

Елена Кантиль

# Игровая Импровизация

мысли и практика



Москва 2013

[elena-kantil.com](http://elena-kantil.com)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОТ АВТОРА.....</b>	<b>4</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТЬ.....</b>	<b>4</b>
<b>ЧАСТЬ 1 МЫСЛИ.....</b>	<b>5</b>
Снова о настоящем моменте.....	5
Идеальное состояние человека.....	6
5 причин для освоения актерского мастерства.....	7
Ну какая из меня актриса?!.....	8
Роль, маска, игра... А где же тут собственно «Я»?.....	9
Что значит «Стать другим»?.....	10
Что такое импровизация.....	11
Зачем нужна игровая импровизация.....	12
Страхи и ужасы игровой импровизации.....	13
Ответственность в импровизации.....	14
Управление эмоциональным состоянием.....	15
Плохих партнеров не бывает.....	16
Аппетит приходит и не уходит.....	17
Про оригинальность и адекватность.....	17
Посмотреть на ситуацию со стороны – просто.....	19
Чего же мы на самом деле боимся?.....	19
Зона комфорта.....	21
Паузы.....	21
Сизиф импровизирует!.....	22
Идти по следу.....	23

<b>ЧАСТЬ 2. ПРАКТИКА.....</b>	<b>24</b>
Как развивать фантазию.....	24
Креативность – это не бред, а реальность.....	25
Можно ли развивать креативность.....	26
Говорить!.....	27
Боже, что я несу?!.....	28
Словесная импровизация – практика.....	29
Осознанность – практика.....	31
Осознанность – часть 2.....	31
Импровизация. Выход за рамки.....	33
Импровизация – это метод.....	34
10 правил игровой импровизации.....	35
<b>ЧАСТЬ 3. ВНИМАНИЕ.....</b>	<b>38</b>
Активное и пассивное внимание.....	38
Внешнее и внутреннее внимание.....	41
Направленное и рассеянное внимание.....	42
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>45</b>
P.S. ....	45

## ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас, уважаемый читатель!



Будем знакомы, меня зовут Елена Кантиль. Я режиссер, педагог актерского мастерства и импровизации, танцевально-двигательный терапевт, руководитель Первой школы Игровой Импровизации.

Я искренне рада вашему интересу к теме Игровой Импровизации. Сегодня данное направление активно набирает обороты и как следствие появляется необходимость в соответствующей литературе.

Данная книга – сборник статей и практических упражнений. Правила импровизации, развитие внимания, управление эмоциями и многое другое.

Создавая эту книгу, я ставила целью выдать как можно больше практических приемов и упражнений. Конечно, можно было бы завалить вас теорией. Но от этого было бы мало толку. Теория мертва. Работает только практика.

Читайте, пробуйте, импровизируйте и делитесь своими результатами!

С уважением, Елена Кантиль [elena-kantil.com](http://elena-kantil.com)

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Эта книга появилась абсолютно спонтанно, как и все, что случается в импровизации. Накопилось много мыслей, статей и полезных упражнений, которыми очень захотелось с вами поделиться.

Но эта книга не вышла бы в свет без помощи моего замечательного друга, помощника и практика импровизации Алисы Закс.

Хочу сказать огромное спасибо Алисе за идею, подбор материалов и структуризацию всего написанного в эту книгу!

## ЧАСТЬ 1. МЫСЛИ.

### Снова о настоящем моменте

Мысль, которой я хочу поделиться, крайне проста и не очень приятна. В современной жизни очень сложно почувствовать себя счастливым!

Мы окружены огромным количеством условностей, потребностей и желаний. Мы должны все время соответствовать. Мы должны все время стремиться, бежать, добывать, иначе есть ощущение, что жизнь просто пройдет мимо!

В связи с этим, мысли и желания человека постоянно устремлены вперед, в будущее, на которое возложены огромные надежды и ожидания. Мы стремимся обладать жизнью, "захватить" её, догнать. Это "безумие обладания" захватило человека полностью. Все вокруг говорит нам: "Желай! Желай! Желай!" И мы бежим вперед на еще большей скорости, не успевая отфильтровать - чьи желания я сейчас исполняю - свои или... Или же взгляд направляется в прошлое, на бесконечные воспоминания "как это было прекрасно", или же на разочарование от не полученного.

В настоящем моменте нас практически нет. Нас может вернуть в настоящее только простуда (мы вынуждены остаться дома и заняться собой), или же осознанное намерение остановиться и ощутить себя. А именно в настоящем человек может почувствовать себя абсолютно счастливым.



**Жизнь происходит именно сейчас. Она не в будущем и не в прошлом, она только в настоящем моменте. Как только вы упускаете настоящее, вы упускаете саму жизнь.**

Что бы остановиться и ощутить полноту настоящего момента, я делаю простое упражнение. Мне даже не нравится это называть упражнением, потому что эта практика уже стала для меня частью жизни. Я смотрю вокруг и никак не называю то, что вижу. Возникает чистое восприятие, мысли перестают бегать и суетиться, становится просто хорошо.

Причем, для этой практики я не выделяю специального времени. В любой момент, когда хочется увидеть больше, чем просто бытовой пласт - я перехожу в это "чистое восприятие".

Мир становится очень красивым, и есть чувство, что именно в эти моменты и чувствую дыхание жизни...

## Идеальное состояние человека

Мы каждую секунду оказываемся в вариативной ситуации, нам всегда надо делать выбор, действовать, принимать решение и взаимодействовать с окружающей средой. Каждую секунду мы что-то чувствуем, о чем-то думаем и чего-то хотим. Мы получаем различные предложения, внешние импульсы, которые на нас воздействуют и вынуждают реагировать. А скорость и качество наших реакций как раз и зависит от состояния импровизации.

Огромное количество действий уже настолько для человека привычны, что делаются автоматически:

- выключается будильник
- мелькает дорога на работу
- приветствуются знакомые лица
- нажимаются кнопки лифтов
- привычное рабочее место
- обеденный перерыв
- возвращение домой...

К сожалению, все это влечет за собой одну очень неприятную вещь – человек теряет связь с самим собой. Он перестает замечать свои желания, потребности, перестает слышать внутренние импульсы и теряет состояние игры, подвижности, легкости, импровизации. Наступают серые будни.

Выход из этого – состояние импровизации.

Что это такое? В чем это состояние выражается, как его можно охарактеризовать? Состояние импровизации – это сочетание трех качеств: легкость, энергия и осознанность!

**Легкость** – позволяет человеку быть подвижным и эмоциональным. Это то, что возбуждает фантазию и воображение на творчество, на изобретение. Это способность принимать новое, быть открытым.

**Энергия** – двигатель жизни. Это заразительность, яркость, увлеченность. Энергия дает нам силы реализовать задуманное, создать что-либо новое.

**Осознанность** – это понимание что я делаю, ради чего и каким образом. Осознанность придает форму и законченность нашим действиям.

Таким образом, состояние импровизации – это и есть идеальное состояние человека!



## 5 причин для освоения актерского мастерства

В последнее время стало очень модным заниматься на курсах актерского мастерства. На первый взгляд - это просто всплеск старой традиции любительских театров. Кажется, что все хотят играть, на сцену, под пленительный свет софитов, все хотят слышать смех и аплодисменты восхищенных зрителей... Но это не совсем так.

Многие хотят освоить навыки актерского мастерства не для сцены, а для повседневной жизни. Я все чаще слышу фразу от своих студентов: "Я не хочу на сцену, мне надо стать более раскрепощенным... и все..." И это вполне логично и закономерно!

Актерское мастерство - это не цель, а способ раскрытия человека. И главная задача - не сделать из человека профессионального актера, а дать ему инструменты, которыми он сможет пользоваться в жизни!

Я хочу раскрыть 5 основных навыков, которые развивают занятия актерским мастерством:

### 1) Понимание себя

У актера - единственный инструмент творчества - это он сам.

Если у художника есть его кисти и краски, у скрипача - скрипка и смычок, то у актера есть только он сам - его тело, голос и эмоциональная структура.

Осваивая актерские техники, человек автоматически учится лучше чувствовать свое тело, управлять голосом и осознавать свои эмоции.

### 2) Эмоциональная свобода

Понимание своих эмоций ведет к свободе их проявления. Человек становится более спонтанным, искренним, открытым. Он перестает прятать в себе свои радости и переживания.

### 3) Преодоление страха выступления

Это один из ключевых навыков! Выходить на публику, быть в центре внимания, выступать, убеждать, да и просто произносить тост в большой компании - для многих огромная проблема. Накатывает дикое волнение, потеют ладошки, краснеет лицо...

Актерские техники позволяют с этим справиться!

Развивается активное внимание, осознанность, умение управлять своими эмоциями, и, конечно, появляется опыт выступлений.

Для того, что бы перестать бояться выступать, надо... ВЫСТУПАТЬ (!)

Чем больше практики, тем лучше.

### 4) Повышается эмпатия

Человек начинает лучше чувствовать других людей и понимать их.

А это ведет к...

### 5) Повышению общительности!

В любой компании, с любым человеком становится легко находить общий язык.

А это качество дает легкость и непосредственность.

Ведь если человек боится общаться или чувствует себя при этом не комфортно, то он всегда находится наготове. Общение воспринимается как стресс, и нужно иметь пути отступления!

А когда появляется легкость общения, то оно становится радостным и дающим энергию!

Это основные навыки, которые развивают занятия актерским мастерством!

## Ну какая из меня актриса?!

Мне часто задают вопрос – зачем идти учиться в театральную школу, если человек не собирается быть актером и играть на сцене? Вопрос интересный и достаточно объемный. Попробую ответить!

У психологов есть замечательная поговорка: «Без запроса не работаем!» Т.е. человек изначально должен понимать свои задачи. В театральную школу приходят люди трех категорий:

первая - те, кто хотят весело провести время, найти новых друзей и разнообразить свои серые будни;

вторая – ставящие четкую цель, чаще всего это научиться выступать и не бояться аудитории, побороть неуверенность и скованность в общении;

третья категория – это те, кому интересен театр как таковой. Сразу скажу, что третья категория занимает 9% от всех участников.

