

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ АКТЕРОВ В ТЕАТРАХ КАЗАХСТАНА

Ембергенова Альфия¹

¹Казахская национальная академия искусств имени Темирбека Жургенова
(Алматы, Казахстан)

Аннотация. Профессиональное дополнительное образование важно в любой сфере. Оно помогает профессионально расти, быть в курсе актуальных трендов, тем самым развивать компанию. К сожалению, в Казахстанском театральном искусстве не организуются лаборатории, резиденции, школы для действующих актеров, как это принято в зарубежных странах. Только маленькая доля театров проводит образовательные мероприятия для своих артистов, приглашая мастеров из других городов и стран.

Современное театральное искусство ставит новые задачи перед режиссёрами, актерами и театрами в целом. Спектакли приобретают визуальный, экспериментальный, перформативный формат. Пластическое решение сцен стало широко применяемым решением режиссёров в Казахстане. Однако профессиональная подготовка актеров не всегда может соответствовать ожиданиям режиссёра, что сказывается на итоговом результате.

Данное исследование основано на личном опыте автора, который проводил тренинги по пластике для профессиональных актеров. В основу статьи легли результаты тренингов, проведенных в разные годы в период с 2016 года по 2022 год в Казахском Государственном Академическом театре для детей и юношества имени Г. Мусрепова, Туркестанском музыкально-драматическом театре, Корейском Государственном театре, Кызылординском музыкально-драматическом театре им. Н. Бекежанова. Программа тренингов составлена на основе опыта автора, полученный за время обучения и стажировок в Dell'Arte International School of Physical theatre в США, Paris Summer Academy во Франции, Janacek Academy of Music and Performing arts (JAMU) в Чешской Республике, Gecko physical theatre company в Великобритании, проектах СТД РФ в России. Статья является теоретическим осмыслением практического опыта. Автор поднимает вопрос важности дополнительного послевузовского образования для профессиональных актёров.

Ключевые слова: театральное искусство, тренинги по пластике, профессиональное развитие, актерское искусство, театр Казахстана, современный театр, театральная режиссура, физический театр.

Для цитирования: Ембергенова, Альфия. «Пластические тренинги для профессиональных актеров в театрах Казахстана». *Central Asian Journal of Art Studies*, т. 8, № 4, 2023, с. 259-274. DOI: 10.47940/cajas.v8i4.713

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи и заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Введение

Послевузовское дополнительное образование — важная часть профессионального роста и развития в любой сфере. В зарубежных странах семинары, практические тренинги и мастер-классы, лаборатории для всех групп работников театра проводятся постоянно, что позволяет развивать театр и развиваться специалистам. В России существует Союз театральных деятелей (СТД РФ), который проводит подобные образовательные мероприятия по всем направлениям: актерское мастерство, режиссура, сценическая речь, сценическое движение, танец, сценография, свет; а также для каждого жанра отдельно: драматического, кукольного, музыкального, пластического. Участие в проектах абсолютно бесплатно. Помимо СТД существуют другие проекты, как «Территория», которые дают возможность профессионалам театральной сферы получить новый опыт. В Европейских странах театры проводят платные краткие интенсивные курсы для желающих профессионально развиваться. Обычно, эти курсы предназначены для артистов определенного жанра. Например, британский физический театр “Gecko” проводит интенсивные уоркшопы для действующих артистов и тех, кто интересуется физическим театром. “National Theatre” также предлагает ряд онлайн и оффлайн мероприятий и тренингов для артистов, драматургов, театральных художников и хореографов. Широко известны резиденции для артистов разных театральных направлений. Например, отдельные резиденции для кукольных театров, артистов мюзикла, где можно обменяться опытом и развить профессиональные навыки. Также проводятся форумы и семинары, где участники могут обсудить общие проблемы и вопросы, с целью

улучшения деятельности театров и обмена опытом. В Соединенных Штатах Америки также актуальны интенсивные мастер-классы и резиденции. Есть образовательные организации, которые проводят интенсивные занятия, где могут принять участие, как профессионалы, так и студенты старших курсов.

В Казахстане тенденция послевузовского профессионального развития для деятелей театра практически не развита. Для желающих развивать профессиональные навыки необходимо ехать в зарубежные страны. Зачастую проблема лежит в финансировании, другая причина — театральные менеджеры не видят необходимости в приглашении и организации подобных мероприятий для своих артистов. Тренинги в казахстанских театрах проводятся некоторыми режиссерами в период репетиций, если режиссер владеет программой тренингов и видит необходимость в проведении. Режиссеры Н. Дубс, Ф. Молдагали, Д. Жумабай, А. Омирбекулы практикуют подобный формат работы, начиная репетиционный процесс с тренингов.

В последние годы спектакли приобретают более визуальный характер. Слово отходит на второй план, уступая пластике и физическим действиям. В связи с этим укрепилась роль хореографа в театре. Для участия в постановочном процессе и решения спектакля через пластику, режиссеры приглашают хореографов. В связи с этим стало широко применяться понятие «режиссер по пластике». Новая тенденция ставит перед актерами новые задачи, в то же время выявляет проблемы недостаточной физической подготовки для исполнения пластических сцен и задач хореографа.

