партнёра.

#### **– «Голова великана».**

Присутствующие разбиваются на группы по 5 человек и сговариваются между собой в течение нескольких минут о том, как они физически организуют из своих тел голову великана (кто будет глазами, носом, ртом, языком, как будут координироваться действия партнёров), после чего показывают минутную импровизацию с несложным сюжетом, например: «Голова» спит, на её нос садится муха (воображаемая), «голова» просыпается – ей щекотно – и пытается избавиться от надоедливого насекомого, наконец, выведенная из себя, языком ловит и заглатывает приставалу

#### **– «Поводырь».**

Разбившись на пары, студийцы решают, кто из них будет сначала «Поводырь», а кто «Слепцом». В классе организуются препятствия (из стульев, например), вокруг которых «Поводырь» должен аккуратно обводить за руку закрывшего глаза «Слепца». По команде педагога студийцы меняются ролями.

#### **– «Телохраниитель».**

Это усложненный вариант «Поводыря», где «Слепец» свободно движется в любом направлении, произвольно его меняя и используя для ориентации только слух. «Телохраниитель» же ненавязчиво корректирует движение своего подопечного (желательно – без физического контакта), не допуская столкновений его с препятствиями.

#### **– «Тень».**

В парах: один выбирает себе место действия и, определив свои предлагаемые обстоятельства, начинает физическое действие (например, разгребает засыпанную снегом машину, собираясь отправиться на ней на работу), а второй становится его «Тенью», т.е. – встав у первого за спиной, старается выполнять те же физические действия, что и первый, и пытается ухватить как характер, так и психологическую окраску производимого действия. По команде педагога студийцы меняются ролями.

#### **– «Сиамские близнецы».**

В парах, обняв одной рукой партнёра за талию, нужно постараться ощутить себя единым с ним организмом и для начала – научиться ходить, как будто вы один человек. Освоив ходьбу, можно выбирать всё более сложные занятия – пить из одной бутылки, держать в руке одного бутылку, в руке другого – бутерброд; снимать левой рукой одного и правой рукой другого обувь, зашнуровывая и расшнуровывая её; держа рукой одного книгу, перелистывать рукой другого страницы и т.д.

#### **– «Зеркало».**

Разбившись на пары, участники договариваются, кто из них сначала будет «Зеркалом», а кто – стоящим перед ним «Человеком». Задание выполняется обязательно глаз–в–глаз. «Человек», глядя на себя в «Зеркало», соизмеряя свои действия с партнёром –

не торопясь, не делая резких движений – произвольно импровизирует; «Зеркало» синхронно повторяет его движения. По команде педагога партнеры меняются ролями. От занятия к занятию желательно добиваться усложнения задачи: сначала появления, а затем и усложнения предлагаемых обстоятельств.

– **«Двойная тень».**

Нужно разбиться по тройкам, в которых один «Человек», а остальные – две его «Тени», и всё упражнение сохранять равносторонний треугольник. Если ведущий в «Тройке» (Человек), в отличие от упражнения «Тень», повернется и окажется за спиной одного из своих партнёров, то все трое автоматически меняются ролями, и ведущим становится тот, у кого оба партнёра за спиной, и теперь уже новый ведущий (Человек) задаёт движения, оправдывая их своими предлагаемыми обстоятельствами, пока не повернется и, таким образом, не передаст свою роль другому партнёру.

– **«Вася, передай, пожалуйста, Маше...»**

Задача каждого, стоящего в круге, просить поочередно то одного, то другого соседа передать сидящему через одного свою просьбу, предложение или просто замечание. Например, студиец Андрей просит студийца Васю передать Маше, что её новая причёска идёт ей необыкновенно. Получив просьбу Андрея, Вася говорит Маше: «Маша, Андрей просит передать тебе, что твоя новая причёска идёт тебе необыкновенно». Маша отвечает: «Спасибо, Вася, передай, пожалуйста, Андрею, что я сама об этом знаю. А он, наверное, в меня влюбился?» И так далее. Каждый должен успевать передавать в обоих направлениях через одного своё послание, отвечать на адресованные ему просьбы и замечания и выполнять просьбы соседей – передавать их послания.

– **«Думать вместе».**

Сначала вся группа, произвольно импровизируя, движется по классу, стараясь равномерно заполнить сценическое пространство. Педагог даёт команду к началу движения, останавливает его или меняет скорость движения («медленно», «спокойно» и «быстро»: №1, №3 и №5). Остановив движение, педагог корректирует распределение студийцев по классу – чтобы не было «белых пятен». По команде педагога с какого-то момента студийцы, не сговариваясь, сами принимают решение остановиться, постоять, выровнять расстояние между собой и начать движение. И вновь по команде педагога правила меняются. Теперь, остановившись, группа имеет выбор: либо остаться стоять, либо сесть, либо лечь на пол, после чего движение может возобновиться сразу, а может и после паузы – решение группа принимает по общему молчаливому согласию.

