

Максим Кузьменко

Toolkit по созданию коммуникативных шоу — шоу общения

Шоумейкер — практическое руководство по коммуникативной игровой импровизации

Как с блеском валять дурака в дружной компании



Создай «Твой-ComedyClub»
Мысли навывлет

книга-конструктор, версия 1 beta

Киев — 2009

www.coach.in.ua

max.kuzmenko@gmail.com

Оглавление

Шоумейкер — практическое руководство по коммуникативной игровой импровизации.....	1
Реклама - аннотация книги.....	3
Предисловие автора.....	3
Глава 1. Что такое коммуникативная игровая импровизация?.....	6
«Бредовая реальность» идеи.....	6
Определение.....	9
О подходе.....	10
Психомеханика коммуникативной импровизации.....	11
Истоки.....	12
В чем польза коммуникативной импровизации.....	14
Какие навыки необходимо освоить в первую очередь, чтобы стать хорошим импровизатором...	15
Глава 2. Как играть.....	15
Как проходит игра.....	16
Физическое пространство.....	18
Участие зрителей.....	18
Вопросы аудитории.....	19
Форматы.....	21
Основа.....	21
Игроки как актёры: как правдоподобно сыграть роль?.....	23
Как быстро сочинить интересную историю?.....	29
Законы драматизации.....	31
Статусы персонажей в импровизации.....	33
Упражнения и техники для освоения навыков игры.....	35
Что должны уметь игроки: элементы навыка и правила импровизации.....	39
12 быстрых правил импровизации.....	40
Развернутые правила импровизации.....	41
Как избавиться от страха игры?.....	45
Убеждения и самовнушения успешного импровизатора и шоумена.....	46
Упражнения и техники для проработки страхов.....	50
Глава 3. Как учить(ся) импровизации?.....	53
Чему учить.....	53
Упражнения.....	54
Аксиомы обучения.....	66
Чтобы научиться импровизировать вам необходимо импровизировать.....	67
Эффективное обучение в обязательном порядке предполагает предоставлении обучающимся (как самому себе, так и другим) Обратной связи высокого качества (ОСВК)..	68
От простого к сложному.....	68
Сколько вложишь, столько и получишь.....	69
Ставьте конкретные цели и не распыляясь достигайте их.....	69
Обучение должно быть цикличным.....	69
Памятка для ученика: Мой план действий.....	71
Алгоритмы обучения.....	71
Типичная программа занятия.....	71
Структура подачи упражнения.....	72
Барьеры обучения и что с ними делать.....	73
Матрица хорошей игры.....	74
Приложения.....	76
36 сюжетов Жана Польти.....	76
Подробное объяснение ситуаций.....	77
Принципы создания комедии.....	81
Глобальный, локальный, внутренний конфликты.....	82
Приемы создания комических характеров	83
Приемы создания шуток	86
Как организовать клуб импровизации.....	87
Пространство для представления.....	87
Освещение.....	87
Музыкальные и звуковые эффекты.....	87
Ведущий.....	88

Костюмы.....	88
Реклама.....	88
Время играть!.....	88
Использованная литература.....	89

Реклама - аннотация книги

Успеху звезд и *Comedy Club* невозможно научить? Или юмор и обаяние это все же навык, и его реально освоить? Сколько в сценическом кураже и удачной импровизации от таланта, и сколько от правильного, поставленного, выученного мышления и поведения на игровой площадке?

Эта книга для тех, кто хочет создать свое Show. Создать собственную команду импровизации — отточить навыки — выступить в людных местах — распространять по интернету видеоролики и стать знаменитыми. Пришло ваше время. Друзья, поверьте, мир не сошелся клином на «Comedy Club». Ведь Comedy создают знаменитые сценки в формате импровизации - просто куражатся и сочиняют, а затем уже оформляют их в ТВ шоу. Любим дублям предшествует импровизация.

Эта книга для начинающих шоумейкеров и шоуменов, актёров, режиссеров и сценаристов — потому что с ее помощью вы освоите мастерство импровизации и научитесь создавать свои шедевры без продюсеров и кредитов. Ведь основа настоящего искусства умение эффективно использовать (упаковывать) богатейшие дары вашего бессознательного творчества в форму искусства. Импровизация даст вам возможность в форме перформанса каждый раз заново содержательно и структурно создавать и совершенствовать задуманную вами идею прямо в момент ее исполнения! Исполнение = Созидание!

Эта книга для тех, кто любит детей, потому что лучший способ научить ребенка понимать мир и творить его в ситуациях общения — подарить ему возможность создавать себя разного в веселых импровизационных играх, которыми буквально напичкана эта книга.

И, конечно, же **эта книга для тех, кто занимается саморазвитием, психологией, коучингом и коммуникативными тренингами.** Потому что вы научитесь не только перенимать чужие роли, вы будете создавать свои. Ведь человек всегда больше того, кем он является! А может пришло время самостоятельно конструировать образы для подражания и перевоплощения?

Коммуникативная игровая импровизация — это лучший способ ускоренного освоения и развития эмоциональных компетенций, коммуникативных навыков и творческого мышления.

Предисловие автора

Спасибо Тебе, Друг! Да, ты всё правильно понял — пути назад уже нет! Потому незачем хорошему человеку идти назад, если можно отлично импровизировать вперед.¹ И вот за этот выбор, который отличает людей благородных, красивых и сильных... я тебя благодарю.

Искренне рад, что в ряды коммуникативных импровизаторов вступил еще один Ты. Сразу заявляю, если Ты интересуешься собой, любишь самовыражаться и творить, тогда импровизация — это самое «То». Так, что теперь твоя очередь радоваться, договорились? Обещаешь подумать об этом?

¹ Но, учти, как говаривал незабвенный Ричард Бах: «я могу быть не прав».

Хотя, да — между первой и второй (импровизацией!) промежуток небольшой. Но, я думаю, ты успеешь. Ведь любой кто занимается импровизацией и успевает, и соображает и живет красиво. А под шумок и книгу дальше начнешь читать. Я точно знаю, что она окажется полезной тебе.

Кто вы, мистер?

Меня зовут Максим Кузьменко. Я веду тренинги и консультации — о том как быть довольным жизнью. Еще, я кандидат философских наук. Всё остальное может остаться тайной, если вы не посетите мои странички:

www.coach.in.ua

allmaxdreams.livejournal.com

А импровизация?

...Однажды я признался себе в том, что больше всего в жизни мне нравится самовыражаться. С этого всё и началось. Больше 3 лет я посвятил актёрскому мастерству — занятия в студии В.П. Кручины (режиссер, актёр, преподаватель Киевского театрального университета им. Карпенка-Карого), годом занятий (2 пройденных курса обучения) в театре студии «Черный квадрат», самостоятельными поиски в клубе развития коммуникативных навыков [МАГ](#). на тренингах и в просторах сети.

Затем наступил этап увлечения практической психологией, который длится до сих пор.

Зачем всё это?

Зачем нужна игровая импровизация? Этот вопрос я слышу раз за разом. И не могу дать на него формальный ответ. Потому что непросто фиксировать ту форму, которая создает любую форму — состояние игры. Потому что верный ответ мне не принадлежит. Он принадлежит только Игре.

Игровая импровизация - мощнейший эмоциональный наркотик. Это путь к гипер удовольствию от проживания тысяч новых жизней, созидания нового себя и мира вокруг.

Пускай созданная игровая реальность живёт лишь мгновения, но чувства, которые она дарит, стоят того.

Собеседование с Крёстным отцом, спасение самоубийц на мосту, прогулка по Парижу с очаровательной и загадочной незнакомкой (и инопланетяжкой), диалог с мудрыми и гуманными террористами или безумными экологами маньяками, захватившими машину времени или ядерный реактор, бытие олигархом или его сексапильной секретаршей, обсуждающими утренние новости, создание ангелов и приручение демонов...

Быть всеми этими героями, создавать других лучших героев. Реализовывать без условностей и дорогих товаров свою потребность во власти, творчестве, самовыражении. Всё это импровизация. Всё это ваша игра. Просто почувствуйте ЭТО.

Лучшего ответа чем твоя игра быть не может.

Лозунг?

Книга пишется в условиях жесточайшего финансового кризиса, который обрушивает сами основания потребительского массового сознания!

Я полагаю, что лучший ответ кризису творчество! Оно неисчерпаемо и возвращает нам вкус жизни, вкус хорошей игры, вкус жизни.

А потребительские заменители вдохновения и творчества пускай будут лишь инструментами вашей игры, а не ее причиной.

О стиле книги

Стиль, игривый и серьезный, прямой как бамбук и витиеватый, аки лиана. Почему? Да потому что книга пишется так же как играется импровизация... Динамично, живо, непредсказуемо и интересно. И «на Ты», между прочим...

Кстати, когда Ты, уважаемый читатель, эту импро-книжечку от корки до корки дочитаешь, и сам сможешь написать свое, личное пособие по импровизации (и в придачу к тому, что станешь хорошо играть). Ибо воля к славе, как и воля к власти, живет в каждом из нас. И ее-то гораздо лучше импровизировать, нежели просто один на один с собой и зеркалом брать и сублимировать:). И не пойми меня превратно, дорогой читатель — провокация часть импровизации и секрет ее интереснейшей пролонгации. Если кто не понял:). А театр и шутки о добром и вечном, вечером — две «не разлей» вода части одного целого.

Снова Зачем?

Все мы хотим, чтобы нас любили не за нашу внешность и вещи, а за наши намерения, уникальность, поступки, творчество — технология импровизации дает шанс всё это в себе пробудить и поделиться с другими.

Главная цель написания книги — внести свою лепту в развитие культуры импровизации и игры в самовыражение.

Правда, есть и главнейшая, но о ней вы узнаете, когда симпровизируете парочку разговоров и получите заслуженное признание...

О чем?

В книге изложены основы курса освоения навыка коммуникативной импровизации. Книгу могут использовать ученики и тренеры курса импровизации. А также актёры и режиссеры, продавцы и шоумены, люди и инопланетяне.

Откуда мудрость?

Книга напишана моими собственными игроцкими прозрениями, проверенными на опыте фишками тренерства, и тем, что я извлёк из уроков учителей и недр великой и могучей сети — особенно западной ее части, где импровизация цветет и благоухает уже долгие годы. Данные материалы были практически проверены, а затем переделаны и адаптированы. Всем коллегам за морями и океанами — огромное спасибо. Ссылки даны в конце книги.

Всем учителям безмерно благодарен. Наглость и критику убрал. Решил, что всем пускай заправляет любовь, уважение и ОСВК (реверанс в сторону нлперов).

Игровая импровизация или игра в самовыражение — индивидуальное и групповое построение цепочки коммуникативных творческих действий - событий, содержанием которых являются переживания участников (игроков), с целью... (каждый на этот вопрос отвечает сам). Содержание творческих действий создается (обнаруживается) игроками в момент их исполнения.

Больше о личных и профессиональных мотивах

Игра в импровизацию интересует меня как комплексный инструмент развития человека. Поэтому импровизации важна для меня не только и не столько, как

средство подготовки профессиональных актёров, а прежде всего как отличное средство удовлетворения одной из базовых потребностей человека — комфортно (экологично) самовыражаться, общаться и творить.

Чем планирую заниматься дальше?

Совершенствовать тренинги и клуб, организовать «Открытую школу импровизации». Давать людям больше возможностей для комфортного самовыражения. Выпускать обновленные версии книги. Присоединяйтесь (max.kuzmenko@gmail.com). Ради более качественной игры. Буду рад встрече с теми, кому интересна эта тема на тренингах и в клубе.

О правах на книгу?

Цитируйте и используйте на здоровье. И меня упоминайте. И учтите, что beta на то и beta, чтобы не быть совершенной. Эта книга — конструктор и она постоянно развивается.

Киев, октябрь 2009.

Уважаю,

Максим Кузьменко

www.coach.in.ua

max.kuzmenko@gmail.com

Глава 1. Что такое коммуникативная игровая импровизация?

- «Бредовая реальность» идеи
- Определение
- О подходе
- Психомеханика коммуникативной импровизации
- Истоки
- В чем польза коммуникативной импровизации
- Какие навыки необходимо освоить в первую очередь, чтобы стать хорошим импровизатором

«Бредовая реальность» идеи

Извечная формула Шекспира устарела! Люди больше не актёры в мировом театре, а Игроки, творцы и импровизаторы в огромной игре, правила, сценарии и роли которой они создают сами.

Сегодня норма — изменения во всём от моды до фундаментальных общественных традиций. Иллюзорность социальной действительность, ее относительность, историчность и контекстуальность — стали очевидны.

Современный мир бросил вызов постоянству! Мы сами конструируем нормы морали, представления о собственной культурной, социальной исторической принадлежности. Даже наши представления о самих себе — стали предметом выбора. Мы — Игроки, которые в каждом социальном взаимодействии всё в большей мере осознанно создают правила, придумывают сюжеты и конструируют

роли. Мы готовы к тому, что каждый раз живём в новой ситуации и не всегда знаем, каким будет следующий ход. Знаем только, что он будет уникальным, а мы стремимся сделать его оптимальным! Возможно, сегодня это звучит странно, но завтра это станет законом повседневной жизни. Мы должны быть к этому готовы, особенно если речь идет о человеческом общении.

В цене гибкость, кураж, нестандартное мышление, гибкость и творчество². **Мы создаём собственную жизнь в момент её исполнения.** Всё это можно назвать импровизацией. Новым принципом социального действия. Мощнейшей игровой технологией, которая позволяет каждому из вас создавать нужные социальные коммуникативные ситуации³. Импровизация открывает секрет создания удивительных форм общения и событий непосредственно в момент их исполнения. Для этого необходима только фантазия, смелость и правильная техника. Все это развивается.

Игровая и театральная импровизация не является клоном актёрского мастерства. Скорее, другим его полюсом (или даже антиподом). При этом классический набор техник развития актёрского мастерства (К. Станиславский, М. Чехов, З. Гиппиус и других) может быть использован в рамках курса по развитию мастерства импровизации но в другом ключе — как инструменты развития актёрской выразительности, мастерства исполнения.

Импровизация - это не актерское мастерство, поскольку, импровизируя, ты не играешь чужие роли. Но она близка актёрскому мастерству — поскольку ты учишься создавать и играть свои собственные роли — разнообразишь свой репертуар выразительности и само представления.

На традиционных актёрских курсах учат тому как натурально надеть на себя роль (т.е. натурально внутренне пережить и в художественной форме выразить вонне переживания персонажа, придуманного когда-то великими драматургами), а на импровизации ты научишься создавать собственных персонажей, взятых из твоей памяти и твоего воображения — то есть создавать другого (других) себя!

Импровизируя, ты учишься входить в поток собственного, твоего, уникального вдохновения, а в нем каждый из нас способен на великие прозрения.

На актёрские курсы люди идут, чтобы развить удивительную гибкость собственного самовыражения, а реально изучают заданную режиссером роль часто преодолевая значительное внутри личностное сопротивление. В импровизации тебе самому придется стать режиссером, сценаристом и актером и творить, творить, до бесконечности то, что интересно тебе. (А это круто, поверь. И даже если не поверишь, всё равно круто!) Потому что нет готовых пьес, заданных кем-то. Ты будешь развивать собственный драйв до того момента, когда творческий поток будет нести тебя, когда пьеса будет сочиняться тобой и партнёрами в момент ее исполнения. Возможно, на первых порах, кому-то из вас придется по душе готовые драматические шаблоны, сценарии — но даже в этом случае, импровизируя вы всегда сможете создать на их основе нечто большее.

В актёрском деле часто приходится играть даже ту роль, которая не особо увлекает. В импровизации все наоборот — **импровизация, как постоянное построение, продолжение цепочки творческих действий**, требует от человека получения

2 Точнее сказать: в придачу к традиционной прямой логике цели, последовательности, планирования, предсказуемости сегодня следует учить (и уметь) работать в условиях, непредсказуемости, непоследовательности и динамики потоков. Поэтому спрос именно на эти навыки стали актуализироваться. Пошел новый виток спирали.

3 Для нлперов — по-сути, вся коммуникативная импровизация — это бесконечная игра с фреймами коммуникации, значением и контекстом.

удовольствия от самого процесса. Потому что если человек не получает удовольствия от игры, то он плохо соображает, а значит и творит. Импровизация требует от тебя удовольствия и *креатива*.

Актерское мастерство построено на сознательном управлении бессознательным творчеством. Вжившись в роль необходимо вложить бессознательные переживания в логику пьесы, сценария. В импровизации же исполнение построено на постоянном развитии доверия собственному бессознательному. **В импровизации, в принципе, все правила направлены как раз на то, чтобы стимулировать бессознательное творчество себя и партнеров по игре.** Именно поэтому, на мой взгляд, для импровизации необходимы не актеры а игроки.

Импровизация — у каждого своя. Идеальное состояние для импровизации — внешне-ориентированный транс — высокоэффективное состояние сознания. Игра в импровизацию построена на том, что каждый может войти в это состояние.

Группа игроков, одновременно играющие в этом состоянии создают гармоничный игровой импровизационный оркестр. Правила импровизации как раз и были сформулированы на основе исследований таких вот спонтанных и удачных групповых творческих процессов. Собственно, правила импровизации — стартовые правила входа в поток и удержания в нем.

Актерское мастерство — это про загрузку чужой творческой матрицы в собственный мозг. Импровизация — это про создание собственной творческой модели игры в самовыражение.

Импровизация — создание произведения в момент его исполнения

Актерское мастерство	Импровизация
Актеры.	Игроки.
Театр для других.	Игра, использующая техники театра (актерство и драма), для создания коммуникативных игр в большей степени для себя.
Содержание внешнее.	Содержание внутреннее — мы играем свои пьесы.
Актеры бывают ненатуральными. Вживание в извне заданную роль	Импровизатор всегда играет себя разного, он должен быть не столько натуральным, сколько творческим. Работа в потоке творчества
Подчинение внешней структуре события	Поток играет вами
Исполнение строится на сознательном контроле действий и чувств (необходимо постоянно удерживать во внимании образец)	Доверие бессознательному
Ресурсы берутся из сценария, и от режиссура.	Создание структуры и содержания события в момент его представления. Подражать некому.
Критерий качества работы — удержания заданной драматической структуры пьесы (внешняя референция).	Опора на память и воображение.
Ориентация на результат.	

<p>Игра актеров — не игра в привычном смысле, а имитация игры.</p>	<p>Конкретное содержание истории и финал зачастую неизвестны</p> <p>Главный ресурсы игры — ваше творческое бессознательное и налаженная коммуникация с партнерами.</p> <p>Вы сами создаете роли для себя — они ваши.</p> <p>Критерий качества работы — гармоничное отношение с партнерами на площадке, поддержание индивидуальных потоков общим потоком и наоборот — совместное построение цепочки творческих действий.</p> <p>Ориентация на разнообразие творческого процесса.</p> <p>Игра импровизатора — самовыражение и драйв.</p>
--	--

Определение

Коммуникативная игровая импровизация - это спонтанное индивидуальное и групповое построение цепочки коммуникативных творческих действий, преимущественно в форме драматических событий, содержанием которых являются переживания участников (игроков), с целью... (каждый отвечает на этот вопрос сам). Содержание творческих действий создается (обнаруживается) игроками в момент их исполнения.

По большому счету, когда мы говорим импровизация, мы имеем в виду, что мы делаем нечто без сценария, без репетиции. Коммуникативная игровая импровизация предполагает создание такой ситуации, в которой несколько человек собираются вместе и создают сценки (этюды) или сочиняют истории, или даже целые пьесы, прямо в момент их исполнения. Часто эти сцены строятся на основе предположений аудитории.

Коммуникативная импровизация предполагает обязательное участие зрителей. Она идёт «на поводу у публики», давая ей возможность принимать участие в создании сцены. Прежде чем играть, ты и партнёры (то есть «игроки») проведете «опрос» зрительного зала: каковы обстоятельства, герои, ситуация. Публика предложит несколько вариантов, из которых вы выберете наиболее подходящие для вас, и на их основе построите игру.

Зачастую такого рода игры имеют характер спонтанных комедийных скетчей, этюдов. Настоящая трагедия и импровизации — не просто совместимы. Возможно, потому что для создания трагедийных сюжетов требуется серьезная постановочная работа и недостаточно того быстрого, непредсказуемого потока творчества, который рождает

импровизации. А для создания комедии его хватает с избытком.

В Impro содержание игр (темы, отношения между игроками, драматургия) рождаются прямо в момент взаимодействия игроков. Одно из ключевых правил импровизации гласит: ты будешь выглядеть на сцене убедительно, если твой партнёр будет убедителен. ЗАПОМНИ ЭТО!!!

Каждая твоя реплика, каждое движение, каждая эмоция должны нести партнёру «предложение», импульс к дальнейшему развитию действия. Начиная сцену, актёр-импровизатор никогда не знает, чем она закончится, в его воображении нет «предощущения целого». Он может на протяжении всей сцены действовать в рамках изначально заданного образа, уточняя и развивая его, а может создать совершенно новый персонаж. Порою персонаж или сцена не являются полностью сымпровизированными «здесь и сейчас». Игроки со временем нарабатывают фирменные приёмы: образы, коллизии, шутки, которые включают в новые сцены. Однако речь не идет о формальном повторении или механической компоновке: то, как актёры используют «заготовки», вплетают их в свежие сцены – тоже импровизаторство. Импровизаторы любят сравнивать своё искусство со спортивными состязаниями: в футболе у каждой команды есть собственные, наработанные на тренировках приёмы, но ни сами футболисты, ни зрители не знают, куда в следующий момент повернёт игра.

Хороший импровизатор может за минуту сыграть сыграть рабочего Карла, автомобиль, который этот Карл собирает, и спеть песню на тему тяжёлого положения рабочего класса.

При этом, несмотря на всю спонтанность у Impro тоже есть свои «рамки». Эти рамки выражены формой заданий – игр или упражнений, из которых рождается сцена. В «боях» и других формах представления используются упражнения из подготовительных тренингов – это позволяет направить импровизацию в определённое русло, ограничить средства для более эффективной тренировки импровизационных навыков. Пример – одно из самых распространённых упражнений - «Алфавит», когда актёры должны составить диалог так, чтобы начальные буквы реплик располагались в алфавитном порядке. Это сухое задание в исполнении профессионалов может стать поводом к очень живому и зрелищному диалогу, самодостаточной импровизированной сцене⁴.

О подходе

В этой книге сделана попытка синтезировать подходы американских, европейских и отечественных методик импровизационного перформанса. Автор сознательно назвал эту методику «**Коммуникативной игровой Импровизацией**», а не театральной или просто игровой импровизацией, по причине того, что театр не является главной и единственной формой применения импровизации. А вот игровое развитие коммуникативных навыков и выражения всей красоты человеческой коммуникации (общения) является ядром различных театральных «импровизаций».

Книга не про Актёров, а про Игроков. Не о Театральной импровизации — а скорее о Коммуникативной импровизации, одним из вариантов которой является театральная импровизация. Главная цель этого обучающего проекта — не в том, чтобы обязательно вывести тебя на сцену (хотя почему бы и ... да!?), а в том, чтобы обязательно научить тебя получать удовольствие от собственного игрового

4 По материалам обзорной статьи Александры Дунаевой о истории театральной импровизации: http://www.alexandrinsky.ru/magazine/rubrics/rubrics_175.html

сочинительного коммуникативного творчества; научить общаться, сочинять, играть и творить на качественно новом уровне. А уж как именно и в какой сфере ты будешь применять полученные навыки, решать тебе. Когда ты научишься импровизировать, тебе будет что показать людям, а значит и сцена станет значительно ближе. Так что готовься.

Импровизированные шоу по своей природе не требуют сцен и антуража (всего того, что принято называть традиционным театром), они требуют только красивого и увлекательного Общения между людьми. Красивое общение и есть шоу. И в то же время коммуникативное Шоу является отличным тренажером Хорошего Общения. Именно об этом данная книга.

Поэтому, все приведенные в книге техники и упражнения⁵ интерпретируются именно с точки зрения их творческого коммуникативного эффекта.

Психомеханика коммуникативной импровизации

На данный момент мне представляется, что сами фреймы (модели, стратегии, шаблоны мышления, установки и правила поведения), которые используются в импровизационных играх и техниках, являются мощными тренажерами коммуникативных навыков, понимания себя и общения с другими. В результате чего, коммуникация становится творческим Шоу ее участников. Особенно, если игроки хорошо освоят драматические шаблоны.

Коммуникативная импровизация может быть с успехом использована в различных социально-психологических тренингах (личностного роста, мотивации, психокоррекционных группах, группах само поддержки, на тренингах формирования команды, тренировках навыков и умений). Коммуникативную игровую импровизацию можно отнести к техникам арт-терапии и психодрамы, поскольку она подразумевает проработку коммуникативных, личностных задач через механизмы символизма и драматизации.

Технология перепроигрывания драматических (социальных) сюжетов и связанных с ними переживаний, которая является одной из основ данного курса, применяется во многих школах психотерапии и духовных традициях как инструмент снятия внутри личностных ограничений, проработки эмоциональных проблем и оптимизации межличностной коммуникации. Очень близки импровизации психодрама, социодрама, мифодрама и подход Берта Хеллингера. Многие принципы и подходы адаптированы из НЛП, Нового Кода (НЛП), Симорона.

В коммуникативной импровизации участники способны переиграть различные актуальные для себя социальные ситуации-сюжеты, в результате чего обретет лучшее их понимания и более эффективное состояние для действия в них.