Данное исследование основано на личном опыте автора, который проводил тренинги по пластике для профессиональных актеров. В основу статьи легли результаты тренингов, проведенных в разные годы в период

с 2016 года по 2022 год в Казахском Государственном Академическом театре для детей и юношества имени Г. Мусрепова, Туркестанском музыкально-драматическом театре, Корейском Государственном театре, Кызылординском музыкально-драматическом театре им. Н. Бекежанова. Статья является теоретическим осмыслением практического опыта.

Методы

В процессе исследования были использованы эмпирические методы исследования: эксперимент, наблюдения, опрос, оценка. Также теоретические методы, как анализ.

Дискуссия

Вопрос пластического воспитания актёра, составления правильной программы упражнений и важность регулярного выполнения тренинга поднимали практики и исследователи театра в разное время. Реформатор театральной системы, режиссер, педагог К.С. Станиславский в своих трудах «Работа актёра над собой» определил необходимые дисциплины, которые помогут актёру избавиться от зажимов, физических недостатков, развить физический аппарат. «Когда вы, с помощью систематических упражнений, привыкнете, полюбите и начнете смаковать ваши действия не по внешней, а по внутренней линии, вы познаете, что такое чувство движения и самая пластика» (Станиславский, 1990: 35). Он также подчеркивал необходимость систематического выполнения тренингов для достижения результатов. Таким образом, дисциплина и отношение актёра к тому, что он делает, приведет его к успеху.

Е. Гротовский в «Актёрских тренингах» также подчеркивал, что тело

— это главный инструмент актёра: «Главное заключается в том, что всё должно происходить из тела и через тело». Согласно Е. Гротовскому, актёр в процессе должен оценивать сначала телом, то есть должна быть «физическая реакция». Поэтому в своих тренингах он уделял особое внимание телесным тренингам. Он считал, что именно благодаря постоянному тренажу актёр добывается мастерского владения физическим аппаратом, и может перейти на уровень импровизации (Гротовский).

Вс. Мейерхольд считал: «Так как творчество актёра есть творчество пластических форм в пространстве, то он должен изучить механику своего тела. Это ему необходимо, потому что всякое проявление силы (в том числе и в живом организме) подчиняется единым законам механики (а творчество актёра пластических форм в пространстве сцены, конечно, есть проявление силы человеческого организма). Основной недостаток современного актёра — абсолютное незнание законов биомеханики». Режиссер и исследователь актёрского мастерства считал, что тело актёра должно быть технически натренировано. Исследуя телесные практики, Вс. Мейерхольд создал свою «биомеханику», которая направлена на пластическое и техническое воспитание актёра (Мейерхольд 487).

В предисловии к книге П. Брука «Блуждающая точка», Лев Додин пишет: «Французы, англичане, африканцы, японцы тут же заговорили о тренинге и стали с наслаждением показывать упражнения, которыми занимаются с Бруком. Наши артисты смотрели на них с некоторым удивлением: у нас о всяких упражнениях забывают сразу же, как только они исчезают

из программы театрального обучения, да и в программе они существуют больше для проформы, а тут артисты, отыграв непростой спектакль, целый час с удовольствием показывают, как они тренируются...». Таким образом, тренинг предназначен не для однократного выполнения, он должен быть постоянным ритуалом актера, который доставляет ему удовольствие (Брук 9).

Автор книги «Movement Training for Actors» Джеки Сноу — педагог с большим стажем, декан Yale Drama School, руководитель отдела «Сценического движения», коуч профессиональных актеров. Опираясь на педагогический и профессиональный опыт, в своей книге она предлагает образовательную программу пластического воспитания актеров, основанную на современных телесных методах практиков XX столетия, среди которых такие имена как К. Йосс, Р. Лабан, Т. Арнольд, М. Фельденкрайза, Е. Грозовского, Ж. Лекок. Методы обучения, предложенные в книге, позволяют актерам отточить язык тела и невербальные навыки, чтобы четко выражать идеи и эмоции своих персонажей. Данный труд очень полезен как профессиональным актерам, так и театральным педагогам (Snow).

Наряду с теми, кто считает, что именно телесные практики необходимы для современных актеров, и помогут профессионально развиваться, есть авторы, которые исследовали причины их актуальности, а также насколько они важны на самом деле. В свою очередь автор статьи «Psychophysical disciplines and the development of reflexivity» М. Капсали считает, что телесные тренинги для актеров важны, однако есть необходимость подвергать их сомнению и анализировать (Kapsali).

Автор статьи «Bodily education in modernist culture - Freedom and commodification» К. Сйостром связывает актуальность телесных практик в актерской деятельности в течение

двадцатого века с языком, современным обществом и концепцией свободы. Автор пишет: «Nationalism, anti-intellectualism, bodily and vitalistic purism, and a sceptical distance from the modern project at the beginning of the twentieth century serve as a starting point for a discussion about the actor's body and bodily training» (Sjöström). По мнению автора «национализм, антиинтеллектуализм, телесный и виталистический пуризм, скептическая дистанцированность» от современного проекта начала XX века служат отправной точкой для дискуссии об актерском теле и телесной подготовке.