– **«Рассчитайся».**

Стоящая стайкой (в шахматном порядке) группа, не сговариваясь, должна рассчитаться по порядку номеров: первый, второй и т.д. Если группа сбивается с общего темпа или двое одновременно называют один номер, расчет начинается сначала.

– **«Телепатия».**

Лучше всего организовать полукруг, после чего желающий «водить» выходит за дверь, а все остальные сообща, стараясь ощутить общую атмосферу, решают, что должен сделать водящий, войдя в класс, и кто из присутствующих будет ему ассистировать. Когда водящего вновь приглашают войти, он останавливается у двери и старается понять, что он должен сделать. При этом «ассистент» встаёт у него за спиной, не вступая в физический контакт. Помогать водящему нужно только мысленно (можно поднести ладони сзади к голове водящего). Остальные не должны ни подмигивать, ни шевелиться (тем более, говорить). Водящий в созданной атмосфере, прислушиваясь к идущему сзади него ассистенту и внимательно следя за присутствующими, сам ощутит, что он должен сделать (например – поменять двух человек местами, пересадить всех в просмотровый полукруг или открыть форточку и т.д.). Важно, чтобы задуманное действие было логичным и целесообразным в данной ситуации.

– **«Через стекло».**

В парах нужно договориться о месте действия и общих предлагаемых обстоятельствах, после чего один организует своё физическое существование – например, он в купе поезда убирает под нижнее сидение чемодан, а сумку поднимает и закидывает наверх, на багажную полку, снимает куртку, достаёт из пакета на стол бутылку минеральной воды и свёрток с бутербродами и т.д., а другой начинает действовать, исходя из своих предлагаемых обстоятельств: он, например, торопится разглядеть своего партнёра сквозь бликующее стекло поезда – он только что прибежал, еле нашёл товарища в поезде и должен успеть сообщить ему, что получил от родителей из Самары телеграмму («Отец серьёзно болен»), планы его поэтому меняются, и он, несмотря на имевшуюся прежде договорённость, не приедет через неделю в Сочи, и снимать жильё для него не нужно. Поезд сейчас тронется и нужно, найдя товарища, очень быстро привлечь его внимание, знаками «через стекло» передать ему всю информацию, убедиться, что он всё понял, и, извинившись перед товарищем, постараться понять его ответ и т.д.

– *«Добиться своего» (или «По секрету»)*.

Два участника упражнения общаются каждый на основе своей сценической задачи, данной педагогом по секрету от партнёра. А можно и так: двое желающих выходят за дверь, и группа определяет для них обоих противоборствующие задачи. Например, для девушки группа определяет следующее: «Ты хочешь попросить у него в долг, хотя знаешь, что у него плохо с деньгами, это очень неудобно, но больше занять не у кого». Партнёру её говорят: «Ты заметил раньше, что она в тебя влюблена, избегал общения с ней, т.к. не отвечаешь взаимностью. В случае, если избежать объяснения не удастся (а она ранима и может наделать глупостей), нужно тактично дать ей понять, что у вас ничего не выйдет, но вы, конечно, останетесь друзьями, и ты всегда, чем сможешь, готов ей помочь». Другой паре студийцев можно дать такие, например, задачи – первому: «Тебя предупредили, что Он вор–рецидивист, и просили не спугнув, удержать его на месте до приезда милиции». Второму: «Этот человек тебе не знаком лично, но ты знаешь, что он перенёс большое горе, и хочешь его деликатно утешить». И т.д. Не обязательно, что такое импровизационное общение приведёт к событию, в процессе его выявятся недоговорённости, и многие детали придётся уточнять по ходу происходящего. Это не страшно, важно, чтобы партнёры не выключались из игры, были предельно внимательными друг к другу и старались, подробно и неспешно пристраиваясь к другому, действовать, исходя из возникающей на сценической площадке ситуации.

– *«Хозяин и слуга»*.

Разбившись на пары, следует кратко оговорить характер своих персонажей, причём, они должны быть полярными – например, честный и врун, спокойный и вспыльчивый, сообразительный и туподум, щедрый и скупой, смелый и трус, злой и добрый и т.д. Используя только жесты, «Хозяин» отдаёт распоряжения, а «Слуга» старается понять приказ, исходя из оговоренных характеров. Можно добавить каждой паре предлагаемое обстоятельство: ужин после долгой поездки, подготовка к дуэли, подготовка к свиданию, подготовка к королевской охоте.