За счет применения инструментов драматизации и поиска новых, нестандартных, часто независимых от контекста вариантов решения игровых задач проблем («А как бы проблему задолженности по зарплате решил Директор Зоопарка?»), игроки постоянно выходят за пределы своего привычного репертуара ролей, способов мышления. Тем самым они постоянно расширяют границы своих возможностей (в особенности это касается эмоциональных компетенций).

К примеру, после десятка импровизация на тему продаж (продажа сыгранная в десяти ролях, с разными целями и предлагаемыми обстоятельствами, партнёрами), игрок в первую очередь откроет для себя шаблонность собственного поведения, а

⁵ Основной блок упражнений содержится в третьей главе, но многие тематические упражнения также будут приведены в соответствующих разделах книги.

затем свою способность создавать новые варианты поведения, решения стоящих перед ним задач⁶.

Будут также устранены негативные эмоции, вызванные стрессами на рабочем месте. Участник импровизации переживет катарсис и обретет вдохновение для дальнейшей работы. В итоге, рост мотивации улучшит результаты профессиональной деятельности.

Истоки

Импровизированные представления являются столь же древними формами человеческого искусства самовыражения как мистерии и ритуалы. Европейская традиция коммуникативной игровой импровизации формировалась с XV до XVIII века в формате [Commedia dell'arte](#), чьи представления проходили прямо на улицах Италии[2].

Актёрам [Commedia dell'arte](#) не нужно было знать роль, достаточно знать сценарий — сюжет и предлагаемые обстоятельства. Всё остальное создавалось в процессе представления, путём импровизации. Искусство импровизации заключалось в находчивой подаче реплик в сочетании с уместной жестикуляцией и умение свести всю импровизацию к исходному сценарию (сегодня такую манеру импровизацию называют структурной импровизацией).

В конце XIX века такие выдающиеся театральные режиссеры и теоретики театра как [Константин Станиславский](#) и [Jacques Copeau](#), основатели двух главных направлений актёрской игры, активно применяли принципы импровизации в актёрских тренингах и репетициях.[3]

Наиболее активно импровизированные перформансы развивались в США и Западной Европе. Одним из пионеров этого жанра в США считается [Dudley Riggs](#) — первый театрал, который вовлекал аудиторию зрителей (их предложения развития разыгрываемых сюжетов) во время исполнения [водевилей](#). С другой стороны, современная театральная импровизация (*Improv* — с англ.), в ее нынешнем виде, сформировалась в контексте творческих исследований ([театральных игр](#)) американки [Виолы Сполин](#) в сороковых годах двадцатого века и англичанина [Кейта Джонстона](#) в пятидесятых. С их помощью техники, игры и форматы импровизации из инструментов репетиций и актёрских тренировок развились в независимый творческий жанр, который с радостью был принят публикой.

[Виолу Сполин](#) можно считать американской крёстной матерью Импровизации (Improv). Она повлияла на первое поколение импровизаторов в [The Compass Players](#) в [Chicago](#), а также [The Second City](#). Её сын, [Поль Силз](#), вместе с [Девидом Шепердем](#), основали [The Compass Players](#) и [Second City](#). Они были одними из первых организованных трупп в Чикаго и на волне их успеха развилась современная Чикагская импровизационная комедия.

Большинство современных «правил» комедийной импровизации были сформированы в Чикаго в конце пятидесятых начале шестидесятых годов двадцатого века, в основном, участниками труппы [The Compass Players](#). Наибольший вклад внесли [Elaine May](#), [Mike Nichols](#), Ted Flicker, and [Del Close](#). Когда 16 декабря 1959 года [Second City](#) открыл свои двери публике, [Виола Сполин](#) начала обучать новых импровизаторов. Методики и инструменты, которые она использовала во время этих обучающих мероприятий, стали краеугольными камнями современных

⁶ Если тренер подобную идею группе подбросит во время вводных инструкций и обсуждения итогов упражнения...

тренингов по театральной, игровой и коммуникативной импровизации. В середине шестидесятых тренинги Виолы Сполин начал проводить ее ученик [Jo Forsberg](#). Он развил методы Виолы в одногодичный подготовительный курс по импровизации — Семинар для игроков ([Players Workshop](#)), первую официальную школу импровизации в США. [Jo Forsberg](#) подготовил многих импровизаторов исполнителей, которые впоследствии стали звездами сцены [Second City](#).

Многие участники знаменитого шоу [Saturday Night Live](#) пришли из The Second City. А такие известные актёры как [Mike Myers](#), [Chris Farley](#) и [John Belushi](#) учились играть по методикам The Second City.

Кейт Джонстон начал развивать свое видение творчества и спонтанности в Англии, а позднее сформулировал их во время преподавания в Университете Калгари. Он отметил, что современный театр стал слишком претенциозным, элитарным, обособленным от интересов «среднего человека», в результате чего интерес к театру как нормальному средству творческого самопроявления резко снизился. Джонстон захотел заинтересовать театром тех людей, которые ходят на различные спортивные соревнования (от футбола до бокса) — той самой аудитории, для которой писал свои пьесы Шекспир. Джонстон решил, что сутью такого подхода к театру должно стать соединение элементов театра и спорта для формирования гибрида, названного «Theatresports».

«Театральные бои» (Theatresports) являет собой оригинальный жанр театрализованного представления, где актёры соревнуются в искусстве импровизации. Структура «боев» довольно проста: две команды разыгрывают импровизационные сцены, основанные на предложениях аудитории, а зрители своими аплодисментами определяют, какое из выступлений было удачнее. Цель таких соревнований, по замыслу его основоположников, заключается не в том, чтобы насмешить. Актёры-импровизаторы создают характеры, драматургически выстраивают истории, куда могут органично вплестаться шутки и гэги, но они не должны становиться самоцелью. В импровизационных выступлениях выстраивается сложная, не совсем привычная для нашего театра цепочка взаимоотношений. При этом аудитория может принимать участие в постановках (играх), внося свои предложения по развитию сюжета, отзывая и назначая судей. Так формат спортивного соревнования был внедрен в театральный контекст.

Именно в результате усилий Джонстона Торонто стал одним из мощных центров развития импровизации в Северной Америке.

В 1984 американец [Dick Chudnow](#) (*Kentucky Fried Theater*) основал [ComedySportz](#) в Милуоки. Наибольшее распространение импровизационного движения началось с организацией ComedySportz-Madison в 1985 году. Первая Комедийная Лига Америки (The first Comedy League of America National Tournament) стартовала в 1988, в ней приняли участие 10 команда. Сегодня эта лига называется Мировая Комедийная Лига (World Comedy League) и в ней участвуют группы из 19 городов разных стран.

Свой вклад в становление современной импровизации внесли также [Ежи Гротовский](#) (польский режиссер реформатор и теоретик театра), [Питер Брук](#) (театр «хеппеннга» в Англии), [Августо Боал](#) ("Forum Theatre" в Южной Америке). Некоторые из наработок упомянутых мастеров со временем превратились в современные стили и форматы импровизации.

Из отечественной украинской традиции театральной и игровой импровизации автору книгу в наибольшей степени знаком Театр-студия импровизации [«Черный квадрат»](#)

под руководством Анатолия Неелова). Эта творческая лаборатория на сегодняшний день является единственным признанным представителем импровизации на театральной сцене Киева, да и Украины в целом. В «Черном Квадрате» разработаны свои методы подготовки импровизаторов во многом отличные от тех, что применяются в Западной Европе и США. «Квадратовский» синтез методик Станиславского, Гротовского (ритуальный театр) и Арто (театр жестокости) породили такие форматы экзистенциальные взаимодействия как «плоты», десятиминутки «до», «во время» и «после»....

С другой стороны, следует отметить, что в Киеве постоянно возникают различные группы импровизации. Чаще всего они возникают по инициативе бывших «квадратовцев».

В чем польза коммуникативной импровизации

Для обычного человека занятие игровой коммуникативной импровизацией — это всё равно, что занятие эмоциональным и интеллектуальным фитнесом. Игроки снимают стрессы, повышают свою эмоциональную гибкость и сбалансированность, одновременно с этим интенсивно развивают логическое и ассоциативное мышление. И, конечно же, развивают коммуникативные навыки.

Участники тренингов коммуникативной импровизации осваивают базовые принципы и алгоритмы поведения, необходимые для того, чтобы делать, на первый взгляд, абсолютно безумные вещи — создавать новые ситуации взаимодействия и общения «на ходу», без подготовки. Но на самом деле, эти навыки очень полезны в любой ситуации, где группа людей должна уметь принимать быстрые и верные решения в сложных изменчивых бизнес контекстах. А современный бизнес во многом и состоит из таких ситуаций неопределенности.

Также это отличный способ удовлетворить базовую потребность человека комфортно творить и самовыражаться («сорвать аплодисменты»). Импровизация - это тот же поток или состояние высокой продуктивности. Это лучший тренажер коммуникации (продажи, самопрезентация, убеждение, переговоры), ведь темой для импровизации может стать любая из этих сфер. Сыграем сценку о продажах, презентации, переговорах, конфликтах? Сыграем!. Импровизация создают игровую обучающую площадку - а игра лучшая ситуация для обучения.

Тренинги коммуникативной импровизации используются для командообразования, стратегического планирования, постановки навыков презентации и публичных выступлений, разрешения конфликтов. Но, наиболее сильной стороной тренингов по коммуникативной импровизации является развитие навыков межличностного общения. Отличным примером использования техник коммуникации являются тренинги по разрешению конфликтов. В этом случае идет сильная проработка стратегий статусных отношений и их динамики.

Освоения навыков коммуникативной импровизации является важной ступенью мастерства сценической игры. Собственно говоря, для многих путь на сцену и в кино начался с импровизации (Майкл Майерс и Джон Белуши яркие тому примеры).

В целом можно сказать, что коммуникативная импровизация помогает освоить навык «быстрого мышления», в коммуникации с отдельными людьми и коллективами в быстро меняющихся контекстах.

Какие навыки необходимо освоить в первую очередь, чтобы стать хорошим импровизатором

Самый важный навык состоит в том, чтобы научиться принимать то, что дает тебе партнёр (информацию и события) и строить на этом свою игру. Этот навык развивается как результат следования правилу: «ДА И», что означает: ты говоришь «ДА» тому, что дает тебе партнёр «И» ты строишь на этом дальнейшую игру. Это напоминает ситуацию, когда вы кладете один строительный блок на другой, вместо того, чтобы хаотично сталкивать их друг с другом и разбрасывать по комнате.

Еще, ЗАПОМНИ это правило. Это ОСНОВА импровизации. Для лучшего эффекта прочти еще раз, вслух:

«ДА И», «ДА И», «ДА И», «ДА И», «ДА И», «ДА И», «ДА И», «ДА И», «ДА И», «**ДА И**», «**ДА И**», «ДА И», «ДА И»...

И даже если не хочешь, и тебя не радует моя тренерская настойчивость, вспомни, о правиле «ДА И» и не перебивай меня, а думай: «ДА И действительно работает это правило «ДА И».

Говоря простым словами, можно сказать, что «ДА И» - это гарантия того, что в игре тебя всегда поддержат и ты никогда не *облажаешься*. Потому что другой таки как-то ту информацию ты дал ему привяжет к своей и получится что-то хорошее⁷... А если не получится, вы снова скажите «ДА И» сочините что-то лучшее. Да?

Это значит, что если, к примеру, я предлагаю идею и кто-то задает вопрос или возражает, или желает поделиться опытом, лучше не отвергать это содержание коммуникации, не говорить «Нет, нет, это меня не касается и вообще это глупости» или «Вы не правы», или «Я умнее вас», а просто использовать эти коммуникативные действия для построения того, что нужно вам. Так успех будет значительно ближе.

Даже если в игре тебе скажут, что «ты — пень» - вспомнив о правиле, ты придумашь такую свою реакцию на эту фразу, чтобы и игру продолжить, и фразу партнёра в игру вписать. К примеру: «да, я единственный в мире пень, который умеет говорить...».

Другой важный принцип состоит в том, чтобы праздновать неудачи как моменты обретения нового опыта. Мы живем в мире, где не можем контролировать все. Поэтому, если мы будем смотреть на ошибки как на подарки, неожиданные находки на нашем пути, которые могут принести нам реальную пользу, мы с большей вероятностью сможем развить в себе навыки творчества и открытости новым решениям. Поэтому желание спонтанности крайне полезно.

Глава 2. Как играть

- Как проходит игра
- Как строиться игра на микро уровне
- Как быстро сочинить интересную историю

7А не отвергнет — после чего игроку станет стыдно, игрок испугается облажаться еще больше и вообще прекратит давать новые события в игру, то есть начнет тормозить и прекратит играть. Так вот, чтоб такого не было все игроки всегда следуют правилу «ДА И»)

- Законы драматизации
- Статусные роли в импровизации
- Упражнения и техники для освоения навыков игры
- Что должны уметь игроки: элементы навыка и правила Импровизации
- Правила импровизации
- Как избавиться от страха игры

В этой части книги мы познакомимся с главной магией импровизации — ее игровой механикой. С одной стороны она очень просто, потому что полностью подчиняется одному правилу: «Любые игры хороши кроме скучных».

Игра обязательно должна быть интересна (по крайней мере самим игрокам). Игрок может забыть все, кроме одного: он не должен быть скучным самому себе и тогда он не будет скучным зрителю. Не давайте себе и зрителям скучать.

Рекомендую, поразмыслить над этим правилом. И читать главу дальше, чтобы найти ответ на вопрос: что именно и как делать, чтобы импровизировать интересно?

Как проходит игра

Легко! Великолепно! Шикарно! Всегда непредсказуемо! Странно! Необычно! Крышесносно! Невозможно! Внукорассказательно! Когда начнешь играть, впиши сюда свою эпитеты...

А если серьезно, всё действие состоит из следующих этапов:

- 1.Разогрев — перед началом игры все участники группы играют в игры для активизация «соображалки» и остальных частей тела, а также, чтобы войти с партнёрами в один ритм, почувствовать их. Соответствующие упражнения приведены в третьем разделе книги.
- 2.Появляется ведущий (участник группы), который объясняет зрителям чем собственно сегодня будут в этом месте заниматься, в чем смысл происходящего. Он же представляет игроков.
- 3.Выходит сколько-то там желающих (обычно двое) на игровую площадку.
- 4.Спрашивают у партнёров или зрителей: А чего нам сейчас сыграть? Какая тема? Исходная ситуация? Кто мы? Где мы?
- 5.Получив, ответы — начинают играть.
- 6.Играют до тех пор, пока интересно, пока игра живет; или до хлопка ведущего, или оглушительного свиста зрителей.
- 7.Затем на игровую площадку выходят следующая парочка. И всё начинается сначала.

Конечно же, как и в каждой игре, у импровизации есть свои правила, тонкости и секреты. Для начала, приведем только некоторые из них.

К примеру, на игровой площадке одновременно может играть неограниченное количество игроков... Они могут изображать новых персонажей, физические и

магические явления (часто невидимые), что угодно...

В этом случае, желающие войти в игру, подают знак тем, кто уже играет, чтобы те знали о их скором появлении, а после этого, выждав подходящий момент — появляются. Обычно, появление другого человека диктуется необходимостью оживить игру.

Часто бывают ситуации, когда по хлопку, игра на площадке прекращается (все игроки замирают) и ведущий по желанию зрителей заменяет одного или нескольких игроков другими игроками. А затем хлопает снова и новые сменщики начинают играть ту же сцену в прежних ролях. «Фишка этой фишки» в том, что в то время как кто-то там «творит» в игре, их партнёры всё видят со стороны: неудачи, пропущенные удачные игровые ходы, перспективные варианты развития сюжета и т.п. И когда они оказываются в игре, они могут повернуть ее развитие в более интересном направлении.

С этой же целью, ведущий может вернуть игру на несколько ходов назад (когда еще было интересно), чтобы новички повели игру по-другому.

Раскроем и другой секрет мастеров импровизации: игру очень удобно начинать с немедленной Угрозы, Проблемы или Конфликта. Т.е. с такой ситуации, которая требует от участников немедленных действий, иначе случится что-то неприятное и значимое для них. Необходимо действовать, чтобы это плохое предотвратить.

При этом, для того, чтобы решить проблему персонажи игры должны будут Измениться! Найти в себе новые силы, изменить эмоциональное состояние, способ мышления и поведения. Тогда на них интересно смотреть зрителям и игрокам интересно играть таких персонажей. В конце игры персонажи всегда должны быть не такими, как в ее начале. Поэтому, запомните формулу простой но интересной игры:

Немедленная проблема + Изменения персонажей
--

К примеру, стоят двое. Один другому:

–Вовочка, я тебе сейчас поставлю двойку в четверти и тебя оставят на второй год!

–Марья Ивановна, не надо. Я готов на все, только не ставьте двойку.

–Точно на все, Вовочка?

–Абсолютно! Я вам папины золотые часы подарю!

–Что еще?

–Вашу серебряную брошь! А еще из директорского кармана ключи от кабинета...

–Ну, посмотрим как ты это будешь делать...

В этой сценке — внимание цепляет угроза и интрига того, как Вовочка справиться с проблемой. Мы пытаемся понять, что же будут делать герои в этой ситуации.

Угроза создает напряжение, возникает проблема и в решении этих проблем проявятся характеры персонажей. Такую игру легко строить игрокам и за ней интересно наблюдать зрителям.

Остальные секреты найдете в соответствующих разделах.

Физическое пространство

Отделите игровую площадку от остального помещения обычной лентой или расстелите большой ковёр. Место должно быть столько, чтобы там могло развернуться минимум три человека и сделать несколько шагов в разные стороны. Поставьте там несколько стульев.

Идеально, если на вас будет свободная одежда. Очень хорошо, если будет направленный свет и возможность включить музыку. Позаботьтесь о стульях, на которых будут сидеть зрители. Желательно, чтобы они расположились полукругом.

И это всё! Об остальном читайте в приложении «Как организовать группу импровизации».

Участие зрителей

Скажите зрителям, что представление импровизируется по ходу действия. Если они не будут знать о том, что вы собираетесь выяснять их предложения, то даже самая грубая аудитория будет считать, что нельзя общаться с актерами на сцене.

Будьте вежливы, попросите какого-то зрителя высказать свое предложение. Уточните, что в сцене будут иногда учитываться предложения зрителей, но не нужно предлагать саму сцену.

Форма запроса - любой вопрос, требующий ответа. Какую информацию необходимо собрать с помощью опроса зрительской аудитории: каковы обстоятельства, герои, ситуация, тема.

Попросите, чтобы публика предложила несколько вариантов, из которых импровизаторы выберут наиболее подходящие для себя, и на их основе построят сцену. Не забывайте, после отыгранной игры, спрашивать у зрителей тему для следующей игры.

Именно запросы (ask-fors) отличают импровизированный театр от всех других форм театра. В каждой группе есть собственный стиль того, как просить у зрителей высказать свои предложения. Помните, что аудиторию следует разогреть.

Самый простой способ сделать это попросить, чтобы один или несколько человек сделали какое-нибудь простое физическое действие или помогли вам. Смотрите прямо в глаза человеку, с которым говорите и благодарите за любой его ответ.

Иногда хорошо срабатывает такой вариант общения с аудиторией: вместо того, чтобы спрашивать у аудитории ее предложения по развитию игры, можно попросить зрителей анонимно написать ответы на самые интересные вопросы на небольших кусочках бумаги, которые вы им раздадите перед игрой.

Соберите эти листочки в шляпу и просто наугад берите какой-нибудь из них, зачитывайте и стройте игру. Или напишите самые интересные на доске перед игровой площадкой, или же прикрепите их на пинборде, чтобы использовать во время игры.

Следует отметить, что когда зрители задают основы для игры (тему, обстоятельства, и даже иногда сами назначают участникам роли) — игроки избавляются от необходимости думать и бессознательного желания запланировать и подготовиться к игре. В итоге, появляется легкость и бесшабашность. Мол, будь, что будет, всё равно Сыграем.

Предложенный здесь вариант вопросов - нейтральный, нацеленный на малоподготовленную или неподатливую аудиторию:

Вопросы аудитории

- Назовите, пожалуйста какое-нибудь не указанное на карте место?
 - Пожалуйста, назовите несколько профессий или хобби?
 - Назовите несколько эмоций?
 - Назовите несколько жанров фильмов/литературы/театра/песен?
 - Назовите какой важный момент в истории страны, вашего города, вашей личной жизни?
 - Назовите нескольких животных?
 - Назовите какую-то проблему, которая требует разрешения.
 - Назовите какой-то вид отношений между людьми?
 - О чем вы думаете после обеда?
 - Какую ситуацию нам сыграть для вас?
 - Самая сложная/приятная ситуация в вашей жизни, на этой неделе, в этом месяце, в этом году?
 - За что вы любите/ненавидите работу/соседей, мир?
 - Опишите ситуацию, когда вы в последний раз чему-то очень сильно удивлялись или чего-то не поняли, или что-то ненавидели, злились?
 - Назовите несколько интересных и необычных мест (планета / страна / город / конкретное место в городе / доме (место может быть нереальным)).
 - Кого бы вы хотели видеть героями этой игры?
 - Опишите самого неприятного человека, которого вы когда-либо видели?
 - Самого странного?
 - Назовите несколько профессий.
 - Когда вы последний раз смеялись/плакали/конфликтовали опишите ситуацию.
 - Кем вы хотели быть, когда вырастете?
 - Подскажите, пожалуйста, какую-то профессию, в которой нет риска физических травм?
 - Назовите, пожалуйста, какое-то занятие во дворе дома?

- Что вы планируете делать в свой следующий выходной?
- Назовите, пожалуйста, какое-то не географическое место?
- Какое любимое хобби вашего дяди?
- Пожалуйста, вставьте слово вместо пробела. Семья -пробел-.
- Какой ваш любимый фрукт (овощ, блюдо, и т. д.)?
- Какая бывает раздражающая привычка?
- Вставьте слово вместо пробела. Праздник -пробел-.
- Какой вы слышали самый неподходящий предлог для того, чтобы не ходить на работу (в школу, и т. д.)?
- Подскажите, пожалуйста, многосложное слово, которое начинается с буквы "Д" ("Е", "Ж", и т.п.)?
- Какой ваш любимый гарнир?
- Где нежелательно назначать свидание?
- Вставьте слова вместо пробелов. На каждого -пробел- есть семь -пробел-.
- Назовите нежелательный тип родственника или родственницы.
- Подскажите, пожалуйста, какой-то решающий момент в истории?
- Если бы вы могли игнорировать любой из законов природы, какой бы это был закон?
- Какая заповедь одиннадцатая?
- Назовите что-то, что вам не хотелось бы проглотить.
- Назовите что-то, что вам ни за что не хотелось бы говорить своей бабушке/жене/дочери/любовнице/начальнику
- Если бы ваша кровать могла говорить, чтобы она вам сказала? А машина?.
- Подскажите место, где можно встретиться с очень странными людьми.
- Если бы вы могли изобрести новый человеческий орган, какой бы орган это был?
- Если бы бог был атеистом, как бы он назвал религию?
- Если бы у вас была возможность работать в тюрьме, какую работу вы бы выбрали?

Форматы

Существуют два основных типа импровизационных игр представлений — короткая форма (short form) и длинная форма (long form). Главное отличие между ними состоит в различной длительности игры во времени и разных драматических шаблонах, которые используются для построения игры. Фактически длинная форма представляет собой импровизированный спектакль, который длится по тридцать минут и более.

Как строиться игра на микро уровне

Все начинается с построения «Основы» (1), затем идет развитие игры через использование структуры «ДОД» (2), следование «Базовым приемам интересной игры» (3) и «Законы драматизации» (4). Ну, и, конечно же, доверие, своей интуиции и опыту (это самое главное).

Мне сложно утверждать, что эта последовательность линейна (то есть, что выполняется только в таком порядке, по шагам) и обязательно приведет вас к построению хорошей импровизации, но я могу точно сказать, что в хорошей импровизации все эти элементы есть. Сами увидите.

Основа

Как отметил один из главных разработчиков и теоретиков импровизации Keith Johnstone, очень важно в начале сцены установить Основу, которая описывает действующие характеры и контекст: **кто, что, где, как, когда** делает.

Зачем задавать Основу? Чтобы была смысловая площадка для построения игры, чтобы игра была до определенной степени логична и последовательна в своем развитии⁸. Основа для игровой коммуникации — как фундамент для построения дома. Именно фундамент определяет будущую архитектуру дома.

Только когда платформа установлена может начинаться построение драматической ситуации, на основе развитие немедленной Угрозы, Проблемы, Конфликтов.

Конечно же, в некоторых ситуациях, можно начинать игровую сцену сразу же с такого действия (фразы, предложения) которая создает угрозу, проблему или конфликт, НО — гораздо лучше вначале все-таки задать Основу игры, для того, чтобы зрители (да и сами игроки) знали кем являются персонажи, где они действуют, каков у них Статус и в каких они отношениях друг с другом. Вот на этом основании и угроза, и конфликт строятся легко и органично.

Правда, стоит заметить, что иногда хорошая угроза или проблема — как раз и выступает и главным источником информации для построения хорошей Основы, и отличным катализатором развития всей игры.

Каждая игровая сцена включает в себя постоянно сужающееся пространство возможных вариантов развития, которое определяет какого рода предложения по развитию действия игроки могут осмысленно вносить в сцену. Вначале сцены возможно всё; но, чем больше предложений сделано, тем определеннее задана реальность сцены — тем самым круг возможностей становится все меньше и игроки

⁸ Иначе она превратится в смысловой и событийный хаос - и зрители, да и сами игроки, в ней запутаются, не смогут понять. Ведь логичность — основа понимания. А в мире импровизации действует пусть и странная логика, но все же логика. То есть возможно всё, но это «всё» должно как-то пониматься зрителями, увязываться друг с другом.