П. Лианг в статье «Towards a probody aesthetics: ageing and occupationally damaged bodies in performance» опубликованной в журнале «Research in Drama Education», рассуждая о телесных практиках, предлагает использование соматических техник, способствующих профилактике телесных травм в сценическом искусстве: «Informed by the medical sciences, probody aesthetics consciously highlights care at the level of anatomy and biomechanics». Согласно ее исследованию, телесные практики, основанные на фактах медицинских наук, анатомии и биомеханики, будут весьма полезны в современной актерской практике (Liang).

Роль культуры семинаров, практических мастер-классов с целью профессионального развития артистов, а также с целью обмена опытом стало предметом исследования в трудах Саймана Мюррей и Джона Кифи. Исследователи физического театра в книге «Physical Theatres: A Critical Introduction», описывая развитие физического театра в Европе, ссылаются на архивные данные международных семинаров и мастер-классов, среди которых симпозиум «Moving into performance». В данном мероприятии принимали участие физические театры, практики других театральных жанров, руководители и педагоги. В рамках

симпозиума проходили обсуждения и семинары, где участники делились методами работы, обсуждали общие проблемы. Также участники могли получить новые знания у мастеров на практических тренингах. По мнению авторов, именно организация мастер-классов и семинаров повлияла на развитие физического театра в Европе (Keefe, Muggay 160).

Таким образом, тема пластических тренингов для актеров вызывает дискуссию среди практиков и исследователей театра ещё с прошлого столетия, и не потеряла актуальность по сей день.

Результаты

Программа тренингов была составлена автором самостоятельно, исходя из личного опыта, полученного в процессе обучения и прохождения стажировок в Dell'Arte International School of Physical theatre в США, Paris Summer Academy во Франции, Janacek Academy of Music and Performing arts (JAMU) в Чешской Республике, Gecko physical theatre company в Великобритании, проектах СТД РФ в России. В тренингах принимали участие артисты с разным профессиональным образованием, опытом и стажем. Например, в Корейском государственном театре и Туркестанском музыкально-драматическом театре принимали участие актерские и балетные труппы. В Кызылординском государственном музыкально-драматическом театре им. Н. Бекежана среди участников были артисты актерской труппы без актерского образования, окончившие литературный, музыкальный факультеты.

Для проведения тренингов было запрошено просторное помещение без колонн и лишних предметов. Часто театры предлагают репетиционный зал, либо сцену. Форма одежды для участников была свободная удобная

одежда, без обуви, было разрешено участие в носках. Отсутствие обуви неслучайно. Говоря о телесных практиках, необходимо прояснить, что работа в обуви нежелательна. Обувь, как и одежда, задает определённую форму поведения. Например, классическая обувь как туфли, требует сдержанности и официальности в поведении. Спортивная обувь, придает свободу в поведении, но не всегда в физических действиях. Неслучайно спортивная обувь делится как прогулочная, для бега, для занятий в зале. Для занятий телесными практиками необходимо «обнуление», своего рода, нейтральное физическое состояние и ощущения себя. Поэтому для полного эмоционального и физического погружения в процесс, необходимо работать босиком. Также работа без обуви даёт возможность более чувствовать опору под ногами, будь то пол или земля. Это важно для упражнений связанных с расслаблением, анализом движения.

Каждый день тренингов начинался с разогрева психофизического аппарата. Это не просто физическая разминка и речевые упражнения. Актеры выполняли упражнения в игровой форме, в которых нужно было быстро реагировать, взаимодействовать, принимать и отдавать, активно двигаться, внутренне сконцентрировать внимание, внешне фокусировать внимание, запоминать, фантазировать. Каждый разогрев и тренинг содержал сразу несколько актерских элементов.

Программа тренингов состояла из четырех разделов. Важно отметить, что программа была составлена не случайно. Каждый пройденный тренинг находил продолжение в следующем. Таким образом, все кейсы связаны между собой.

Первый раздел считается вводной частью всех тренингов. Он был посвящен анализу движений, работе с пространством, расслаблению тела, регулированию и распределению

внутренней энергии, исследованиям работы голоса и тела.

Анализ движений и работа с пространством является первым блоком, который изучают студенты в школах физического театра. Он был введён французским актером и педагогом Ж. Лекоком, основателем Международной школы мим в Париже. В этом разделе актеры изучали и анализировали движения тела, рефлексy, группы мышц, и как они реагируют на смену темпоритма, ритма, эмоционального состояния и другие воздействия. Например, если по задаче необходимо соскочить со стула и медленно остановиться, какие группы мышц помогают выполнить данное физическое действие, в какой части тела появляется напряжение, как отзывается внутренне эмоциональное состояние, когда меняется темпоритм, есть ли внутреннее сопротивление? К физическому действию добавлялся голосовой звук, либо текст — слово. Выполнение действия с открытым звуком «А», либо словом «Стоить», может полностью поменять внутреннее самочувствие артиста, кому-то помочь, кому-то помешать. Если оставив физические действия, поменять задачу на медленно встать и внезапно резко остановиться, то психофизическое состояние артиста будет иным. Задача усложнялась, когда артистам задавался жанр. Например, выполнить это в комедийном жанре, драматичном, под классическую музыку, народную или рок музыку. Также, можно было выбрать отрывок из драматургического материала с подобной мизансценой. Анализируя движения, артисты отработывают навык правдивого физического существования на сцене. Анализ движений даёт артистам понять, в какой части тела присутствует зажим, и при каких обстоятельствах он больше проявляется. Важно не только двигаться и анализировать, а понимать, как это применять в творческом процессе.