## **11. Характер и характерность.**

Точно выявленный, верно найденный характер сразу провоцирует даже «нехарактерного» актёра на действие, подсказывая ему и то, *что* должен хотеть сделать человек, обладающий данными особенностями, и *как* именно такой персонаж должен действовать. Вы представляете себе характер человека, и вам уже понятно, как он пристраивается к партнёру, как он реагирует на те или иные обстоятельства, и – как он проявляется внешне, т.е. какой характерностью можно наделить данный персонаж. Это и помогает актёру сжиться с будущим характером и, как результат, организовать систему взаимоотношений в спектакле.

В уже приводимом выше упражнении «Хозяин и слуга» именно контрастность, острота характерностей (заносчивый и забитый, шумный и тихий, смешливый и мрачный и т.д.) заведомо создаёт конфликтность, систему взаимоотношений и подталкивает актёров к живому общению, взаимодействию и импровизационному самочувствию.

– *«Толстый, тонкий и немощный».*

Название условное, т.к. можно взять три другие взаимоотно конфликтные характерности(характеры), например, «бизнесмен, интеллигент, и бомж». В группах по три человека предложим распределить роли, дадим им или общее дело (копать огород, строить дачу, переносить мебель, париться в бане и т.д.) или место действия (на пляже, в купе, за одним столиком в кафе, в аэропорту и т.д.). Минуту – две на сговор (знакомы или нет персонажи, какова система взаимоотношений до встречи и т.д.) и – вперёд, в действие – оно–то и спровоцируется разностью характеров.

– *«Старики и дети».*

Разбившись на группы по 2–3 человека и оговорив, как и в предыдущем упражнении, те моменты, которые касаются обоих (троих), остальное решив индивидуально, сначала пусть каждый попробует походить «как его персонаж», повращать головой, подвигать руками, нагнуться, присесть на скамейку, поговорить голосом «своего персонажа», поискать его речевые особенности, т.е. попытаться «вжиться», «побыть» им, после чего можно включиться в общение с партнёрами. Например, бабушка гуляет на детской площадке с пятилетним внуком, и вдруг появляется «приставучая» «чужая девочка» лет пяти–шести. Или дедушка с бабушкой прогуливаются с внучкой: со скамейки им вставать тяжело, а внучка такая «шустрая», что требует постоянного вмешательства стариков, из которых Он – меланхолик, а Она – сангвиник (Он – пессимист, а Она – оптимист) и т.д.

– *«Я – чайник».*

Каждый из сидящих в сумасшедшем доме думает, что он–то нормальный, это остальные психически нездоровы и не понимают его. У каждого из обитателей «жёлтого дома» своя логика, по которой он и существует. Попробуйте и вы раздать каждому студийцу по «диагнозу», предложить организовать свой уголок сумасшедшего дома, обжить его и, не изображая психов, не играя, что все вокруг – идиоты, попытаться действовать исходя из своей логики. А для этого придётся налаживать контакты с другими «сидельцами клиники», пытаться находить с ними общие интересы, помогать другим, чтобы и они помогли в достижении вашей цели и т.д. «Диагнозов» можно изобрести сколько угодно, например: я – хрустальная; боюсь любого шума; боюсь птичьего (свиного) гриппа; не выношу запаха духов; не выношу запаха табака; кругом агенты ЦРУ; «Покайтесь!» – грядёт конец света; создаю партию истинных патриотов; нельзя так безвкусно одеваться; у меня голос не хуже Монсарат Кабалье и т.д.

– *«Детский сад».*

Вспомните как вы, придя в возрасте 4–5 лет в детский сад утром холодного зимнего дня, сразу бежали выбирать лучшие игрушки. И – окружающее переставало существовать для вас. А не строили ли вы в детстве домов из стульев, столов, покрывал и других подручных средств; не удивлялись ли потом ваши родители, как за 15 минут можно устроить в прибранной комнате такой «кавардак»? Используем то, что есть в нашем классе и попытаемся на 10 минут стать «детьми». Ничего не изображайте, получайте удовольствие от всего, что вы делаете, увлекайтесь игрой сначала в одиночку, а освоившись, почувствовав себя свободно – аккуратно подключайтесь в игры других «детей». Ну что – вспомнили, что самая лучшая машинка – папин ботинок, а винтовка – ножка от стула, найденная на соседней помойке?