должны впредь вносить только такие варианты ее развития, которые согласуются с логикой сцены, тем, что было задано ранее.

Игры могут строиться на основе изначально заданных зрителями вводных обстоятельств — **Основа**. Или же основа определяется самими игроками в процессе чистой импровизации. Поэтому, в любом случае начинайте любую игру начинайте с построения Основы.

Основа: Кто и в каком состоянии, Что, Почему Делает, Где, Когда.

1. Что и Почему?

- Что делают герои ситуации?
- Чего хочет каждый из героев (их цели)?
- Почему они это делают?
- Что они для этого делают?

2. Кто?

- Какие характеры будут вовлечены в конфликт?
- В каком эмоциональном состоянии находится персонаж?
- Какие отношения у характеров между собой?
- Какое положение они занимают по отношению друг к другу?
- Какие статусы у персонажей?⁹

3. Где, Когда

- Время дня, ночи.
- Место (в помещении, на улице, климат, температура...).
- Особенности обстановки.

Как уже говорилось, Основа может задавать до начала игры (структурная импровизация) или формироваться игроками самими игроками прямо во время игры (чистая импровизация). В принципе, большинство шаблонов игр и техник приведенных в этой книге являются тем или иными вариантами Основ — определенными шаблонами структурной импровизации. В них изначально заложена некоторая сюжетная канва, которая дает основу для развития импровизации.

Д-О-Д или как создать событие

Для того, чтобы игровой, импровизационный этюд исполнялся игрался выразительно и наблюдался с интересом, игроком следует придерживаться базового правила игрового взаимодействия. Оно формулируется следующим образом:

Каждый игровой фрагмент должен¹⁰ представлять из себя Событие.

А что же такое событие? Событие это результативное взаимодействие между игроками во время импровизации. Результативное означает изменение

⁹ Подробнее в подразделе этой главы «Игровые статусы»

¹⁰ В идеале...

эмоционального, физического состояния игроков и появление смысловых оснований для нового игрового хода.

Игровое взаимодействие, которое создает событие, имеет следующую структуру:

1. Совершенное игровое действие одного игрока (персонажа) в контексте игровой темы (**Действие**)

2. Оценивается другим игроком (**Оценка**)¹¹

3. На основе этой оценки другой игрок совершает свое ответное действие (**Действие**).

4. В свою очередь это действие игрока оценивается другим(и) игроком (или игроками) и он (они) на основе этой оценки строит (строят) ответные действия... Эта цепочка тянется до конца этюда (**Продолжение цепочки**).

Именно такова микроструктура игры (макроструктуру задают законы драматизации). Приведем пример того, как это работает.

–Саша: Коля, ты полный болван и не имеешь права занимать руководящие должности в принципе, а не только в нашей совместной фирме. И я давно хотел тебе это сказать. (**Действие**).

–Коля оценивает эти слова как прямое оскорбление его личности (**Оценка**) и говорит: Может я и болван, но Оля моя любовница уже много лет. И я тоже давно хотел тебе об этом сказать (ответное **Действие**). Так кто из нас болван?

–Саша лезет в драку (**Оценка** и ответное **Действие**).

Важно отметить, что Оценка и Действие часто сливаются и одно фактически не отличить от другого (когда Саша полез в драку для зрителей и его оценка и его действие слились в одно целое). Ответным действием и оценкой может быть и эмоция на лице игрока. Но отличать всё таки стоит, чтобы научить строить игровые фрагменты — так легче понимать.

Эта структура дает нам возможность проводить удивительные игровые эксперименты. К примеру, только за счет неожиданных ответных оценок и действий вы можете значительно добавить вашей игре выразительности. К примеру, Коля мог наоборот похвалить Сашу за честность и сказать, что он уже давно планировал подлечить мозги и хочет, чтобы тот прямо сейчас сводил его к бабке гадалке. В этот момент на игровой площадке появляется кто-то из вашей группы и начинает играть бабку гадалку...

Запомните:

Интересная игра строится на неожиданных оценках и ответных действиях.

Подытожим, для того, чтобы сыграть интересную сценку необходимо определить платформу заранее или строить ее в ходе игры, а на этой платформе развивать и продолжать цепочку ДОД: Действие — Оценка — ответное Действие — Оценка — ответное Действие — Оценка - ...

При этом стоит учесть макроуровень построения импровизации — законы драмы, которые мы рассмотрим чуть дальше.

Игроки как актёры: как правдоподобно сыграть роль?

Существует несколько базовых приёмов, которые помогут вам «стать другим» человеком (по крайней мере на некоторое время). Они затрагивают все уровни

¹¹ Или игроками (персонажами).

актёрской игры: тело (эмоции, физические движения, голос) мышление и взаимодействие с партнёрами.

Актерская игра в импровизации = Целевое действие¹² + Эмоциональное состояние

Первый из них, для натурального переживания эмоциональных состояний игрового персонажа, придумал знаменитый театральный режиссер и педагог Константин Станиславский и называется он: «Я в предлагаемых обстоятельствах».

Его суть состоит в том, чтобы, за счет памяти и воображения представить себе как бы вы себя вели и что чувствовали, если бы таким-то персонажем в такой-то ситуации.

- Капитаном дальнего плавания, который вернулся домой к любимой (чтобы подарить ей что-то ценное), а на пороге их дома увидел, что она обнимается с другим мужчиной...

- Президентом страны, который в силу непонятных причин вынужден провести целый день, работая секретарем у мелкого бизнесмена (бывший армейский капрал), чтобы доказать избирателям, что он понимает нужды простого народа и способен, как и они, справиться с любой проблемой... (ему известно, что все снимается на камеру в reality show)...

- Кошкой, которая обрела разум, может говорить и хочет стать политиком, чтобы ввести в конституцию более строгие нормы по защите прав животных

- Майком Тайсоном, который вынужден на отлично провести урок по истории Албании, иначе его депортируют из страны...

- Как бы вы себя чувствовали и вели, если бы промокли под дождем? снегом? Попали в пустыню из последних сил, задыхаясь от жажды, идете к источнику... а это оказывается мираж?

- Разгневались на сотрудника из-за потери денег, а затем поняли, что это ошибка и все хорошо, деньги на месте?

- Как бы вы себя чувствовали и вели, если бы сели на горящую сковородку?

- И т.п.

То есть в этом приеме вы максимально конкретно представляете, чтобы бы вы чувствовали, чтобы вы делали телом, мимикой, как звучал бы ваш голос, как бы вы двигались (ходили, прыгали, ползали..), если бы очутились в таких-то обстоятельствах, будучи таким человеком!!!

Ученик Станиславского Михаил Чехов предложил, своё видение этого шаблона. Чехов писал: «Если актёр играет, например, Отелло, то он должен вообразить себя в обстоятельствах Отелло. Это вызовет в нем чувства, нужные ему для исполнения роли Отелло, утверждал Станиславский. Мое возражение заключалось в следующем. **Актер должен забыть себя и представить в своей фантазии Отелло, окруженного соответствующими обстоятельствами...**

Наблюдая Отелло (но не самого себя), актер почувствует то, что чувствует Отелло, и чувства его в этом случае будут чистыми, претворенными и не будут втягивать его в собственную личность. **Образ Отелло, увиденный в фантазии, воспламенит в актере те таинственные творческие чувства, которые обычно называют «вдохновением».**

Так что, когда строите своих персонажей доверяйте не только своей памяти, но и, обязательно (!) вашей фантазией, развивайте и лелейте ее. Тогда вы выйдете за пределы собственного

¹² В контексте игры.

ограниченного опыта и создадите нечто новое.

Есть хорошая новость: В отличие от театра — в импровизации актёр не может ошибиться или не попасть в роль, тут нет необходимости быть правдоподобным, а скорее выразительным и интересным. Поэтому нет нужды в обязательном порядке разучивать каждую роль на 100%. Правда, это попросту невозможно, поскольку невозможно предсказать, какая роль окажется у вас в каждый раз новой игре.

Второй шаблон органично дополняет первый, его суть состоит в том, что: «Все действия игрока (как персонажа) в игре должны быть целесообразными». Это значит, что в игре следует не просто что-то делать, а всегда с какой-то целью: «Зачем я это делаю?»

–чтобы вызвать ее гнев (одна форма поведения)?

–чтобы вызвать ее смех (другая)?

–чтобы показать, что мне все равно (третья)?

–чтобы успеть на поезд, а она сейчас не так важна (четвертая)?

–читаю газету, чтобы убить время?

–читаю газету, чтобы найти жизненно важную информацию...?

–читаю газету, чтобы...

–и т.п.

С помощью этого приема у вас получится попасть не только в логику развития игры, но и легче изобразить необходимое эмоциональное состояние, характерное для вашего персонажа. Но, что самое главное, в любом игровом действии вашего персонажа появится глубина Второй план. А именно это отличает хорошую актёрскую игру от плохой. Живая роль, как и живой человек, всегда глубоки, в них заметны глубокие мотивы, а не только то, что они делают.

Таким образом, в игре сможете делать удивительные вещи: говорить одно, а делать другое... Зрители начнут нас разгадывать, строить предположения и т.п. А значит увлекутся вами.

Кстати, вы, наверное, уже догадались, что с помощью этого вопроса можно значительно улучшить ваш навык анализа игр (в том числе для анализа микро событий по методике «ДОД»). Теперь, наблюдая за игрой и не только игроков на сцене, но и в жизни, вы сможете отслеживать целые последовательности целевых действий...

На каждое действие игрока (партнера) вы сможете задавать вопрос: «Зачем он это делает?», «В чем его цель?». Так вы лучше освоите навык построения интересных игр. И научитесь собирать свою копилку ролей.

Копилка ролей

Дело в том, что для того, чтобы в игре сыграть интересного вам персонажа, нужно его понять, увидеть его прообраз в жизни, посмотреть на то как работают люди разных профессий. И... когда вы таких интересных вам по образу людей начнете искать и находить, вы заметите, что прежде чем начинать копировать их внешнее поведение (манеру говорить, жестикулировать, двигаться и т.п.), необходимо понять его внутреннюю мотивацию, цель, ценности. А это легко, если задавать вопросы:

- Зачем он это делает?
- Что для него важно в жизни?
- Что дорого?
- К чему он стремиться?
- Чего боится?
- На что надеется?

Поверьте, если вы для себя определите те персонажи, которых вам на сцене играть действительно хочется и интересно, просто изучайте их таким образом. Найдите нескольких подобных людей. Снимите их, как говорят нлперы модели, и играйте...

Ну и вообще в жизни, для того, чтобы хорошо понять человека, достаточно просто во все глаза глядеть на человека, слушать его, чтобы найти ответ на вопрос:

«Чего он на самом деле хочет, когда говорит (делает) это?»

Важно отметить, что в коммуникативной импровизации никогда не будет такого уровня правдоподобия, как в профессиональных художественных театрах. Причин тут несколько: Во-первых, цель импровизации — сочинять нечто «на ходу» и кратко, без подготовки. А это значит, что нет возможности строить серьезные сюжеты и и 100% правдоподобно вживаться в роль (это долгая и тяжелая работа).

Во-вторых, цель импровизации скорее развлечь и повеселить, развить и научить, чем произвести очень глубокое эстетическое «катарсическое» воздействие. На импровизации чаще смеются, чем плачут. Это буффонада.

Но актёрские техники помогают импровизатором расширить свои выразительные способности, а они, конечно же, нужны в игре.

Обыкновенно, в импровизации со временем игроки открывают свой типичный (комфортный для них тип ролей) и его играют... И вот тут актёрские техники помогают его их максимально раскрыть. (Конечно же, при желании, никто не запрещает осваивать противоположные полюсы — то, что не получается).

В импровизации более уместным является не вопрос Станиславского «верю — не верю», а «интересно — неинтересно».

В игре, даже этих двух шаблонов будет достаточно. Чтобы хорошо их освоить необходимо просто тренироваться. К счастью, упражнений для этого хватает. Многие из них представлены в третьей главе.

Базовые приёмы интересной игры

Во время игры большинство игроков постоянно сталкивается с тем, что постоянно необходимо генерировать новые игровые ходы, новые сюжетные фишки для того, чтобы сделать игру интересной.

Так вот, чтобы у вас всё это получалось — используйте приведенные ниже приёмы¹³. С помощью их комбинаций, вы с легкостью будете генерировать множество отличных игровых ходов на основании того содержания, которая вам дает ваша игра.

¹³ Очень рекомендуем снимать ваши занятия и выступления на видео. А затем сюжеты и фишки наиболее удачных импровизаций записывать на карточки. Собирайте свой золотой банк интересных игр. Кто знает, возможно, в будущем они станут основой вашего собственного шоу?

Остальные фишки находится в подразделе этой главы «Законы драматизации» и в «Приложении» (Сюжеты Польти и т. п.).

1. Контакт с партнёром и ситуацией. Всё, что дает партнёр, усиливает возможности создания игры и всё, что замечаешь вокруг (во внешнем физическом пространстве) и внутри себя — тоже.

2. Немедленная угроза, проблема, конфликт. Если не знаешь, что делать — играй угрозу или конфликт. То есть такую ситуацию, которая создает такую проблему, которую нужно срочно решить. Два персонажа в одной сцене не должны соглашаться. (Даже если у них одна цель).

3. Изменения и Превращения: эмоции, голос, тело. Золотая фишка игры — к концу вашего игрового этюда вы должны быть не таким, каким его начали, что в вас должно измениться. Превращение из слабого в сильного и наоборот, из комедии в трагедию и т.п.

4. Контраст целей и/или эмоциональных состояний!!! Один веселый, тогда другой грустный, один фрагмент веселый, тогда другой грустный. Один медленный, тогда другой быстрый.

Типичные игровые контрасты: слабый-сильный, решительный — нерешительный; боится — трусит; главный — подчиненный.

Быстро — медленно — быстро — медленно... Играйте с темпоритмом.

Говорит о грустно, но смеется. Рассуждает о смысле жизни, сидя на унитазе.

5. Усиление и ослабление; замедление и ускорение; громче и тише.... Многие реакции и действия следует или переигрывать или не доигрывать. Усильте любое свое поведения и доведете его до абсурда, превратите ситуацию в фарс.

Максимально ускоряя или максимально замедляя события вы меняете темпоритм игры — делаете ее более живой.

Если вы что-то ослабите, сделаете едва заметны и слышимым — автоматически привлечете внимание зрителей...

6. Разрыв шаблона — делать не то, что ждут в этой ситуации. Все ждут, что вы будете ревновать, а вы благодарите...

7. Замена игроков и/или обмен ролями. Всегда вводит в игру новую струю.

8. Переигровка. Одно и тоже событие действие, сыграть, но по-другому, по-разному (в разных эмоциях, в другом времени и месте, с другими героями...). Это приём часто используется в игре, а еще чаще во время тренировок. Потому что так вы развиваете возможности своей выразительности и выдумку.

9. Молчание. Молчать можно очень выразительно и загадочно. Молчание, в отличие от пустой болтовни, еще никому не мешало. К тому же, вначале игры молчание дает возможность приглядеться к партнёру и что-то найти для начала.

10. Невидимые предметы. Невидимые предметы — когда вы используете их, вы расширяете возможности вашей игры. Половина детективов строится на использовании оружия. Преступления и обиды из-за цветов и драгоценностей... Все это в ваших руках... Поверьте, даже если вы это не видите. Начните играть и заметите!

11. Удержание линии драматического развития — В любой игре есть завязка

конфликта — развитие конфликта — кульминация конфликта; определение целей героев и их столкновение — создание конфликтов — борьба, выбор и т. п. Об этом стоит помнить. К счастью в любой интересной игре, все эти этапы есть изначально и вы скоро научитесь их чувствовать, даже не думая о них.

Пример анализа этюда и несколько фишек

Из любой сценки можно сделать интересное зрелище, если один из персонажей будет на контрасте эмоционально усиливать собственные реакции — ответные действия.

–Привет!

–Привет! *громко, вызываяще!*

–Как дела?

–Заждался, вот такие вот ДЕЛА! Денег своих хочу!!!! *Орет*

Представьте себе также, что первый человек в ответ начнет вести очень очень тихо (низкий статус), то есть контрастно по отношению ко второму — и мы получим классическое прямо таки архетипическое взаимодействие Жертва и Преследователь. Осталось только дожидаться, когда в игре появится Спаситель..., который впоследствии сам станет жертвой.

Зачем это нужно делать? Чтобы добавить в игру энергию, конфликт, разницу потенциалов. К тому же, когда во время игры, кто-то резко меняет эмоциональный фон — это всегда интересное действие, которое партнер будет вынужден оправдывать — что и создаст событие.

Копируйте движения и действия партнёра. Иногда, в начале игры (на этапе формирования Основы), очень полезно с самого начала войти в сходное с партнёром состояние, занять сходное физическое положение (даже скопировать, отразить) — это облегчает понимание, а значит каждому из участников будет легче строить согласованный сюжет.

–Привет!

–Привет! (громко, вызываяще!) *Подходит и занимает такую же позу как и первый*

–Как дела? *Первый меняет позу*

–Заждался, вот такие вот ДЕЛА! Денег своих хочу!!!! *Второй изменяет позу*

–Думаю, сегодня мы решим этот вопрос... *Отзеркаливает*

Конечно же, не стоит двигаться в одинаковых позах всю игру, но подстраиваться к партнеру необходимо в том случае, если вы утратили понимание друг друга, не понимаете к какому сюжетному повороту клонит партнер — подстройтесь и понимание придёт.

Тем более, подстройка позволит вам легче следовать правилу «Да и....» - если партнер дает вам событие — оправдывать его легче, из подстройки. Это работает.

Как быстро строить интересный сюжет? Для этого вспомним пройденные игровые структуры.

Предположим, что Основа (кто, что, где, почему, когда) уже определена, после этого необходимо чтобы каждый из персонажей определил для себя главную цель в этой

сценке, к которым он будет двигаться («чего я хочу?», «зачем я это делаю?»).

Желательно, чтобы эти цели вступали в конфликт с целями других персонажей, взаимно исключали друг-друга... Тогда начнется борьба — а она дает содержание игры, ведь решение задач по достижению цели и есть игра. А уж к этому добавляются тонкости исполнения ролей, ДОД и «Приёмы интересной игры».

Вот к примеру, есть условие, Основа: он — секретарь, его цель не пустить человека к босу, другой — посетитель — его цель к босу попасть.... И когда эти цели (противоположные) определены и остается только наполнять эту форму своей импровизацией!!!

Так и в любой другой сценке: **после Основы определите цели свои и партнёра и сделайте их взаимно исключаящими:**

–Привет!

–Привет! (громко, вызывающе!) *Подходит и отзеркаливает позу первого*

–Как дела? *Первый меняет позу*

–Заждался, вот такие вот ДЕЛА! Денег своих хочу!!!! **Главная цель: сегодня получить свои деньги обратно!!!**

–Думаю, сегодня мы РЕШИМ этот вопрос... **Сегодня же (любой ценой?) избавиться от этой проблемы!!!** *Засовывает руку в карман и выразительно смотрит в глаза...*

Как строиться игра на макро уровне: законы драматизации

Если вы уже начали играть и использовать фишки, приведенные в предыдущих разделах, то, наверное, не раз и не два подумали о том, насколько важны для создания интересной сценки не только игроко-актёрская выразительность, но и сюжет, сценарий, история, которая воплощается на игровой площадке.

Для того, чтобы научиться создавать интересные истории, мы познакомимся с ключевыми законами драмы и логикой ее построения. После освоения этого материала вы будете способны самостоятельно построить историю, которую интересно играть и за которой интересно наблюдать со стороны.

К тому же, все те фишки, которые ты уже освоил являются, так сказать, следствием применения Законов Драмы, их реализацией — поэтому законы Драмы это всегда Мета правила любой интересной игры. От импровизации до продаж и переговоров, законы драмы властвуют над нашей психикой (и это не шутка).

Если говорить просто — законы драмы нам нужны для того, чтобы создавать интересные истории (а хорошая игра, это всегда хорошая история только сыгранная). Эти закономерности работают везде — в кино, в театре, в литературе, даже в продажах и политической агитации — потому что в драме раскрыты законы управления человеческим вниманием и человеческими эмоциями.

Как быстро сочинить интересную историю?

Данную модель придумал Кен Адамс (Ken Adams), который занимается импровизацией в «Theatre Sports» (New York). Однажды он выделил структуру хорошей, увлекательной истории». То есть такой истории, которую не только слушаешь с интересом, но и в последствии с удовольствием пересказываешь другим людям.

Подобный навык очень полезен в переговорах и презентациях. Наверное, поэтому эту модель стали с успехом использовать продавцы и полит технологи. И, конечно же, особую популярность эта модель снискала в театре импровизации.

Шаги алгоритма

1. «Однажды...»

Во введении мы рассказываем про обстоятельства, в которых разворачивается действие истории, и ее персонажах. Это так называемая платформа. Она дает слушателям базовую информацию о контексте событий, т.е. создает игровое поле.

Пример: «Однажды в одном в одном городе жили две знатные семьи, которые ненавидели друг-друга...».

2. «Изо дня в день...»

Платформа живёт и развивается.

Пример: «Каждый день члены этих семей преследовали и убивали друг-друга»

3. «Но в один из дней...»

Это катализатор. Та причина, по которой рассказывается история.

Пример: «Но в один из дней, сын патриарха одной из этих семей оказался на дне рождения дочери патриарха враждебного рода».

4. «Из-за этого...» (N раз, повторяете столько раз, сколько посчитаете нужным)

Это сердце истории. Последствия, которые были вызваны катализатором. Каждое событие вызывает другое событие, создавая в мозгу зрителей и слушателей интерес и напряжение.

Примеры:

- «Из-за этой встречи, сын и дочь из враждующих семейств полюбили друг-друга»
- «Из-за этого, они секретно обручились»
- «Из-за этого, сын захотел, чтобы междоусобица прекратилась»
- «Из-за этого, он вмешался в поединок и неумышленно спровоцировал смерть своего лучшего друга»
- «Из-за этого, в пал в ярость и убил брата своей невесты»
- «Из-за этого, он вынужден был бежать из города»
- «Из-за этого, любовники разработали хитроумный план, чтобы оказаться вместе»
- «Из-за того, что план был очень сложным и успех его исполнения зависел от других людей, они не смогли в нужное время передать друг-другу важную информацию»
- «Из-за того, что сообщение не попало к нему, сын не понял, что его жена только имитирует смерть, и покончил с собой у ее гробницы»

5. «И вот в конце-концов»

Это кульминация. Высшая точка развития заложенного в истории конфликта. Тот момент, которого мы все ждем!

Пример: «И вот в конце-концов, дочь проснулась и увидела мертвое тело возлюбленного, после чего вонзила его кинжал себе в сердце, как раз в тот момент, когда члены обеих семейств вошли в гробницу...».

6. «И с тех пор...»

•Развязка. Заключение.

Пример: «И с тех пор обе семьи прекратили междоусобицы, научились жить мирно и счастливо».

7. «Мораль этой истории в том, что...»

•Тут вами дается внушение, моральное назидание. Базовая идея, которую должны вынести слушатели и зрители из этой истории.

Мораль этой модели в том, что с ее помощью вы сможете создать увлекательную историю практически из чего угодно, просто за счет правильной подачи имеющейся у вас информации.

А чтобы вы еще лучше ее усвоили, представим ее в еще более понятном виде:

1.Баланс: Однажды... и день за днем...

2.Нарушение баланса: Но в один из дней...

3.Необходимость решить проблему... и по причине этого... и поэтому... пока в конце-концов...

4.Новый баланс:... и с тех пор...

Отметим, что “Story Spine” является упрощенной схемой традиционных методов драматизации: завязка — развитие конфликта — кульминация, перипетия, конфликты, столкновение целей, героев и т.п.

К их разбору мы сейчас и перейдем. Но для начала еще раз подчеркнем, что интересная история — это последовательность интересных событий! Ключевое слово — интересные!

Законы драматизации

Так вот в хорошей игре и истории всегда есть:

Герой (и), который ради достижения цели борется с проблемами.

Совершает тяжелые моральные выборы — приходится делать выбирать между тем, чтобы что-то приобрести и что-то потерять. Пример: если герой полюбил девушку своего друга, он стоит перед выбором идти согласно зову сердца и разрушить дружбу или быть несчастным.

Признаки классных, интересных героев:

•Зритель должен хотеть быть на него похожим!

•У него есть Тайна

•У него есть Недостаток

•У него есть Сокровище (то что поднимает над остальными персонажами: особая

способность; или доступ к какому-то важному ресурсу)
Обыкновенно у героя одна основная цель¹⁴: Спасение жизни или Деньги, или Любовь, или Мечь

Перипетия — такая последовательность событий, где вслед за чем-то положительным для героя сцены, всегда происходит что-то неприятное и наоборот: всё идет хорошо (решение найдено) - вдруг что-то происходит и всё идёт наперекосяк - вдруг что-то происходит и всё снова хорошо - вдруг... - так до кульминации. Это позволяет постоянно удерживать внимания зрителей, которые постоянно катаются на контрастных эмоциональных качелях. Пример: я ухожу от тебя (плохо) — нет, останься - я всё знаю и не держу зла на тебя (хорошо) — но я опять сделала это (плохо) — наша любовь преодолет всё (хорошо) — но я не люблю тебя (плохо)...

Конфликты, столкновение целей героев. Конфликты в интересных историях всегда разворачиваются вокруг таких **ключевых целей** героев (привнесите их в игру и получите результат):

- Спасение жизни
- Деньги
- Любовь
- Мечь
- Власть и подчинение.