Пространство — важная составляющая сценического действия. Пространство влияет на внутреннее самочувствие артиста на сцене, так и на восприятие зрителя. Актеры выполняли определенные физические действия в паре. Затем, актерам нужно было повторить это же движение на большем расстоянии, в разных местах сцены, в разном ракурсе, в разных позициях. Каждый раз меняется взаимоотношения между партнерами, а также между артистами и наблюдающими. Простое физическое действие при неправильном расположении на сцене, может быть прочитано зрителем иначе, в отличие от того, какую задачу ставил режиссёр. Точно также, правильная мизансцена и правильное использование пространства может послужить дополнительным визуальным эффектом. Правильное использование сценического пространства в массовых сценах — это задача режиссёра и хореографа. Однако артисты, существуя в ансамбле, должны чувствовать сценическое пространство. Как понимать «чувствовать пространство»? Выполняя групповые упражнения, предназначенные для работы в пространстве, актеры понимают, насколько важно «заполнять собою» пространство, как визуально можно воздействовать на зрителя, как взаимодействовать на сцене с партнерами, не находясь бок о бок. Современный театр меняет формат сценического пространства, экспериментирует с формой сцены, зрительным залом. Все больше появляются мобильные сценические площадки и режиссеры идут на открытый диалог со зрителем, убирая четвертую стену так, что зритель может сидеть вокруг организованной сцены, с двух сторон параллельно, с трех сторон. Современный актер должен уметь чувствовать и находить себя в любом формате пространства. Данный раздел состоял из групповых, парных,

индивидуальных заданий. Участники тренингов работали с форматом сценического пространства в размере метр на метр, до пространства полного зала.

Главным навыком в телесных практиках является умение расслаблять тело. Расслабленное тело не значит сонное, слабое, уставшее, говоря на актерском языке «бездействующее тело». Наоборот это активное тело, готовое к действию, реакции, тело, избавленное от зажимов и напряжения. Тело актера не может быть расслаблено, если он внутренне напряжен. Психология и физика артиста тесно связаны. Е. Гротовский называл главным инструментом артиста психофизику и посвятил ей множество трудов. Владение психофизическим аппаратом, значит, умение расслаблять его. В процессе тренингов, участники поэтапно расслабляли части тела, словно куклы-марионетки. Сначала «голова-шея», затем «плечи-руки-кисти», после «спина-поясница-колени». Данное упражнение помогает выявить телесные зажимы. Работа проводилась сначала в паре, позже индивидуально. Партнеры контролировали и подсказывали, насколько расслаблена та или иная часть тела. В ходе обсуждения участники отмечали, что было сложно расслабить тело, так как они привыкли держать спину, натягивать колени, ссылаясь на навыки, полученные на уроке классического танца. Освоив расслабление, участники ознакомились с элементом «баланс». Выполняя ряд упражнений, они исследовали возможности балансировать вес тела, переводя его с одной ноги на другую, с ног на руки и наоборот, не напрягая при этом какую-либо часть тела. Сценические действия в большей степени требуют вертикального положения тела — позиции стойки на двух ногах. Работая над балансом, участникам приходилось менять позы. Актёры стояли на руках,

одной ногой, в положении на одной ноге и руке. В данном разделе важно было усвоить чувство своего тела, вес тела, возможности контролировать вес тела. Сегодня многие западные театральные методики для этого раздела включают йогу и элементы восточных единоборств, считая, что восточная культура очень глубоко раскрывает понятие баланса. Так, например, утренние занятия в Paris Summer Academy начинались с йоги, а в JAMU заведующий кафедрой физического театра, начинал и заканчивал свои уроки йогой и медитацией.

Голос и тело не могут работать отдельно, так же как психология и физика, не могут существовать отдельно. Голос в актерской деятельности применяется не только для написанного текста или исполнения вокальной партии. Голос может больше. Однако важно, чтобы физический аппарат был в ансамбле с голосом. В данном разделе участники выполняли голосовые импровизации, озвучивали движения партнёра, контролировали силу звука и посыл при выполнении физических действий. Эти упражнения, по признанию актеров, были новым и интересным опытом, так как ранее, голос они применяли только при чтении драматического текста, прозы, либо поэзии. Для многих артистов упражнения данного раздела были своего рода знакомством со своими голосовыми возможностями. Исследовать свои голосовые возможности, диапазон голоса, реагировать голосом не забывая о расслаблении тела, балансе, ритмичном движении тела — основные задачи этого раздела.

Во втором разделе тренингов актёры познакомились с техниками телесной импровизации, создания актёрского ансамбля, ритма и дыхания. Импровизация важнейшая и основная техника в современных театральные программах обучения. На импровизации,

в целом, построена вся программа тренингов. Данный раздел был посвящен упражнениям, когда артисты выполняли задания, создавая этюды без заданных предлагаемых обстоятельств, используя пространство и тело. Также был отдельный раздел, где участникам были поставлены разные задачи для коллективной импровизации, парной и в малых группах. Предложенные упражнения рассчитаны на развитие не только тела актера, но исполнительского мастерства в целом.

