

В.Б. Березкина-Орлова, М.А. Баскакова

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕХНИКА АКТЕРА

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИНГА)

Представляемый психологический тренинг «Телесно-ориентированная психотехника актера», разработан на основе принципов обучения актерскому мастерству в рамках школ К.С. Станиславского и М.А.Чехова и может использоваться как инструмент для сбора богатого информацией материала для последующей или параллельно проводимой групповой и индивидуальной терапии, а также для проведения тренингов общения, для улучшения самочувствия при межличностном взаимодействии.

Задачи повышения чувствительности к себе, к другому человеку, умение понять и передать свое эмоциональное состояние и «войти» в эмоциональное состояние другого, полноценное взаимодействие с другим - это общие задачи для всех видов профессий, связанных с непосредственным контактом с людьми (психологов, преподавателей, врачей, актеров и др.). Каждому человеку, тем более представителям таких профессий необходимо сформировать в себе определенные навыки. Полноценное общение невозможно без так называемой "обратной связи". Человеку всегда важно знать, насколько его поняли, насколько его приняли со всей информацией, которую он хочет донести, насколько он сам правильно понял, увидел, услышал то, что ему сообщили. Часто при общении принимается во внимание только вербальный его компонент, однако человек всегда, осознает он это или не осознает, говорит еще и телом. И именно этот «невербальный» язык может быть и информативнее и даже правдивее (в случаях, когда вербальные и невербальные проявления расходятся или противоречат друг другу).

Упражнение

Представьте себе трех человек, каждый из которых говорит вам: "Я очень рад вас видеть".

Первый из них говорит скороговоркой, пряча глаза и напряженно поднимая плечи.

Второй - откинувшись на стуле, заложив ногу на ногу, скрестив руки на груди и с «каменным» выражением лица.

Третий с улыбкой и «светящимися» глазами, с устремленным «навстречу» вам телом.

Ситуации, предлагаемые в этом тренинге, во многом искусственные, но они дают навык расшифровки невербального языка, дают тем самым новый опыт общения. Навык приобретается путем освоения упражнений **по следующим направлениям (темам):**

1) освобождение от мышечных напряжений (от так называемых «зажимов»). Освобождение от телесных зажимов, согласно теоретическим положениям телесно-ориентированной психотерапии, это один из косвенных путей к освобождению от зажимов психологических, так как телесные порождаются

психическими. Упражнения этой темы даются в начале любого занятия, это так называемые «разогревающие процедуры».

2) Внимание. В этой теме содержатся упражнения на сосредоточение внимания (на «здесь и теперь»), переключение внимания, привлечение внимания к себе и т.д.

3) Воображение и фантазирование, которые являются необходимым звеном творческого поиска, наполняют сходные движения человека разнообразным и, главное, осмысленным содержанием.

4) Собственно общение и взаимодействие с проработкой невербальных средств общения (интонаций, мимики, движений и т.п.) и его содержания (контекста, подтекста, атмосферы).

5) Кульминация цикла занятий - взаимодействие в хэппининге - импровизации.

Необходимо специально оговориться, что такое разбиение на темы имеет целью только обозначение направлений работы и является достаточно условным, так как большинство упражнений (кроме части разогревающих процедур) охватывает сразу несколько тем. Упражнения по мере их освоения, а также в зависимости от контекста, наполняются новым содержанием. Некоторые упражнения, предлагаемые на начальных этапах тренинга, как упражнения на внимание и воображение, по мере освоения формальной стороны дела (инструкции) используются как упражнения на общение и взаимодействие. Кроме того, некоторые упражнения в зависимости от необходимости могут быть то вспомогательными, переходными к другим, или представлять собой отдельный смысловой кусок, сопровождающийся разбором и интерпретацией. Поэтому описываемые ниже упражнения даны в произвольном порядке, а не в порядке их выполнения.

