

Магдалена ГРЕНДА

## АЛЬТЕРНАТИВНИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ АКТОРСЬКОГО ТРЕНІНГУ

(Продовження, початок № 3 (52) 2019)

### Фізична дія

Під час роботи в Понтедері цей термін я почав використовувати як визначення театрального етюду, невеличкого театрального етюду, – сьогодні би сказали – міні-перформансу. Думки, асоціації, висловлювання мають для мене своє віддзеркалення в тілі, в русі, жесті. Тіло і розум єдині. Коли актор має збудувати якусь театральну репліку, то повинен про це пам'ятати. Це не може бути лише вимовляння слів, безпритрасне “клепання” тексту. Думки повинні мати своє віддзеркалення одночасно і у фізичній дії, навіть якщо актор стоїть нерухомо.

Автор: *Пйотр Боровський, Studium Teatralne (Театральні студії).*

*Пйотр Боровський: актор, театральний режисер. Творець незалежної Варшавської театральної сцени Studium Teatralne [Театральні студії] (1995, 1997). Співзасновник Осередку Театральних Практик “Гардженіце”. Пов’язаний з Театром Лабораторією Єжи Гротовського, пізніше Workcenter of Jerzy Grotowski. Веде курси для акторів та студентів театральних шкіл у Польщі та в світі.*

### ВПРАВА:

1. Вихідне завдання – запитати себе “Хто я?”, “Чого я хочу?”. Висловивши свою думку, починаємо дію. Через рух намагаємося переказати свою відповідь. Слова можемо використовувати. Творимо міні-театральний етюд на основі поставлених питань.

Варіація: вправу виконуємо індивідуально або в парі. Друга особа тоді стає “зовнішнім оком”, щось на зразок режисера етюду.

Вправу запропонував *Пйотр Боровський* під час занять у рамках Ату.

### Баланс

Баланс – це міра, ефект чуйности, вслуховування. Це вміння зосереджувати увагу в собі і поза собою одночасно. Синхронізація, взаємодія (співгра) з партнером, простором, предметом. Це також відповідні пропорції. В акторській роботі такий вид рівноваги

необхідний, щоб не забувати, що на сцені ви не самі, а завше у балансі відносно чогось. В акторському тренінгу відсутність балансу означає переважання однієї зі сторін (сил), що може призвести до падіння.

Автор: *Марія Богдзевіч (Робітня II Rosa)*

*Марія Богдзевіч: випускниця спеціальності “Наука про Театр” (UAM). Акторка з Робітні II Rosa, поетка, реперка. Співорганізаторка навчальних і мистецьких театральних проєктів, що працюють з локальними спільнотами та людьми з неповносправністю.*

### ВПРАВА:

1. Вправу розпочинаємо індивідуально. Стоїмо готові до дії. Дивимося поперед себе, в одну точку на рівні очей. Стопи повинні бути “нерухомими”, повинні торкатися цілою підшвою до підлоги. Одну ногу відводимо назад і підтримуємо рукою, другу руку витягуємо вгору, що допоможе утримувати баланс. Стараємося втримати рівновагу. Потім змінюємо ногу.

Варіація: можемо виконувати це в парі. Стоячи на одній нозі, помагаємо один одному балансувати, а потім починаємо боротися з партнером так, щоб, не опускаючи своєї ноги, зрушити його рівновагу (змусити опустити ногу). Вправа може мати і певні етапи у боротьбі з партнером.

2. Вправу розпочинаємо індивідуально. Стоїмо готові до дії, руки тримаємо вздовж тулуба, тіло напружене, стопи “важкі”, “вмуровані” в підлогу. Повільно починаємо рух вперед, не відриваючи стіп від підлоги, аж до моменту втрати рівноваги. Повторюємо вправу і щоразу стараємося витримати довше. Таку ж вправу виконуємо, відхиляючись назад.

Варіація: модифікуємо вправу, виконуючи її в парах. Цього разу падаємо на руки або плечі партнера. Починаємо, тримаючи коротку відстань, яку з кожною наступною вправою збільшуємо.

Вправу запропонувала *Магдалена Гренда*.

### Центр

За Словником польської мови: серединна частина чогось; місце, в якому щось концентрується; середин-

на точка; місце, де щось стає центром (<https://sjp.pwn.pl/sjp/centrum;2447510.html>)<sup>1</sup>. Центр в моєму розумінні – це динамічна взаємодія поміж силою, швидкістю, напрямом, гравітацією і простором; також центр ваги (в дуже широкому значенні). Особливе місце в тілі, котре я у своїй роботі досліджую, центр – простір порожнини таза, межі якого визначають тазові кістки, лобкові кістки та куприк. Центр – це також і джерело енергії. Використовуючи вчення про чакри, можемо говорити про сім центрів: 1) чакра основи – виживання; 2) чакра сакральна – сексуальність; 3) сонячне сплетіння – міць (сила); 4) чакра серця – любов; 5) чакра горла – експресія; 6) третє око – сприйняття; 7) чакра корони – духовність.