Часто случается, что человек не может до конца сформулировать свою цель (это, как правило, люди из первой категории), но цель все равно есть, просто она не выявлена. Я считаю, что раз человек пришел заниматься в студию, то у него есть задача что-то в себе поменять, открыть, осознать и стать другим. Иначе он просто пошел бы на танцы, рисование, в кино или хороший спорт-бар!

Из этого вывод: большинство людей не хотят быть актерами, а хотят что-то сделать с собой, как-то измениться и научиться вести себя по-другому! И это обязательно должна понимать театральная школа!

К сожалению, часто театральная школа не дает людям того, чего они ищут. Это происходит из-за излишней «театрализации» занятий. Репетиции отрывков, учение текстов наизусть и освоение сугубо театральных приемов занимает 80% времени обучения. А это как раз те навыки, которые человеку в жизни вряд ли пригодятся! Ведь мы не всегда имеем возможность отрепетировать свое поведение, предугадать - что нам ответит собеседник и вообще спрогнозировать ситуацию - жизнь всегда спонтанна и вариативна! Мы хотим быть уверенными и свободными, уметь не теряться (что бы поговорка «Хорошая мысль приходит опосля» была не про нас). Здесь и происходит несоответствие цели и результата.



В таком формате даже выход на сцену в финале процесса обучения не играет той роли, которая от него требуется – преодоление боязни выступления. Человек выходит с выученным текстом, в знакомую, до малейших деталей, обстановку, он точно знает - что ему скажет партнер, и что он ему ответит. А дальше все зависит от качества и количества репетиций.

Более того, один выход на сцену ничего не решает. Человек как-то поборол страх, сделал дело, но в следующий раз возникнет точно такой же страх, и с ним снова надо будет бороться! Потому что здесь важно количество выходов и разность выступлений – тем, историй, ситуаций и партнеров.

Есть еще немаловажный фактор – КТО ведет занятия. Как правило, занятия в студиях ведут профессиональные актеры (или студенты ВУЗов). И, естественно, они учат тому, чему учили их. А их учили – уметь много раз воспроизводить одну эмоцию (каждый раз как в первый раз). Все логично – это профессиональный актерский навык. Вот тут то и возникает несостыковка - зачем человеку этот навык? В жизни мы хотим быть разными, интересными, спонтанными и непредсказуемыми, а не повторять одно и то же по кругу. Мы хотим, наоборот, вырваться из круга каждодневных повторений!

Соответственно для того, что бы обучение в театральной студии было полезным, должно учитываться следующее:

- 1) Не делать из человека актера, а учить его играть, быть спонтанным и естественным.
- 2) Выбирать только необходимые инструменты актерского мастерства и понимать их место в жизни, их способы применения.
- 3) Заниматься не репетициями текстов, а упражнениями, которые ведут к раскрепощению и уверенности на сцене.

Другими словами, театральная студия должна быть не клоном театрального ВУЗа, а широким пространством для развития и совершенствования!

## **Роль, маска, игра... А где же тут собственно «Я»?**

Ни для кого не секрет, что в течение всей своей жизни мы играем различные роли. Роль мужа, жены, отца, начальника, клиента, специалиста в той или иной области... список можно продолжать долго. Этими ролями могут быть: семейный статус, профессия, самоощущение (роль обиженного, непонятого, или, наоборот, счастливого человека).

Вопрос: а где тот, кто эти роли играет? Кто он? Как его в себе найти? Как ощутить свое настоящее "Я"?

Все дело в нашем восприятии и нашей осознанности!

Как только мы **понимаем**, что играем роль - появляется некий воздух, некий зазор между "Я" и "ролью". И в этот момент мы можем ощутить себя, свой центр, свою суть.

Если же мы не осознаем игру, то роль играет за нас. Не мы управляем ей, а она нами. Мы становимся серьезными, напряженными и как правило действуем по шаблону! Если нет дистанции между человеком и маской, то он не видит вариантов поведения. Более того, подлинное общение становится невозможным. Мы начинаем общаться масками.

Здесь важно понимать, что сама по себе "роль" или "маска" не несет ничего отрицательного. И тот факт, что мы постоянно что-то играем - вполне нормален. Мы выбираем ту или иную роль соответственно ситуации, и это делает нас адекватными и социально устойчивыми.

Будет странно, если вы на работе разденетесь и станете вести себя как у себя дома после душа! Вас скорее всего направят лечиться! Поэтому маски нужны!

НО! Важно осознать свои роли и немного отстраниться. Посмотреть и на себя, и на ситуации со стороны. Почувствовать себя как такового, как некий центр и начать играть осознанно!

Этот принцип отстранения и привычки ощущать свою целостность лежит в основе управления своим состоянием и эмоциями.

## Что значит «Стать другим»?

У актера и режиссера Е. Б. Вахтангова есть такая фраза: "Стань другим, оставаясь сами собой". Она относится к актерскому перевоплощению в роль. И тут вроде бы все понятно. Актер должен, не теряя себя, поверить в обстоятельства роли и действовать от лица своего героя.

Но что значит "стать другим" в жизни? Я просто недавно столкнулась с тем, что многие люди активно не хотят становиться другими! Мне стало любопытно и я начала размышлять...

На мой взгляд, "стать другим" в жизни - это приблизиться к себе идеальному. Ведь у каждого человека есть некое представление о себе:

- а) каким бы он хотел быть и
- б) что иметь

Исходя из этого - становление другим - это постоянный, непрерывный путь. Это совсем не означает, что вот сейчас я "плохой", а стремлюсь стать "хорошим". Это даже смешно! Изменяться - это расти над собой, открывать в себе что-то новое и двигаться вперед!

Человека характеризуют, прежде всего, его реакции и поведение.

В одной и той же ситуации разные люди ведут себя по-разному, в этом и отличие! Соответственно, если мы говорим о "становлении другим", то имеем ввиду именно изменение своих реакций и поведения.

Есть замечательная поговорка: "Хочешь иметь то, что никогда не имел - начни делать то, что никогда не делал!"

Хочу еще сказать на тему "иметь". Человек всегда ассоциирует себя с тем, чем он обладает. Причем, это может быть как материальный ресурс, так и духовный. Вот примеры мыслей о себе: "Я человек, у которого есть загородный дом", "Я человек, который ездит в отпуск пять раз в год", "Я человек, который много читает", "Я - хороший режиссер", "Я человек, у которого свой бизнес" и т.д.



Подобные мысли - это оценка и осознание себя, это некие ориентиры во внешнем мире. Учитывая это, "стать другим" - это еще и начать обладать чем-то новым. Потому что обладание новым (знанием, навыком или материальным ресурсом) придает и самому человеку новое ощущение себя.

## Что такое импровизация?

Игровая импровизация (Improv Game) - это новое актуально игровое искусство, которое доступно всем желающим!

Это открытое пространство игры, общения, фантазирования, креативности и смелости.

Истоки игровой импровизации уходят в актерское искусство. Когда что-то идет не по плану, то актер должен уметь быстро выходить из ситуации. Например: забыл текст, партнер не вышел на сцену, не заиграла музыка для танца, забыли реквизит или упала декорация. Задача актера - делать вид, что все в порядке! Он должен продолжать играть, импровизировать, что бы все выглядело, будто так и задумано.

Почему же игровая импровизация сейчас активно выходит за пределы театральной площадки и все больше и больше присутствует в обычной жизни?

Дело в том, что импровизация и жизнь - это практически синонимы.

Мы постоянно сталкиваемся с непредсказуемыми ситуациями, в которых надо принимать решение, действовать, общаться и находить гармоничное взаимодействие. Например: знакомство с новым человеком, путешествие в новые страны, даже просмотр нового фильма имеет отношение к импровизации!

Это положительные примеры. Есть и отрицательные: каверзный вопрос во время выступления, неприятная новость, внезапно изменившиеся планы, смена места жительства или работы. Если к этому списку добавить такие забавные факторы как

изменение погоды, настроение шефа, невкусный обед или холодный кофе, то сразу видно, что поле для импровизации в жизни - огромно!

Здесь я имею ввиду наши реакции на все эти события.

Идем дальше.

В театре актеру помогает в импровизации тот факт, что он точно знает, чем должно все дело закончиться. Он отлично помнит пьесу, и ведет свою импровизацию к известному концу.

В жизни у нас подобное знание финала чаще отсутствует, поэтому кажется, что импровизировать в этой ситуации гораздо сложнее. Это совсем не так!

Мы просто привыкли действовать по своему знакомому сценарию, и когда что-то происходит, то реакция не заставляет себя долго ждать! Дождь - мы расстраиваемся, переезд - возникает напряжение и раздражение, общение в новой компании - некоторое беспокойство и зажатость и т.д.

Импровизация как раз позволяет уйти от шаблона и начать воспринимать и чувствовать по-новому!

Каким образом?

Через видение ситуации со стороны. Через понимание желательного финала (как в театре). Через осознание своей свободы в выборе стратегии поведения.

Практикуя игровую импровизацию, мы учимся как раз этой легкости и спонтанности!

Подумайте - где Вы ведете себя привычным образом, всякий раз повторяясь, а где, наоборот, импровизируете и находите новые модели поведения?

## **Зачем нужна игровая импровизация**

### **Что такое импровизация?**

Импровизация — это творение произведения искусства в момент его исполнения.

Формула:

Идея = Исполнение = Создание

Игровая импровизация — это отличный способ развития эмоционального интеллекта, навыков общения и творческого мышления!

### **Зачем нужна игровая импровизация?**

Этот вопрос мне задают часто, и не хочется на него отвечать формально рекламными лозунгами. Импровизация настолько мощно и разносторонне развивает человека, что

если начать перечислять все аспекты, то получится длинный трактат по психологии, который вы вряд ли дочитаете до конца.

Поэтому скажу просто: игровая импровизация — это катализатор яркости, спонтанности, творчества и ИГРЫ!

Она дает простор для самовыражения, юмора, легкости и радости жизни.

Каждый из нас мечтает быть привлекательным и интересным. И залог этой самой привлекательности в наших намерениях, уникальности, поступках и творчестве.