Ансамбль — элемент, присутствующий во всех программах актерского обучения. Это понятие присутствует во всех исполнительских искусствах: хореографический ансамбль, музыкальный ансамбль, актерский ансамбль. Однако в контексте современного театра, ансамбль — это не только совместное пребывание на сцене, синхронное исполнение какого-либо произведения, либо танца, ансамбль — это умение тонко чувствовать партнеров, органически организовывая совместную работу, действовать не по счёту или командам «и», а умение достичь уровня действия как один организм. Зачастую, в массовых сценах ориентиром и неким знаком для синхронного действия служит определенная доля в музыке, зажженный свет, реплика. Это помогает вместе двигаться физически, но совсем не значит, что ансамбль слажено работает. Непредвиденная техническая заминка, например, может повлиять на синхронное исполнение. В одном из упражнений на создание ансамбля, актёрам было задано начать и закончить движение одновременно, перемещаясь в пространстве. Не было никаких сигналов, не было ведущих, не было счёта. Следующий уровень выполнять данное задание закрытыми глазами. На первый взгляд, кажется, что невозможно коллективу из двадцати человек одновременно начать движение без каких-либо знаков. Изначально актёрам

было сложно, так как начинать действие без сигналов они не привыкли. Также сложно было работать без лидеров, которые бы могли быть начинающими. Однако спустя время и множества повторений, артисты удивлялись, как они могут чувствовать некий импульс, не смотря ни на кого и не вслушиваясь. Основной акцент, в работе над актерским ансамблем, делается на построение слаженной коллективной работы, чувства коллектива и чувства себя в коллективе.

Ритмические упражнения выполнялись с помощью хлопков, голоса, отстукивания ногами, передвижениями в пространстве. Участники делились на пары, группы. Какие-то упражнения выполнялись индивидуально, какие-то — всей группой. Рауль Йайза (R. Iaiza), преподаватель Paris Summer Academy, исследователь и сотрудник Института Е. Гротовского, во время говорил, что «ритм — это настроение, которое важно уловить и чувствовать». Часто ритм ошибочно путают с темпом. В данном блоке упражнений артисты выполняли задания, используя заданный им ритм. Например, придумывая сюжеты, как можно было бы применить данный ритм в контексте какого-либо драматургического отрывка. Меняли заданный ритм, накладывая на него новые доли, текст, движения.

Завершающим кейсом второго блока были тренинги на дыхание. В актерском образовании дыхание обычно связывают со сценической речью. В данном разделе дыхание рассматривается не как опора для голоса и текста, а как опора для движения. Совместно с артистами был проведен разбор, как дыхание может служить началом физического действия, фразой, импульсом. Через тренинг они исследовали важность правильного дыхания, которое расслабляет, настраивает, движет. Позже артисты изучали понятие «коллективное дыхание»: как через дыхание можно организовать актёрский ансамбль и как

дыхание может влиять на движение и восприятие движения.

В третьем разделе участники подкрепляли навыки и знания, полученные в первых двух разделах. Этот раздел был посвящен техникам движения Р. Лабана и контактной импровизации С. Пэкстона. Р. Лабан и С. Пэкстон широко известные имена в современной хореографии. Однако упражнения, созданные ими, применяются не только в хореографии. Программа современного театрального образования в зарубежных странах включает в себя элементы из системы анализа движений и кинесферы Р. Лабана и контактной импровизации С. Пэкстона. Например, профессор РАТИ-ГИТИС О.Кудряшов на семинаре СТД для театральных педагогов в 2016 г., делился опытом и отметил важность и эффективность этих техник для студентов актерского и режиссерского отделения. Для участников тренингов кинесфера и контактная импровизация были совершенно новыми знаниями, так как в казахстанских школах они не применяются. Данные техники включают в себя пластичность тела, импровизацию, фантазию и воображение, партнерскую работу. Благодаря этим техникам актёры выходят из привычной заданности и чрезмерного наигрыша. Тренинги выполнялись в паре, и направлены на укрепление актерского элемента работы с партнером. Техники требуют существовать здесь и сейчас, сию минуту менять предлагаемые обстоятельства, чувствовать партнера, самостоятельно придумывать хореографию. Согласно кинесфере Р. Лабана, существует пространство вокруг тела (Laban, 2011). Ранее артисты работали с сценическим пространством. В данном разделе они изучали, как действовать в пространстве вокруг своего тела, вокруг тела партнера. Контактная импровизация позволяет создавать пластические этюды, абсолютно не договариваясь устно. В этюды-импровизации добавлялся

текст, песня, диалоги, работа в сценическом пространстве. Участниками был проявлен глубокий интерес к этим элементам, так как они дают возможность самостоятельно создавать пластические отрывки.