Автор: *Пшемисл Блацак, Teatr ZAR (Teatr ZAR)*

*Пшемисл Блацак: актор, режисер, тренер айкі-до. Пов'язаний з Інститутом Гротовського, театром Пісні Козла, театр ZAR. Лідер Студіо Двох Шляхів в рамках дослідницького Body Constitution в Інституті Гротовського.*

#### ВПРАВА:

1. Учасники лягають долілиць на підлогу. Починають катулятися так, щоб ні головою, ні руками чи ногами не торкатися підлоги. У вправі важливе те, щоб імпульс до руху йшов від центру тіла.

Вправу запропонувала *Магдалена Гренда*.

#### Дикція

Дикція – що за невдячна тема! Щасливцям, які з народження володіють і талантом, і доброю дикцією, живеться легко. Нещасним, які при народженні отримали якийсь логопедичний “кікс” і відчувають покликання стати актором, жити важче. На щастя, добра дикція на протигагу талантові – дозволяє за неї боротися. Способів є багато, кожен класично болючий, тому не буду тут їх перераховувати. Мені самому було непереливки, і перший рік у театральній школі я змушений був тримати в роті корок і вправлятися. З досвіду також знаю, що вдосконалення виразного мовлення є важливе, не лише тому, що граєш в театрі чи знімаєшся у фільмах, воно знадобиться, коли щось пояснюєш – люди розуміють тебе, не треба постійно повторювати. А з іншого боку, я завжди заздрив таким собі Цибульському та Майхжакові: в неперевершений спосіб ламаючи святе правило доброї дикції, вони геніяльні завжди і всюди у своїх ролях, попри те, що часом треба подумуватися, що вони говорять.

<sup>1</sup> “Центр” – точка перетину уявних осей, ліній у фігурі, точка зосередження якихось відношень у тілі; точка, через яку проходить рівнодіюча всіх сил ваги; середина, середня частина чого-небудь”. – Академічний словник української мови (<http://sum.in.ua/s/centr>)

Таке можуть дозволити собі лише Майстри. У мене особисто кілька років тому просто відвисла щелепа, коли в одній з рецензій на виставу “Таємниця за Гомбровичем”, де я виконав головну роль з тонною тексту, – прочитав, нібито “Адамчик володіє гіпердикцією”. До сьогодні не знаю, що про це думати. Але найбільше я люблю дикційні ляпи на сцені – отой момент, коли я чи партнери “посковзнуться” в сцені і бовкнуть щось цілком незрозуміле. На будь-який подібний момент я маю свій спосіб, обожаю такі “бруди”. Для мене це наче додана вартість, яку завжди використовую, щоб підсунути комусь “свиню” і “повигинати” нашу мову.

Проте я бачив акторів, що затиналися або ж вибивалися з ритму. Часом це може бути смішним, але не завжди. Так само і про дикцію. Якби мені запропонували написати для цього словника гасло “оголеність у театрі”, то я тоді понавипишував би, а так залишусь в межах “вивчити роль” та “емоційно заангажований актор”.

Ага, ще одне спостереження! Якщо хтось вам скаже, що корок від вина потрібно тримати в роті вертикально, тікайте якнайдалі. Зламаєш собі щелепу і залишишся характерним актором.

Автор: *Мацей Адамчик, театр Porywacze Ciało (Викрадачі Тіл)*

*Мацей Адамчик: актор, режисер, драматург. Випускник PWST у Вроцлаві. Співзасновник театру Porywacze Ciało (1993). Співпрацював із театрами Łaźnia Nowa у Кракові, театром Wybrzeże в Гданську і театром Współczesnym в Радомі. Проводить театральні робітні в Польщі та за кордоном.*

#### ВПРАВА:

1. Кожен з учасників виголошує речення, наприклад, “Baba Jędza bardzo zła, malowany zamek ma”, присідаючи, відтискаючись, стаючи на руках, тримаючи палець поміж ребрами.

Варіації: учасники можуть самі запропонувати “перешкоди”, тобто виснажливі фізичні завдання (стрибати, качати прес, розтягуватися і т.д.).

2. Усі учасники, ставши колом, один за одним починають дуже повільно виголошувати речення, виразно, з поступовим прискоренням, аж до якнайшвидшого мовлення.

Вказівки: швидкість потрібно збільшувати до тої межі, коли буде швидко, але виразно і зрозуміло. Речення можуть вибрати ведучий або учасники.

Вправу запропонувала *Магдалена Гренда*.