Игровая импровизация — это не способ подготовки профессиональных актеров, она подходит для людей абсолютно любых профессий и возрастов. Но поскольку все игры и перформансы создаются на сценической площадке (она может быть условной), то некоторые навыки актерской игры в ней присутствуют. Например: эмоциональная выразительность, умение чувствовать партнера, понимание своей задачи, умение согласно этой задаче действовать и мобильно изменяться.

## Страхи и ужасы импровизации

Недавно на одном из Мастер-классов мы обсуждали "Что такое импровизация"

И впервые я услышала такое предположение: "Импровизация - это очень страшно. Когда в жизни приходится импровизировать, то хочется, что бы это скорее закончилось! Хочется скорее выкрутиться из ситуации и встать на знакомые рельсы"

И действительно, если задуматься, то в жизни нам необходима импровизация часто в неприятных ситуациях. Нужно объяснить начальнику опоздание на работу, оправдаться за не вовремя сданный проект, успокоить взволнованную маму или вторую половину, или просто провести сложную встречу. Все эти ситуации для нас, как правило, сложные и мы испытываем определенный дискомфорт. Об удовольствии здесь думать не приходится.

И таким образом, "Импровизация в жизни" у нас автоматически связывается с необходимостью выкручиваться, оправдываться и обманывать. Это не совсем так. **Даже СОВСЕМ НЕ ТАК!**)

Импровизировать - это не значит "врать и не краснеть".

В подобных ситуациях важно включать состояние легкости и внутренней свободы.

Это - ключ! Ведь обычно если ситуация напряженная - это автоматически влияет на нас - мы тоже становимся напряженными и зажатыми. Отсюда и дискомфорт. Мы теряем себя. Мы становимся чрезмерно серьезными. Это и есть шаблон! То, как мы реагируем на трудности, то состояние, в которое мы погружаемся и есть ТОТ САМЫЙ ШАБЛОН, который надо преодолеть.

Другими словами, импровизация - это способ реагировать и воспринимать окружающий мир иначе!

Чего же мы на самом деле боимся?

1) негативного итога (нас уволили, ушла жена, контракт не подписан и т.д.)

Здесь мне хочется вас спросить.. А на сколько нужна такая работа, которая вызывает непрерывный страх? Ведь если этот страх есть, то он есть постоянно, он накапливается и ведет к стрессу!

## 2) искренности

Это очень важный момент! Когда ситуация на нас давит, мы, как правило, стараемся скрыть свои чувства и становимся отчужденными. Мы теряем контакт с собой. Это как раз и лишает легкости и внутренней пластичности.

Будьте искренними! Открыто высказывайте свои чувства и мысли. Берите инициативу, не оставайтесь пассивными!

## 3) "нас не поймут"

Во-первых, не решайте за других. Действуйте, смотрите на реакцию и действуйте снова! Во-вторых, если вы включены, активны и с легкостью ведете диалог, то вас обязательно поймут!

Более того, легкость - гарантия хорошего настроения!  
А хорошее настроение заразительно!

Если у вас были сложные ситуации, в которых приходилось импровизировать - поделитесь!

Как правило, это очень интересный опыт!

## Ответственность в импровизации

На занятиях импровизацией мы много говорим об ответственности. Что же это такое?

Дело в том, что в жизни мы часто перекладываем ответственность за свои поступки на обстоятельства, работу, погоду или на окружающих нас людей:

- \* я давно собираюсь начать ходить в спортзал.. НО у меня такая тяжелая работа, что к вечеру я очень устаю
- \* я опаздываю, потому что... все опаздывают
- \* я давно хочу выучить английский/немецкий/французский/пойти на танцы ... НО я вынуждена много времени проводить с семьей
- \* я не могу к тебе сегодня приехать (хотя очень хочу)... потому что на дорогах пробки.

Я думаю, что пока вы читали примеры, у вас возникло около десятка своих! Да, ситуаций, в которых мы перекладываем на кого-то ответственность действительно очень много.

Так вот: во время занятий импровизацией ОТВЕТСТВЕННОСТЬ повышается!

### Каким образом это работает?

Ведь мы специально эту тему с точки зрения психологии не разбираем.

1. Вы оказались на площадке с партнером. И вся ответственность за ваши действия лежит только на вас!
2. Текста нет - так что сказать, что автор написал плохой текст, в котором вы ничего не понимаете - невозможно.
3. Режиссера нет - как себя вести и что чувствовать в данный момент вы выбираете сами.
4. От вас никто не ждет шедевра - импровизация это процесс, который может быть любым.

Импровизация может не получиться! Это абсолютно нормально. Более того, это случается за время занятий с каждым. И вот тут вы имеете возможность проверить, насколько вы перекладываете ответственность за неудачу на кого-то.

- \* плохой партнер
- \* усталость
- \* потому что вышли первые и не включились...

Сигнал к тому, что вы перекладываете ответственность - оправдание.

Вы начинаете объяснять, почему это не вышло, другими словами - кто в этом виноват!

И если вы хотите научиться быть ответственными, то начните с простого - перестаньте оправдываться. Обратите внимание на свою речь, и послушайте, на кого вы чаще перекладываете ответственность, кого вы обвиняете?

Вместо оправданий - примите ситуацию, сказав (вслух или про себя) "Да, это случилось", "Да, это так".

Когда вы будете принимать ситуацию, а не бороться с ней, то вы станете более деятельными, решительными и ответственными!

## Управление своим эмоциональным состоянием

Как управлять своим эмоциональным состоянием - это глобальный вопрос, который волнует многих!

В жизни обычно все происходит наоборот - нами владеют эмоции, а не мы ими. В одних ситуациях - это плюс - мы проявляем искренность, открытость и естественность. В других ситуациях - это явный минус - мы не можем справиться с раздражением, обидой, злостью, уходим в себя, и становимся непродуктивными и неприятными!

Для того, что бы начать управлять своим состоянием, надо освоить несколько актерских техник! И в этой статье я расскажу про одну из них - ОКРАСКИ! Эту практику изобрел Михаил Чехов.



Сделайте прямо сейчас несложное действие - встаньте, сядьте или возьмите какой-нибудь предмет. Это простые физические действия. А теперь сделайте то же самое, окрасив ваши действия в ЛЮБОПЫТСТВО, РАДОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ.

Не заставляйте себя почувствовать радость или любопытство до того, как Вы сделаете действие.

Окраска - это способ вызвать в Вас заданную эмоцию!

Вы просто встаете со стула с любопытством, или радостью, или уверенностью. Попробуйте и посмотрите что меняется. Окраска вызывает в нас целую гамму чувств!

Возникает вопрос - зачем идти таким сложным путем, если я могу и так почувствовать ту эмоцию, которая мне нужна?

Окраска помогает эту эмоцию закрепить и не потерять!

Если Вы длительное количество времени будете находиться в определенной окраске, то у эмоции больше шансов укорениться в Вас. Так же может быть и такая ситуация - Вы не можете без внешней техники переключиться. Раздражение слишком велико. Тогда окраска тем более поможет.

Во-первых, Вы можете спрятать свое состояние и не транслировать его окружающим. Во-вторых, Вы изменяете и свое настроение.

Пробуйте и напишите о Ваших подвигах!

## Плохих партнеров не бывает

Часто на импровизации возникает вопрос: "Что делать, если партнер "тупит", не слышит, не реагирует на меня адекватно? Значит, мне достался плохой партнер?"

Плохих партнеров не бывает.

Да, иногда такое случается - человек не успевает сориентироваться, найти, что ответить, не знает как себя вести. Но мы собственно этому и учимся!

Тут главное не теряться самому, не раздражаться, не перекладывать ответственность на другого и выкручивать ситуацию. Один из способов как это можно сделать - это опереться на реальность.

Просто описывайте все, что видите и чувствуете.

Например, партнер молчит, не отвечает и явно растерян... Так и скажите ему: "Вижу, ты не знаешь, что мне сказать... Ну что ж, я подожду. Давай сначала..." И тут вы можете вкратце еще раз объяснить ему, что происходит и, чего вы от него ждете.

Если это случилось с вами, и вам партнер не помогает (видимо, тоже впал в ступор), начинайте описывать свои ощущения.

"Я немного растерялась, даже не знаю, как быть. Внутри какая-то скованность..." И дальше выходите на причину. Причина, конечно же, выдуманная. Но время на придумывание вы уже выиграли!

В жизни то же самое. Если нападает ступор, и Вы не знаете как себя вести и что делать - опирайтесь на реальность. Это заземляет, уводит от лишних сомнений и "мухи не превращаются в слонов"!





## Аппетит приходит и не уходит

Для того, что бы овладеть игровой импровизацией, не нужно долго учиться, нужно просто начать импровизировать. Как говорится, аппетит приходит во время десерта:)

Чем больше практики и игры — тем лучше! Тем легче будут придумываться диалоги, тем шире будут варианты действия, тем интереснее будут сами импровизации и смешнее или глубже истории.

Когда мы говорим о человеческом общении, то в нем тоже действуют законы игровой импровизации. Мир меняется с огромной скоростью, в нем нет места постоянству. Каждый раз мы оказываемся в новой ситуации и не всегда знаем, каким будет следующий ход.

Девиз современного общества — уникальность! Импровизация добавляет к этому еще осознанность, оптимальность и радость.

Вся наша жизнь — одна большая импровизация. И человек создает свою жизнь в момент ее исполнения (проживания). В Impro-играх мы постигаем разные формы общения и взаимодействия, разные социальные ситуации, создаем и играем свои собственные роли.



**Идеальное состояние импровизации — это сочетание легкости, энергии и осознанности.**

Легкость = подвижность = вариативность = открытость восприятия = скорость мышления и вербализации

Энергия = кураж = творческий подъем = смелость = риск = прорыв шаблона

Осознанность = внутренняя уверенность = логика и адекватность = сознательное управление эмоциями

Все эти элементы в целом дают нам состояние игры!

Ощущение потока

Радость жизни и творчества

Драйв и веселье

А что дает импровизация тебе?

## Про оригинальность и адекватность

Забавно.. Когда делаем какие-либо упражнения на воображение или фантазию, то как правило всегда возникает комментарий: "У меня все вроде получилось, но я собой недоволен, потому что то, что я придумал достаточно просто и банально"

В ответ у меня есть замечательная фраза: "Не надо стараться быть гениальным там, где достаточно быть просто адекватным!"