Финальный раздел включал в себя закрепление всех полученных знаний и навыков. Итогом были композиции, отрывки и этюды, которые артисты самостоятельно готовили. Для подготовки необходимо было выбрать отрывки из прозы или пьес, либо придумать этюд на свободную тему, применить на выбор одну или несколько техник. Одной из главных задач всей программы тренингов было применение полученных навыков в практической деятельности на сцене. Тренинги не должны быть отдельными от творческой деятельности артиста. Каждый тренинг должен быть нацелен на развитие навыка и применён на практике. Поэтому обязательным разделом является закрепление всего материала.

Каждый день тренинга завершался медитацией и расслаблением. Актерам было рекомендовано лечь на спину, закрыть глаза, и максимально расслабить тело от макушки до пяток. Для полного расслабления фоном звучит музыка. Вместе с расслаблением, актерам необходимо выровнять дыхание, делая глубокий вдох и неспешный выдох. Согласно инструкции, все негативные мысли необходимо выдыхать, наполняя себя позитивными мыслями и энергией. Чтобы отвлечь себя от негативных мыслей, актерам рекомендовано представить что-то приятное, радостное, визуализировать успех и счастливые моменты. Данный раздел вызывал у участников разные впечатления в первые дни тренингов. У кого-то абсолютно не получалось расслабиться, были те, кто засыпал. Была актриса, которая каждый раз начинала плакать. К завершению программы тренингов, актеры просили дать им больше времени на релаксацию,

так как они чувствовали эмоциональное обновление и прилив сил.

Хотелось бы отметить, что рефлексия является важной частью всей программы тренингов. После каждого проделанного упражнения, все участники делились ощущениями, мнением, задавали вопросы. Каждый тренинг обсуждался, участники каждый раз получали обратную связь.

В программе тренингов был также просмотр пластических спектаклей и отрывков коллективов “Gecko”, “STOMP”, “DV8”, “Mangano&Massip”. Совместно с актерами было обсуждение всех просмотренных видеоматериалов. Таким образом, участники тренингов могли наглядно увидеть применение на сцене пройденного ими материала.

Среди сложностей в процессе тренингов, хотелось бы отметить несколько пунктов. Первый — внутренняя скованность, которая проявлялась через зажимы в теле. Она также блокировала фантазию и воображение. От внутренней зажатости и неуверенности, некоторым артистам сложно было придумывать, либо полноценно показать придуманное. Второй пункт — недостаточность профессиональной подготовки. У большинства артистов ограниченный набор навыков. Они привыкли работать по одной схеме, заданной одним педагогом или режиссёром, и по этой причине им было сложно импровизировать, придумывать, самостоятельно создавать. Для хорошего результата этой группе артистов необходимо больше времени участия в тренингах. Здесь также может быть причиной и первый пункт. Ещё один пункт — рефлексия и обратная связь. Многие артисты не могут дать конструктивную обратную связь, выразить или поделиться своими ощущения, задать развернутый вопрос.

В целом, программа тренингов прошла успешно во всех упомянутых

ранее театрах. Артисты отмечали позитивное и эффективное влияние тренингов. Среди мнений актеров было желание познакомиться со всеми техниками в театральной школе, так как они помогают раскрыться и свободнее владеть своим телом. Ещё одно мнение — упражнения на импровизацию помогают воображению и фантазии, чувствовать партнеров, свободной работе на сцене. Большинство артистов делились тем, что в самом начале тренингов работать без обуви было не комфортно, однако в дальнейшем, наоборот, обувь доставляла дискомфорт. Больше всего актерам нравилось создавать свои отрывки, так как они чувствовали себя авторами и режиссерами, самостоятельно принимали решения.

Основные положения

Проведение пластических тренингов для действующих актеров положительно влияет на профессиональное развитие актеров и развитие театра в Казахстане. В статье отмечается, что опыт западного театрального искусства может быть полезен для развития театрального искусства в Казахстане, чтобы соответствовать международному уровню. Развитие культуры мастер-классов для действующих и начинающих артистов с целью обмена опытом, профессионального развития, знакомства с современными техниками и методиками может положительно повлиять на уровень сценического искусства. Обучение техникам движения на сцене, владения телом, быть выразительным и интересным зрителю, используя главный инструмент — тело, может положительно повлиять на актерскую игру профессиональных исполнителей.

Заключение

Послевузовское профессиональное развитие важно на этапе всей карьерной

деятельности. В сфере бизнеса, услуг, в медицине, педагогике предусмотрено участие в различных обучающих мероприятиях, курсах повышения квалификации. Однако в сфере искусства в Казахстане, в частности, театрального искусства, отсутствует какое-либо профессиональное развитие. Театральное искусство, тем временем, не стоит на месте. В Казахстане, в данный период развивается сотрудничество с зарубежными режиссёрами, практикуется участие в фестивалях. У Казахстанского театра есть большой потенциал, который нужно раскрывать. Знаний и

навыков, полученных за четыре года в стенах высшего учебного заведения недостаточно для всей профессиональной деятельности и конкурентоспособности в течение жизни. Для развития театра недостаточно строить новые здания и технически оснащать театры. Необходимо вкладывать в артистов, отправляя их на стажировки, приглашая тренеров. Современный театр переходит на визуальный формат. Артистам нужно идти в ногу со временем и соответствовать актуальным трендам. Тренинги в этой связи помогают им профессионально расти. Это, в свою очередь, позитивно влияет на развитие театрального искусства в Казахстане.