СУЩНОСТЬ МЕТОДА

Представляемый вид тренинга может рассматриваться как разновидность «телесно-ориентированных» тренингов. **Основной целью тренинга является улучшение психологического самочувствия за счет осознания языка тела.** Достижению этой цели способствует последовательное решение следующих задач:

- нахождение и снятие собственных зажимов,
- изучение невербальных компонентов общения,
- осознание языка собственного тела;
- осознание языка тела окружающих.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

В данном виде тренинга активно используются следующие основные понятия: действие, конфликт, зажим, атмосфера, действие с определенной

окраской, психологический жест, импровизация.

Действие - волевой акт, направленный на достижение какой-либо цели.

Разница целей (их столкновение) ведет к возникновению **конфликта**, внутреннего или внешнего.

Зажим - состояние напряжения какой-либо части тела (либо тела целиком), которое в своей крайней степени может привести к двигательному или эмоциональному ступору. Телесные зажимы являются следствием неразрешенных конфликтов, сохраняются длительное время, чаще всего остаются неосознанными, могут описываться человеком как усталость, тяжесть, недомогание или отрицаться совсем.

Описываемые ниже понятия атмосферы, действия с определенной окраской и психологического жеста взяты из "системы" М. Чехова, обладают исключительной психологической значимостью для расширения круга осознания невербальных компонентов взаимодействия. Эти понятия специально обсуждаются с участниками тренинга.

АТМОСФЕРА

Контекст общения, общее «настроение» ситуации, ее психологическое содержание, то, что возникает из эмоционального отношения к ситуации, к происходящему, к другим в целом. «Жизнь полна атмосфер, мы не живем в пустом пространстве» (М. Чехов). Атмосфера и субъективные чувства человека - явления самостоятельные: личное чувство может быть созвучно атмосфере либо чуждо ей.

Упражнения:

1) Представьте себе пространство вокруг вас наполненным атмосферой. Представьте атмосферы: уюта, благоговения, одиночества, радостного предчувствия. Не прибегайте ни к каким отвлекающим ваше внимание воображаемым обстоятельствам. Представляйте себе непосредственно то или иное чувство разлитым вне вас, в вашем окружении.

2) Сделайте легкое движение рукой в гармонии с окружающей вас атмосферой. Повторяйте его до тех пор, пока ваша рука не будет пронизана атмосферой. Не играйте своим движением в атмосферу, не старайтесь чувствовать ее. Представляйте ее с возможной ясностью, когда она появится в вашем окружении, вы почувствуете ее, пробудятся индивидуальные чувства.

3) Произнесите одно слово в гармонии с атмосферой. Произнесите короткую фразу. Добавьте к фразе простое движение.

4) Произнесите ту же короткую фразу, но в другой атмосфере. Какое движение вам хочется сделать сейчас? Какие образы и ощущения у вас возникают?

ДЕЙСТВИЯ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ОКРАСКОЙ

В нем проявляется некоторый душевный оттенок действия. Окраска действия пробуждает целый комплекс индивидуальных чувств.

Упражнения:

1) Произведите простое, естественное действие (откройте - закройте дверь, встаньте и т.д.). Соедините его с окраской (спокойствие, уверенность, раздраженность, печаль, хитрость, нежность и пр.). Повторяйте действие, пока ваше чувство не отзовется на окраску.

2) Присоедините к действию с окраской 2-3 слова.

3) Выберите окраску, не думая о действии. Подберите действие к окраске (например, окраска - задумчивость, действие - перелистывание книги). Присоедините несколько слов.

4) Возьмите слово или короткую фразу. Подберите к ней сначала окраску, потом действие.

5) Соедините две окраски. Каждое упражнение повторяется до тех пор, пока действие, слово и возникшее чувство не сольются для вас в единое целое переживание.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся с группой от 8 до 20 человек. Продолжительность занятий 2-2,5 часа. Участникам предлагается приносить на занятия удобную, мягкую обувь и не стесняющую движения одежду. Каждое занятие начинается с так называемых «разогревающих» процедур, продолжительность которых - не менее 30 минут. Далее, как правило, идут упражнения на «собираение внимания».