Крючки - то что делает историю интересной — определенные сюжетные повороты, которые гарантированно вызывают интерес.

- Препятствия
- Враг (соперник, антагонист)
- Угроза (что будет, если оставить всё как есть)
- Тайна
- Новость
- Сделать выбор

Угрозы — такие темы, обыгрывание которых автоматически приводит к появлению борьбы, активных действий в игре, что опять же гарантированно делают игру интересной.

- Удар по самоуважению (честь)
- Профессиональный провал
- Физический вред
- Угроза смерти
- Угроза жизни семьи
- Угроза потери...

14 Но для ее достижения нужно решить много задач – мини цели.

- Угроза жизни планеты и человечества

А вся история всегда (!) уложится в следующие этапы:

1. **Завязка конфликта** (это происходит на материале Основы) -
2. **Развитие конфликта** (используем ДОД и «Приёмы интересной игры») —
3. **Кульминация (финальная схватка)** - (используем ДОД и «Приёмы интересной игры»)

Это и есть основные законы Драмы.

Первый акт – Завязка. Как правило, в нем мы знакомимся с героем, обнаруживаем, что у него есть сокровище, тайна, недостаток и цель. Возникает проблема – что надо срочно делать. Герой отправляется в путешествие, чтобы ликвидировать свой недостаток. Сначала у него есть «план «А», он пытается достичь цели привычным способом в привычном мире. Однако вскоре он узнает, что есть другой мир. И его цель находится там. Конец первого акта.

Второй акт – Развитие действия. Герой ищет свою цель, путешествуя по чужому миру. У него есть план «Б» – его сокровище, которое он собирается применить, когда встретится с антагонистом. Это столкновение происходит примерно посередине второго акта. И, конечно, герой проигрывает. Его сокровище не действует в этом мире. В конце второго акта герой узнает, что есть другое сокровище, которое поможет ему победить (это может быть свойство, которое в его мире считалось недостатком).

Третий акт – Кульминация. Герой выполняет «план С» – раздобыв новое сокровище, он сходит с антагонистом лицом к лицу. Развязка. Герой побеждает антагониста и достигает цели.

Герой возвращается домой. Но дома все происходит по-другому, ведь у героя есть новое сокровище. Побывав в другом мире, герой стал хозяином двух миров.

Приведем вашему вниманию еще один пример того, как была построена интересная история - описание весьма популярного сериала "Шпионка". Вот, где сценаристы развернулись. Внимание, готовьтесь лезть под стол:

"Переезды по всему миру, борьба с «плохими ребятами», двойная жизнь и опасность, подстерегающая на каждом шагу. Для Сидни Бристоу это — обычный день на её необычной работе. Она — агент сверхсекретного подразделения — группы СД-6. Однажды от своего отца Джека Сидни узнаёт страшную правду: оказывается, она работает на международную шпионскую организацию. Чувствуя себя одураченной, Сидни клянётся уничтожить СД-6. И становится двойным агентом ЦРУ. Теперь она должна хранить в строжайшем секрете двойственность своего существования и от партнёров по СД-6, и от своих близких. А тут еще одно потрясение: Сидни узнаёт правду о своей покойной матери. Оказывается, она не только жива, но и под именем Ирины Деревко возглавляет некую тайную организацию, чья деятельность представляет для Синди смертельную опасность..."

Запомните, напоследок:

Любую ситуацию, с помощью законов драмы, можно превратить в интересную игровую историю.

Статусы персонажей в импровизации

Статус — то как игрок на преподносит себя зрителям во властных отношениях, которые складываются в игре.

Каждый из нас в каждый момент жизни выбирает каким показать себя публике, какой

статус продемонстрировать. В жизни эти статусы могут быть разными, меняться в зависимости от ситуации. Но во время импровизации, в отдельно взятой игре, игрок всегда должен четко задать свой статус.

Помните: если аудитория не сможет определить Что вы за человек — какой у вас статус — она растеряется. Если зрители растеряны, они перестают обращать внимания на игру. Поэтому всегда помогайте аудитории легко и быстро определить кто вы есть — какой у вас статус.

В импровизации существуют следующие типы статусных ролей.

Высокий статус (мы смеемся вместе с ними)	Циник
	Полемист
	Моряк, простой шутник, часто пошляк
Средний статус	Милашка
	Задавака
Низкий статус (мы смеемся над ними)	Сюрреалист
	Неудачник
	Клоун

Высокий статус

Циник — это мизантроп, который высмеивает всё. Для него нет ничего святого в мире (кроме себя). Никто не сможет избежать его насмешливых, колких замечаний и неприятия мира, который не принял его величия.

Полемист — в такой же степени раздражен миром, но его гнев имеет четкий фокус и цель. У него есть что сказать и, по воле богов, вам приходится это слушать. Когда вы играете такого героя, вы часто будете выдвигать определенные тезисы (истин о жизни, отношениях, деньгах) и предлагать альтернативные варианты действий. Часто персонажи этого типа очень политизированы и принципиальны. Из принципа делают/не делают что-то.

Вышеупомянутые типы, являются настолько же редкими, насколько часто встречается **Моряк**. Этот персонаж выделяется тем, что его попросту невозможно заткнуть и последнее слово он всегда оставляет за собой. Такие парни и девушки могут «нагнуть» любого. Часто с позиций элементарной физической силы. Все персонажи высокого статуса обыкновенно находятся «выше» зрителей, «над ними».. Когда мы смеемся с ними, мы смеемся над миром и теми недостатками, которые присущи ему, и, опосредованно, нам.

Средний статус

В середине находится **Милашка** — это очень милый парень или девушка; приятный, умный, вменяемый человек, который ни раздражает нас, но и не уносит на другие планеты.

Задавака хотя и кажется резким и провокационным, и даже переступающим все приличия (имеющим очень высокий статус), на самом деле представляет из себя довольно безобидного типа, очень уязвимого и хрупкого.

Низкий статус

На другом полюсе комедийной импровизации находятся Неудачники, Клоуны и

Сюрреалисты. Это персонажи, которые кажутся уже смешными даже в том момент, когда они появляются на игровой площадке.

Неудачник — это гадкий утёнок в школьном классе, жалкий человек, преисполненный сомнениями в себе и уверенностью в собственных недостатках; у него с юношеских лет не сложилась сексуальная жизнь; часто не складывается и всё остальное.

Эти странные типы используют все «неудачные» черты собственного характера на полную катушку — превращая все неудачи в большое развлечение, а трагедию в нечто, что вызывает у зрителей грусть и жалость.

Клоун сделает всё для того, чтобы рассмешить зрителей, от неловких движений и гримас до необычного падения на пятую точку. Глупость и простота их главная ставка в игре и она часто срывает. Но не думайте, что клоунада — это всегда ребячество и что-то донельзя примитивное — мастера могут с помощью этого инструментария создавать подлинные шедевры. Настоящие мастера вообще всё могут:)

Сюрреалист создает мир, в котором мы являемся просто туристами. Это наш мир, но увиденный из особого измерения, особой комической перспективы¹⁵ - в таком ракурсе все события нашего мира обретают другой, смешной, необычный смысл. Часто игра таких персонажей строится на подчеркнутой нелогичности мышления, совмещение несовместимого, затрагивание предельных вопросов (часто весьма не смешных). Сыграть такого персонажа весьма непросто, поскольку таким персонажем нужно быть.

Примечания

Для простоты игры, начинайте играть различая только три категории статусов: высокий, средний и низкий.

Во время игры старайтесь учитывать закон контраста — если кто-то из вашей команды хорошего играет одну роль, не следует быть таким же, выбирайте нечто другое — даже противоположное.

В принципе, очень полезно переигрывать один и тоже этюд в разных статусных расстановках.

Упражнения и техники для освоения навыков игры

Упражнение «Одна история, но такая разная»

Любой человек рассказывает любую историю¹⁶. Задача каждого из слушающих рассказать эту же историю, используя те же слова, но по-другому — в ином эмоциональном состоянии, с другими акцентами, паузами, жестиком, подтекстом.

Секрет: представьте, что вы рассказываете эту историю с определенной целью в конкретных предлагаемых обстоятельствах.

Чтобы рассмешить милиционера, который собирается вас оштрафовать...

Как король на банкете «только для своих», чтобы показать, что тоже простой парень (а на самом деле для того, чтобы выследить, кто первым начнет позволять себе вольности, чтобы потом его убрать (модель товарища Сталина)).

¹⁵ Смотри в «Приложении» - «Как писать комедию»

¹⁶ Можно использовать модель Story Spine (в приложении)

То же упражнение можно делать самостоятельно — с помощью диктофона. Рассказать одну и ту же историю 10 различными способами.

Упражнение «Неожиданные оценки и ответные действия»

1. Найдите коллегу по импровизации.
2. Выберите небольшую сценку из интересного вам фильма, где два героя взаимодействуют друг с другом.
3. Придумайте минимум десять неожиданных Оценок и Ответных действий со стороны персонажей в этой ситуации.
4. Вместе с партнёром несколько раз отыграйте эту сценку с разными вариантам ДОД. Импровизируйте на тему того, как изменился бы сюжет фильма, если бы вы отреагировали подобным образом.

Упражнение «Продолжение истории»

1. Понаблюдайте за тем как ведут себя люди в общественных местах, как общаются.
2. На основе этих наблюдений запишите три самых любопытных истории взаимодействия в формате ДОД.
3. Перепишите эти же истории придумав для них неожиданные оценки и ответные действия. Сделайте эти истории более интересными.
4. Отыграйте эти истории. Добавьте в них еще больше того, что делает их... Интересными для зрителя¹⁷!

Для прописи структуры событий и ее изменения используйте следующий шаблон.

Матрица прописи событийной структуры сцены

Структура	Что было*		Альтернатива*	
	Герой 1	Герой 2	Герой 1	Герой 2
Д	Улыбнулась. ¹⁸		Вбежала с криками восхищения.	
О		Опять подлизывается.		Она таки выбрала меня.
Д		Отвернулся, прошипел что-то сквозь зубы..		Начинает раздеваться.
О	Что я ни делаю - всё не то.		Он ничуть не изменился.	
Д	«Тебе всегда всё не нравится во мне». Разбила посуду.		Подходит и выбрасывает его одежду в окно. «Выходит и хлопает дверью».	
О	

* - **подсказка:** поменяйте цели героев (то «зачем они это делают») и вы получите вообще другую игру. А если прибавить к этому другие предлагаемые обстоятельства...

¹⁷ Более подробно о том как это делать мы разберемся в чуть дальше.

¹⁸ Пример

Матрица сбора информации для этюда

Полезно распечатать несколько таких карточек, для того, чтобы искать в жизни интересные материалы для игры — ситуации, герои, фишки интереса. Впоследствии, с помощью «Матрицы хорошей игры», вы сможете создавать собственные Основы для импровизации.

Герои (имя, возраст, социальное положение, характерная внешность)	
Где, когда	
Действия последовательность ключевых	
Цели Зачем он(а) это делает?	
Основа конфликта (как сталкиваются цели)	
Другое	

Тренировочно-игровой формат «Корзины»

Предположим, что ты с партнёрами уже готов порезвиться, то есть поиграться, то есть импровизировать:)¹⁹. И более того, даже успели сделать парочку упражнений. И что-то получилось.

Если — это так вы заслужили награду. Коли нет — очередную волшебную палочку, с помощью которой успешно стартовать будет гораздо легче.

Волшебная палочка, о которой идёт речь, называется «Корзина Фишек и Тем» и именно она очень часто будет выручать вас во время игры. Чтобы она появилась сделайте вот что:

Найдите в хозяйстве две емкости (корзину, посудину, банку или что угодно, но только закрытое непрозрачное). Поверьте, это самая сложная часть задания:)

Теперь возьмите несколько чистых листов бумаги и разрежьте на мелкие прямоугольные кусочки, такого размера, чтобы на каждом могло быть разборчиво написано одно предложение.

Поделитесь на три группы.

Первая группа (А) будет заниматься тем, что будет придумывать все возможные проблемы, которые могут приключиться с человеком. К примеру, заболел(а) приступом любовной лихорадки; проиграл последние деньги в казино; опоздал на встречу с крестным отцом итальянской мафии; идет в дорогой ресторан с девушкой (и не может в этом признаться и от этого отказаться), а денег в кармане нет; а в потерял плащ невидимку, в мире привидений это самое большое преступление... Проблемы могут быть реальным и мифическими, серьезными и смешными. В качестве подсказки используйте подраздел этой главы «Драматические законы»,

¹⁹ Дружище, открываю тебе большой секрет: очень и очень значительная часть твоих игровых этюдов будут, непонятным для тебя самого образом, вертеться вокруг тем секса и отношений... Впрочем, я и сам не знаю, как это объяснить:))))

особенно ту его часть, где упоминаются самые общие классы проблем, с которыми может столкнуться человек - «Конфликты» и «Угрозы».

Варианты запишите на карточки и положите в корзину «**Проблемы**».

Вторая группа (Б) будет заниматься тем, что будет придумывать самые интересные варианты поворота сюжета — то есть будут работать специалистами по увлечению зрительского внимания всяческими «интересностями» и неожиданностями. К примеру: сюжет начинает разворачиваться — обратно во времени; герои путешествуют в будущее; идет замедленная съёмка; мысли героев оживают и показывают свою игру, а сами герои в это время замирают. Можно добавлять в эту корзину всякие варианты шуток и приколов.

В качестве подсказки используйте подразделы этой главы «Базовые приёмы интересной игры» и «Драматические законы» (ту часть, которая называется «Крючки»).

Варианты запишите на карточки и положите в корзину «**Интерес**».

Третья группа (В) будет придумывать героев игры, их профессии и статусы. Для этого используйте подраздел этой же главы «Законы драматизации» - часть «Герой(и)», а также подраздел «Статусные роли в импровизации». Обратите внимание, профессия человека (скрытый маньяк водитель автобуса желает выиграть в «Поле чудес», террорист художник желает взорвать статую Свободы, химик экстрасенс желает разбогатеть, пьяный хирург желает выспаться, мойщик стекол любит подглядывать за топ моделями) одновременно дает очень много информации для построения Основы игры — ее стартовой реальности.

Варианты запишите на карточки и положите в корзину «**Герои**».

Через десять минут поменяйтесь команды меняются своими задачами. Каждая команда должна побывать в каждой из ролей. В будущем эти корзины постоянно будут заполняться вашими находками.

Со временем вы сможете обходиться вообще без них.

Когда над каждой из корзин поработает каждая из команд, начинайте играть. По следующему формату:

1.Выходит два желающих.

2.Каждый из них вытягивают из корзины героев свою роль. Зрителям не показывают.

3.Вытягивают на двоих одну проблему. Зрителям не показывают.

4.Берут из корзины от одной до трёх фишек усиления интереса — вместе знакомятся с ними. Зрителям не говорят. Начинают играть.

5.Примерный старт игры:

Первый игрок: Ты мне нравишься.

Второй игрок: Ты мне тоже, но есть проблема... (озвучивает то, что вытянули из корзины)...

Примечания:

Этот игровой формат может использоваться как для тренировки так и для игры. Очень забавно бывает использовать эти фишки, наугад запуская руку в одну из корзин во время игры.

Очень часто вытянутые карточки будут противоречить друг другу или будут совсем вас не устраивать. В таком случае, полагайтесь на свои собственные прозрения и забудьте о них. Корзины это всего лишь игровые костыли. Цель их применения —

облегчить вам игровой старт, а дальше вы начнете играть самостоятельно.

Что должны уметь игроки: элементы навыка и правила импровизации

Навык импровизации состоит из следующих элементов.

1. Смелость, вера в себя и доверие партнёру. Существует следующая формула уверенного поведения. Уверенность = ((убежденность в собственной компетентности)*(личностная значимость того, что вы делаете)/риск). Когда вы создаете вашу игру вместе с партнерами и вы знаете, что они вас, а вы их, поддерживает в любом бреде, какой они несут и никогда не осуждаете — играть вам комфортно. Импровизация — это командная работа. И импровизация это умение рисковать, делать выбор, предлагать новые варианты, брать игру на себя.

2. Спонтанность и скорость мышления. Спонтанность это умение «в мгновение ока» нести всё то, что приходит в голову. Поначалу будет идти всякий бред, но затем его качество значительно вырастет на радость вам и зрителям. Спонтанно — не значит не красиво. Со временем, вы начнете читать игру — видеть развилки и варианты развития событий, выбирать самые интересные.

3. Играть по правилам импровизации. Главное из этих правил: принимай всё то, что дают тебе партнёры. Следуй стратегии «Да и...». Не отрицай, не блокируй, не осуждай, а принимай и развивай. Остальные правила импровизации будут приведены чуть ниже.

4. Концентрация внимания. Внимание к партнёрам. Партнёров по игре необходимо и видеть, и слышать, и чувствовать. Так же и всё то, что происходит в игре.

5. Сочинение интересных историй. Это предполагает знание и применение законов драматургии, ведь драматургия это не что иное как уловки по захвату человеческого внимания всяческими завязками, развязками, конфликтами, интригами, статусными отношениями и т.п.²⁰.

6. Невербальная коммуникация. Влиять на людей можно не только словами, но жестами, обычными звуками, взглядами и т.п.

7. Владение телом и голосом. Физиологическая и эмоциональная выразительность и гибкость.

Один из гуру коммуникативной импровизации [Keith Johnstone](#) сформулировал ключевые навыки импровизатора еще более лаконично: «Понимать, чего хочет другой человек в игре; избавиться от страха игры и быть честным».

Хороший импровизатор осваивает все эти микро навыки на уровне убеждений, установок и конкретного поведения. Убеждениями и вырастающими на основе их реализации в практике игры установками (а установка это бессознательная предрасположенность человека испытывать определенные когнитивно-эмоциональные состояния, в связи с определенными действиями) хорошего игрока становятся правила импровизации.

Простыми словами это значит, что после того как ты, уважаемый Читатель, начнёшь регулярно импровизировать, играть в партнёрами в различные импровизационные игры, ты поймешь, осознаешь, ощутишь и поверишь в то, что именно так импровизировать правильно, комфортно, весело и результативно. Твоими ключевыми состояниями от игры станут: желание играть и пробовать новые

²⁰ Подробно мы рассмотрим эту тему в главе «Как играть».

варианты, драйв, азарт, жгучий интерес к тому, чем же ты сам себя сегодня удивишь в игре...

Кое-что о эмоциях и убеждениях

•**Забудьте про аудиторию** — всегда играйте для себя. Оценки, реакции, отношение зрителей для вас не существуют. По этому поводу обязательно ознакомьтесь с разделом «Убеждения и самовнушения успешного импровизатора и шоумена»

•**Импровизация — это игра**: удовольствие, риск, эксперимент. Ваша цель - получать удовольствие от игры вместе с партнёрами. Именно для этого вы играете и экспериментируете.

•**Нулевая значимость**. Никакой оценки вас со стороны аудитории и других. Это вы идёте смотреть на то, как публика будет вести себя во время ваших экспериментов.

•**Безоценочность и безошибочность**. «Выступление это просто интересная для меня и партнёров, приятная игра. И нам вообще-то плевать на то нравится она кому-то или нет. Мы играем для себя».

•**Не ждите великих идей**, говорите “застынь” так скоро как только новая сцена была хоть чуточку определена. Определяйтесь на сцене. Если есть порыв выйти — выходите, а там уже придумывайте — вас поддержат. Отталкивайтесь не от гениальной мысли, а от порыва. Исследуй все пространства и участников сцены и тогда будет интересно.

•**Главный вопрос для достижения успеха**: Насколько мне нравится и я получаю удовольствие от того, что делаю? Чем я сегодня удивлю себя?

То есть, играя, ты бессознательно будешь испытывать положительные эмоции (получать кайф), а играть будешь по правилам.

Это как раз и касается уровня поведения - импровизации можно научиться только импровизируя. Для этого в конце книги приведено огромное количество различных упражнений и техник.

Запомните:

Главный критерий успешности импровизации - насколько вам нравится то как вы играете, сколько удовольствия вы получаете от игры.

А теперь внимательно пройдемся по правилам правильной:) импровизации, потому как, следуя им, вы автоматическим освоите все нужные микро навыки хорошего импровизатора.

12 быстрых правил импровизации

1. **В игре решаются проблемы**. Между игроками почти всегда есть конфликт, они оказываются перед непростым выбором, необходимо решать проблемы, задачи, достигать цели, одолевая врагов и препятствия. Поэтому создавай проблемы и решай конфликты. Игра живет за счет решения проблем. Нет проблем – нет игры.
2. **Доверяй** партнёрам и принимай то, что они дают. Не отрицай их инициатив, а развивай их вместе со своими.
3. **Действуй и меняйся**. Сердце импровизации – изменения. Актеры меняют свое эмоциональное состояние. В конце сцены они не такие, какими были вначале.
4. **«ДА И...»**. Не отрицай и не блокируй. Забудь про вопросы и ответы на «да», «нет» - они блокируют развитие истории. Лучше - «возможно», «некотором

роде», «да и..».

5. **Будь спонтанным.** Спонтанность — сердце творчества. Спонтанность — это риск с удовольствием. Чтобы развить и усилить спонтанность: не оценивайте и не критикуйте; будьте глупым; будьте понятным.
6. **Празднуй ошибки.** Ошибки это материал для творчества. В импровизации нет ошибок.
7. **Рискуй.** Забудь про страх ошибки, делай то, что приходит в голову, но согласуй свои инициативы с тем, что дают партнёры.
8. **Принимай решения.** Совершая выборы того или иного варианта действий, ты каждый раз задаешь новую перспективу развития игры, двигаешь ее дальше.
9. **Добавляй новую информацию.** Делай предположения. Каждое новое предположение — дает твоим партнёрам возможность продвинуть историю дальше: «возможно, сегодня пойдет дождь, возможно, начнется наводнение, возможно, уже поздно...»
10. **Слушай, наблюдай, концентрируйся.** Запомни, партнёр дает нам информацию трех видов: факты, чувства, намерения. И всё это становится материалом для создания игровой реальности. Из этих кирпичей вы сможете построить какое-угодно увлекательное действие.
11. **Работай на максимуме своих возможностей и обязательно получай удовольствие.**
12. **Однозначных и всегда правильных правил импровизации нет.**

Развернутые правила импровизации

Говори «ДА И...». Принимай и добавляй новую информацию.

«ДА И», что означает: вы говорите «ДА» тому, что дает вам ваш партнёр «И» вы строите на этом дальнейшую игру. Это напоминает ситуацию, когда вы кладете один строительный блок на другой, вместо того, чтобы хаотично сталкивать их друг с другом и разбрасывать по комнате.

Следовать правилу «ДА И...» означает использовать всё ту информацию, которую дает партнер. Приняв его информацию, добавляй свою, и уточняй ее согласно базовым договоренностям игры. Если игроки хотят создать историю (короткую или длинную), они должны определиться с идеей основной ситуации: кто, где, как, по поводу чего. К ней добавляются детали.

Поэтому после «И» добавляй новую информацию. Импровизационная сценка не может развиваться без добавления новой информации. Поэтому смело добавляйте новую информацию после «ДА» и «ДА И».

Это универсальное правило, следуя которому вы избавитесь от страха игры и обретете уверенность в своих силах, научитесь командной работе, комфортному коллективному и индивидуальному творчеству. Зачастую, для желающих научиться коммуникативной импровизации очень важным шагом освоения этого навыка является проработка чувства тревоги в общении, страх общения с аудиторией. И это действительно важная задача, поскольку фундаментальная потребность импровизатора состоит в том, чтобы помочь своим партнёрам по игре выглядеть хорошо, принимать их идеи, строить игру общими силами. Говорить им: «Да».

Создавать пространство, где они могут совершать ошибки, потому что, если мы не боимся ошибаться, значит мы можем учиться комфортно. Импровизируя, мы не сможем сделать совместный перформанс совершенным, потому что мы не репетируем его. И поэтому способность воспринимать неудачу как шаг к успеху и иногда просто как впечатляющий и вдохновляющий опыт, является настоящим ядром практик коммуникативной импровизации.

Не блокируй.

Говорить «ДА И» - можно. Отрицать, блокировать — запрещено. Высвобождай творческий поток в себе и партнерах, а не блокируй его.

Избегай открытых, определяющих вопросов.

Формой блокирования является (в его скрытой форме) задавание вопросов. Вопросы заставляют наших партнеров заполнять информационные пробелы, ставить себя в ограниченные рамки или делать что-то похожее. Не задавая уточняющих вопросов избегаем сужения возможностей, выборов, деталей. Так играть безопаснее. Однако, на более продвинутых уровнях, вопросы могут использоваться для добавления информации или, чтобы дать партнеру информацию о направлении движения.

Фокусируйся на том, что происходит ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС.

Сцена живет жизнью людей на сцене — здесь и сейчас. Изменения, борьба, победа или поражение приключаются с героями на сцене. Фокусируйся на том, что происходит прямо здесь и сейчас в данный момент в данном месте.

Вначале игры определитесь с местом, временем и проблемой (угрозой).

Хорошие сцены происходят где-то и когда-то. Они не происходят на пустом месте. Расположение может быть обозначено одним или двумя линиями без разрыва сцены. Можно расположить линии на полу. Разметить пространство. А если вы начнете игру с какой-нибудь проблемы (угрозы), которая здесь и сейчас волнует персонажей игры, интересная игра обеспечена. *Итак, на повестке дня: Угроза захвата Земли инопланетянами, захолустная парикмахерская готовится к обороне. Но никто не знает КАК именно выглядят инопланетяне. Кто-то сказали, что они похожи на людей. Что будет дальше?*

Будь конкретным — задавай детали.