Список источников

- Додин, Лев. «В пространстве Брука». Брук, Питер. *Блуждающая точка: Статьи. Выступления. Интервью*. М.: Малый драматический театр; Санкт-Петербург, Артист. Режиссер. Театр, 1996.
- Мейерхольд, Всеволод Э. *Статьи, письма, речи, беседы* / Ком. А. В. Февральского: В 2 ч. М.: Ч. 2. (1917 – 1939). Искусство, 1968. 487 с.
- Станиславский, Константин С. *Собрание сочинений: В 9 т. Т. 3. Работа актера над собой. Ч. 2: Работа над собой в творческом процессе воплощения*: Материалы к книге / Общ. ред. А. М. Смелянского, Москва, Искусство, 1990.
- Kapsali, Maria. "Psychophysical disciplines and the development of reflexivity." *Theatre, Dance and Performance Training*, №5(2), 2014, pp. 157–168. DOI: 10.1080/19443927.2014.914968
- Keefe, John and Murray Simon, *Physical theatre: A Critical Introduction. Second edition*. Routledge, 2016.
- Kirkkopelto, Esa. "Joints and Strings: On the Anatomy of the Performing Body." *Performance Philosophy*, №2(1) 2016, p. 49–60. DOI: 10.21476/PP.2016.2170
- Laban, Rudolf. *Choreutics*. Dance Books Ltd, Alton, UK, 2011.
- Liang, Peilin. "Towards a probody aesthetics: ageing and occupationally damaged bodies in performance." *Research in Drama Education*, №24(2), 2018, pp. 1–14. DOI: 10.1080/13569783.2018.1551128
- Sjöström, Kent. "Bodily education in modernist culture - Freedom and commodification". *Theatre, Dance and Performance Training*, №6(1), 2015, pp. 72–84. DOI: 10.1080/19443927.2014.985895
- Snow, Jackie. *Movement Training for Actors*. Methuen Drama, 2013.

References

- Dodin, Lev. «V prostranstve BrukA». Bruk, Piter. Bluzhdayushchaya tochka: Stati. Vystupleniya. Intervyu [“In Brook’s space.” Brooke, Peter. Wandering point: Articles. Performances. Interview]. Moscow, Maly Drama Theatre, St. Petersburg, 1996. (In Russian)
- Kapsali, Maria. “Psychophysical disciplines and the development of reflexivity.” *Theatre, Dance and Performance Training*, №5(2), 2014, pp. 157–168. DOI: 10.1080/19443927.2014.914968
- Keefe, John and Murray Simon, *Physical theatre: A Critical Introduction*. Second edition. Routledge, 2016.
- Kirkkopelto, Esa. “Joints and Strings: On the Anatomy of the Performing Body.” *Performance Philosophy*, №2(1) 2016, p. 49–60. DOI: 10.21476/PP.2016.2170
- Laban, Rudolf. *Choreutics*. Dance Books Ltd, Alton, UK, 2011.
- Liang, Peilin. “Towards a probody aesthetics: ageing and occupationally damaged bodies in performance.” *Research in Drama Education*, №24(2), 2018, pp. 1–14. DOI: 10.1080/13569783.2018.1551128
- Meyerkhhold, Vsevolod E. Stati, pisma, rechi, besedy [Articles, letters, speeches, conversations]. Moscow, CH. 2. (1917–1939). Iskusstvo, 1968. (In Russian)
- Sjöström, Kent. “Bodily education in modernist culture - Freedom and commodification”. *Theatre, Dance and Performance Training*, №6(1), 2015, pp. 72–84. DOI: 10.1080/19443927.2014.985895
- Snow, Jackie. “*Movement Training for Actors*”. Methuen Drama, 2013.
- Stanislavskiy, Konstantin S. Sobraniye sochineniy: V 9 t. T. 3. Rabota aktera nad soboy. CH. 2: Rabota nad soboy v tvorcheskom protsesse voploshcheniya [Collected works: In 9 volumes. Volume 3. An actor’s work on himself. Part 2: Working on yourself in the creative process of embodiment]. Materials for the book / General. ed. / Edit. A. M. Smelyansky, Moskva, Iskusstvo, 1990. (In Russian)

Альфия Ембергенова

Темирбек Жүргенов атындағы Қазақ Ұлттық Өнер академиясы
(Алматы, Қазақстан)

ҚАЗАҚСТАН ТЕАТРАРЫНДА КӘСІБИ АКТЕРЛЕРГЕ АРНАЛҒАН ПЛАСТИКАЛЫҚ ТРЕНИНГТЕР

Аңдатпа. Кез келген салада қосымша кәсіби білімнің маңызы зор. Ол кәсіби өсуге, қазіргі тенденциялардан қалмауға, сол арқылы мекемені дамытуға көмектеседі. Өкінішке орай, Қазақстанның театр өнерінде шет елдердегідей профессионалды актерлерге арналған зертханалар, резиденциялар, мектептер жоқ. Театрлардың аз ғана бөлігі басқа қалалар мен елдерден шеберлерді шақырып, әртістері үшін кәсіби білімін арттыратын шаралар өткізеді.