Оригинальность и адекватность...

Занимаясь любым творчеством, будь то актерское мастерство, рисование, пение или вышивание крестиком, каждому хочется быть особенным, не таким как все, другими словами - оригинальным. Это очень похвальное и естественное желание.

Но! Тут есть один очень важный момент: когда мы стремимся быть оригинальными, это стремление занимает столько усилий и внимания, что на само творчество ресурса не остается!

Стремление к оригинальности, как ни странно, скорее сковывает человека, чем раскрепощает его. Все сомнения, неуверенность, ощущение беспомощности и мысль "У меня не получается" возникает именно от стремления выделиться!

Что же делать?

Повторю свою любимую фразу: "Не надо стараться быть гениальным там, где достаточно быть просто адекватным!"

Как вы правильно понимаете надо просто быть собой! Причем, это относится ко всему, а не только к творчеству. Когда человек начинает делать что-то новое или просто что-то делать, то излишнее напряжение и требовательность к себе могут только мешать. Это не значит, что надо быть пофигистом и работать некачественно. Это значит, что имеет смысл легче относиться к происходящему.

В театре есть известный феномен - когда актеры показывают друг другу КАК надо играть, это получается на порядок лучше, чем когда они играют свою роль! Дело в том, что во время показа актер не несет ответственность за результат, он наслаждается моментом игры.

В жизни происходит то же самое. Когда все внимание только на результате - это тормозит сам процесс действия. И наоборот, если мы включены в процесс, получаем от него удовольствие, "не стараемся", то все получается!

Лично я себя на подобных вещах ловлю достаточно часто.

Например, придумываю отрывок для постановки. Если внутренний акцент на том, что должно получиться гениально - в голову не идет ничего. Как только переключаюсь на текст, на персонажей и начинаю просто репетировать, то все начинает оживать и быть интересным.

А вам мешает излишний перфекционизм?

Желание быть оригинальным сковывает или вдохновляет?

## Посмотреть на ситуацию со стороны – просто!

Я часто на занятиях говорю:

"Увидьте ситуацию со стороны"

"Будьте не внутри ситуации, а вне ее"

"Берите инициативу и ведите в финалу"

"Влияйте на партнера в зависимости от того, к чему Вы хотите придти" и тд

И всегда звучит вопрос: "Как это сделать?"

Мы недаром занимаемся театральной импровизацией. И недаром я использую актерские упражнения и техники для развития личностных качеств!

Представьте, что та ситуация, в которой Вы находитесь - это сцена из спектакля. И сейчас Вы с партнером ее репетируете!

Звучит забавно, ведь ситуация и так происходит на сцене и это как бы само собой разумеется! Но не совсем так. Все равно мы склонны "проваливаться" в ситуацию и не видеть дальше своего носа, не дальше звучащей реплики.

А когда мы представляем себе, что это сцена из спектакля, то сразу появляется легкость отношения к происходящему. Появляется игровое состояние.

Я воспринимаю партнера - как партнера по игре! А не просто как собеседника.

Причем в жизни этот прием тоже отлично работает!

Конечно, не ко всем ситуациями имеет смысл относиться как к спектаклю, но вот в сложные моменты включать это отношение полезно!

Тогда Вы становитесь неуязвимы! Вас сложно "задеть" по-настоящему, вы управляете своим состоянием, а соответственно и ситуацией!

НО! Важно помнить про то, что в спектакле ты за героя не отвечаешь, т.е. не несешь ответственность за его поступки, а в жизни - обязательно. Адекватность и осознанность должны обязательно присутствовать! В жизни "перезагрузка" невозможна!

Попробуйте! Причем пробы могут быть и в простых условиях)

И не забудьте поделиться примерами!

## Чего же мы на самом деле боимся?

Недавно проводила опрос на тему негативных эмоций, и выяснилось, что одно из самых проблемных эмоциональных состояний - это страх.

Причем не физический - у него немного другая природа, и там сильно работают наши инстинкты, а страх психологический.

"Боюсь, что ничего не получится"

"Боюсь, что меня не поймут"

"Боюсь выглядеть глупо" и т.д.

Хочу разобрать это состояние на примере публичного выступления.

Думаю, что это многим знакомо: как только приближаемся к сцене (а "сценой" в жизни может быть любая нестандартная ситуация) начинают потеть ладони, пересыхает во рту, мы краснеем, зажимаемся и т.д.

Проявляются все симптомы нашего страха!

Чего же мы боимся? Только честно...

Наброшаю варианты:

1) меня не поймут... (Но вы ведь знаете то, о чем будете говорить)

2) я забуду текст и все перепутаю... (Просто возьмите с собой подсказку и не стесняйтесь ей пользоваться)

3) надо мной будут смеяться или отнесутся негативно... (Во-первых, с чего Вы решили, что если зритель смеется, то это обязательно над Вами? И даже если Вы не понравитесь, то это никак не угрожает Вашей жизни!)

Если присмотреться внимательнее, то мы увидим, что все наши страхи направлены в будущее. Мы боимся того, чего еще нет, что еще не произошло!

Мы боимся своих мыслей.

Мы боимся себя.

Почему же это происходит? Дело в том, что если мы решим, что выступили недостаточно хорошо, то сами себя будем активно ругать, пинать, грызть и ненавидеть!

Подумайте об этом! Разве не так мы чаще всего поступаем, если у нас чего-то не получается?

Значит мы сами себе враги, а не друзья!

Второй момент. Мы можем бояться и потому, что у нас уже когда-то не получилось (как мы сами определили), мы себя долго за это ругали, нам было больно, и сейчас мы не хотим повторения! Опять же - куда направлены наши мысли? В прошлое!

То есть, мы всегда боимся либо прошлого, либо будущего!

Наша задача - научиться управлять своим вниманием и направлять его на настоящее. На то, что сейчас реально происходит. На свои действия и слова, на публику и ситуацию в целом.

**Будьте в настоящем моменте!**

И это касается всех ситуаций, в которых мы испытываем страх. Мы боимся, как правило, своих мыслей!

## Зона комфорта – от внешнего к внутреннему!

Понятие "зона комфорта" включает в себя все, что нам привычно и понятно. Это все действия, которые для нас привычны и не вызывают опасения, это друзья и знакомые, с которыми нам уютно и просто общаться, это знакомая работа.

В этой зоне нам хорошо, удобно и безопасно!

Зачем же мы стремимся её покинуть и расширить границы?

Есть замечательная фраза: "Хочешь иметь то, чего никогда не имел - начни делать то, чего никогда не делал!"

И это звучит призывом для выхода из "зоны комфорта"

Проще всего начать с внешних факторов.



Начните именно делать!

Посетите несколько новых мест, это даст энергию и впечатления.

Например, сходите в театр или покатайтесь на лодке!

Знакомьтесь, общайтесь, находите интересные события и посещайте их!

Приучите себя постоянно воспринимать новую информацию! Пусть это начнет приносить Вам удовольствие и станет эмоциональной подпиткой.

Как только Вы начнете открываться навстречу миру - мир начнет открываться Вам.

Просто помните - под лежащий камень шампанское не течет)))

## Паузы!

Только вернулась с занятия по импровизации и хочу поделиться по свежим следам))

Было 2 абсолютно чумовых этюда! На грани фантастики и абсурда.

Не буду описывать сюжет, т.к. это надо, конечно, видеть!

Но, что примечательно - в обоих этюдах ребята играли изначально не знакомых людей. И их общение строилось через узнавание друг друга.

Думаю, что фишка и в этом в том числе.

Актеры и зрители знают одинаковое количество информации. И каждый новый факт - это новость и для них, и для нас.

Так же отсутствие какой-то длинной истории отношений значительно облегчает общение!

Но главное, чем я хочу поделиться - это паузы.

Сейчас на курсе общая задача - перестать прятаться за текст, и научиться наполнять общение паузами. Ведь в паузе происходит все! Невербальное взаимодействие гораздо сильнее и глубже словесного. Создается общее пространство между людьми, общее настроение и атмосфера. Причем это возникает быстрее, чем с большим количеством слов.

Но пока достичь этого не удастся. Говорим, говорим, говорим...)

В жизни то же - часто за словами ускользает смысл. Мы наполняем жизнь пустыми текстами, вещами, передачами-жвачками, и возникает иллюзия, что все ОК. Не хватает тишины и внимания. Не зрительного внимания, а внутреннего, такого более глубокого восприятия.

Поэтому берем курс на молчание, за которым скрывается смысл. На следующей встрече будем практиковать атмосферы и внутреннюю сонастройку с партнером!

## **Сизиф импровизирует!**

Наверно всем с детства хорошо знаком миф о Сизифе. Боги назначили ему наказание - все время катить камень в гору, но как только камень достигнет вершины - он будет скатываться вниз, и тогда все начинается заново. И так всю жизнь!

Часто наша жизнь очень сильно напоминает этот миф, а люди все больше и больше похожи на Сизифов!

Каждый день одно и то же, все идет по кругу, сложно понять чем "вчера" отличается от "сегодня" и "завтра"...

Теряется интерес. Сложно разобраться в себе и в СМЫСЛЕ происходящего.

Но чем прекрасен этот миф и жизнь как таковая: постичь СМЫСЛ невозможно, вся соль именно в поиске этого смысла.

Поиск смысла и есть смысл! Именно процесс наполняет нашу жизнь, и включенность в этот процесс наполняет жизнь энергией и интересом.

Проблема в том, что человек часто ищет удовлетворения в будущем, забывая о том, что у него есть только тот самый момент, в котором он сейчас находится.

Отсюда возникает неудовлетворенность, печаль, разочарование, страх что-то упустить..

Посмотрим на Сизифа.

Он научился не искать удовлетворения в будущем, ему посчастливилось точно знать, что ничего нового с ним не произойдет!

Он пользовался тем, что назначили ему Боги. Он научился быть счастливым в том, что имел возможность делать!

Более того, у него есть свобода выбора!

В чем?

В выборе тропы на гору!