Детали, подробности являются кровью, которая дарит игровой сценке жизнь, двигает ее вперед. Каждая деталь обеспечивает указание, намек на то, что является важным. Детали помогают раскрыть цели сценария и задают пространство раскрытия характеров персонажей. Его «хромая походка» - отличный повод намекнуть на серьезные жизненные испытания — он в прошлом пират или спецназовец?

Изменения, изменения, изменения.

Импровизация всегда строится на изменениях характеров. Характеры на сцене должны переживать опыт изменений (вызванных борьбой с препятствиями, ради достижения целей), тогда сцене будет интересной. Характерам необходимо отправляться в путешествия, быть измененными открытиями, опытами, непростыми выборами на пути, которые требуют изменения их ценностей и убеждений. Изменения вызывают эмоциональные переживания характеров. Это интересно зрителям.

Для создания серьезных и эмоциональных сценах сосредоточься на личности

характера и его отношениях.

Импровизация большой формы должна содержать в себе разнообразные сцены. Некоторые сцены будут эмоциональными, некоторые спокойными и напряженными, а некоторые должны быть смешными. Самый простой способ сделать сцену серьезной сосредоточиться на отношениях тех, кто находится на сцене (отношения между характерами).

Для создания юмористических сценок, создавайте ситуации бесконечных выборов (и их последствий) и делайте эти выборы и/или сосредотачивайтесь на действиях/целях, вводите маленьких персонажей.

Хорошая игровая форма — сбалансирована. Шекспир знал что слишком много главных персонажей с серьезными переживаниями утомляют публику; поэтому он всегда вводил в игру смешные сценки и маленькие персонажи — пьяный портье в Макбете.

Давай информацию партнерам.

Слишком часто люди, импровизируя, начинают говорить на свою любимую тему сами с собой и своим характером. В то время как гораздо продуктивнее было бы играть в команде. Давать партнерам слово и информацию, чтобы им было легче ориентироваться и подыгрывать друг другу.

Слушай партнера.

Слушай то, что говорит партнер и то, КАК он это говорит. Каждое слово, жест или пауза дает импульс истории и информацию. Слушание выводит нас за пределы собственного фокуса на себе и избавляет от тревожных мыслей о том, что говорит дальше.

Отвечай партнеру

Импровизация касается того, что происходит прямо сейчас — изменения происходят прямо сейчас. Нам необходимо РЕАГИРОВАТЬ на то, что сказано и не сказано, сделано и не сделано, решено и не решено нашими партнерами.

Любое событие является причиной для интересной реакции (он решил не звонить — значит он ее не любит... Как он мог!!!). Строить сцену нужно совместно и если мы не реагируем на действия партнера, не придаем им смысл, мы делаем их работу напрасной.

Замечай влияние твоего ответа

Дай своему партнеру шанс ответить на то, что ты сказал и сделал. Мы ожидаем ответов и реакций в реальной жизни. Мы должны делать то же самое, импровизируя.

Смотри на то, что стоит за словами

Слова в импровизации, как в жизни, это инструменты достижения целей. Цели героев сцены зачастую отличаются от того, что они говорят. Говорят одно, а хотят другого. Говорят одно, а намереваются сделать другое. При этом эти подспудные цели можно можно раскрыть, если отталкиваться от их действий.

Используй не только слова

Не ограничивай себя словами. Не реагируй только словами. Импровизация — это действия, невербальные, физические действия. Определи того, что ты и твой партнер хочет достичь и используй свое тело и в придачу к ним разговорные навыки.

Помни, что общения — не только слова.

Используй воображаемые предметы

Пистолеты, фрукты, деньги, зажигалки и сигареты. Да, это требует тренировки. Но это легкие тренировки и они приносят отличные результаты.

Молчать — можно. Принимай собственное молчание и самоосознание.

Сделай паузу. Нормально, если ты задумался. Нормально — молчать, если хочется. Разговор как и тишина — очень важные мгновения игры. Активность — паузу — активность — пауза... Это работает. Позволяй себе реагировать на действия партнеров без слов. Быть таким, каким тебе комфортно и интересно — не всегда означает развлекать публику.

Действуй, но не фокусируй диалог на том, что ты делаешь.

Сцены развиваются вокруг конфликтов и отношений. Причем, интересно зрителю, да и нам самим не то ЧТО мы делаем, но то КАК мы изменяем ситуацию, отношения себя, других. Фокусируя диалог на действиях и вещах, мы избегаем взаимодействия с партнером.

Раньше хуже, чем позже. Сделай это сейчас. Когда возможность сделать что-то появилась — сделай это! Не говори об этом — сделай это!

Не говори об этом, не веди к этому, не откладывай это — Сделай это.

Играй, веселись, расслабляйся.

Импровизация должна быть спешной. Аудитория любит тех, кто веселится и получает удовольствие от того, что делает. Забывая про страх, мы больше концентрируемся на интересном процессе, становимся свободнее и интереснее.

Добавляй фишки

Угрозы, тайны, секреты, загадки, интриги, новизну, контраст. С их помощью ты сделаешь игру интересной. Это ключевые секреты драматургии.

Как избавиться от страха игры?

Привет, Герой!

Непонятно откуда и неясно как пришла новость. И она напрямую касается тебя!

«Только что наступил самый лучший момент для того, чтобы Ты (да, именно Ты!) овладел секретом игровой смелости. Прямо сейчас твоему вниманию будут представлены лучшие способы решения проблемы страха игры и публичных выступлений. У тебя получится...»²¹

Итак, если ты опасаясь играть перед зрителями. Думаешь: «это не сработает; это не смешно; то, что я делаю — неинтересно; я не нравлюсь им, поэтому я не нравлюсь себе» — знай, в основе всех этих страхов лежит...

Страх смерти. В основе страха публичных выступлений, проявления себя перед другими людьми лежит именно он. Со времен первобытного общества, в человеческом стаде принято всячески притеснять и наказывать инакомыслящих (если только эти инакомыслящие не сильнее одинаково мыслящих — тогда «под раздачу» попадают как раз последние). Это закон отношений власти в живой природе.

Любой человек (в том числе ты, уважаемый читатель), который «здесь и сейчас» вышел из плотно сомкнутых рядов коллектива (к примеру, на сцену или игровую площадку), автоматически рассматривается как «белая ворона» - он посмел что-то из себя представлять, что создавать, чем-то отличаться от других.

Так вести себя коллектив позволяет только лидерам. Но лидер это всегда тот, кто умеет держать удар. Коллектив начинает проверять выскочку «на слабо» - поведется или нет. Начнет ли идти на поводу у аудитории или будет двигаться к своим целям по своему плану? Потеряет ли самообладание, не получив от зрителей награду в виде смеха или аплодисментов, или будет играть для себя, используя максимум своих возможностей, просто играть для того, чтобы в который раз поднять планку мастерства собственной игры?

Чтобы ты не делал, всегда найдется кто-то, кому ты не нравишься. Даже если ты будешь бездействовать, всегда найдется кто-то, кто будет тебя осуждать именно за это. Поэтому играй в свою игру, живи своей жизнью по своему усмотрению.

Когда боксёр выходит в ринг, он знает, какая у него цель и, чтобы ни делал соперник, для того, чтобы достичь успеха, боец в первую очередь придерживается собственной стратегии и «не ведется» на провокации противника и реакцию публики...

Дикие обезьяны и дикие люди таковых соплеменников часто лишали жизни. Если оказался слабаком — умирал. Сильным и живым — становился владыкой. Поэтому показывать себя решались очень не многие — большинство просто стояло и глазело. Рисковали только самые сильные и наглые.

К счастью, в современном обществе за «показуху» никто никого смертью не наказывает. Но страх, бессознательно, все еще живет в каждом из нас, но уже в смягченном виде — как опасение, что что-то может не получиться, что осмеют и т.п.

И сегодня, как ты уже понял, большинство зрителей, на бессознательном уровне, все так же как и тогда «проверяют» выскочек. И главная точка проверок - «самооценка».

²¹ Остальная часть сообщения затерялась, ищем.

Зрители «цыкают», ухмыляются, сравнивают, гудят...

И если игрок эту проверку выдержал — публика начинает его уважать. А игрок, который эту проверку выдержал, понимает, что не так страшен черт как его рисуют. И если публика не аплодирует — это просто информация о том, что какой-то аспект собственного мастерства нужно улучшить. В этой ситуации, уже игрок использует публику (а не она его) — с ее помощью он измеряет какого уровня мастерства в игре он достиг и не более того. Хороший игрок играет с публикой в те игры, которые интересны ему.

Между прочим, бояться — это хорошо. Страх, действительно, оберегает нас от многих неприятных переживаний, связанных с неудачными публичными выступлениями. Но «внутренний критик», который отвечает за работу страха, хотя и заботится о том, чтобы никто из нас не «облажался» на публике, сам сталкивается с одной проблемой. Он переоценивает твою способность потерпеть неудачу и недооценивает шансы достичь успеха. Он не замечает твоих реальных возможностей (впрочем, как и ты, да?). А они очень велики, главное только действовать и они откроются. Не попробуешь — не узнаешь.

Переживания о возможных будущих неудачах зачастую забирают у вас значительно больше энергии, чем сама игра. Та же картина наблюдается и в бизнесе — попытка проиграть в уме и эмоционально пережить возможные неудачи и опасности нового проекта забирают почти все силы на его запуск. Но учесть все варианты развития событий невозможно — все равно ситуация преподнесет свои сюрпризы.

Поэтому главное — в любой игровой ситуации сохранять присутствие духа и оптимизм.

Однажды этологи установили качества, которые делают из обычной обезьяны обезьяну лидера. В контексте человеческой коммуникативной импровизации эти качества имеют следующий вид:

Хороший импровизатор

• **Всегда, независимо от обстоятельств и результатов собственных действий, уверен в себе и получает кайф от самого себя и всех своих действий:** «я всегда супер». «Даже, если что-то не получилось, я все равно «ок», а с неудачей я разберусь».

• **Играет для себя**, а не для того, чтобы кого-то там порадовать. Поэтому вдвойне независим от внешних оценок.

• **Настырен и умеет держать удар** — «не ведется» на оценки окружающих и не отступает от цели. Если решил чего-то достичь — достигает, даже если другие говорят ему, что это не правильно и у него не получится.

• **Эстет:** радуется любому опыту, полученному на игровой площадке как чему-то новому и уникальному. Поэтому всегда в хорошем настроении, ведь любая игровая ситуация по-своему прекрасна и уникальна..

Вот собственно главный секрет игроцкой, импровизаторской смелости — Быть уверенным в себе и получать кайф от всех своих действий; Играть для себя; Быть настырным; Замечать красоту и уникальность в любой игре.

Ниже мы приведем еще несколько секретов. А пока прочти и выучи на зубок эти...

Убеждения и самовнушения успешного импровизатора и шоумена

- **Рамка ориентации на себя и партнёра, а не публику:** *достигайте при публике ваших собственных целей.* Не старайтесь понравиться аудитории. Аудитория как женщина

любит не того, кто пытается ей понравиться, а того, кто достигает своих собственных целей. Но делится плодами своих побед с ней! На аудиторию по большому счету вам «насрать». Делайте то, что считаете нужным, забудьте про оценки и реакции аудитории... Делайте то, что считаете нужным. Снимите значимость аудитории до 0. Но радуйте ее вами успехами...

- **Играю для себя!** Все, что происходит со мной на публике – игра. А импровизационная игра это когда интересно, радостно, можно и нужно экспериментировать, не задумываясь о результатах.
«В принципе неважно чем закончится моё выступление (Моя Игра), главное чтобы я и мои партнёр получили удовольствие от самого процесса игры. Наша главная цель - «отжечь» еще ярче, еще круче — еще выше поднять планку собственного мастерства.
- **Рамка удовольствия:** обнаружив что-либо интересное в своих и тех, что дает публика, переживания и мыслях, шоумен получает удовольствие от игры. Главное – чувствовать себя комфортно и получать удовольствие от собственных действий, тогда публика будет получать удовольствие от вас. Обращайте внимание на публику и будьте свободны от нее. Делайте с ней то, что считаете нужным.
- **Рамка эксперимента и изменений:** когда что-то интересно, тогда хочется импровизировать, соединять несоединимое, спрашивать о невозможном, нарушать все запреты, ставить невообразимые вопросы. Чувствуйте себя ответственным за собственное удовольствие и безразличным к результату выступления – оно создано вами для вашего удовольствия.
- **Нулевая значимость аудитории:** все, что вы делаете вы делаете для себя. Все равно, что о вас думает аудитория. Главное для вас – достичь собственных целей – получить удовольствие и кайф от того, что вы хотите достичь...
- **Ориентация на процесс:** получайте удовольствие от процесса достижения собственных целей и экспериментов на этом пути. Ваш путь «хочу» вместо «надо».
- **Рамка искреннего придания серьезности абсурду:** Если вы искренно поставите вопрос, о связи между действиями В. Путина и погодой на Сенатской площади, то именно ваше оправдание подобной постановки вопроса (искренний интерес к теме) заставит публику с интересом и уважением внимать вашему выступлению. Публика с уважением относится к тому абсурду, к которому сам актер относится уважительно и серьезно, с интересом!!!
- **Рамка активного действия:** Вы определяете, решаете, что хотите делать и делаете это. Вы делаете то, что хотите. Понятно?
- **Рамка интереса:** хороший шоумен всегда с интересом относится к тому, что он делает на сцене. Если вы занимаетесь перед людьми тем, что вам интересно – публика вам поверит.
- **Рамка уверенности и доверия собственному опыту:** глупо не верить тому, что чувствуешь. Другое дело, что полезно осознавать, что это твой индивидуальный опыт и абсолютизировать его рискованно. Говорите все, что приходит в голову, когда вы искренни. Когда вы искренни вы уверены в том, что создаете, а публика любит уверенных.
- **Рамка попутного ветра:** все, что дают партнёры — хорошо!
- **Рамка быть «здесь и сейчас»:** работайте от ситуации, от ощущений ваших и окружающих. Все схемы и домашние заготовки – это только вспомогательный инструмент для раскрытия уже имеющегося богатства ситуации.
- **Рамка внимания к аудитории:** если у вас нет переживания или повода для творения – задайте много открытых вопросов аудитории: кого что волнует, что интересно, как вы относитесь к проблеме жизни и смерти? к отношениям Билла Клинтона и Моника Левински? если вы написали фантастический рассказ, о чем бы он был?. Раздайте аудитории роли.
- **Рамка ресурса:** все, что происходит «здесь и сейчас» является ресурсом. Храп, гудение, недовольство. Подумайте, как вы можете это с пользой использовать? Как это событие может помочь достигнуть ваших целей? Какую цель эта ситуация помогает достигнуть? Как сделать эту цель вашей? Используйте ветер, перенаправляйте, а не блокируйте. *Все что происходит можно использовать с пользой.*
- **Рамка искренних чувств и переживаний.** Любое моё состояние может стать темой для игры. «Что тревожно. Что-то боязно. Я думаю, что я сейчас совершу преступление...» (отличный монолог, из которого партнёры могут что-то вытянуть и что-то создать). Шаблон «Я чувствую...» - отличный шаблон для начала игры!
- **Рамка вашей харизмы:** когда вы ведете себя комфортно – вы естественны, и именно из состояния комфорта вы можете через удовольствие от риска выйти на мощные собственные харизматические состояния.
- **Рамка поиска конфликтов во всем:** зрителям интересны конфликты, противоречия, борьба, преодоление препятствий.

- **Рамка игры фантазии и коммуникация со всем...** В игре вы можете общаться с духами неба, ножкой стула, бывшей возлюбленной (Шекспира). Вы можете быть всем, что приходит вам и вашему партнёру в голову.
- **Рамка связи всего со всем и наличия всего во всем:** Доказывайте и провоцируйте. Хороший импровизатор запросто может связать циклон в Найроби с тем, что Изабель не пришла на свидание. А затем сыграть и Изабель, и Найроби, и Циклон. Активно используйте изоморфные метафоры — особенно во время монологов..
- **Рамка ритуала и глубокого смысла:** из всего можно сделать ритуал и во всем можно найти глубокий смысл? Что большее стоит за твоим желанием? Ради чего большего ты хочешь того, что ты хочешь? Что большее стоит за твои поведением? Насколько, как и в чем в твоих повседневных поступках проявляется желание любить и быть любимым? Нет! Почему нет? Как ты делаешь так, что получается нет?
- **Игра в яркое эмоциональное исследование:** если не о чем жить, займись исследованием глубоко личного вопроса или расследованием!. Почему увядают цветы? Даже те, которые даришь любимой? Почему есть нелюбимые? И вот уже партнёры играют этюд «Один день из жизни человека, которого никто не любит» или, наоборот «Любят все, а он нет».
- **Рамка себя:** Вы используете игру и выступление как средство получения удовольствия и реализации собственных задумок. Если вы считаете, что поступаете правильно, поступайте именно так. Мнения и оценки других к сведению принимать полезно, а вот слушаться – нет. Вашу жизнь вы живете для себя, а не для кого-то.
- **Фиксация на удачных выступлениях и обратной связи высокого качества:** обращайтесь внимание на ваши лучшие выступления – улучшайте их. Спрашивайте себя и других: что в моем выступлении было хорошо, что в него добавить, что изменить? Любой опыт рассматривайте с точки зрения того, как вы этого добились... Собирайте свой арсенал золотых приемов.

Правило 9

Поначалу. На каждые десять игровых этюдов девять будут не смешными и неинтересными. На каждые десять идей - девять будут неудачными. Каждые десять попыток рискнуть принесут только одну удачу. Зная это правило, ты утрачиваешь страх ошибиться и маниакальное желание добиваться только успехов.

Когда ты надеешься только на успех, ты боишься неудачи. Но неудачи всего лишь часть успеха и всё.

Просто пробуй, получать личное удовольствие от намерения шутить и процесса попытки, и отмечайте ЧТО из этого понравилось публике. Твоя позитивная самооценка незыблема. Отличные импровизаторы всегда и независимо ни от чего знают, что они Альфа.

Умерь амбиции и концентрируйся на классном процессе, а не на конечном результат!!!

В импровизации у тебя (и ни у кого!) нет возможности готовиться и репетировать игру. И это здорово, потому что это убирает страх не достижения великих результатов. Будь готовым к тому, что ты никогда не создашь 100% совершенной игры. Но ты всегда сможешь создать нечто уникально красивое и интересное, пусть и не совершенное. Просто постепенно улучшай свой уровень игры. Просто действуй на максимуме возможностей и получай удовольствие от того, что получается прямо здесь и сейчас.

Концентрируйся на этом завершенном действии, на этом слове, на этой фразе....

Когда ты концентрируешься на задаче, окружающий мир просто не существует. Все внимание на этой игровой задаче, которая здесь и сейчас. Исправлять и анализировать игру ты будешь потом. А когда ты играешь, играй.

Fuck your fear

Это центральная тема в книге Mike Napier “Improvise – Scene from inside out”. Идея состоит в том, что импровизаторы боятся последствий собственных действий (или действий персонажей, которых они играют), в результате чего застывают, тормозят, строят безопасные то есть скучные и неинтересные игры, без рискованных сюжетных поворотов. А ведь хороший сюжет — всегда строится на рискованных выборах игроков.

Перед игроком всегда стоит вопрос как повести себя в игровой ситуации — отреагировать странно и по-новому, неожиданно, но непредсказуемо. Или положиться на проверенные приемы...

Napier клянется и божится, что хорошему импровизатору просто необходимо забить большой болт на свои страхи и желание достичь какого-то там гениального результата, и просто играть, просто что-то делать, что угодно, но то, что хочется. И глядеть к чему-то это приведет. Да, и еще радоваться))).

Помните, чтобы вы не делали, всё будет хорошо. Это всего лишь игра!:

Завершай поставленные задачи!!! Выполняй упражнения. Отмечай успехи. Поверь, тот массив опыта игры, который ты наработаешь, со временем, превратится в автоматизм и будет работать на тебя. — Ты будешь генерировать интересные игры автоматически.

Поэтому, повторимся, просто играй и не суди себя строго.

Секрет успешных игроков (повторяем другими словами)

- Знание техники.
- Желание рисковать, умение получать от риска удовольствие;
- Независимость от внешних оценок, всегда позитивная самооценка;
- Во время игры напряжение чередуется с расслаблением;
- Хорошего шутника мнение публики (ее оценки) не волнует, он шутит для себя - в момент представления!!! Он сам получает удовольствие от процесса. Он хозяин игры. Он всегда уважает себя за то, что делает то, что хочет (даже, если у него это иногда не получается). Он любит себя всегда, независимо от того, как его оценивает публика - он классный и получает удовольствие от процесса непредсказуемо интересной игры.
- Его цель - сделать процесс игры для себя настолько интересным, чтобы получать от него удовольствие. Его главный вопрос: «Чем я еще могу себя удивить?».

Пример из другой жизни: Как я прорабатывал страх оценки со стороны окружающих, занимаясь пикапом?

Мой мозг устроен таким образом, что очень многое, прежде чем сделать, мне нужно для себя проговорить, понять и самому себе внушить. Обычно я говорю себе (лучше вслух):

“Да, ты можешь это сделать. Просто бери и делай, не думай. Всё поехали...!”

Т.е. я, подумав, разрешаю себе не думать. А что я себе говорил, чтобы перестать бояться и начать действовать? Какие убеждения встраивал:

«Начни играть».

Мне “посрать”, что получится и как на меня отреагируют другие.

Я просто хочу получить удовольствие от собственной игры.. для себя. Моя главная цель отжечь!

Я делаю и буду делать, что хочу. Для меня нет обязательных правил. Обязательное правило, общаться так, чтобы я от самого себя тащился...

Мой главный критерий успешности: если я отжег и чем-то удивил себя (поигрался красиво), значит

всё удалось, и жалеть мне не о чем...”

Действовать мне стало комфортно и результаты общения значительно улучшились. В итоге, я сместил фокус оценки внутрь себя... Забил на оценки окружающих и стал гораздо свободнее (поменял внешнюю референцию на внутреннюю). До чего же я был рад, когда прочел об это же подходе у Гильбо: [всё дозволено - не жалеи ни о чём и прочие...](#) Этот подход мне очень помог, когда я работал тренером по продажам в страховой компании. Та еще была работа.

Упражнения и техники для проработки страхов

Упражнение «И что»²²

Спроси себя «Что произойдет, если я плохо сыграю на публике?» - «Меня осмеют?»

Задай следующий вопрос: «И что тогда?» - «Мне будет неприятно?»

Снова задай себя вопрос: «И что тогда?» - «Мне страшно, я неудачник.»

Снова задай себя вопрос: «И что тогда?» - «Умер.»

Снова задай себя вопрос: «И что тогда?» - «Ничего»...

Скажи «И хрен с ним...»

(Отмечу, что в упражнении приведен один из самых трагичных вариантов диалога с самим собой).

Техника «Лицом к лицу»

1.Займите удобное место в пространстве. Вспомните о той ситуации, когда вы чувствовали себя нехорошо во время выступления перед публикой.

2.Отметьте, где в теле откликнулось это состояние. Сосредоточьте ваше внимание на этом ощущении. Просто продолжайте удерживать свое внимание на этом ощущение.

3.Остановите внутренний диалог, перестаньте о чем-бы то ни было думать. Просто безмолвно отслеживайте это состояние и оно пройдет.

4.Если у вас в сознание начинают возникать какие-то мыслительные образы, делайте с ними тоже самое — просто безмолвно наблюдайте за ними... Не надо ничего выдумывать, просто наблюдайте. Если вам станет скучно — наблюдайте за скукой и она тоже уйдет.

Хорошей метафорой этого упражнения является образ дрессировщика, который стоит у клетки с тигром и неотступно глядит ему в глаза... Так он его приручает²³.

Техника «Открытие»²⁴

1.Займите удобное место в пространстве. Вспомните о той ситуации, когда вы чувствовали себя нехорошо во время выступления перед публикой.

2.Отметьте, где в теле откликнулось это состояние. Сосредоточьте ваше внимание на этом ощущении. Ощутите тепло, которое пульсирует в этой точке вашего тела.

3.Постарайтесь усилить его. А затем представьте, что вы раскрываете эту точку и та энергия, которая содержалась в ней освобождается. Подобно тому как выходит воздух из надувной лодки, когда открывается клапан. Таким образом «откройте» эту

²² Упражнения выполняются гораздо эффективнее, если вам помогает партнёр. Один читает инструкцию, другой её выполняет.

²³ Это упражнение может использоваться для проработки и других негативных эмоциональных состояний.

²⁴ Автор техники Марк Пальчик.

точку. Признак того, что вы все сделали правильно — ощущения в точке становятся комфортными, напряжение ослабевает.

4. Вновь представьте негативную ситуацию. Если негативные ощущения остались, повторите шаги 1-3.

Техника «Зеркало»

1. Стань перед зеркалом и начинай себя «чихвостить» - выскажи о себе весь тот негатив, который ты думаешь по поводу себя, упомяни все недостатки, обвини себя в чем только можешь, пожалуйся своему отражению на самого себе за всё (прошлые, настоящие и будущие недостатки:), кривляйся и передразнивай (чтобы было легче, включи негромкую ритмичную музыку, а если сделаешь из своей речи реп, будет просто здорово)...

2. Теперь постарайся проделать то же, что и на первом шаге, только максимально преувеличивай весь негатив, доведи его через преувеличение до абсурда. «Ты самый плохой в мире игрок, не то что плохой — величайший из плохих, худший из худших... Ты не то, что боишься ты трепещешь (жалкий «трепетун») от любого неверного шага... Ты, да ты — самое полное из полных совершенное несовершенство... В общем, на сцене тебе будет полный и безоговорочный, верный из вернейших п-ц! И правильно, потому что таким не то что на сцене, а даже под плинтусом места нет.