Далее - в зависимости от этапов прохождения тренинга.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖЕСТ (ПЖ)

Духовное содержание частных движений

Душевный жест имеет общий характер, совершается невидимо в душевной сфере, служит прообразом физических жестов - частных, видимых, характерных для каждого отдельного человека. «В них (в ПЖ) невидимо жестикулирует наша душа» (М. Чехов). Невидимый ПЖ можно сделать видимым. Полезно прежде чем переходить к упражнениям, проиллюстрировать сказанное. Для этой цели хорошо подойдут, например, рисунки, приведенные в двухтомнике М. Чехова «Литературное наследие» (рис. 2, 3, 6, 15, 16 на с. 208-209, 213, 234-235).

Упражнения:

1) Встаньте, опустите руки вниз, близко к телу, опустите голову, плечи опустите, ноги прямые, плотно прижаты друг к другу, руки сначала напряжены, потом резко расслаблены, брошены... Каковы будут ваши ощущения? Побудьте в этом состоянии. Произнесите слово или фразу, созвучную вам в этом ПЖ. Что для вас означал этот жест? Какие чувства пробудил? Каким движением хотелось бы его продолжить?

2) Ведущий дает участникам определенный ПЖ, например, «закрытие». Дает фразу, подходящую к данному ПЖ, например, «Я хочу остаться один». Участникам предлагается сделать частный жест или придать телу положение, созвучное данному ПЖ. «Прислушайтесь к себе, к вашим ощущениям. Насколько положение вашего тела созвучно данному ПЖ и данной фразе».

Далее ведущий дает команды для изменения положения отдельных частей тела либо тела целиком (например, «слегка наклоните голову в сторону» и т.п.), сопровождая каждую команду словами: «Прислушивайтесь ко всем незначительным изменениям, происходящим в вас». Аналогичные изменения положения можно совершать и в воображении, обязательно прислушиваясь к возникающим ощущениям.

3) Ведущий предлагает участникам выбрать фразу и произнести ее. Ведущий изменяет положение тела участника, его позу, прося произносить эту фразу в каждой из поз. Интонации должны быть подсказаны позой или движением и находиться в гармонии с ними.

При выполнении всех этих упражнений полезно обращать внимание участников на связь чрезмерного мышечного напряжения (если оно возникло), чувствительности тела, чувствительности участника к своему телу. «Чрезмерное физическое напряжение истощает душевную силу. Сила должна быть внутренней» (М. Чехов).

ПЛАСТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ. ЗАЖИМЫ

1. НАПРЯЖЕНИЕ - РАССЛАБЛЕНИЕ.

На первом занятии участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

2. ПЕРЕКАТ НАПРЯЖЕНИЯ.

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

3. «ОГОНЬ – ЛЕД».

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего "Огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

4. «РТУТЬ».

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает участникам представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например, ртутью. «Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки.

5. «ЗАЖИМЫ ПО КРУГУ».

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно

напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

6. ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ.

Упражнение выполняется всеми участниками. Инструкция: «Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте «на себе» все это. Животные и маленькие дети - самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов». Далее упражнения идут без нумерации (это так называемые «универсальные» упражнения).

7. «РАСТЕМ».

Участники в кругу. Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10-20 «стадий». После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись – сломались».

8. «ПОТЯНУЛИСЬ – СЛОМАЛИСЬ».

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента:

- 1) показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае);
- 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

9. «НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА».

Участники разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

10. «СКУЛЬПТОР И ГЛИНА».

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

11. «ГРУППОВАЯ СКУЛЬПТУРА».

Каждый участник одновременно и скульптор, и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо:

- 1) действовать в довольно быстром темпе,
- 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур.

Вариант: "застывшая" скульптура может "ожить".

12. «МАРИОНЕТКИ» («ПОДВЕСКИ»).

Участникам предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников

13. «СОГЛАСОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ».

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Участникам предлагается выполнить этюды: -

пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д.

Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим участникам (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.). Один из вариантов предлагаемых упражнений – «Канатоходец». «Канатоходец» имитирует проход по канату. Он идет по прямой (воображаемой) линии по полу, но «как бы» по канату: скользя и балансируя, ища равновесия. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель канатоходца - удержаться, несмотря на препятствие.

14. «ОПРАВДАНИЕ ПОЗЫ».

Участники ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. «Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде «Отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому».

15. «ТЕНЬ».

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

16. «ЗЕРКАЛО»

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»:

1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений,

2) не делать мимических движений;

3) выполнять движения в очень медленном темпе.

Через некоторое время участники меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения участники, работающие на «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий.

Упражнение - очень хорошее средство для установления психологического контакта.

17. «ЯПОНСКАЯ МАШИНКА».

Группа рассаживается в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущем всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет «раз» - удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» - щелчок пальцами правой руки, на счет «три» - щелчок пальцами левой руки и т.д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер «Ноль». На щелчок левой руки он называет номер игрок, который продолжает игру дальше. Например: «Ноль –два». Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом участники, приглашая к игре друг друга, должна обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.

Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая, однако сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», и продолжает игру. Ошибками считаются:

- 1) сбой темпа,
- 2) неправильное название своего номера;
- 3) неправильное название номера партнера,
- 4) приглашение к игре выбывшего участника или ведущего (если он не играет);
- 5) приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом.

Возможные пути усложнения игры: убыстрение темпа; изменение направления расчета участников; расчет нечетными цифрами или буквами. Игра превращается, когда в кругу остается 2-3 участника. Это задание прежде всего на соби́рание внимания. Невозможно выполнить все требования игры, не сосредоточившись на ее условиях, на ситуации «здесь и теперь». Кроме того, это задание - на умение ориентироваться в окружающих условиях (выбывшие игроки) в ситуации ограниченного времени (заданный темп) и, наконец, это задание - на установление контакта между членами группы. Наблюдая за выполнением упражнения, можно выделить лидеров группы, пары, «отверженных». Интересно также проследить за интонациями, с которыми называются номера.

18. «РИТМ ПО КРУГУ».

Группа - в полукруге. Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Участники внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, участники получают команду: «Давайте отстучим этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий участник выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды ведущего «Стоп».

Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма; отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

19. «ПРЕДМЕТ ПО КРУГУ».

Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно к скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй участник обыгрывает эту же линейку, например как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы участники не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше участник справился с заданием. Кроме того, это упражнение - на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

20. «ФРАЗА ПО КРУГУ».

Группа - в полукруге. Ведущий предлагает участникам фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой. Контекст фразы должен быть ясен по интонации, с которой она произнесена. Партнер должен "принять" фразу" и каким-то образом на нее отреагировать. Это упражнение на контакт, на умение говорить и слушать. Варианты упражнения: 1) Та же ситуация. Отличие только в том, что участник, к которому обратились, должен ответить. 2) Между первым и вторым участниками завязывается разговор из шести фраз (по три фразы от каждого). Каждый диалог начинается с фразы ведущего (так называемой исходной фразы). После окончания разговора с первым участником, т.е. после произнесения шестой фразы, второй обращается с исходной фразой к третьему. 3) Ситуация аналогична варианту 2), однако каждый новый диалог начинается не с исходной фразы, а с последней (шестой) фразы предыдущего. 4) Каждый участник произносит фразу с определенной интонацией, сопровождая ее соответствующим жестом.

21. «СЛОВО-ГЛАГОЛ».

Упражнение для двоих участников, которые становятся друг против друга на некотором расстоянии. Первый участник, кидая мяч второму, называет любое пришедшее ему на ум слово (имя существительное). Второй ловит мяч и сразу же бросает его обратно, подбирая подходящий по смыслу глагол. Первый ловит и бросает новое существительное и т.д. Этот вариант техники «свободных

ассоциаций» чрезвычайно интересен и информативен для последующей работы с проблемами каждого отдельного участника.