Боги назначили ему приговор, но не ограничили в выборе троп к вершине.

Сизиф импровизирует - он может катить свой камень вбок или по серпантину, камень может скатиться не с самой вершины, а с полпути, потом никто ведь не сказал, что Сизиф должен бежать за камнем вниз со скоростью камня! Он может позволить себе прогуляться, осмотреть окрестности, помечтать, и, наконец, дойдя до камня, взяться за дело. Сизиф имеет возможность изобрести тысячу способов катания камня вверх! А Боги, которые приговорили его к трудной и тяжелой работе, будут только пожимать плечами)) Сизиф не страдает - он развлекается и играет!

Но даже если Сизифу предписан один-единственный способ закатывания камня, то и здесь есть чем увлечь себя!

Есть его отношения с камнем, которые могут развиваться вечно.

И его отношение К КАМНЮ!

И Боги так и не найдут удовлетворения в придуманном наказании!

Не будет Сизиф страдать и мучиться.

Потому что импровизация!

## Идти по следу

Сегодня пришло любопытное сравнение: импровизация - это расследование, следование, исследование... след! Идти по следу!

Человек выходит на сцену...

Там ничего нет... Только пространство, готовое принять.

Внутри нет плана действий, есть только предощущение рождающейся мысли, эмоции, отношений.

И вот звучит первая фраза... Ответная фраза, что-то уже появляется, рождается..



Импровизатор находится в полном внимании. В полном присутствии с тем, что происходит.

Он "напал на след"

И дальше клубок начинает разворачиваться... Прорисовывается силуэт истории, находится конфликт, начинается действие...

Но ни на минуту нельзя отключиться, иначе зверь под названием "Игра" уйдет!

Импровизатор - он же охотник за Игррой! Он её творит!

## ЧАСТЬ 2. ПРАКТИКА

### Как развивать фантазию

На занятиях я часто слышу фразу: "У меня нет фантазии!"

И действительно - иногда бывает сложно придумать что-то новое, посмотреть нестандартно на ситуацию, сочинить историю или просто выполнить творческое упражнение.

В эти моменты легко усомниться в своем совершенстве!

Фантазия есть у всех.

А "ступор" - это всего лишь наш внутренний тормоз, который не позволяет фантазии проявиться.

Вот три причины, мешающие импровизировать и фантазировать:

1) страх, что не получится;

Фантазия и импровизация - это путешествие в неизвестное. И что случится в этом путешествии, мы никогда не знаем. Когда мы ходим по знакомым тропкам, то страха нет - тут все знакомо. Но если надо уйти в сторону и начать фантазировать, то может стать боязно...

Просто переключитесь на любопытство!

Начните удивлять себя!

2) желание быть оригинальным;

Быть лучшим - это прекрасное желание, но тут есть один подвох. Нацеленность на результат забирает очень много внимания. А фантазия и импровизация - это процесс. Он протекает в настоящем. И если вы думаете об оригинальности, то в это время сложно думать о том, что реально происходит.

Поэтому максимально погружайтесь в сам процесс, а результат уже сам вас догонит!

3) само убеждение "У меня нет фантазии!"

Как вы уже поняли, мысль о том, что у вас нет фантазии не позволяет фантазировать!

Мозг просто не понимает **чем** это делать. Вы же ему сказали, что фантазии нет!)

Это убеждение основано на 1) страх, что не получится и 2) желание быть оригинальным.

Поэтому скажите себе, что фантазия есть и отпусайте себя!

А теперь несколько упражнений, которые помогают развить фантазию:

"Алфавит"

Сочините историю, каждое предложение которой будет начинаться с новой буквы алфавита. Лучше это делать вслух, а не на бумаге или мониторе. Избегайте пауз между предложениями. Не думайте о финале, он родится сам. Концентрируйтесь на том предложении, которое сейчас надо придумать, не бегите вперед. Наслаждайтесь процессом!

Есть парная модификация этого упражнения. То же самое, но вы с партнером сочиняете диалог!



**"Монолог предмета"**

Посмотрите по сторонам. Вокруг вас огромное количество предметов. Выберите один, и от его лица придумайте небольшой монолог. Что этот предмет видит, чего он хочет, о чем он думает и т.д. Не ограничивайте себя, фантазируйте на полную!

**"Если бы"**

Что было бы, если бы голуби были ростом с людей?  
 Что было бы, если бы все машины были желтого цвета?  
 Что было бы, если бы у людей были хвосты?  
 Что было бы....

Задавайте себе самые нелепые вопросы и фантазируйте!  
 Не ограничивайте себя сомнениями!

**Креативность – это не бред, а реальность**

Понятие "креативность" в сознании часто ассоциируется с бредом, безумием, неадекватностью и хаосом.

Кажется, что креативность - сама по себе, а реальная жизнь при этом остается за бортом.

Но это не так!

Настоящая креативность - это способность генерировать идеи, которые обязательно применимы в жизни!

В этом ее ключевая задача.

Если креативная идея не может быть воплощена - она уходит в отбросы, или же дорабатывается и все таки внедряется в жизнь)

Креативность условно можно поделить на 2 типа:

**1) Большая креативность.**

Это создание АБСОЛЮТНО новой идеи, продукта, бренда, стиля и тд

На это способны в основном профессионалы в той или иной отрасли.

Здесь, как правило, необходимы специальные знания, навыки и умения.

**2) Малая креативность.**

Улучшение и оптимизация уже имеющегося продукта, решения, вида деятельности.

Вот этот уровень креативности доступен абсолютно каждому.

Креативить можно везде: дома, на работе, на отдыхе, в личных отношениях, и, конечно, в своих хобби.

Когда я слышу фразы типа: "как быстро летит время", "жизнь стала неинтересной", "я не знаю чем себя занять", "мне с ним/с ней не интересно", "каждый день одно и то же"... , я понимаю, что люди отказывают себе в огромном удовольствии - ЖИТЬ!

Причем, жить на полную катушку. Наполнять свою жизнь творчеством и игрой!

Для того, что бы наслаждаться жизнью, не обязательно что-то изменять в корне! Не всегда спасет перемена работы, партнера или переезд в другой город.

Как говорится, от себя не убежишь и географией не изменишь мироощущение!

Достаточно просто посмотреть на все творчески, и начать креативно действовать!

Для этого:

- 1) Составьте список того, что вас вдохновляет (абсолютно полный список!)
- 2) Второй список - это то, что вас раздражает и отнимает у вас силы (честно, откровенно и ничего не утаивайте)
- 3) Перечитайте второй список и подчеркните то, от чего можно безболезненно избавиться, просто убрать из своей жизни (как правило, таких пунктов около половины списка)
- 4) Оставшиеся пункты - это то, что требует скорейшего креативного решения!

Техник креативности очень много, и все они работают.

Но при одном условии: человек должен находиться в творческом, легком и свободном состоянии сознания.

Посмотрите на свои задачи с позиции ребенка. Как будто вы рассказываете о своих трудностях себе 5-ти летнему.

Послушайте, что ваш ребенок вам ответит)

Наверняка, он предложит самые странные и необычные решения. Не критикуйте и ничего не отбрасывайте! Просто принимайте это как мнение!

На каждую задачу придумайте не менее 10 вариантов решения.

Среди них наверняка найдется то самое, которое вы с удовольствием внедрите в жизнь!

## Можно ли развить креативность?

Думаю, что каждый человек так или иначе сталкивался с необходимостью что-то придумать, изобрести и найти необычное решение. Для кого-то это легко и весело, а для кого-то просто пытка! Ну не придумывается ничего! И на занятиях по Импровизации я часто слышу фразу: "У меня нет воображения... Наверно, ничего не получится.."

Так вот, воображение есть у всех! Да, абсолютно у всех. Только у кого-то оно развито и подвижно, а у других находится в спящем состоянии. И разбудить его можно (и нужно) с помощью упражнений!

Вот 7 упражнений для развития креативности:

- 1) Придумайте что общего между прыжками на 1 ноге и чтением книги
- 2) Придумайте 15 способов применения для ВЕСЛА (в домашних условиях)
- 3) Придумайте 5 нелогичных, безумных и даже глупых решения проблемы: официант очень грубый
- 4) Как можно соединить кенгуру и пингвина (5 вариантов)
- 5) Наблюдайте в течении дня за окружающим миром, выделяя все предметы красного (синего, желтого...) цвета
- 6) Наблюдайте за окружающим миром, выделяя предметы конкретной формы (круг, квадрат, овал..)
- 7) Напишите письмо Деду Морозу)) Только так, как будто вы в него действительно верите!

Как вы понимаете, это очень несложные задания, с которыми легко справится любой ребенок! Так что дерзайте!

## Говорить!

Друзья, хочу поделиться наблюдением из жизни на тему нашей повседневной речи...

В последнее время я стала чаще обращать внимание на то, как люди говорят! Именно не ЧТО, а КАК! И я поразились бедности и косноязычности, которая присутствует в 80% случаев.

Конечно же, речь напрямую зависит от образа мыслей, от степени активности воображения и от среды, в которой человекращается.  
НО! На мой взгляд, с этим работать можно и нужно!

Основные проблемы, которые я вижу:

- 1) замена слов жестами и звуками;
- 2) слова - паразиты (этих бегают в речи множество)
- 3) отсутствие логики (часто не понятно вообще, что именно человек хочет выразить)
- 4) бедность словарного запаса

Наверно, для общения в быту все эти проблемы могут показаться пустяковыми и высосанными из пальца. "Мы же понимаем друг - друга", "Сейчас же все так разговаривают" и т.д.

Но на самом деле здесь существует и вторая сторона вопроса - как речь зависит от мышления, так и наоборот - мышление зависит от нашей речи. Говоря *примитивно* - человек начинает мыслить тоже *примитивно!* И наоборот.

Я ни в коем случае не призываю говорить книжным языком (в стиле Толстого или Достоевского), но я хочу обратить внимание на те слова, которые мы используем, на сравнения в речи, на разнообразные прилагательные, на стройность высказываемой мысли.

У вас наверняка есть знакомые (а, может быть, и Вы сами являетесь таким человеком), которые говорят понятно, интересно, их хочется слушать, и они внушают доверие и уважение. Согласитесь, они не говорят литературно, они просто говорят чисто.