Критерий правильного исполнения — вам самим становится смешно от того, что за бред вы несете. И в принципе — по фиг на страхи. И — не забывайте передразнивать, пародировать самые смешные моменты своего исполнения и петь реп.

3. А теперь перед этим же зеркалом начинайте себя восхвалять и говорить комплименты: «Ты классный(ая) парень (девушка), у тебя хорошо получается... Ты действительно... Я по-настоящему...». Чередуйте «я» и «ты» форму обращения.

Упражнение «Максимальная жопа»

Перед началом занятий по импровизации вместе с партнёрами играйте сценки на тему «Самые страшные и ужасные выступления».

То есть выбирайте какую-то тему — например «Ограбление в банке», а затем постарайтесь несколько раз отыграть ее настолько тупо и плохо, насколько только можете. Если виснете, и не знаете ЧТО сказать — висните долго. Если несете хрень — несите полную хрень... По-максимуму на полную катушку.

Обещаю, буду получаться гениально интересные штуки!

Техника «Трон обратной связи»

После окончания игрового сета или занятия начинайте учиться друг у друг-друга.

Для этого выберите отдельный стул — усаживайте на него человека и начинайте предоставлять ему обратную связь высокого качества²⁵. То есть расскажите партнёру что было хорошо в его игре, что стоит добавить, что изменить. Когда говорите о том, что было хорошо, стоит изменить или добавить — старайтесь это партнёру еще раз показать на собственном примере, своими силами. Так вы многому научите самого себя.

Человек, который сидит на стуле, во время получения обратной связи молчит.

Говорить может только когда закончит последний из наблюдателей.

²⁵ Подробнее читайте о том, что это такое, читай в третьей главе.

Упражнение «Пофигистичный пропагандист»

Вы когда-нибудь выступления Гитлера. Если нет — обязательно посмотрите. Оратором он был блестящим — своей эмоциональностью он заводил многотысячные толпы и они, к сожалению, пошли за ним. Но в данном случае речь идет о его навыке оратора..

1. Выйдите перед аудиторией (ваши партнёры). Представьтесь — выдуманным именем. Возьмите в руки любой текст (газету, книгу, школьное сочинение, инструкцию к бытовой технике, что угодно — чем абсурдней текст, тем лучше). И начинайте его яростно эмоционально читать и декламировать. Делайте паузы и замирайте. Ускоряйтесь и замедляйтесь, говорите то громко, то шепотом. Ставьте акценты, ударения. Спрашивайте и объясняйте, обвиняйте и хвалите... Делайте что-то хотите... И не обращайтесь внимания на реакцию аудитории.

2. Задание для аудитории — когда оратор начнет свое выступление, начинайте ему аплодировать. Затем — выражайте свое негодование, топайте, обвиняйте, обзывайте его, оскорбляйте... Все кроме рукоприкладства. Так две минуты. Причем, чем тише ведет себя оратор, тем сильнее наезд.

3. После этого — что бы ни делал оратор хвалите, аплодируйте, признавайтесь в любви... Тоже по максимуму. В конце аплодисменты. Две минуты.

Желательно, чтобы каждый участник игры побывал на месте оратора.

Упражнение «Поддерживающая аудитория»

Чем-то напоминает «Пофигистичного оратора», но только в позитивном ключе. Ваша цель сыграть с партнёрами этюд на тему «Выступление лидера перед приверженцами».

Чтобы не сказал лидер, выступающий к примеру на стадионе — его хвалят и аплодируют. Даже если он несет ахиною, люди все равно находят в его словах скрытый смысл и поддерживают еще сильнее.

Мини итог.

... Герой, просто играй, развивайся, и не суди себя строго. Получай личное удовольствие от намерения шутить и интересно для тебя процесса попытки сделать нечто интересное. И учись - отмечай ЧТО из сыгранного понравилось публике. Твоя позитивная самооценка незыблема. Герои всегда и независимо ни от чего знают, что они Герои. Договорились?»

Глава 3. Как учить(ся) импровизации?

- Аксиомы обучения
- Алгоритмы обучения
- Барьеры обучения и что с ними делать
- Матрица хорошей игры

Чему учить

- 1.Умению строить интересную историю и сюжет.
- 2.Умению строить персонажи для игры (характеры).
- 3.Умению воплощать задуманные персонажи в индивидуальном игровом действии, внимательно работая с окружением.
- 4.Умению делать всё это с партнёрами.

Все эти аспекты неразрывно связаны друг с другом. Их разделение — просто педагогический прием. Так легче понять. Но в реальной игре каждый элемент перетекает в другой и подразумевает его.

Так или иначе отражены эти навыки уже были описаны «Правилах импровизации» и игровой механике, приведенных в третьей главе.

Соответственно, и в содержании обучения эти аспекты должны быть. Для того, чтобы упомянутые навыки были усвоены и у игрока сформировалось импровизаторское мышление, существуют упражнения следующих типов:

- 1.Принятие, доверие партнёру
- 2.Ассоциативное мышление
- 3.Спонтанность
- 4.Участие аудитории
- 5.Разогрев игроков
- 6.Разогрев аудитории
- 7.Построение персонажей (характеров)
- 8.Концентрация внимания, «видеть и слышать»
- 9.Продолжение истории
- 10.Выбывание из игры
- 11.Энергичность
- 12.Окружение
- 13.Работа с группой
- 14.Сочинение историй
- 15.Исполнение (актёрская игра), эмоциональная гибкость, актёрское мышление

16. Повтор, перепроигрывание

17. Соло игра.

18. Статусные игры

19. Невербальные игры.

Эти упражнения komponуются в занятие, согласно целям группы.

Упражнения

Мета упражнения

- **Простой шаблон быстрого обучения:** играете любую тему (хоть «привет пока с разными эмоциями и целями игроков»), а затем вместе с партнерами обсуждаете, что в этой сценке добавить изменить, чтобы стало интересно.
- **Темы для игр задает аудитория,** а не игроки, а то они будут «долго думать».
- **Изменение скорости игры.** Быстро-медленно, хаотично-упорядоченно.
- **Замена партнеров.** Ведущий говорит «Замри» и кого-то меняет на другого игрока.
- **Использование воображаемых предметов.** Весь мир в вашем распоряжении.

Принятие, доверие партнёру, работа с партнёром

- **Сцена для двоих.** Все сцены основаны на работе двух персонажей. Подобная сцена может основываться на отношениях, ситуации, месте, событии, слове или названии — на чем угодно, в принципе. Кто-то может задавать скорость игры.
- **Изменись.** Эта игра хороша для развития быстрого мышления и речи (вербализации). Любое число игроков начинают сцену. В любой точке ее развития кто-то из аудитории (зрители, тренер) может сказать слово «изменись». Когда это слово произнесено, игрок, который говорил последним, должен вернуться на шаг назад (на одну линию, если совместить с игрой «Три линии») и изменить свои слова или действия на другие. Это может быть просто изменение слова, но тренер или аудитория могут сколько угодно раз повторять слово «изменись». Это отличная обучающая игра для того, чтобы избавиться от таких ошибок игроков в импровизацию, как: отрицание, задавание вопросов, делание плохих выборов. Эта игра может использоваться с любыми другими играми.
- **Поэтапная музыкальная история.** 6 человек. Они становятся в шеренгу и начинают говорить. Человек показывает пальцем на того, кто должен продолжать историю. Если — не в тему — говорит «умри». Все это под музыку. Должны танцевать.
- **Алфавит внимания.** Сцена имеет двадцать 33 линии (количество букв в алфавите). Каждая линия диалога должна начинаться со следующей буквы алфавита. Первый игрок начинает с А. Второй уже знает, что его ответ начнется с Б. Третий - с В и так далее. Можно спросить у аудитории с какой буквы начать игру. Участники могут играть вдвоем (хоть в десятером) просто постепенно перемещаясь по алфавиту.
- **Станный эксперт.** Один за спиной другого жестикулирует собственными руками вместо него. Можно вчетвером — два эксперта и две пары непослушных рук. Тему

выбирает аудитория. Форматы: интервью, телепередача, ток шоу, публичное выступление, лекция, дебаты... *Две пары разыгрывают сценку: собеседование, Ромео и Джульетта...*

•**Один голос.** 2 или больше актера выходят на сцену. Вместе они являются одним человеком — экспертом по какой-то тематике. Группа задает вопросы этому эксперту. Актеры отвечают одновременно и стараются говорить одно и то же.

•**Заморозка.** Пара играет любую сцену. Общее начало нужно задать. Затем кто-то из тренер из аудитории кричит «замри» и указывает, кому из играющих следует замереть. И того, кто должен войти в сцену и заменить. Так можно сделать, чтобы все отыграли.

•**Переброс мячика и озвучивание диалога** (конфликта с воображаемым соперником). В разном ритме. По разным темам конфликта.

•**Спиной.** Сидеть на стуле повернувшись спиной друг к другу и конфликтовать.

•**Эмоциональный круг.** Прогулка по конфликту — передвигаться по эмоциональному кругу и вести сцену с партнером. Эмоции для секторов круга выберите сами. Эмоции противоположные в противоположных сектора - противоположные. Грустный — радостный, злой — добрый, хочет подавить и показать власть — хочет подчиниться.

•**Круг причин конфликтов.** Сыграть этюд — конфликт на одну тему, но передвигаться по кругам с разными причинами и целями конфликта. Как будет меняться игра.

Ассоциативное мышление

•**Мячи.** Бросаем по кругу мячи. Кому попал мяч называет слова. И бросает мяч другому человеку в произвольном порядке — тот первое слово, которое пришло ему в голову и так далее.

•**Слайд-шоу.** Импровизаторы занимают необъяснимые, непонятные позы. В это время рассказчик объясняет природу этих слайдов, о чем они. Форматы: отдых, экспертиза, лекция, доклад.

Спонтанность

•**Мгновенный монолог.** Игра для развития скорости мышления и вербализации. Игроки формируют линию. Тренер дает первому игроку тему, которой может быть любое слово или фраза. Этот игрок должен мгновенно начать монолог на эту тему и должен говорить до тех пор, пока тренер не укажет следующего игрока в линии. Темы могут быть абсолютно разными — от «сурсиков», до «футбол в жизни собак», «важность глаголов в личной жизни». Список тем лучше составить заранее. Кто-то может задавать скорость игры.

•**Неожиданный вызов.** Тренер (а затем игроки) в любой момент занятия могут бросить мяч игроку и потребовать, чтобы он самостоятельно или в паре сыграл этюд. На две минуты. Вводится после третьего занятия.

•**Мячи.** Бросаем по кругу мячи. В хаотическом порядке. Кому попал мяч, должен рассказать небольшую историю на заданную группой тему. Кто-то может задавать ритм истории, ее скорость (быстро, медленно и т.п.)

Участие аудитории

Разогрев игроков

- **Мячи.** Бросаем по кругу мячи. В хаотическом порядке. Кому попал мяч, должен рассказать небольшую историю на заданную группой тему.
- **Бомбардировка вопросами.** Разогрев и развитие скорости мышления. Один игрок в центре круга — его бомбардируют вопросами. Его задача повернуться к каждому и дать ответ. Появятся очень интересные ответы.
- **Сказать друг-другу:** привет-пока с разными интонациями.
- Во время обычного разговора о том, кто ребята и откуда (знакомства) в кругу они бросают друг-другу мячик. Затем два мячика. В хаотическом порядке.
- **Квадрат.** Сделать квадрат из веревки с закрытыми глазами (определяем лидеров).
- **Убийцы и телохранители.** Каждый решает для себя, кто будет его телохранителем, а кто убийцей. По хлопку люди начинают двигаться так, чтобы между ними и их убийцами всегда был телохранитель. Хаос.
- Построиться по росту с закрытыми глазами (определяем лидеров).
- Воплотить собой какое-то пространство.
- В кругу — участники перебрасывают мячик друг-другу называя буквы алфавита. Можно в двух равных командах. Кто-сделает это быстрее.
- Поток сознания. Человек становится в центре круга и начинает в максимально быстром темпе говорить все слова, которые он знает на заданную тему. Говорит до тех пор, пока мяч не пересечет круг. Лучше закрыть глаза.
- Что-то делать на сцене — с целью — зачем-то. Представьте, что в этой газете содержится информация о том, где ваша бабушка спрятала миллион. Газету у вас через минуту отберет соперник.
- **Ледяная сцена.** Люди ходят под музыку. Тренер называет имя человека и подсказку — человек застывает. Остальные подбегают и за 10 секунд должны создать немую сцену на тему, которую им это навеяло. Фото.

Разогрев аудитории

Построение персонажей (характеров)

- **Вертящиеся двери.** Цель этой игры учиться принимать любые события от партнера и пространства для развития игры, а также для развития качеств персонажей игры. Два игрока. Один игрок сидит, а другой входит через вертящиеся двери. Сидящий игрок — секретарь или охранник, входящий — хочет увидеть его босса (этого охранника или секретаря). Цель сидящего игрока этого не допустить. Что делает игру интересной — то, что сидящий игрок должен принимать те события, которые дает ему входящий и усиливать их (помните структуру ДОД?), а также усиливать доминантную характеристику входящего персонажа (хоть усиливать, передразнивать его действия, слова, интонации, поступки). Входящий игрок занимается тем же — усиливает. Когда входящий игрок все-таки вынужден уйти, он выходит, и снова входит

через крутящуюся дверь — он может играть того же персонажа или другого — столько раз, сколько хочется. Но и не забывайте о контрасте.

•Аэробика

Расположите всех игроков в шеренгу. Первый игрок начинает ходить по комнате большими кругами. Вторым игроком начинает ходить за первым и копирует его движения (походку, характерные микродвижения тела). Третьим игроком копирует второго. А четвертым третьим и т.д. После нескольких кругов, первый игрок становится в конец шеренги, а третий игрок начинает ходить за вторым и копировать его движения.

Скажите игрокам быть самими собой, не пытаться ходить как-то по-подурацки или смешно.

В мире животных

Попросите аудиторию (зрителей) назвать имена каких-то животных. Игроки начинают играть сценку, в которой герои имеют черты эти животных.

Игроки не “превращаются” в животных, они только воплощают собой некоторые особенности их поведения. Эти особенности могут касаться: физических движений, голоса или Статусных отношений. К примеру, “цыпленок” может вдохновить игрока сыграть трусливого героя, который двигается судорожно, толчками.

У этой игры есть и второй вариант “Тотемы” - напишите имена тотемов на клочках бумаги. Раздайте каждому игроку карточку тотема перед тем как они начнут играть сцену. Вы можете расширить имена животных, сделав их более специфическими. К примеру: назовите тотема Лысым Орлом, а не просто Орлом; Задумчивый Бык; Агрессивный Попугай...

• Животные

Удостоверьтесь, что у вас парное количество игроков. Дайте каждому игроку название одного из животных. Каждого вида животных должно быть по поре, но никто из игроков не должен знать, какими животными вы сделали остальных игроков.

Сообщите, какого рода деятельностью должны будут заняться эти животные:

- Кушайте. Кушайте как будто вы по-настоящему голодны.
- Пейте. Пейте как будто вас мучает настоящая жажда.
- Занимайтесь любовью.
- Охотьтесь.
- Боритесь.
- Спите.

В конце попросите игроков отыскать пару своего вида. Распросите их о том, кто к какому виду принадлежал (игроки, которых обсуждают, молчат).

Вариант: пусть два игрока окажутся людьми.

• Обмена ролями

2 игрока импровизируют сценку, при этом играют максимально противоположных по поведению персонажей (движения, голос...). Сцена играется до тех пор, пока не станут ясны особенности поведения персонажей. Затем по хлопку игроки меняются ролями - каждый начинает играть роль, которую до этого играл партнёр. Так можно делать несколько раз.

Это упражнение тренирует внимание и психоэмоциональную гибкость.

- **Приход домой**

Попросите игроков подумать о ком-то, кого они знают. После этого пусть они сыграют сценку о том, как этот человек приходит домой после работы. Игроки должны уделить внимание:

- Окружению: как выглядит дом этого человека (внутри, снаружи)? Чист и опрятен он или в нём царит хаос? Большой дом или маленькая квартирочка?
- Что делает этот человек? Меняет ли персонаж одежду или надевает тапочки, принимает душ или сначала выпивает пива и укладывается в обуви на кровать? Кушает? Если да, тогда что? Разогревает полуфабрикат в микроволновой печи, делает бутерброд, заказывает пиццу или кушает попкорн, или разогревает огромную бабушкину кастрюлю борща?
- В каком настроении персонаж? Какого его эмоции? (*помните, что к концу сцены эмоциональное состояние персонажа должно измениться*)
- Какой работой он занимался сегодня?

Варианты: вы вполне можете разыграть любую другую ситуацию, в которой персонажи появляются в новом пространстве, окружении: в школу утром или на палубу корабля, как у Гришковца:)?

- **Общий монолог**

Все импровизаторы в полукруге. Один игрок выходит в центр и начинает произносить импровизированный диалог. В любой момент его речи, любой игрок может "проскользнуть" в центр полукруга и продолжить этот же диалог (на эту же тему) в другой манере. Первый игрок садится на место. И т.д. Переходы должны быть плавными и органичными.

- **Оправдать всё**

Игроки играют любую сцену. Когда прозвучит хлопок, им обоим необходимо перевоплотиться в абсолютно других персонажей и продолжать играть ту же сцену.

Это упражнение помогает развить гибкость и скорость перевоплощения, умение создавать разных персонажей.

- **Эмоциональные персонажи**

Игроки в парах, руки висят (не сложены перед грудью, не в карманах). Игроки с жалостью смотрят друг на друга. Никаких слов или звуков - полное молчание. Руки на месте, не двигаются.

Попросите каждого игрока поменять партнёра. Игроки должны смотреть друг на друга похотливо.

Снова поменяйте партнёров. Игроки должны смотреть друг на друга радостно.

После этого выкрикивайте любую из этих 3 эмоций. Игроки должны отыскать игрока, с которым они отыгрывали это состояние и сделать это снова. Повторите несколько раз. После этого попросите игроков начать хаотично ходить по комнате. Когда они будут встречать кого-нибудь из 3 своих партнёров, они должны посмотреть на него “тем самым взглядом”. На других людей они должны смотреть нейтрально.

Конечно же, вы можете попробовать большее количество эмоций.

- **Быстрый Лабан**

Лабан ([Laban](#)) был теоретиком хореографии, и это упражнение основано на (упрощенном видении) некоторых его идеях. Примите во внимание, что существует три категории движения человеческого тела:

- Во времени: Внезапное или Монотонное
- По весу: Тяжелое или Легкое
- В пространстве: Прямое или Непрямое

Постарайтесь сделать персонажей, который ведут себя (двигаются, говорят) согласно комбинации этих 3 категорий:

- внезапно/тяжело/прямо
- внезапно/тяжело/непрямо
- монотонно/тяжело/непрямо
- монотонно/легко/непрямо
- внезапно/легко/непрямо
- монотонно/легко/прямо
- монотонно/тяжело/прямо

Данные характеристики вовсе необязательно назначать людям, исходят из их конституции и темперамента. Наоборот, пробуйте давать непростые роли.

Вы можете рассказать об этом упражнении просто, попросив каждого из игроков просто пройти по комнате, согласно следующим направлениям и оринтирам:

- быть “горизонтальным” или “вертикальным” человеком (двигаться напрямую к одной цели или постоянно их менять, петлять, шататься)
- двигаться последовательно или рывками
- быть легким или тяжелым

После этого поэкспериментируйте с этим: будьте неожиданно легким (птица взлетающая с ветки дерева) или монотонно легким (туча).

Вы можете делать это упражнение под разную музыку. Какой характер движений, направление, вес стимулирует разная музыка?

После этого постарайтесь экспериментировать с персонажами: кто и как будет “прямым” персонажем (генералом?). Кто и как будет монотонным легким

персонажем? Кто будет легким внезапным персонажем (кокетка?).

- **Супермен**

4 игрока. Первый игрок просит аудиторию озвучить какую-то глупую проблему (у меня галстук развязался) и какой-нибудь простой объект или пространство (зубная паста, вилка, кухня).

Первый игрок начинает сцену, в которой эта Проблема разрастается и достигает таких гигантских масштабов, что персонаж уже не может с ней справиться (последствия катастрофические). Поэтому он вызывает на помощь Волшебника Кухни. Это Супергерой (как Супермен во всех мультиках и фильмах).

Наш супермен оказывается человеком с ОЧЕНЬ-Очень высоким статусом (крутым). И он только ухудшает проблему. Поэтому понижает свой статус - "я слабак" и зовёт своего еще более крутого друга - еще одного супермена (человек Зубная Паста). Он такой же и приводит к подобным последствиям. Понижает статус - вызывает третьего друга. Тот наконец-то решает проблему.

Обязательным элементом игры является переключение статусов.

- **Чемодан**

Это групповое упражнение для построения Персонажей. Один игрок сидит на стуле. До 5 других игроков сидят прямо на против него. Игрок на стуле начинает "выкладывать" нечто из его воображаемого чемодана. Он выкладывает предмет перед собой и называет его (говорит все, что приходит в голову, предмет могут быть выдуманным).

Другие игроки начинают спрашивать первого игрока о том, что это за предмет, зачем они ему, откуда взялся, как он его использует, какие воспоминания с ним связаны - так через историю предмета игрок сочинит свою личную историю. Партнёры, помогите ему в этом своими вопросами.

После нескольких вопросов, первого игрока просят вынуть другой предмет и рассказать о нем - это может быть что-угодно, но обязательно что-то связанное с первым предметом. Это приводит к сочинению интересной истории.

Продолжайте до тех, пока не узнаете личную историю сидящего перед вами персонажа.

Идея этого упражнения состоит в том, чтобы конструировать персонажа в группе. Объекты, вопросы и ответы обеспечивает материал для построения персонажа. Избегайте закрытых, прямых вопросов (хотя отвечающий должен ответить на все вопросы).

Как только этот персонаж, сидящий на стуле, осознает, КТО он такой (кто он, чем занимается, его эмоциональное состояние, физический облик, возраст, его властный статус), он должен начать вести себя подобным образом, демонстрировать эти качества. Используйте голос и тело, чтобы выразить это.

Когда все персонажи будут определены можно сыграть сценку на любую тему.

- **Соло из трех действий**

Для одного человека. Сыграйте сценку из трех ответных действий (тему пусть назначит аудитория), в которой участвуют два персонажа. Сами отыграйте обеих

персонажей. Повторите эту же сценку на большей скорости.

- **Голоса с небес**

Отличная игра для создание характеров (персонажей) и группового сторителлинга (storytelling).

4 игрока, просят, чтобы аудитория, сказала им кто они (эта четверка) такие и чем занимаются в жизни (профессия, хобби).

Эти четыре персонажа должны умереть вместе. И они должны рассказать нам о том, как это произошло. Игроки выстраиваются в линию. Игра происходит в 3 раунда. В каждом раунде каждый игрок дает некоторую информацию о том как они вместе умерли. Но только в конце третьего раунда, они все должны быть мертвы.

Конечно же, игроки могут отыгрывать свои истории, а не только рассказывать.

Очень здорово пробовать разные варианты событий, рисковать - если в первом раунде каждый игрок просто предлагает информацию о том, что они делали в тот день, когда они умерли и где. Это большой вызов собрать эти 4 истории вместе, включая смерть всех четырех персонажей, в конце третьего раунда.

See also [Goon River](#) for a more open, more free [Long Form](#) version of the same [Handle](#) .

- **Вы уволены**

Эта сцена играется 2 игроками. При этом линии развития (поворотные точки) сценарий заданы. Вот сценарий:

- (1) {Стучит в дверь}
- (2) Войдите. Ты знаешь, почему я звонил тебе?
- (1) {Без слов показывает, что не знает}
- (2) {Передает передает первому (скомканный) лист бумаги}
- (1) Я думал, вы не обратите на это внимание.
- (2) Вы уволены.
- (1) Хорошо. В любом случае, я ненавижу эту работу.

Пусть участники сыграют сцену. Они должны придерживаться линии развития сценария, его поворотных точек, но могут максимально ускорять или максимально замедлять сцену. Но не могут добавлять новые фразы и события.

После этого скажите им переиграть эту сцену, но дайте им инструкции (их не должен слышать другой игрок и аудитория). Отметьте, насколько интереснее станет игра. Варианты инструкций:

- Вы взволнованы, счастливы, грустны, боитесь людей
- От другого пахнет приятно или отвратительно
- Вы скушали фасоль/чеснок
- Вы тайно влюблены в этого человека и хотите ему предложить встретиться, но...

- Вы превращаетесь в ворону/змею/обезьяну/корову/монах
- Вы в крутящемся кресле
- Ваша цель загипнотизировать человека (остальное вас не волнует)
- Вы сперли из сейфа компании миллион долларов, и это нужно на кого-то сбросить
- Вам жмет ваше нижнее белье или обувь
- Вы знаете, что кабинет прослушивает ФБР и они должны арестовать директора.
- Вы знаете, что сотрудник преступник и маньяк, но вынуждены его уволить.
- Вы плохо слышите, видите, потеряли контактные линзы, оставили дома бумажник на столе в Макдональдс
- Вы клептоман

Игроки могут отыграть двух женщин, двух мужчин, мужчину и женщину. Герои могут быть разного возраста.

Игроки могут делать много чего, что не указано в сценарии, если не нарушают его: открывать двери, отыгрывать различные эмоции...