– *«Игрушки».*

Теперь попробуем стать «ожившими игрушками» сами – куклой, которая умеет закрывать глаза и пищать «ма–ма», заводной обезьянкой, плюшевым тигрёнком, надувным зайцем, металлической заводной лягушкой, деревянным Буратино, куклой

Барби, человечком из «Лего», шахматной фигуркой или трансформером. Сначала научимся ходить сообразно выбранному персонажу и материалу, из которого он сделан, двигать руками, ногами, поворачивать голову, производить соответствующие нашей игрушке звуки, вращать глазами, открывать и закрывать рот и т.д. Освоились – тогда можно вступать в контакт, общаться, взаимодействовать.

– *«Животные».*

Упрямый, как осёл; хитрый, как лиса; неуклюжий, как медведь. Попробуем отыскать в себе черты животных (и внутренние качества, и внешние проявления) и побыть – медведем, лисой, слоном, лошадью, змеей, крокодилом, курицей, стрекозой, мухой, божьей коровкой. Ищем проявления «моего» животного. Если бы я был, например, крокодилом и обладал бы крокодильим мозгом, челюстями и инстинктом – осторожным, усыпляющим бдительность, что бы я думал об окружающих? «Что смотришь на меня?.. Пусть тебе кажется, что я сплю и не опасен. Подойди, ещё поближе...» Внутренний монолог, логика выбранного персонажа помогает найти верную пластику и – в целом способ существования.

## 12. Действие в импровизационном самочувствии.

Все предыдущие упражнения направлены на то, чтобы выработать в студийцах потребность к живому общению и желание продуктивно действовать в предлагаемых обстоятельствах. Тренинг не самоценен, это – способ подвести начинающих актёров к этюдам – микроспектаклям, как называл их М.В. Сулимов, а значит, – действовать в предлагаемых обстоятельствах и реагировать на событие. Конфликт разных характеров, разных логик и стремлений подталкивает их к активному действию, что и приводит к столкновению (и, в результате, к событию). Но сначала – игровое, импровизационное самочувствие.

– *«Фестиваль сказок».*

Разделимся на группы по 5–7 человек. Это «иностранные труппы». Скажем, пусть одна труппа будет чукотской, вторая итальянской, третья эстонской и четвёртая – индейцев племени Сиу. Сначала каждая труппа вырабатывает свой язык, затем на этом языке (не применяя русскую или другую общеизвестную речь) договаривается, какую сказку их труппа будет ставить, распределяет роли и готовится к выступлению – на всё можно дать 5–7 минут. После этого представители трупп собираются вместе и договариваются на «своих» языках, в каком порядке – кто за кем будут выступать. Итак, первая труппа выходит на площадку, остальные участники «фестиваля» занимают места в партере.

– *«Пластилиновый человек».*

Представьте себе, что вы – кусочек пластилина. Закройте глаза, присядьте на корточки, обнимите себя руками. Теперь ощутите неподатливость холодного кусочка пластилина. Но и он, кусочек пластилина, тоже хочет существовать и реализоваться в жизни. Для этого ему нужно вылепить из себя человека. Сначала выпрямимся, затем отлепим от общей массы руки, разделим ладонь на пальцы и теперь уже пальцами вылепим из всего кусочка пластилина ноги, голову, нос, уши, шею, подбородок, рот, глаза. Не торопитесь, делайте всё подробно. Вылепив глаза, наш пластилиновый человек впервые видит окружающий мир, и его внимание что-то привлекает – какое-то яркое пятно. У вашего пластилинового человека возникает желание подойти к этому пятну и понять, что это? Вы отлепляете ноги от пола (а они как вросли в него) – сначала одну, затем другую. После каждого шага нога вновь прилипает к полу и требует новых усилий. Если ваш пластилиновый человек прикоснулся к любому предмету или другому пластилиновому человеку, то он, конечно, прилип, и нужно свободной рукой отлеплять себя. Но вот вы добрались после всевозможных приключений до вождя пятна и взяли в руки... клоунский фрак! Вы не знаете, что это такое – попытайтесь понять, каково назначение этой штуки, приладьте её к себе, к другому и т.д. Постепенно выходите на

взаимодействие с другими пластилиновыми человечками. Начинается новая сценическая жизнь, жизнь только что созданных пластилиновых людей.