Қазіргі театр өнері режиссерлердің, актерлердің, жалпы театрлардың алдына жаңа талаптар қойып отыр. Заманауи спектакльдер көрнекі, эксперименттік, перформанстық форматқа ие болып келуде. Сахналардың пластикалық шешімі Қазақстандағы режиссерлердің кеңінен қолданатын шешіміне айналды. Дегенмен, актерлердің кәсіби дайындығы режиссердің үмітін ақтай бермеуі мүмкін, және де бұл түпкілікті нәтижеге әсер етеді.

Бұл зерттеу кәсіби актерлермен пластикалық тренингтер өткізген автордың жеке тәжірибесіне негізделген. Мақалада 2016-2022 жылдар аралығында Ғ.Мүсірепов атындағы Қазақ мемлекеттік академиялық балалар мен жасөспірімдер театры, Түркістан музыкалық-драма театры, Корей мемлекеттік театры, Н. Бекежанова атындағы Қызылорда музыкалық-драмалық театрында өткізілген оқу-жаттығулар нәтижелері негізге алынды. Тренинг бағдарламасы автордың АҚШ-тағы Dell'Arte International School of Physical Theatre, Франциядағы Paris Summer Academy, Чехиядағы Janacek Academy of Music and Performing Arts (JAMU), Ұлыбританиядағы Gecko physical theater, Ресей қалаларында СТДРФ жобаларында оқу және тағылымдамадан өту кезінде жинаған тәжірибесі негізінде құрастырылған. Мақала практикалық тәжірибенің теориялық тұжырымдамасы болып табылады. Автор кәсіби актерлер үшін жоғары оқу орнынан кейінгі қосымша білімнің маңыздылығы туралы мәселені көтереді.

Түйін сөздер: театр өнері, пластикалық оқыту, біліктілікті арттыру, актерлік өнер, Қазақстан театры, заманауи театр, театр режиссурасы, физикалық театр.

Дәйексөз үшін: Ембергенова, Альфия. «Қазақстан театрларында кәсіби актерлерге арналған пластикалық тренингтер». *Central Asian Journal of Art Studies*, т.8, № 4, 2023, 259-274 б. DOI: 10.47940/cajas.v8i4.713

Автор қолжазбаның соңғы нұсқасын оқып мақұлдады және мүдделер қайшылығы жоқ екендігін мәлімдейді.

Alfiya Yembergenova

Temirbek Zhurgenov Kazakh National Academy of Arts (Almaty, Kazakhstan)

PHYSICAL TRAININGS FOR PROFESSIONAL ACTORS IN THEATERS OF KAZAKHSTAN

Abstract. Professional additional education is important in any field. It helps to grow professionally, keep abreast of current trends, thereby developing the company. Unfortunately, in Kazakhstan theatrical art there are no laboratories, residences, schools for acting actors, as is customary in foreign countries. Only a small part of theatres hold educational events for their actors, invite trainers from other cities and countries.

Modern theatre art poses new challenges for directors, actors and theatre companies. Performances acquire a visual, experimental, performative format. The corporeal solution of the scenes has become a widely used decision of directors in Kazakhstan. However, the professional training of actors may not always meet the expectations of the director, which affects the final result.

This study is based on the personal experience of the author, who conducted trainings in stage movement for professional actors. The article is based on the results of trainings conducted in different years from 2016 to 2022 at the G. Musrepov Kazakh State Academic Theatre for Children and Youth, Turkestan Music and Drama Theatre, the Korean State Theatre, the N. Bekezhanov Kyzylorda Music and Drama Theatre. The training program was compiled by the author's experience gained during training and internships at the Dell'Arte International School of Physical Theater in the USA, Paris Summer Academy in France, Janacek Academy of Music and Performing Arts (JAMU) in the Czech Republic, Gecko physical theater company in the UK, STD RF projects in Russia. The article is a theoretical understanding of practical experience. The author raises the issue of the importance of additional postgraduate education for professional actors.

Key words: theatre art, corporeal training, professional development, acting art, theatre of Kazakhstan, modern theatre, theater directing, physical theater.

Cite: Yembergenova, Alfiya. "Physical trainings for professional actors in theaters of Kazakhstan". *Central Asian Journal of Art Studies*, vol. 8, no. 4, 2023, pp. 259-274. DOI: 10.47940/cajas.v8i4.713.

Author has read and approved the final version of the manuscript and declare that there is no conflict of interests.

Автор туралы мәлімет:

**Альфия Пахратдиновна
Ембергенова** – Темірбек
Жүргенов атындағы Қазақ
Ұлттық өнер академиясының
докторанты, өнертану магистрі.
(Алматы, Қазақстан)

Сведения об авторе:

**Альфия Пахратдиновна
Ембергенова** – докторант
Казахской Национальной
Академии искусств имени
Темирбека Жүргенова, магистр
искусствоведческих наук.
(Алматы, Казахстан)

Information about the author:

Alfiya Yembergenova – PhD
student Kazakh National
Academy of Arts named after
Temirbek Zhurgenov, Master of
Art criticism.
(Almaty, Kazakhstan)