22. «ШАХМАТЫ».

Водящий поворачивается спиной ко всем остальным участникам, которые располагаются в произвольном порядке и на произвольном расстоянии друг относительно друга. Водящий поворачивается и старается запомнить положение шахмат в течение 30-40 секунд. Ведущий дает пояснения: "Вам необходимо запомнить только положение фигур, позы их не имеют значения (если участников много) либо: "Вы должны запомнить не только положение фигур, но и позу каждой (если участников мало)". Водящий отворачивается, шахматы перемешиваются. Задача водящего - восстановить картину.

23. «РИСУНОК ИЗ ТОЧЕК».

Упражнение может проходить в два этапа:

- 1) Каждый участник занимается самостоятельно.
- 2) Один участник «водит», другие наблюдают за ним и пытаются отгадать задуманную им фигуру. Фигуры «водивших» и наблюдающих сравниваются.

Ведущий предлагает участникам зафиксировать взором какую-либо точку на потолке. Потом еще одну, достаточно удаленную от первой, но чтобы, однако, для фиксации их поочередно достаточно было бы переводить взгляд, не поворачивая головы. Потом третью, четвертую и т.д. Затем эти точки надо мысленно соединить отрезками прямых линий. Проследив несколько раз получившуюся фигуру, участник должен пройти по проекции эти фигуры на полу. Второй этап упражнения направлен на наблюдение за телом водящего.

24. «СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ХЛОПАЛО?».

Группа рассаживается в полукруг. Из участников выбираются «водящий» и «дирижер». «Водящий» становится спиной к полукругу на некотором расстоянии него. «Дирижер» занимает место перед участниками и указывает жестом то на одного, то на другого. Вызванный жестом «дирижера» участник хлопает в ладони один раз. Один и тот же участник может быть вызван дважды или трижды. В общей сложности должно прозвучать 5 хлопков. «Водящий» должен определить, сколько человек хлопало. После того, как он справится со своей задачей, «водящий» занимает место в полукруге, «дирижер»' идет вводить, а из полукруга выходит новый участник.

25. «ПРИСЛУШИВАНИЕ».

Группа рассаживается в полукруг. Ведущий предлагает участникам расслабиться, прислушаться к тому, какие ощущения возникают у каждого в теле (прислушаться к себе), к тому, что делается в полукруге, в комнате, в соседней комнате, в коридоре, на улице. На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты.

После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне. Прислушивание к своим ощущениям занимает важное место во всем тренинге.

26. «ПРИГЛЯДЫВАНИЕ – 1».

Группа - в полукруге. Ведущий предлагает участникам приглядеться к какому-нибудь предмету однотонного цвета и разложить этот цвет до цветов спектра (красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового). Например: «Какие цвета «собраны» в паркете?». Обсуждение ведется непосредственно во время приглядывания.

27. «ПРИГЛЯДЫВАНИЕ – 2».

Группа - в полукруге. Ведущий предлагает участникам внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в полукруге, однако так, чтобы никто не заметил, кто к кому приглядывается. Потом участники по очереди описывают партнеров так, чтобы остальные поняли, кого описывают. Запрещается описывать яркие цветные пятна одежды, упоминать о наличии усов, очков, бороды и пр. Вариант: описать особенности движений выбранного другого.

28. «СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ».

Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.» Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

29. «РАЗГОВОР ЧЕРЕЗ СТЕКЛО».

Участники разбиваются на пары. Ведущий: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепропускаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные участники внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

30. Возможное усложнение упражнения № 29.

Говорящему сначала надо привлечь к себе внимание партнера.

Нет необходимости отрабатывать все предложенные упражнения за одно занятие. Время, отводимое на проработку различных тем, зависит от этапов тренинга. Так, на конечном его этапе сокращается время, отводимое на разогрев за счет того, что эффективный разогрев становится возможным при использовании

меньшего количества упражнений. На конечных этапах тренинга вводятся задания-импровизации, выполнение которых на начальных этапах невозможно.