Напомните игрокам, что они могут меняться статусами (кто главный). Также они могут постараться прояснить ЧТО же написано на бумажке: что-то хорошее или плохое, смешное или грустное?

Концентрация внимания, «видеть и слышать»

•**Мячики.** Во время обычного разговора о том, кто ребята и откуда (знакомства) в кругу они бросают друг-другу мячик. Затем два мячика. В хаотическом порядке.

Продолжение, развитие истории

•**Заморозка.** Пара играет любую сцену. Общее начало нужно задать. Затем кто-то из тренер из аудитории кричит «замри» и указывает, кому из играющих следует замереть. И того, кто должен войти в сцену и заменить. Так можно сделать, чтобы все отыграли.

•**Странный язык.** Сценка на любую тему на непонятном языке. Но чтобы все было понятно.

•**Сыграть рассказ.** Произошло убийство (или любое другое событие). Игроки играют свидетелей (все сидят в круге). Каждый рассказывает свою версию событий. В этот момент остальные игроки — отражают мимику и действия рассказчика (молча). Также они могут изображать, инсценировать, разыгрывать события рассказа (для этого, кто хочет встает со стула и работает с пространством). После того как рассказчик рассказал свою версию, все пересаживаются по кругу на следующий стул (смена пространственных якорей — для нлперов) и слово передается следующему. По кругу пройти минимум три раза. При этом в каждый из рассказчиков должен представить новую версию событий и играть нового персонажа рассказчика. Желательно, чтобы истории не сильно противоречили друг-другу во всем (или если противоречили, то скорее в интерпретации фактов, а не в самих фактах), а просто излагали разные интересы сторон. Тренируем внимание, фантазию,

выразительность и правило «Да и...».

•**Вертящиеся двери.** Цель этой игры учиться принимать любые события от партнера и пространства для развития игры, а также для развития качеств персонажей игры. Два игрока. Один игрок сидит, а другой входит через вертящиеся двери. Сидящий игрок — секретарь или охранник, входящий — хочет увидеть его босса (этого охранника или секретаря). Цель сидящего игрока этого не допустить. Что делает игру интересной — то, что сидящий игрок должен принимать те события, которые дает ему входящий и усиливать их (помните структуру ДОД?), а также усиливать доминантную характеристику входящего персонажа (хоть усиливать, передразнивать его действия, слова, интонации, поступки). Входящий игрок занимается тем же — усиливает. Когда входящий игрок все-таки вынужден уйти, он выходит, и снова входит через крутящуюся дверь — он может играть того же персонажа или другого — столько раз, сколько хочется. Но и не забывайте о контрасте.

•**Изменись.** Эта игра хороша для развития быстрого мышления и речи (вербализации). Любое число игроков начинают сцену. В любой точке ее развития кто-то из аудитории (зрители, тренер) может сказать слово «изменись». Когда это слово произнесено, игрок, который говорил последним, должен вернуться на шаг назад (на одну линию, если совместить с игрой «Три линии») и изменить свои слова или действия на другие. Это может быть просто изменение слова, но тренер или аудитория могут сколько угодно раз повторять слово «изменись». Это отличная обучающая игра для того, чтобы избавиться от таких ошибок игроков в импровизацию, как: отрицание, задавание вопросов, делание плохих выборов. Эта игра может использоваться с любыми другими играми.

•**Тогда — Сейчас - Потом.** Каждая пара игроков отыгрывает различные этапы жизни одной супружеской пары. Разные пары работают по контрастным правилам. Часто переключаются в контрастные состояния (она злая — он добрый, она активна — он пассивен и т.п.) Оправдывают. Разные пары играют разные временные этапы жизни. У каждого этапа своя атмосфера. Они только познакомились — привлекли друг-друга, последняя точка — Они прожили десять лет, ссора на кухне — Они через 50 лет. Вспоминают свою жизнь. - Два соседа, которые рассказывают все, что было со стороны.

•**Алфавит внимания.** Сцена имеет двадцать 33 линии (количество букв в алфавите). Каждая линия диалога должна начинаться со следующей буквы алфавита. Первый игрок начинает с А. Второй уже знает, что его ответ начнется с Б. Третий - с В и так далее. Можно спросить у аудитории с какой буквы начать игру. Участники могут играть вдвоем (хоть в десятером) просто постепенно перемещаясь по алфавиту.

Драматизация

•**Снять драматическую структуру** какой-нибудь телевизионной (легче) новости или в газете: герои, конфликт, контекст. Разобрать — улучшить — что-то добавить остроты — сыграть. А затем показать образец.

•**Модификация.** Отмечать интересные ситуации — из заготовок делать интересные события. По модели SCAMPER модифицируем существующую драматическую структуру. Нарбатываем навык драматизации. Приходим на урок и никому не говоря начинаем отрабатывать одну из взятых ролей. Берем какие-то характерные ужимки или ухватки.

•**Переиграть** ролики, сценки известных артистов на свой манер... Что-то добавить,

изменить.

•**Кино анализ** (дома по матрице проанализировать ролики другой пары и дать обратную связь)... Встретиться с ними и сделать так, чтобы они этот же ролик переиграли по-другому (став для них режиссерами), или, что лучше — самим переиграть (улучшать сценарий можно)...

•**Улучшить** любой фрагмент сценария и сыграть — домашнее задание. Переиначить сценарий фрагмента известной пьесы а затем сыграть — переделать «Отелло», «Чайка». Сыграть что-то наподобие, по-мотивам.

•**Идея.** Взять любую идею и с помощью «Матрицы хорошей игры» и «Законов драматизации» превратить ее в этюд.

•**Политика.** Берете речь известного политика — ключевое сообщение и переиначиваем по-своему. Снимаем на видео — делаем из этого скетч. **Одно и тоже, но по разному** Берем ключевую фразу(ключевое сообщение) и многократно переиначиваем ее по-своему в разных стилях исполнения (цветной, черно-белый, громко, тихо, быстро, интонационно, переодеваемся). Используем все известные инструменты драматизации и приложение «Принципы комедии». Снимаем на видео — делаем из этого скетч.

Выбывание из игры

•**Заморозка.** Пара играет любую сцену. Общее начало нужно задать. Затем кто-то из тренер из аудитории кричит «замри» и указывает, кому из играющих следует замереть. И того, кто должен войти в сцену и заменить. Так можно сделать, чтобы все отыграли.

•**Замена игрока.** Любая сцена. Игрок из зала называет последнюю фразу игрока, которого он хочет заменить и играет вместо него. Другой уходит.

Энергичность

Окружение

•**Гуляем по Амазонке.** Игроки гуляют как будто по разной местности, задача каждого добавить свою деталь. Игра на развитие воображение.

Работа с группой

Сочинение историй

•**Три линии.** Строим основу. Эта игра — основа для любой сценической работы. Ее цель научиться ПОКАЗЫВАТЬ, а не рассказывать, СОГЛАСИЕ, НЕ ЗАДАВАНИЕ ВОПРОСОВ, ЭКОНОМИЮ УСИЛИЙ. Цель игры — создать в трёх линиях, в три шага интересное начало сцены. Два игрока располагают тремя линиями (шагами) для того, чтобы создать (и показать аудитории) КТО они есть, ГДЕ они, ЧТО они делают, ПОЧЕМУ и КОГДА они это делают. Игроки не договариваются об этих вещах до начала игры. Линия — означает прерванное действие или монолог персонажа. Линия может состоять из нескольких фраз. Желательно ДЕЛАТЬ 5 секунд паузы между линиями для «подумать». Чтобы было Согласие, каждая фраза начинается с «ДА, И....».

1. Противоположные персонажи. Сочинить (сыграть) историю, где бы персонажи были противоположными: пол, возраст, цели, позиции, ценности, мнения — весельчак и оптимист и пессимист и зануда, педант обсуждают шведские семьи...

• **Двое следователей** обсуждают любого человека или двух человек — их позы, поведение — по-странному их истолковывают, будто — это маньяки, доктора, любовники — доказать, что это так... Парочка, которая это делает — подыгрывает истории, развивающейся в устах наблюдателей.

• **Превратить «номинализации»** (абстрактные слова) в драматические визуальные сценки («ревность», «кража»...). Можно сыграть немой этюд. Можно сделать визуальную расстановку на мотив «номинализации» - все застывают так, чтобы показать визуально эту ситуацию — а затем начинать ее играть.

Исполнение (актёрская игра), эмоциональная гибкость, актёрское мышление

• **Произносить по кругу разные фразы с разными целями.** Подтекст, мотивы разные.

• **Свой вариант.** Представить свои варианты произнесения одной и той же фразы — штук 10, можно больше. В разных ролях, контекстах, обстоятельствах, с различными внутренними целями. *Как бы это говорил Маршал Жуков с целью...*

• **Игра подтекстов.** Два игрока играют сцену на заданную аудиторией тему и место. Но также дайте им и скрытые цели, мотивы этих персонажей. Варианты: вы хотите соблазнить другого; вы хотите рассмешить; впечатлить; вы гадкий занудный человек, ваша цель унижить; у вас никогда не получится познакомиться с парнем или девушкой...

• **Противоположные эмоции.** Два участника. Играют любую сценку, находясь в противоположных эмоциональных состояниях: злой — добрый, грустный — веселый, подозрительный — открытый... Во время сценки они должны несколько раз поменяться состояниями. Правило в каждый момент времени участники должны демонстрировать противоположные эмоциональные состояния.

• **Играть перформансы на улице** на актуальные социальные темы. Сцена столкновения НАТО и Китая. Спор двух генералов... Снимать на видео. Давать обратную связь, улучшать.

• **По-разному выполнить одно простое (воображаемое?) движение, без слов** — подойти к столу и начать резать морковь... Закурить сигарету (с разными целями, предполагаемыми обстоятельствами — они даются партнерами..)

• **Тематический конфликт с контрастной сменой состояний** (активный — пассивный, злой — добрый, эмоциональный — тихий). Играем историю на любую тему и в ней развиваем конфликт. Конфликт тематический, переходим на глубокие ценности.

Повтор, переигрывание

• **Переиначить** известный монолог по-другому (из пьесы, газеты, прессы, самому сочинить о ситуации в мире)! Каждый участник группы цитирует и жестикулирует по-своему — конкурс на самое оригинальное произнесение.

• **Свой вариант.** Представить свои варианты произнесения одной и той же фразы — штук 10, можно больше. В разных ролях, контекстах, обстоятельствах, с различными

внутренними целями. *Как бы это говорил Маршал Жуков с целью...*

•**По-разному** произносить фразы: «Она мне сказала, что я козёл, а я ей: я люблю тебя!». Десять раз по-разному. Кто больше? Кто лучше?

•**Переключение жанров.** Аудитория выбирает несколько различных стилей, в которых будет исполняться, переигрывать одна и та же сцена (комедия, драма, индийский фильм, научно-популярный фильм, «Секретные материалы», мыльная опера, можно добавлять еще смену эмоциональных состояний — весело, грустно, зло, агрессивно).

Соло игра

•**Побудь Гришковцом.** На одном стуле вкратце рассказываешь мотив любой истории. А затем садишься на эти стулья и пересаживаясь, начинаешь играть всех персонажей.

Статусные игры

•**Переключение статусов.** Игроки создают сценку, в которой взаимодействуют характеры с явно различными статусами — кто-то выше, кто-то ниже. К концу сценки, эти отношения должны быть перевернуты (бедный клиент банка начинает командовать его собственником, к примеру). Этот тип игры лучше осознавать природу статусных взаимодействий в реальной жизни.

Невербальные игры

•**Невербальные оценки.** Один играет (рассказывает) какую-то тему, а второй дает только невербальные оценки. Можно чтобы целая группа это делала — можно «охать», «ахать» — с различными выражениями лица.

•**Он и Она говорят о любви.** При ней и при нем два ангела. Невербально оценивают их речь. Потом все меняются местами и начинают с того же места, но в новых ролях.

•**Странный эксперт.** Один за спиной другого жестикулирует собственными руками вместо него. Можно вчетвером — два эксперта и две пары непослушных рук. Тему выбирает аудитория. Форматы: интервью, телепередача, ток шоу, публичное выступление, лекция, дебаты... *Две пары разыгрывают сценку: собеседование, Ромео и Джульетта...*

Аксиомы обучения

Знаменитый гуру театра и перформанса Ежи Гротовский говорил: «... Знания необходимо получить но только личным может быть тот способ, благодаря которому ученик каждый раз заново открывает знания и осознает себя в нём. Что делает для ученика настоящий учитель? Он говорит: *сделай это*. И ученик прикладывает усилия, чтобы понять, чтобы через известное познать неизвестное и таким образом избегает действия. Самим лишь фактом стремления понять он уже тормозит себя. [Ученик] Поймёт но только тогда, когда сделает. Сделает или нет. **Познавать значит действовать**».

В этом и состоит первая аксиома обучения Импровизации:

Чтобы научиться импровизировать вам необходимо импровизировать

То есть действовать. А научиться хорошей коммуникативной импровизации может каждый, главное играть и получать удовольствие от игры собственной вместе с партнерами!

Все необходимые знания для старта вы получите из книги, а всё остальное будет результатом вашей личной практики, житейской импровизации. Магия практического обучения (его технология изложена ниже), а не исключительно читательского, слушательского зрительского состоит в том, что когда вы реально делаете нечто, в вашем мозгу образуются новые связи, новые нейронные цепочки. Узнанное необходимо не запоминать, а воспроизводить и экспериментировать с ним - буквально пробовать на ощупь. И не бояться ошибок.

К тому же (легкое лирическое отступление:) — развитый мозг — это хорошо! Если вы думаете, что само по себе регулярное чтение килобайтов информации в сети — означает мышление, то вы в значительной степени неправы. Обучение — это решение конкретных задач. Интернет точно не спасает от маразма и склероза. Читатель потребляет информацию, а не творит ее. А что не используется то атрофируется.

К примеру, один мой знакомый все время ищет эффективные методики творческого мышления. Когда же я спросил его сколько дней, часов, минут он занимается собственно творчеством, оказалось, что нисколько. Он только читает об этом. Некоторые, правда и того больше — только скачивают новые книги и другую информацию, даже не читая их. Поэтому, если вы просто купили или скачали эту книгу и никак ее практически не использовали... Можете считать, что просто потеряли время зря.

Одно реальное совершенное творческое действие, решенная практическая задача, ответ на конкретный жизненный вызов (пусть даже не всегда удачный), принесет вам больше пользы, чем десятки прочитанных книг. И это правда. А другая более горькая правда состоит в том, чтобы большая часть пост-советских людей воспитана таким образом — что воспринимают как ситуации обучения только сидение в какой-нибудь учебной комнате с обязательным присутствием преподавателя. А значит и учатся только в таких условиях, а всё остальное время просто живут. Можно долго говорить почему это так.. Но лучше просто подумать о том, что реально и эффективно мы всегда учимся именно в жизни, именно в своих реальных действиях, у себя, и у других реальных людей, которых встречаем в нашей жизни... Именно так у друзей и знакомых мы научились водить автомобиль, продавать, делать презентации и готовить варенье... Именно у живых близких людей каждый из нас научился ходить, говорить и мыслить — а это самые сложные навыки, которые вообще можно себе представить.

Между прочим, с этой целью я специально рекомендовал одной женщине пятидесяти лет, для поддержания памяти и мышления в оптимальном состоянии — начать писать книги (романы, мемуары). То есть творить, производить, а не пассивно потреблять. Творчество — совершенно особый режим мыслительной деятельности. До пока человек творит, он живет.

Вторая аксиома обучения импровизации состоит в том, что:

Эффективное обучение в обязательном порядке предполагает предоставления обучающимся (как самому себе, так и другим) Обратной связи высокого качества (ОСВК).

Обратная связь высокого качества — наиболее эффективный формат подачи информации о процессе и результатах обучения, который позволяет тому, кто учится, учиться быстро, результативно, сохраняя мотивацию.

Данный приём обучения был смоделирован у лучших учителей и наставников мира. Все они, знают они об этом или нет, соблюдают в процессе обучения следующие базовые правила:

1. После того, как ученик выполнил поставленное перед ним задание (упражнение, технику, задачу), **учитель вначале указывает на то, что ученик сделал хорошо**. Причем предложение фразы учителя в обязательном порядке должны строиться в форме прошедшего времени, содержать конкретную информацию и касаться только описания поведения ученика, а не его мотивов, мыслей или личности. К примеру, «Ты 3 раза очень хорошо поменял эмоциональные состояния — проявил эмоциональную гибкость. Переходил от гнева к радости, от радости к грусти и обратно».

2. На следующем шаге **учитель сообщает ученику, что, по его мнению ему следует добавить в его исполнение задания**. Причем, желательно не только говорить об этом, но и показывать.

3. После этого **учитель сообщает ученику, что необходимо изменить в том, как он выполняет действие**. При этом желательно также продемонстрировать, что именно под этим подразумевается.

Эта модель применяется после каждого упражнения на занятии в продолжении всего курса. Запомните, ОСВК принесет вам отличные результаты, резко повысит эффективность вашего обучения. Она позволяет учащимся забыть про страх ошибки — свободно играть, экспериментировать и рисковать. А на этом основывается эффективное обучение импровизации²⁶.

Этот подход исключает формат обучения, который основывается на негативной критике ученика, нападках на его личность, и т. п. Крайне неправильно учить кого-то чему-то, постоянно указывая на ошибки, подавляя инициативу и вешая ярлыки на личность - «ты тормозишь, ты дурак...». Этим славится традиционная школьная система обучения и армия.

Поэтому как можно чаще давайте себе и партнёрам обратную связь высокого качества — отслеживайте свои шаблоны поведения — пробуйте новые варианты — экспериментируйте — расширяйте свои границы. Для этого полезно использовать видеокамеру, впечатления партнёров и зрителей, «Матрицу хорошей игры». Третья аксиома методики обучения импровизации состоит в том, что:

От простого к сложному

Начинайте обучение с освоения самых легких и доступных игровых форматов — игра в ассоциации, «бредогенератор» и т.п. Запомните, в импровизации, у вас скорее всего не получится одинаково хорошо все роли — но у вас 100% получится великолепно играть определенный тип ролей и определенные форматы

²⁶ Можно еще много чего рассказать о том, почему именно эта модель используется для обучения импровизации, но в виду прикладного характера книги многие объяснения сведены к минимуму.

импровизации. Поэтому через эксперименты и обратную связь партнёров найдите то, что у вас в импровизации хорошо получается и с удовольствием развивайте эти стороны. Развивайте свои достоинства, а не горюйте о недостатках.

И, чтобы поскорее достичь хороших результатов, используйте четвертую аксиому обучения:

Сколько вложишь, столько и получишь

Поначалу многим участникам занятий кажется, что игры — детские, люди занимаются чепухой и т.п. Но это обманчивое впечатление. Первые шаги всегда неуклюжи. Запомните, нет несерьезных игр, упражнений, занятий и тренингов, есть только несерьезное к ним отношение.

Если вы серьезно настроены учиться, у вас есть цель научиться хорошо играть, вы в любом занятии возьмете нечто полезное для себя. В любом! Вместо того, чтобы просто смеяться и обесценивать то, что делают другие, лучше задать себе вопрос: Чему я могу здесь научиться? Как я могу это и сделать? И начать учиться.

Поэтому ответственность за результат обучения лучше принимать себя.

Кстати, о результатах и ответственности — пятая аксиома:

Ставьте конкретные цели и не распыляясь достигайте их.

Почаще представляйте себе шкалу - на одном конце, которой находится то, что вам играть легко (персонаж, тему, ситуацию, образ), а на другой то, что вы хотите и к чему у вас есть способности, но еще не хватает мастерства²⁷ (персонаж, тему, ситуацию, образ).

Представляйте себе реальную картинку того, что хотите, но в настоящем времени. Как будто вы уже так играете и это делаете. Будьте конкретными — определите какие игровые форматы, роли, навыки вы хотите освоить и в каком конкретном продукте (игре) это воплотится. Задайте временные границы и двигайтесь к цели.

Совет, даже если ваша группа будет проходить какие-то свои темы, вы все равно шлифуйте тот аспект импровизации, который у вас хорошо получается. Вы в любой импровизации, сможете сыграть «свой тип» персонажа, свою тему, и благодарные партнёры, следуя правилу «ДА И», вам помогут. Правда, и о балансе разных ролей не забывайте. Но свой баланс «моего в импровизации» и «чужого для меня в ней» вы найдете только играя.

Шестая аксиома методики обучения импровизации состоит в том, что:

Обучение должно быть цикличным

С одной стороны — это значит, что учебный материал, на котором вы будете строить свои занятия, необходимо осваивать, соблюдая следующие этапы цикла обучения.

1. Делать. Предоставляйте участникам занятий возможности практиковаться, повторять образцы поведения, данные в упражнении, делать и допускать ошибки (для их исправления) используйте ОСВК и «Матрицу хорошей импровизации». Мало кто может обучиться, делая одни только мыслительные эксперименты. Больше из нас учатся именно делая что-то.

2. Думать. После практики давайте людям возможность самостоятельно обдумать проделанное и поделиться своими мыслями.

3. Понимать. В результате обдумывания учащиеся формируют концептуальное

²⁷ То есть «пока тяжело».

понимание совершенного — как они это делали — выстраивают схему понимания, что от чего зависит и зачем идет. И рассказывают об этом другим.

4. Экспериментировать. Созданную понятийную схему необходимо проверить на практике, связать мыслительные действия с практическими. Тут очень важно попробовать разнообразие вариантов, ошибиться, обнаружить скрытые возможности и границы навыка. Поощряйте эксперименты. В импровизации это особенно важно..

5. Спрашивайте и отвечайте. Отвечайте на вопросы во время обратной связи, спрашивайте о том, к каким выводам пришли учащиеся. Используйте обратную связь высокого качества для исправления ошибок. Если это необходимо напомните им о том, что можно еще раз пройти шаги 1-5 столько раз, сколько необходимо для усвоения навыка.

Как вы уже наверное догадались, третья аксиома интегрирует в себе первую и вторую, ведь и Действия, и ОСВК органично входят в цикл обучения.

Напоследок, для тех, кому будет интересно не только самому заниматься импровизацией в качестве участника тренинга, но и обучать импровизации на тренинге, я опишу алгоритм подачи обучающего материала во время тренинга.

Этот алгоритм идеально дополняет изложенный чуть ранее цикл обучения. Вначале обратите внимания на то, как должно быть организована само занятие.

Памятка для ученика: Мой план действий

Используйте, этот форму²⁸ для успешного обучения.

1 Цель:

2 Условия окружения:

- Какими средствами я владею?
- Как я могу их использовать?
- Что понадобится в моем окружении?

3 Обязательства:

- Желаю ли я приложить все усилия для достижения своей цели?
- Что ценного и важного для меня в этом?

4 Действие:

- Первый шаг...
- Второй шаг...
- Продолжение: ...

5 Предсказуемые препятствия: ...

6 Наблюдение и контроль:

- Как я буду себя контролировать?
- Как я буду действовать?
- Кто может научить меня?

7 Поддержка:

Какая поддержка мне нужна?

Алгоритмы обучения

Типичная программа занятия

У одного занятия должна быть только Одна главная цель, а остальные вспомогательные. На одном занятии изучается только Одна новая тема, будь-то «Принятие», «Д-О-Д», «Построение персонажей», «Основа». А остальные темы, уже пройденные и известные (а не новые), даются только с целью раскрыть эту тему.

К примеру, если тема занятия «Д-О-Д», тогда после изложения сути этой новой темы (лекция, рассказ), идет ее отработка. И во всех упражнениях акцентах делается именно на этой теме. При этом, одно и тоже упражнение может быть использовано для тренировки разных навыков...

28 (314 с.) Гордон Драйден, Джаннет Вос. Революція в навчанні / Перекл. з англ.. М. Олійник. - Львів: Літопис, 2005. - 542 с. с.314

Любое упражнение можно использовать для изучения любой темы, главное сфокусировать внимание людей на том, чему вы хотите их научить — на том, на что именно они будут обращать внимание во время выполнения этого упражнения.

Когда, к примеру, во второй части занятия начнутся свободные спонтанные игры, тренер все равно должен сводить обсуждение всех игр к теме «Д-О-Д». Обращать внимание на то, какие именно были действия, как проходила оценка, как шло ответное действие...

Последовательность шагов обучающей встречи

1. ИЛИ²⁹: Знакомство (или ритуал приветствия). Правила, общие и индивидуальные цели работы участников - Игры для разогрева и знакомства, энергии и спонтанности. ИЛИ³⁰: Открытая рамка (вопросы, ответы по пройденному и проверка домашнего задания). - Игры для разогрева (в формате «подурачиться»).
2. Мотивация идеи (темы) этого занятия — «зачем нам это» и «про это».
3. Отработка упражнений.
4. ОСВК всего занятия.
5. Домашнее задание.
6. Ритуал прощания.