Что же можно сделать, что бы сделать свою речь более богатой?

Первый вариант - пересказывать книги, фильмы, события из жизни. Но очень внимательно при этом следить за мыслью, за описаниями, за деталями, за словами - паразитами, и за жестами!

Второй вариант - когда Вы говорите, представьте, что за Вами постоянно следует секретарь и все дословно записывает. Лучше всего "включать секретаря", когда Вы говорите минуты три без комментариев собеседника.

Третий вариант - записывайте себя на диктофон. Когда Вы будете прослушивать свою речь, то очень отчетливо сможете отследить и "паразитов", и странные вдохи - выдохи, и ненужные паузы (поиск мысли или слова). И тогда будет легче все это исключить из речи.

## **Боже, что я несу!?**

Как я и обещала - расскажу упражнения, с помощью которых можно тренировать словесную импровизацию!

Но начнем издалека - что такое словесная импровизация? Это способность говорить долго и свободно на любую тему! Причем, избегая при этом ненужных пауз, неловких заминок и всяческого внутреннего напряжения!

Словесная импровизация нужна в следующих ситуациях:

- \* Вы выступаете с какой-то речью, но говорите не по бумажке, а свободно и непринужденно
- \* Вы отвечаете на вопросы
- \* Вы оказались в новой компании и Вам надо поддержать беседу
- \* Вы НЕ выступаете, но хотите интересно и ярко говорить в любой ситуации

Итак, вот три основных приема словесной импровизации:

- 1) вопросы
- 2) ассоциации
- 3) лирические отступления

Начнем с **вопросов**: возникла пауза, вы потеряли мысль или Вас, например, спросили: "Расскажите, пожалуйста, поподробнее про пингвинов"

Если Вы не знаете с чего начать, и судорожно в голове формулируете мысль, то в этой паузе Вы можете сами себя натолкнуть на нужную дорогу ВОПРОСАМИ!

*- Вот Вы спрашиваете меня про пингвинов.. А знаете ли Вы, чем отличаются пингвины от остальных птиц? Задумывались ли Вы, об особенностях их жизни, о том, как влияет на них место их обитания?*

И вот Вы уже нашли с чего начать и куда вести мысль! И паузы не было! Вы просто думали вслух!

Идем дальше - **ассоциации**. Вы накидываете все, с чем у вас лично ассоциируются пингвины: *"Все хорошо помнят мультик Мадагаскар, где пингвины - это веселые и активные существа! Это действительно так. Вспомним то, что обитают они на Южном полюсе, а там дикий холод, отсутствие еды, бесконечные айсберги и снега..."* Так Вы находите красивые описания и образы для рассказа.

И последнее - **лирические отступления**. Вы наткнулись в рассказе на какую-то тему, о которой можно сказать больше, и спокойно уходите в сторону. Раскрываете новую тему, и главное - не забыть вернуться к сути!

Все эти приемы очень легко можно тренировать! Берите любую тему (шоколад, весна, стол, Чебурашка, хурма.. и т.д.) и начинайте говорить! Лучше это делать с диктофоном или камерой, что бы потом была возможность себя проверить. К тому же, камера больше концентрирует внимание!

Ну что же, хватит читать - начинайте действовать! Удачи!

## Словесная импровизация – практика

В прошлой статье я описала три основных приема словесной импровизации - **вопросы, ассоциации и лирические отступления**.

Сейчас я расскажу подробнее как можно тренировать ассоциативное мышление!

Начнем сразу с упражнений:

1) "Поток слов"

Вы должны в течении 1 минуты непрерывно говорить все существительные, которые приходят Вам в голову. Говорить надо быстро, не замолкая ни на секунду! Примерный результат - 80 слов в минуту.

Во время такого нехитрого процесса у Вас активизируется воображение, налаживается связь "мысль - слово" и тренируется способность мыслить быстро.

В дальнейшем можно увеличивать количество времени до 5 минут, но это надо делать постепенно. Главное здесь - говорить без пауз, если в течении минуты Вы "зависаете", то лучше время не увеличивать.

Вполне естественно и нормально, что Вы будете говорить слова из определенных смысловых блоков: глаза, уши, нос, рука и т.д. Но поскольку вы говорите на очень высокой скорости, эти блоки быстро будут заканчиваться и воображение будет нестись дальше!

## 2) "Поток слов - 2"

Все то же самое, только Вы добавляете в этот поток слов любые части речи. часто будут возникать целые смысловые предложения. Не старайтесь сочинить рассказ со смыслом. Пусть каждое предложение будет независимым от предыдущего. Сейчас важно научиться кидать воображение в разные стороны, а не идти по прямой линии!

"Поток слов - 2" имеет смысл тренировать только после освоения первого упражнения. Говорить только существительные гораздо сложнее, и это дает очень хорошую базу для дальнейшего развития!

## 3) "Ассоциации" (2 человека и больше)

Если Вы хотите потренироваться в ассоциациях в группе, то есть замечательный способ - детская игра в "Ассоциации"

Вы по-очереди говорите существительные, которые у Вас ассоциируются.

Пример:

Первый: слон

Второй: зоопарк

Первый: клетка

Второй: канарейка

Первый: полет

Второй: самолет ..... и т.д.

На что следует обращать внимание: каждый следующий образ должен быть отдельным предметом. Например "слон - хобот" было бы неверно, потому что хобот - часть слона.

Это упражнение тоже требует высокой скорости говорения. Медленно его делать нет смысла - воображение будет подключаться очень вяло.

И лучше его делать стоя, не стесняя себя в движениях и жестах! Чем активнее тело, тем активнее и сознание. Не принимайте закрытую позу и не стойте на месте. Чем ярче вы себе помогаете жестикуляцией - тем лучше!

Попробуйте и поделитесь результатами!



## Осознанность – практика

Что такое осознанность и с чем ее едят?

Самая главная черта осознанности - это понимание, что "Я" - это не мое тело, не мои мысли и не мои эмоции. Это так же как "Я" - не моя одежда и не то, что я ем!

Есть человек как таковой и он действует, мыслит и чувствует. Весь вопрос заключается в том как почувствовать этого человека, то есть самого себя.

Первый шаг на пути к осознанности - это разотождествление себя со своим телом. Это достаточно просто. Сначала допустите мысль, что вы - не ваше тело. Замените это мыслью "у меня есть мое тело". Сразу возникнет некое чувство легкой отстраненности и глубины, как будто Вы куда-то проваливаетесь! Супер! Это то, что надо.

Далее - практика: начните с наблюдения за своими движениями. Можно начать со статики. Вот Вы сейчас сидите и читаете - обратите внимание на позу: как стоят ноги, положение корпуса, рук, головы и постарайтесь вниманием охватить все тело целиком. Вначале будет непросто. Внимание будет переходить с одного объекта на другой. Но через пару раз это уже будет легко получаться.

Затем начните двигаться.

Можно начинать постепенно, например, начните что-то делать руками и понаблюдайте за собой, затем присоедините голову и ноги.

Сделайте какое-нибудь знакомое физическое действие: налейте себе чай или умойтесь. Во время действия наблюдайте как это происходит.

Возникнет ощущение игры. Вы как будто играете сами в себя. Отлично! И все время помните, что есть что-то большее, чем просто Ваше тело: Вы настоящий!

Этот навык можно отрабатывать везде - в пути, на работе, в спортзале, в баре.. Просто иногда вспоминайте про наблюдение за собой и включайтесь!

Плюсы: Вы избавитесь от жестов-паразитов, движения станут более осознанными, и самое главное - Вы практикуете состояние "здесь и сейчас", потому что всякий раз направляя внимание на свое тело, Вы оказываетесь в настоящем моменте, а это самое ценное! В настоящем моменте Вы приобретаете энергию!

Пробуйте и пишите о достижениях!

## Осознанность – часть 2. Работа с эмоциями

После того, как Вы научились осознавать свое тело, можем перейти к работе с эмоциональными состояниями. Все просто: допустите мысль "Я - это не мои эмоции"!

Есть ошибочное мнение, что эмоции рождаются сами по себе и мы находимся целиком и полностью в их власти. Это не так! Человек настолько совершенное создание, что он вполне может контролировать возникновение эмоциональных состояний.

Начните с наблюдения за собой, за тем, что Вы чувствуете. Это могут быть и нейтральные эмоции, и радостные, и негативные. Занимайтесь этим 30 - 40 минут непрерывно. Т.е. не

делайте что-то специальное, а живите своей обычной жизнью и наблюдайте. Как Вы реагируете на телефонный звонок, на тишину, на музыку, на собеседников. Первый шаг к управлению эмоциональным состоянием - это найти внутри себя точку покоя, точку, откуда Вы и ведете наблюдение, найти себя, который испытывает те или иные эмоции.



Вначале будет непросто. Мы ведь привыкли, что эмоции управляют нами, а не наоборот. Но если тренироваться ежедневно, то Вы почувствуете в какой-то момент, что на самом деле Вы сами выбираете что чувствовать.

Перед тем как впасть в раздражение, гнев, неуверенность - есть секунда (даже доля секунды), когда Вы решаете эту эмоцию включить. Зачем? Вопрос почти риторический. Чаще всего это происходит по привычке. Вы оказываетесь в ситуации, которая Вас всегда раздражала и у Вас уже выработана реакция - раздражение, поэтому она и запускается!

Или Вы привыкли бояться выступать перед аудиторией и когда наступает ситуация, что Вам надо выйти и выступить - включается страх и неуверенность.

Можно сказать иначе - Вы одеваете образ себя "Я, который боится выступать", "Я, которого это бесит", "Я, который не верит, что у меня получится" и так далее. А к этим образам по умолчанию прилагаются соответствующие эмоциональные состояния. Соответственно нам необходимо понять какой образ мы используем в той или иной ситуации, и заменить его на более оптимальный.

И здесь уже вступает в силу актерское мастерство.

Когда актер перевоплощается в другого персонажа - он должен присвоить себе мысли, эмоции и поведение другого человека. Соответственно начать реагировать на происходящее так, как это делал бы другой!

В жизни то же самое. Вы можете выбирать, какой образ себя включать в той или иной ситуации!