– *«По одному».*

Разобьёмся на группы от 5 до 15 человек: одновременно выполняющим упражнение не должно быть тесно. Первая группа выходит на площадку по одному, произвольно. Каждый вышедший выбирает себе любое соответствующее его игровому самочувствию место на площадке и занимает любую мизансцену – садится на стул, на пол, ложится, встаёт; лицом, боком или спиной; можно прихватить по дороге любой реквизит или создать элемент декорации. Важно не торопиться, не торопить друг друга и позволить своему организму зажить, дать душе, уму и воле импульс – толчок. Постепенно во время упражнения желательно вступить в общение, взаимодействие и создать по возможности конфликтную ситуацию, но при этом нужно очень внимательно относиться к тому, что делают другие, и не нарушать общую атмосферу. Итак, группа заняла исходные мизансцены на площадке. Теперь каждый, кто из вышедших захочет, может по своему желанию перейти в другое место, что-то сделать на площадке, что-то изменить в ситуации и вновь остановиться. Готово? Первый ход сделан. Важно, чтобы двигаться начал любой из находящихся на площадке – в одиночку. Теперь – следующий. Нужно почувствовать, что изменилось, какие правила игры предлагаются партнёрами. Уже сам выход на определённые мизансцены – это предложение правил игры. И мы играем теперь по этим правилам, но можем в какой-то момент игры что-то изменить в них. Не исключено, что кто-то вдруг запоёт или сообщит о произошедшем где-то землетрясении. Может возникнуть диалог – не страшно, важно не превращать всё в болтовню. Главное – живое общение, взаимодействие, игровое самочувствие и желание действовать и самовыражаться в существующей творческой атмосфере. Ход, остановка. Ход, остановка. По одному.

– *«Аквариум».*

Вообразите себе, что вы – обитатель гигантского «аквариума». Здесь живут и пресноводные и морские жители, и жители глубин, и плещущиеся на мелководье мальки, и раки, и крабы, и скаты, и морские змеи, и киты, и акулы, и морские ежи, и дельфины... А вы кто? Ощутите себя выбранным вами существом (пусть это будет золотая рыбка – как вам угодно!), найдите его логику, помогите себе внутренним текстом. Ощутите хвост, плавники. Чего вы хотите? Ищите корм? – Вперёд, счастливого плавания. Не спешите выходить на контакт с другими обитателями водных просторов, освоитесь, обживитесь, а уж потом – общение, взаимодействие: импровизация.

– *«Птицеферма».*

Теперь вы «птицы» – куры, гуси, индюки, утки. Принцип тот же – ощутите себя выбранной вами птицей, освоитесь, наладьте способ существования, почувствуйте, чего хочет ваше существо и – вперёд, в импровизацию. Действуйте!

– *«Национальный парк».*

В нашем «национальном парке» живут животные любых широт и континентов. Здесь могут встретиться тигры и тюлени, белый медведь и африканский слон. Полная свобода действий. Но сначала найдите свою, только вашему животному присущую логику поведения и вырастите в себе «желание», «хотение», обрстите подробностями существования, и тогда появится потребность действовать и импровизационное самочувствие, а это – залог творчества.

Многие упражнения предлагаемого тренинга провокационны и обязательно подтолкнут ваших студийцев к творчеству, понудят их «проявиться» не только актёрски и режиссёрски, но и личностно.

*Импровизационное существование в предлагаемых обстоятельствах* – главное, к чему необходимо подвести ваших учеников. *Импровизационное самочувствие* – вообще основа актёрского искусства. Только оно гарантирует, что создаваемый вами театр –

*живой*, что он не будет обрастать «штампами». По мнению Питера Брука вообще нет театра профессионального и любительского, а есть театр *живой и неживой*. Поэтому очень важно, чтобы студийцы постоянно ощущали своё движение по пути *творчества*, обнаруживали в себе новые умения, незаметно оказывались на новом уровне и актёрского и человеческого развития.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Гишпиус С.В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2016.
- Грачёва Л.В. Актёрский тренинг: теория и практика. – СПб.: Речь, 2013.
- Кипнис М. Актёрский тренинг. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2008.
- Корогодский З.Я. Начало. – СПб.: СПбГУП, 1996.
- Кристи Г. Воспитание актёра школы К.С. Станиславского. – М.: Искусство, 1968.
- Навигатор. Учебное пособие для начинающих руководителей театральных коллективов. – СПб.: 2010.
- Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8 томах. – М.: Искусство, 1954, т.2.
- Сулимов М.В. Посвящение в режиссуру. – С-Пб.: С-ПбГУ, 2004.
- Толшин А.В. Импровизация в обучении актёра. – С-Пб.: С-ПбГАТИ, 2005.
- Шихматов Л.М. Сценические этюды. – М.: Просвещение, 1971.
- Шмойлов М.Г. Мастерство актёра. Упражнения и игры начального этапа обучения. Методическая разработка. – Л.: 1990.