Подведем итоги:

1. Необходимо осознать, что эмоции - это не Вы; Вы - человек, который испытывает эти эмоции
2. Найти и закрепить внутри себя точку покоя - ту точку, из которой Вы наблюдаете;
3. Понять, кого Вы играете, и заменить этот образ на более оптимальный и желательный! (включаем актерское мастерство)
4. Поделиться результатами))

Удачи!



## Импровизация. Выход за рамки

Что такое "игровое состояние"?

Многие на интуитивном уровне знают и понимают о чем идет речь. Это состояние внутренней свободы, открытости и легкости во всем. Но как в него попасть, как включить эту легкость в любой момент времени?

Попробую объяснить это на примере

**4х позиций внимания:**

**1 позиция:** внимание внутри. Я погружен в свои мысли, чувства и ощущения. Между мной и миром - пелена, все внешнее воспринимается как сквозь туман или дымку. В этот момент я не отдаю энергию, я ее зацикливаю на себя! И хорошо, если я концентрируюсь на позитивных переживаниях) Тогда это состояние полезно! Но если я сконцентрирован на негативе - то этот негатив множится, и я залезаю все глубже и глубже в страдания и внутренний конфликт.

Эта позиция не рабочая в плане общения. Мы её называем "эгоизм"

**2 позиция:** "влюбленность"! Внимание целиком и полностью направлено на собеседника. Я не чувствую себя, я весь в партнере. Такое общение тоже не слишком гармонично!

**3 позиция:** "обмен" или "взаимодействие". Я ощущаю и себя, и партнера! Достаточно гармоничное взаимодействие: получаю информацию (внешний импульс), перевариваю и выдаю ответный импульс. Это общение "на бытовом уровне".

Плюсы очевидны.

Минус - я не управляю ситуацией, а теку по течению. Я присутствую внутри ситуации.

**4 позиция:** осознанность или "игровое состояние". Мое внимание обнимает меня, собеседника и всю ситуацию в целом! Я так же, как и в 3 позиции, гармонично взаимодействую, но смотрю на ситуацию немного отстраненно, со стороны. Такая позиция часто включается автоматически, если мы попадаем в критическую ситуацию. Мы выходим за рамки обыденности и видим происходящее более широко. Но ее можно научиться включать и специально. Ведь мы не можем полагаться на случайность и надеяться, что включение случится.

Для практики этого состояния хорошо подходит сцена. Для многих людей публичное выступление - это критическая ситуация, в которой они испытывают волнение и неуверенность.

**Практика:** регулярно расширять свое внимание до размеров помещения, в котором находитесь. Попробуйте ощутить стены, потолок, полный объем пространства. Когда Вы оказываетесь в огромном пространстве или на открытой местности, то наверняка ощущаете этот внутренний подъем и восторг!

Почувствуйте себя больше.

Таким образом, Вы однозначно выходите из "1 позиции" и практикуете расширенное внимание.

Затем наблюдайте за собой в этом пространстве.

Именно не контролируйте, а просто наблюдайте! Делайте то же, что делали всегда и фиксируйте свои движения, мысли и чувства!

Затем в поле внимания попадет партнер. Когда наблюдаете взаимодействие - важно понимать и учитывать состояние партнера. Не уходите только в наблюдение, будьте вместе с собеседником.

Почему на сцене это всегда легче получается?

Когда Вы находитесь на сцене, то по другую сторону всегда есть зритель! И он своим вниманием и создает для Вас 4 позицию. Вы смотрите на себя как бы глазами зрителя. Но не анализируете и критикуете, а просто наблюдаете!



## Импровизация – это метод

Когда идет речь об игровой импровизации, то многим кажется, что это веселые игры и больше ничего. Да, радости и куража тут много! Но не только.

Игровая импровизация, которой мы занимаемся - это конкретный метод, который позволяет выйти за рамки привычного мышления. В любом виде искусства - спонтанность и импровизация - это высший пилотаж.

В жизни та же самая история - умение импровизировать - важнейший навык!

Вот в чем заключается этот метод.

Первое: реальность.

Мы учимся действительно присутствовать в реальном времени. Не улетать в прошлое или будущее, а быть "здесь и сейчас".

Второе: восприятие.

Обычно человек воспринимает события привычным для него способом. Это и ведет к шаблону поведения. Импровизируя, мы стараемся варьировать наше восприятие, смотреть на происходящее с совершенно неожиданных сторон.

Третье: реакция.

Реакция - это уже слово или действие. Ясное проявление вовне, озвучивание своей позиции, актерское воплощение.

Как правило, сделать что-либо не по привычному сценарию достаточно сложно.

Необходима внутренняя свобода! А это ключевое качество, которое развивается с помощью импровизации!

Вот простое упражнение на каждый день:

внимательно посмотрите на свой распорядок дня, найдите в нем постоянные и повторяющиеся события, ваши уже привычные реакции, поведение..

А теперь начинаем! нарушайте каждый день по одному сценарию. И вы увидите какое огромное количество энергии открывается!

Пример из моей жизни: я каждое утро с утра пью чай, а затем открываю окно. Я сделала наоборот - сначала открыла окно, а затем... мне захотелось танцевать) От чая я не отказалась, но простая смена действий меня зарядила очень здорово!

## 10 правил игровой импровизации

### *1. Принятие*

Мы должны научиться безоговорочно принимать то, что дает нам партнер.

Он может назначить место действия, роли, факты, да все что угодно)

Мы обязаны согласиться!

Блокировать информацию, которая дана нельзя.

Например, партнер сказал, что вы царь — принимаем

Партнер сказал, что вы — дворник — принимаем.

Партнер назначил вас камушком — принимаем, даже если в первый момент все взбунтовалось и неясно, что теперь с этим делать.

НО! Это не значит, что всю игру ведет кто-то один. Здесь мы переходим во второму закону — инициатива.

### *2. Инициатива*

После того, как мы согласились с партнером, идет наш ход! Это шанс ввести новый факт, новые обстоятельства и детали.

Инициатива у того, кто вводит новую информацию.

Есть один интересный момент — инициативу нельзя передать, ее можно только взять.

Если вы не действуете, не рискуете, не предлагаете ничего для развития истории, то ваш удел — плыть по течению за партнером (см. правило 1)

Когда вы только начинаете импровизировать — это делать можно и даже нужно — таким образом, вы учитесь лучше слышать партнера, понимать его и адекватно реагировать, но на 3 — 4 занятия с этой практикой уже надо завязывать и активно включаться в игру!

### *3. Со своим самоваром на сцену*

Не надо задумывать историю заранее, до того, как вы оказались на игровой площадке.

Это противоречит правилу 1.

Мы постоянно отталкиваемся от партнера, от его ответов, эмоциональных реакций и действий. А они могут быть непредсказуемыми.

И тогда ваш «самовар» будет только мешать

Прежде чем отреагировать на реальность, придется сначала внутри прокрутить свой сценарий, понять, что он не работает, так как партнер ведет себя иначе, отказаться от него и только потом вернуться в игру!

Как вы понимаете, на это уходит огромное количество внутренней энергии, добавляет сомнений и нерешительности.

Так что запомним — с собой на сцену «самовар» не несем!

#### **4. Интерес**

Это пожалуй самое легкое правило из всех:)

Суть его в том, что игра обязательно должна быть интересна!

И прежде всего это касается самих игроков.

Игра должна быть интересна игрокам, и только при этом условии она будет интересна зрителю.

#### **5. «Здесь и сейчас»**

Ключевое правило. Импровизация происходит только в настоящем, и наша задача — в этом настоящем БЫТЬ!

Это правило включает в себя и «самовар» - не надо цепляться за прошлое, за то что заранее заготовлено, и принятие, и инициативу, и интерес.

Небольшое уточнение: интересуйтесь тем, что происходит на площадке в игре, а не тем, что в зрительном зале!

Задача не развлечь публику, а разлечься самому.

Но! Если зрители активны, бурно реагируют, то берите это в оборот!

И опять же, будьте вниманием на сцене с партнером, иначе есть риск, что вы бросите игру и побежите развлекать публику. А вы не клоуны — вы Импровизаторы!

#### **6. Конфликт**

Конфликт дает движение истории вперед, повод для игры и остроту ситуации.

Бесконфликтное существование на площадке неинтересно и всегда пассивно.

С конфликта хорошо начинать импровизацию. Сразу ставить вопрос ребром — да или нет, жизнь или смерть. Надо создать проблему, которую игроки будут решать.

#### **7. Задачи**

Каждый игрок должен понимать, какая у него задача, чего он хочет, к чему стремиться и на что готов ради этого пойти.

На этом развивается конфликт. Хорошо, когда присутствуют два противоположных мнения.

#### **8. Паузы**

Не бойтесь молчать. Знаменитые мхатовские паузы — это прекрасный способ задуматься и найти решение. Только паузы должны быть наполненными, а не пустыми. Во время молчания действуйте, играйте с предметами, перемещайтесь по пространству, другими словами живите!

Игра — это не только слова. Это и действия, и эмоциональные оценки событий, и паузы.

**9. Конец, положенный в начало**

Удерживайте основную линию игры. Помните, что завязалось, то должно и развязаться! Конечно же, можно уходить в сторону (так называемые лирические отступления), но основное направление должно быть внятным. Иначе есть риск уйти в «бред», потерять логику и запутаться.

**10. Стоп! Шаблон!**

Реагируйте непредсказуемо, но в то же время логично! Ищите всегда новые варианты. Выходите за пределы обычного. Пробуйте, ищите, творите и импровизируйте!



*И самое главное правило: если игра это позволяет, то правила можно нарушать!*

## ЧАСТЬ 3. ВНИМАНИЕ

Внимание — это один из основных инструментов человека. С помощью внимания мы осваиваем информацию, общаемся с другими людьми, концентрируемся на нужных вещах, другими словами, с помощью внимания мы познаем мир. Процесс внимания можно сравнить с фонарем, который мы включаем и направляем на выбранный объект. Прежде всего хочется сказать, что внимание — это процесс, в который вовлекается человек целиком, а не только его глаза, уши или нос! Внимание охватывает все его существо!

Для начала мне хочется рассмотреть механизм внимания как неотъемлемую от жизни функцию. Внимание человека всегда чем-то занято, только во сне оно засыпает. Не существует такой ситуации, когда внимание бы отключилось.

### Активное и пассивное внимание.

В повседневной жизни наше внимание непосредственно, оно спокойно переходит с одного объекта на другой. Более интересные объекты приковывают наше внимание дольше, менее интересные — быстро теряются. Все остальное зависит от характера человека — внимание может быть сосредоточенным, рассеянным, глубоким или поверхностным. Но основная черта нашего «обычного» внимания — это неосознанность. Объекты сами привлекают наше внимание. И в основном — это яркие, новые, необычные вещи. Так же непроизвольно наше внимание уходит вовнутрь. Мы, сами того не замечая, уходим в свои мысли, чувства или образы. Для повседневной и привычной жизни этого внимания нам вполне хватает.

Но если человек оказывается в новой и необычной для него ситуации, то этого уровня внимания уже не достаточно. Для удобства давайте сравним все новые и необычные ситуации с выходом на сцену.

Когда человек оказывается на сцене, то его обычное, неосознанное внимание автоматически приковывается самыми яркими и волнующими объектами.

И первый такой объект — это зрительный зал. Мы начинаем волноваться, думать о том, какое производим впечатление, излишне стараться, зажиматься и терять самообладание.

Второй вариант утечки внимания — это уход в себя. Человек проваливается в свои мысли, ощущения, начинает отчетливо чувствовать свое волнение, тем самым провоцируя его все больше и больше. Нередко случается такая ситуация: после выступления человек уходит со сцены, но совершенно не помнит, что он там делал, как будто все было в тумане.

Это состояние никак нельзя назвать свободным и творческим, в нем человек зажат, искусственен и беспомощен, ничего не видит, не слышит и не воспринимает.

Так же себя чувствует человек, который попал в нестандартную для себя ситуацию: новая компания, ответственная встреча или публичное выступление. Из этого очевидно, что внимание, которое нам присуще в обычной жизни для сцены (или для нестандартной ситуации в жизни) непригодно – оно не обладает достаточной степенью сосредоточения и осознанности. Соответственно, для этого необходимо воспитать в себе новые качества внимания – активность, направленность и сосредоточенность. Необходимо научиться направлять свое внимание на нужные объекты.



Таким образом, мы разделяем два вида внимания: **пассивное** (неосознанное) и **активное** (осознанное). Пассивное внимание мы уже частично рассмотрели – оно присуще человеку в повседневной жизни и проявляется само, помимо нашей воли. При таком внимании не субъект овладевает объектом, а, наоборот, объект приковывает к себе внимание субъекта.

При активном же внимании объект возникает в связи с процессами, происходящими в сознании субъекта. Т.е. человек самостоятельно выбирает объект внимания и контролирует процесс переключения с одного объекта на другой. Это внимание уже не хаотично, а управляемо. Активное внимание надо воспитывать в себе, что бы всегда владеть ситуацией!

## Упражнения

### «Осознанное внимание»

Направляйте свое внимание на различные предметы, которые вас окружают.

При этом старайтесь не уходить в себя, не задумываться и не анализировать.

Дополнительно можно помогать себе движениями: выбрали точку внимания, и, не упуская ее, поменяйте позицию тела. Затем выберите новую точку, и снова поменяйте позицию.

В момент движения удерживайте внимание на выбранной точке, и не проваливайтесь в себя.

### *«Ярлыки»*

Выберите объект внимания и концентрируйтесь на нем, не давая ему названия!

Например, вы выбрали вазу на столе. Смотрите на нее, но не говорите себе, что это ваза. Воспринимайте ее форму, цвет, объем, вес, представляйте какая она на ощупь.

Это помогает повысить качество внимания.

Обычно у нас внимание скользкое. Мы видим объект, автоматически даем ему название и перемещаемся на следующий. А когда мы наблюдаем объект, не прикрепляя к нему ярлык, то внимание становится более глубоким и осознанным. Более того, такое внимание возбуждает в нас ощущения, эмоции, и мы начинаем видеть мир ярче!

### *«2 дела»*

Прочитайте страницу книги (газеты, журнала) и одновременно прослушайте информацию по радио (это может быть аудио-книга). Запишите все, что запомнили из прочитанного и услышанного.

### *«Съемка фильма»*

Представьте, что ваши глаза – это объектив камеры, и вы снимаете фильм. Тему фильма можно выбрать заранее. В процессе «съемки» можно приближать и удалять объекты, на каких-то объектах фокусироваться сильнее, брать во внимание и большие и очень маленькие объекты, переходить от одного объекта к другому разными способами – резко или плавно. На упражнение отводится около 10 минут. За это время цепочка объектов внимания не должна прерываться, все объекты, которые запечатлеются на пленку должны быть осознанны.

В этом упражнении мы работаем только с внешними объектами внимания.



## Внешнее и внутреннее внимание.



Еще одно качество внимания — направленность вовне или вовнутрь. Внешнее внимание характеризуется тем, что человек сконцентрирован на чем-то, что находится во вне. Это может быть человек, предмет или звук.

Внутреннее внимание направлено на наши мысли, чувства, переживания и образы воображения.

Так же бывает смешанное состояние внимания. Вы видите какой-то объект вовне, и он вызывает у вас внутренние ощущения и образы.

И здесь тоже самым важным моментом является осознанность. Когда внимание уходит вовнутрь, то важно четко понимать, о чем вы думаете. Иначе это превращается в неосознанный поток мыслей и ощущений, которые ни к чему не приводят и отнимают много энергии.

### Упражнения

#### «День наоборот»

Расскажите про свое утро. Как вы проснулись, позавтракали, собрались на работу и т. д.

А после этого расскажите все эти события в обратном порядке!

Например: зазвонил будильник, я проснулась, посмотрела в окно, потянулась и встала. Затем я умылась, налила воду в чайник и вскипятила его...

А теперь наоборот: вскипятила чайник, налила в него воду, умылась, встала, потянулась, посмотрела в окно, проснулась, зазвонил будильник.

Количество действий можно доводить до бесконечности)

Но начните с 10 — 15 действий.

Это упражнение отлично развивает внутреннее внимание. Когда вы рассказываете про свои действия, вы их отчетливо представляете и удерживаете на внутреннем экране.

*«Кто во что одет»*

Когда вы общаетесь с людьми, то замечайте мельчайшие подробности в их внешнем виде.

Для тренировки внимания — после встречи вспоминайте кто во что был одет и все подробности, какие успели заметить!

То же самое можно делать с предметами мебели, оформлением пространства и пейзажами.

*«Форма, цвет, объем»*

В течении дня выделяйте все предметы какой-нибудь формы (круг, треугольник, овал).

То же самое можно делать с цветом и объемом.

*«Общие признаки»*

Находите общие признаки у случайной группы людей.

Например, все в сапогах, у всех есть пуговицы, все улыбаются, все стоят в очереди))

Помимо внимания, это упражнение развивает креативность!

## **Направленное и рассеянное внимание**

Так же наше внимание может быть направленным и рассеянным.

Существуют две позиции: «Я прихожу в мир», и «Мир приходит ко мне»

«Я прихожу в мир» - человек четко осознает предмет, на который направленно внимание. Этот предмет особым образом выделяется в восприятии человека. Можно сравнить это с ощущением, что ничего вокруг, кроме этого предмета, не существует. Наш фонарь внимания своим лучом выделил только один объект.

«Мир приходит ко мне» - человек видит все, что его окружает, но ни на чем конкретном не концентрирует внимание. Все предметы равны, в равной степени замечены.

И есть позиция, которая объединяет две предыдущих: я вижу все предметы вокруг, но среди них выделяю отдельный объект.

Разница в этих позициях следующая:

направленное внимание — сосредоточение, концентрация, активность

рассеянное внимание — отдых, восприятие, не навешивание ярлыков, пассивность

комбинированное внимание — восприятие объекта в контексте происходящего



Особенно разница между этими позициями видна на сцене. Если говорящий направлен только на одного человека, а остальные выпадают из его поля внимания, значит, он сейчас находится в первой позиции. Если он говорит в пространство, и вообще не ясно к кому он обращается, то он, скорее всего, во второй позиции, или просто ушел в себя. И комбинированное внимание — когда говорящий обращается ко всем, и к каждому отдельно.

## Упражнение

### «Восприятие»

Потренируйтесь включать эти три типа внимания. Найдите разницу в восприятии. В каком внимании вам более удобно, привычно, а в каком более сложно находиться? Тренируйте в большей степени то, что сложно.

Это можно делать везде — дома, на улице, в транспорте, на работе. Это ваш личный процесс, который будет не сильно заметен для окружающих.

### «Горизонт»

Потренируйтесь направлять внимание вдоль линии горизонта, чуть ниже и чуть выше.

Что более привычно для вас?

Как это влияет на настроение?

*«Расширенное внимание»*

Представьте себе, что вы занимаете собой все пространство, в котором находитесь. Почувствуйте стены, пол, потолок, займите своим вниманием все это. Вы как будто вырастаете и становитесь более значительным. Эта практика очень важна для публичных выступлений. Когда вы на сцене, то своим вниманием вы занимаете всю сцену и весь зрительный зал.

P.S. Бывает так: решаешь развить навык, которого тебе так не хватает, находишь упражнения, но до выполнения руки так и не доходят... Чтобы помочь вам как можно быстрее развить свое внимание, я сделала специальный он-лайн курс.

Скачать его можно абсолютно бесплатно, перейдя по этой ссылке: [Развитие внимания](#)

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Идея, которую мне хочется донести до вас – то, что я рассказала в этой книге, уже более, чем достаточно, чтобы начать импровизировать.

Самое главное теперь – это взять и сделать!

Легкость, энергия, осознанность и немного практики сделают вашу жизнь ярче, насыщеннее и интересней!

Импровизируйте сами!  
Импровизируйте с нами!

Ваша Елена Кантиль!

## P.S.

Кстати, наш основной курс Игровой Импровизации сильно обновился и теперь проходит в новом формате!

[До встречи в реале!](#)