Что касается пошаговой технологии подачи конкретного материала на тренинге, опишу вам алгоритм разработанный знаменитым тренером НЛП Мерилин Аткинсон³¹. Добавлю от себя, что алгоритм этот действительно эффективный и..., действительно, стоит тех денег, которые она берет за него:) Вдаваться в подробности этого алгоритма не моя цель — главное, чтобы вы его попробовали, а там сами решите, что с ним делать:)

Структура подачи упражнения

1. **Мотивируйте** — Расскажите о том, что мы сейчас будем отрабатываться. Зачем нам это и Как оно связано с тем, что мы делали до этого. Отлично и желательно, чтобы вы рассказали на эту тему какую-нибудь историю из жизни (метафору).³²
 2. **Продемонстрируйте** сами или с кем-то из участников, как делать упражнение.
 3. **Проинструктируйте** по шагам, как выполнять упражнение (помните о временных рамках). Скажите на, что обращать внимание во время упражнения.
 4. **Отработка упражнения** группой — тренер может подходить к работающим и давать обратную связь прямо во время отработки (правда есть и исключения).
 5. **Обсудите** проделанное упражнение с группой. Задавайте учащимся вопросы и давайте ответы на их вопросы. Давайте обратную связь высокого качества. Расскажите о том, чему они научились и как смогут это использовать в жизни и в игре³³.
 6. **Мотивируйте** на новое упражнение. То есть начинаете всю цепочку, начиная с шага 1 для нового упражнения.
- Результатами применения этой технологии вы будете приятно удивлены — 100%.

Напоследок, упомяну основные барьеры обучения, которые необходимо будет

29 Для первого занятия. Если группа новая.

30 Для последующих занятий. Группа уже познакомилась, знакома с целями и форматом обучения.

31 В силу того, что автор значительное время уделил изучению этого направления психотерапии, вся книга несет на себе несомненный отпечаток НЛП.

32 Мини-лекция для подачи нового материала — туда же. Перед мини-лекцией очень полезно раздать распечатку ключевых тезисов или ментальную карту темы урока.

33 Этот шаг на самом то деле самый важный... Подробнее, почему: Гагин Т., Козакевич С. Модели НЛП в работе психолога. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2007.

проработать для освоения навыка игровой импровизации. Знать о них и о том, что с ними делать важно как тем, кто занимается импровизацией самостоятельно, как ученик, так и тем, кто учит других.

Барьеры обучения и что с ними делать

Предыдущий опыт — у человека есть опыт плохого обучения (в школе, вузе, или еще где-то). Типичное проявление этого страха — боязнь показаться глупым. Группа часто подкрепляет это состояние, если человек допустил ошибку, а над ними начинают насмехаться. Чтобы устранить такое групповое поведение, установите формат обратной связи высокого качества как правило групповой работы.

Недоверие — если участники группы не доверяют друг-другу — про хорошее обучение и импровизацию можно забыть. Профилактикой этого состояния являются упражнения на развитие групповой сплоченности. Подобных упражнений достаточно много. Часть из них содержится в книге.

Отсутствие мотивации — все люди придут на ваши занятия с разным уровнем мотивации. Кого-то притащат друзья, кого-то кто-то не поймет цели занятий. В таких случаях уместно в самом начале занятий во время открытой рамки спросить каждого из участников о их целях (конкретизировать их), объяснить программу курса и его результаты. Если же новые люди присоединяются к группе, когда та уже прошла значительную часть материала, имеет смысл научить новичков «дурачиться». После веселых форм импровизации они проникнутся ощущением удовольствия и нормально приступят к работе. Для быстроты и качества усвоения материала назначьте им шефов.

Страх перемен — изменения часто бессознательно являются источником страхов. Хорошим противоядием от подобного является четкое прояснение для участников тех результатов, которые они получают в результате тренинга. Как изменится их жизнь — это и драйв от игры, и уверенность в самых разнообразных ситуациях от продаж до выступлений перед аудиторией. Тренеру следует донести до учащихся идею того, что обучение будет проходить в дружелюбной атмосфере, методики являются проверенными и экологичными (безопасными), а результаты будут вдохновляющими.

Страх неудачи — Курс обучения импровизации предполагает процессуальный формат учебного процесса, построенный на формате ОСВК. Ключевым критерием успешности этого процесса является получение учащимися от него удовольствия — таких результатов самовыражения, которая принесут вам радость. Цель — импровизации достичь высот самовыражения для себя, а не для аудитории (яркая зрелище для аудитории будет последствием достижения первой цели). Это означает, что не будет тех, кто будет вас осуждать. Будут только те, кто будет вам помогать. А способность самовыражения заложена от природы каждому из нас и каждый из нас может играть и импровизировать так, чтобы нравиться себе.

Возрастные или физические препятствия. Импровизация сама по себе повысит ваши мыслительные и физические способности. Ею следует заниматься хотя бы ради профилактики. Для самовыражения достаточно быть человеком!

Матрица хорошей игры

Используйте для анализа своей игры и партнёров. Также очень здорово, если вы с помощью этой матрицы будете анализировать видео выступлений КВН, ComedyClub, Юмористов, Ораторов.³⁴

Имя игрока и дата	
Общее впечатление от игры	
Если игра зацепила, тогда чем?	
Хочется ли об этой сценке рассказать знакомым? •Почему хочется? •Почему не хочется?	
Чтобы вы в игре изменили, чтобы она стала интересной? Продемонстрируйте.	
Этапы игры: •Основа была? •Завязка конфликта была? •Развитие конфликта была? •Кульминация была?	
Эмоции и состояния •Сколько раз эмоционально поменялся? •Как именно поменялся, в чем?	
Соотношение болтовни и полезных игровых действий •Сколько было болтовни? •Сколько раз сделал интересные игровые действия? •Сколько задал интересных сюжетных поворотов, вариантов развития игры? •Как именно? •Чтобы вы сделали на его месте?	
Ритм игры •Каким был (медленный, быстрый, средний, рваный)? •Менялся ли ритм? •Как менялся? •В какие моменты?	

³⁴ Конечно же, для собственных нужд, вы можете сократить матрицу или добавить в нее свои элементы. В принципе под каждое занятие можно сочинять свою матрицу.

Другое			
	Что было хорошо	Что добавить	Что изменить
Движения тела •жестикауляция •характер движений			
Работа с пространством			
Голос			
Эмоциональное состояние			
Основа			
Герой и целевые действия •в чем была его цель в этой игре? •как ее показывал действиями? •как изменился?			
Конфликт			
Статус •высокий •средний •низкий •менялся ли?			
Как создавал интерес (драматические приёмы)			
Работа с партнёрами (принятие «ДА И»)			
Работа всей команды (обратная связь команде)			
Ваши элементы анализа: • • • •			

Приложения

- Принципы создания комедии
- 36 сюжетов Жана Польти
- Как организовать группу импровизации

36 сюжетов Жана Польти

Француз Жан Польти открыл тридцать шесть трагических ситуаций, которые в том или ином варианте представлены в любой драматической игре. Он изучил для этого, проанализировал и разбил на рубрики тысячу двести драматических литературных произведений всех времен и народов, проследил судьбу восьми тысяч действующих лиц.

Старательно изучив эти сюжетные ходы, можно значительно разнообразить свою игру.

- Мольба
- Спасение
- Мечь, преследующая преступление
- Мечь, близкому за близкого
- Затравленный
- Внезапное несчастье
- Жертва кого-нибудь
- Бунт
- Отважная попытка
- Похищение
- Загадка
- Достижение
- Ненависть между близкими
- Соперничество между близкими
- Адюльтер, сопровождающийся убийством
- Безумие
- Фатальная неосторожность
- Невольное кровосмешение
- Невольное убийство близкого
- Самопожертвование во имя идеала
- Самопожертвование ради близких
- Жертва безмерной радости
- Жертва близким во имя долга
- Соперничество неравных
- Адюльтер
- Преступление любви
- Бесчестие любимого существа
- Любовь, встречающая препятствия
- Любовь к врагу

- Честолюбие
- Борьба против бога
- Неосновательная ревность
- Судебная ошибка
- Угрызения совести
- Вновь найденный
- Потеря близких

Подробное объяснение ситуаций

1-я ситуация — МОЛЬБА. Элементы ситуации: 1) преследователь, 2) преследуемый и умоляющий о защите, помощи, убежище, прощении и т. д., 3) сила, от которой зависит оказать защиту и т. д., при этом сила, не сразу решающаяся на защиту, колеблющаяся, неуверенная в себе, почему и приходится её умолять (повышая тем самым эмоциональное воздействие ситуации), чем больше она колеблется и не решается оказать помощь. Примеры: 1) спасающийся бегством умоляет кого-нибудь, могущего его спасти от врагов, 2) умоляет об убежище, чтобы в нём умереть, 3) потерпевший кораблекрушение просит приюта, 4) просит власть имущего за дорогих, близких людей, 5) просит одного родственника за другого родственника и т. д.

2-я ситуация — СПАСЕНИЕ. Элементы ситуации: 1) несчастный, 2) угрожающий, преследующий, 3) спаситель. Эта ситуация отличается от предыдущей тем, что там преследуемый прибежал к силе колеблющейся, которую нужно было умолять, а здесь спаситель появляется неожиданно и спасает несчастного не колеблясь. Примеры: 1) развязка известной сказки о Синей бороде. 2) спасение приговорённого к смертной казни или вообще находящегося в смертельной опасности и т. д.

3-я ситуация — МЕСТЬ, ПРЕСЛЕДУЮЩАЯ ПРЕСТУПЛЕНИЕ. Элементы ситуации: 1) мститель, 2) виновный, 3) преступление. Примеры: 1) кровная месть, 2) месть сопернику или сопернице или любовнику, или любовнице на почве ревности.

4-я ситуация — МЕСТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ЗА ДРУГОГО БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ, Элементы ситуации: 1) живая память о нанесенном другому близкому человеку обиде, вреде, о жертвах, понесенных им ради своих. Близких, 2) мстящий родственник, 3) виновный в этих обидах, вреде и т. д.— родственник. Примеры: 1) месть отцу за мать или матери за отца, 2) месть братьям за своего сына, 3) отцу за мужа, 4) мужу за сына и т. д. Классический пример: месть Гамлета своему отчиму и матери за своего убитого отца.

5-я ситуация — ПРЕСЛЕДУЕМЫЙ. Элементы ситуации: 1) содеянное преступление или роковая ошибка и ожидаемая кара, расплата, 2) укрывающийся от кары, расплаты за преступление или ошибку. Примеры: 1) преследуемый властями за политику (например, "Разбойники" Шиллера, история революционной борьбы в подполье), 2) преследуемый за разбой (детективные истории), 3) преследуемый за ошибку в любви («Дон Жуан» Мольера, алиментные истории и т. п.), 4) герой, преследуемый превосходящей его силой ("Прикованный Прометей» Эсхила и т. д.).

6-я ситуация — ВНЕЗАПНОЕ БЕДСТВО. Элементы ситуации: 1) враг-победитель, появляющийся самолично; или вестник, приносящий ужасную весть о поражении, крахе и т. п., 2) поверженный победителем или сраженный известием властитель, могущественный банкир, промышленный король и т. п. Примеры: 1) падение Наполеона, 2) «Деньги» Золя, 3) «Конец Тартарена» Анфонса Додэ и т. д.

7-я ситуация — ЖЕРТВА (т. е. кто-нибудь, жертва какого-нибудь другого человека или людей или же жертва каких-нибудь обстоятельств, какого-либо несчастья). Элементы ситуации: 1) тот, кто может повлиять на судьбу другого человека в смысле его угнетения или какое-либо несчастье. 2) слабый, являющийся жертвой другого человека или несчастья. Примеры: 1) разорённый или эксплуатируемый тем, кто должен был заботиться и защищать, 2) ранее любимый или близкий, убеждающийся, что его забыли, 3) несчастные, потерявших всякую надежду и т. д.

8-я ситуация — ВОЗМУЩЕНИЕ, БУНТ, МЯТЕЖ. Элементы ситуации: 1) тиран, 2) заговорщик. Примеры: 1) заговор одного («Заговор Фиеско» Шиллера), 2) заговор нескольких, 3) возмущение одного («Эгмонд» Гете), 4) возмущение многих («Вильгельм Телль» Шиллера, «Жерминаль» Золя)

9-я ситуация — ДЕРЗКАЯ ПОПЫТКА. Элементы ситуации: 1) дерзающий, 2) объект, т. е. то, на что дерзающий решается, 3) противник, лицо противодействующее. Примеры: 1) похищение объекта («Прометей — похититель огня» Эсхила). 2) предприятия, связанные с опасностями и приключениями (романы Жюль Верна, и вообще приключенческие сюжеты), 3) опасное предприятие в связи с желанием добиться любимой женщины и т.д.

10-я ситуация — ПОХИЩЕНИЕ. Элементы ситуации: 1) похититель, 2) похищаемый, 3) охраняющий похищаемого и являющийся препятствием для похищения или противодействующий похищению. Примеры: 1) похищение женщины без её согласия, 2) похищение женщины с её согласия, 3) похищения друга, товарища из плена, тюрьмы и т. д. 4) похищение ребёнка.

11-я ситуация — ЗАГАДКА, (т. е. с одной стороны задавание загадки, а с другой - выпрашивание, стремление разгадать загадку). Элементы ситуации: 1) задающий загадку, скрывающий что-нибудь, 2) стремящийся разгадать загадку, узнать что-нибудь, 3) предмет загадки или незнания (загадочное) Примеры: 1) под страхом смерти нужно найти какого-нибудь человека или предмет, 2) разыскать заблудившихся, потерявшихся, 3) под страхом смерти разрешить загадку (Эдип и Сфинкс), 4) заставить всяческими хитростями человека открыть то, что он хочет скрыть (имя, пол, душевное состояние и т. д.)

12-я ситуация — ДОСТИЖЕНИЕ ЧЕГО-НИБУДЬ. Элементы ситуации: 1) стремящийся чего-нибудь достигнуть, помогающий чего-нибудь, 2) тот, от чего согласия или помощи зависит достижение чего-нибудь, отказывающий или помогающий, посредничающий, 3) может быть ещё третья - противодействующая достижению сторона. Примеры: 1) стараться получить у владельца вещь или какое-нибудь иное жизненное благо, согласие на брак, должность, деньги и т. д. хитростью или силой, 2) стараться получить что-либо или добиться чего-либо с помощью красноречия (прямо обращенного к владельцу вещи или - к судье, арбитрам, от которых зависит присуждение вещи)

13-я ситуация — НЕНАВИСТЬ К БЛИЗКИМ. Элементы ситуации: 1) ненавидящий, 2) ненавидимый, 3) причина ненависти. Примеры: 1) ненависть между близкими (например, братьями) из зависти, 2) ненависть между близкими (например, сын, ненавидящий отца) из соображений материальной выгоды, 3) ненависть свекрови к будущей невестке, 4) тещи к зятю, 5) мачехи к падчерице и т. д.

14-ситуация — СОПЕРНИЧЕСТВО БЛИЗКИХ. Элементы ситуации: 1) один из близких - предпочитаемый, 2) другой - пренебрегаемый или брошенный, 3) предмет соперничества (при этом, по-видимому, возможна перипетия сначала предпочитаемый оказывается потом пренебрегаемым и наоборот) Примеры: 1) соперничество братьев («Пьер и Жан» Мопассана), 2) соперничество сестёр, 3) отца и сына - из-за женщины, 4) матери и дочери, 5) соперничество друзей («Два Веронца» Шекспира)

15-ситуация — АДЬЮЛЬТЕР (т. е. прелюбодеяние, супружеская измена), ПРИВОДЯЩИЙ К УБИЙСТВУ. Элементы ситуации: 1) один из супругов, нарушающий супружескую верность, 2) другой из супругов - обманутый, 3) нарушение супружеской верности (т. е. кто-то третий - любовник или любовница). Примеры: 1) убить или позволить своему любовнику убить своего мужа («Леди Макбет Мценского уезда» Лескова, «Тереза Ракен» Золя, «Власть тьмы» Толстого) 2) убить любовника, доверившего свою тайну («Самсон и Далила») и др.

16-я ситуация — БЕЗУМИЕ. Элементы ситуации: 1) впавший в безумие (безумный), 2) жертва впавшего в безумие человека, 3) реальный или мнимый повод для безумия. Примеры: 1) в припадке безумия убить своего любовника («Проститутка Элиза» Гонкура), ребёнка, 2) в припадке безумия сжечь, разрушить свою или чужую работу, произведение искусства, 3) в пьяном виде выдать тайну или совершить преступление.

17-я ситуация — РОКОВАЯ НЕОСТОРОЖНОСТЬ. Элементы ситуации: 1) неосторожный, 2) жертва неосторожности или потерянный предмет, к этому иногда присоединяется 3) добрый советчик, предостерегающий от неосторожности, или 4) подстрекатель, или же тот и другой. Примеры: 1) из-за неосторожности быть причиной собственного несчастья, обесчестить себя («Деньги» Золя), 2) из-за неосторожности или легковерия вызвать несчастье или смерть другого человека, близкого (Библейская Ева)

18-я ситуация — НЕВОЛЬНОЕ (по неведению) ПРЕСТУПЛЕНИЕ ЛЮБВИ (в частности кровосмешение). Элементы ситуации: 1) любовник (муж), любовница (жена), 3) узнавание (в случае кровосмешения), что они находятся в близкой степени родства, недопускающей любовных отношений согласно закону и действующей морали. Примеры: 1) узнать, что женился на своей матери («Эдип» Эсхила, Софокла, Корнеля, Вольтера), 2) узнать, что любовница - сестра («Мессинская невеста» Шиллера), 3) очень банальный случай: узнать, что любовница - замужем.

19-я ситуация — НЕВОЛЬНОЕ (по незнанию) УБИЙСТВО БЛИЗКОГО. Элементы ситуации: 1) убийца, 2) неузнанная жертва, 3) разоблачение, узнавание. Примеры: 1) невольно способствовать убийству дочери, из ненависти к её любовнику («Король веселится» Гюго, пьеса, по которой сделано оперы «Риголетто», 2) не зная своего отца, убить его («Нахлебник» Тургенева с тем, что убийство заменено оскорблением) и т. д.

20-я ситуация — САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ ВО ИМЯ ИДЕАЛА. Элементы ситуации: 1) герой, жертвующий собой, 2) идеал (слово, долг, вера, убеждение и т. д.), 3) приносимая жертва. Примеры: 1) пожертвовать своим благополучием ради долга («Воскресение» Толстого), 2) пожертвовать свою жизнь во имя веры, убеждения...

21-я ситуация — САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ РАДИ БЛИЗКИХ. Элементы ситуации: 1) герой, жертвующий собой, 2) близкий, ради которого герой жертвует собой, 3) то, что герой приносит в жертву. Примеры: 1) пожертвовать своим честолюбием и успехом в жизни ради близкого человека («Братья Земгано» Гонкура), 2) пожертвовать своей любовью ради ребёнка, ради жизни родного человека, 3) пожертвовать своим целомудрием ради жизни близкого или любимого («Тоска» Сорду), 4) пожертвовать жизнью ради жизни родного или любимого и т. д.

22-я ситуация — ПОЖЕРТВОВАТЬ ВСЕМ - РАДИ СТРАСТИ. Элементы ситуации: 1) влюблённый, 2) предмет роковой страсти, 3) то, что приносится в жертву. Примеры: 1) страсть, разрушающая обет религиозного целомудрия («Ошибка аббата Муре» Золя), 2) страсть, разрушающая могущество, власть («Антоний и Клеопатра» Шекспира), 3) страсть, утолённая ценой жизни («Египетские ночи» Пушкина). Но не только страсть к женщине, или женщины к мужчине, но также страсть к бегам, карточной игре, вину и т. д.

23-я ситуация — ПОЖЕРТВОВАТЬ БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ В СИЛУ НЕОБХОДИМОСТИ, НЕИЗБЕЖНОСТИ, Элементы ситуации: 1) герой, жертвующий близким человеком, 2) близкий, который приносится в жертву. Примеры: 1) необходимость пожертвовать дочерью ради общественного интереса («Ифигения» Эсхила и Софокла, «Ифигиния в Тавриде» Эврипида и Расина), 2) необходимость пожертвовать близкими или своими приверженцами ради своей веры, убеждения («93 год» Гюго) и т. д.

24-я ситуация — СОПЕРНИЧЕСТВО НЕРАВНЫХ (а также почти равных или же равных). Элементы ситуации: 1) один соперник (в случае неравного соперничества - низший, более слабый), 2) другой соперник (высший, более сильный), 3) предмет соперничества. Примеры: 1) соперничество победительницы и её заключённой («Мария Стюарт» Шиллера), 2) соперничество богатого и бедного. 3) соперничество человека, которого любят, и человека, не имеющего права любить («Эсмеральда» В. Гюго) и т. д.

25-я ситуация — АДЮЛЬТЕР (прелюбодеяние, нарушение супружеской верности). Элементы ситуации: те же, что в адультере, приводящем к убийству. Не считая адультер способным создать ситуацию - сам по себе, Польти рассматривает его как частный случай кражи, усугублённой предательством, при этом указывает на три возможных случая: 1) любовник(ца) более приятен, нежели твёрд, чем обманутый(ая) супруг (а), 2) любовник(ца) менее симпатичен, чем обманутый(ая) супруг(а), 3) обманутый(ая) сугруг(а) мстит. Примеры: 1) «Мадам Бовари» Флобера, «Крейцера соната» Л. Толстого.

26-я ситуация — ПРЕСТУПЛЕНИЕ ЛЮБВИ. Элементы ситуации: 1) влюблённый(ая), 2) любимый(ая). Примеры: 1) женщина, влюблённая в мужа дочери («Федра» Софокла и Расина, «Ипполит» Эврипида и Сенеки), 2) кровосмесительная страсть доктора Паскаля (в одноимённом романе Золя) и т. д.

27-я ситуация — УЗНАВАНИЕ О БЕСЧЕСТИИ ЛЮБИМОГО ИЛИ БЛИЗКОГО (иногда связанная с тем, что узнавший вынужден произнести приговор, наказать любимого или близкого). Элементы ситуации: 1) узнающий, 2) виновный любимый или близкий, 3) вина. Примеры: 1) узнать о бесчестии своей

матери, дочери, жены, 2) открыть, что брат или сын убийца, изменник родины и быть вынужденным его наказать, 3) быть вынужденным в силу клятвы об убийстве тирана - убить своего отца и т. д.

28-я ситуация — ПРЕПЯТСТВИЕ ЛЮБВИ. Элементы ситуации: 1) любовник, 2) любовница, 3) препятствие. Примеры: 1) брак, расстраивающийся из-за социального или имущественного неравенства, 2) брак, расстраивающийся врагами или случайными обстоятельствами, 3) брак, расстраивающийся из-за вражды между родителями с той и другой стороны, 4) брак, расстраивающийся из-за несходства характеров влюблённых и т. д.

29 ситуация — ЛЮБОВЬ К ВРАГУ. Элементы ситуации: 1) враг, возбудивший любовь, 2) любящий врага, 3) причина, почему любимый является врагом. Примеры: 1) любимый - противник партии, к которой принадлежит любящий, 2) любимый - убийца отца, мужа или родственника той которая его любит («Ромео и Джульетта»,) и т. д.

30-я ситуация — ЧЕСТОЛЮБИЕ И ВЛАСТОЛЮБИЕ. Элементы ситуации: 1) честолюбец, 2) то, чего он желает, 3) противник или соперник, т. е. лицо противодействующее. Примеры: 1) честолюбие, жадность, приводящая к преступлениям («Макбет» и «Ричард 3» Шекспира, «Карьера Ругонов» и «Земля» Золя), 2) честолюбие, приводящее к бунту, 3) честолюбие, которому противодействуют близкий человек, друг, родственник, свои же сторонники и т. д.

31-я ситуация — БОГОБОРЧЕСТВО (борьба против бога) Элементы ситуации: 1) человек, 2) бог, 3) повод или предмет борьбы. Примеры: 1) борьба с богом, пререкание с ним, 2) борьба с верными богу (Юлиан отступник) и т. д.

32-я ситуация — НЕОСОЗНАВАЕМАЯ РЕВНОСТЬ, ЗАВИСТЬ. Элементы ситуации: 1) ревнивец, завистник, 2) предмет его ревности и зависти, 3) предполагаемый соперник, претендент, 4) повод к заблуждению или виновник его (предатель). Примеры: 1) ревность вызвана предателем, которого побуждает ненависть («Отелло») 2) предатель действует из выгоды или ревности («Коварство и любовь» Шиллера) и т. д.

33-я ситуация — СУДЕБНАЯ ОШИБКА. Элементы ситуации: 1) тот, кто ошибается, 2) жертва ошибки, 3) предмет ошибки, 4) истинный преступник. Примеры: 1) судебная ошибка спровоцирована врагом («Чрево Парижа» Золя), 2) судебная ошибка спровоцирована близким человеком, братом жертвы («Разбойники» Шиллера) и т. д.

34-я ситуация — УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ. Элементы ситуации: 1) виновный, 2) жертва виновного (или его ошибка), 3) разыскивающий виновного, старающийся его разоблачить. Примеры: 1) угрызения совести убийцы («Преступление и наказание»), 2) угрызения совести из-за ошибки любви («Мадлен» Золя) и т. д.

35-я ситуация — ПОТЕРЯННЫЙ И НАЙДЕННЫЙ. Элементы ситуации: 1) потерянный 2) находимый(ое), 2) нашедший. Примеры: 1) «Дети капитана Гранта» и т. д.

36-я ситуация — ПОТЕРЯ БЛИЗКИХ. Элементы ситуации: 1) погибший близкий человек, 2) потерявший близкого человека, 3) виновник гибели близкого человека. Примеры: 1) бессильный что-нибудь предпринять (спасти своих близких) - свидетель их гибели, 2) будучи связанным профессиональной тайной (врачебной или тайной исповеди и т. д.) он видит несчастье близких, 3) предчувствовать смерть близкого, 4) узнать о смерти союзника, 5) в отчаянии от смерти любимого(ой) потерять всякий интерес к жизни, опуститься и т. д.

И ещё некоторые комментарии с форумов интернета.

- - «...тот же Польти через несколько лет после выхода книги накопал еще 6. В древнегреческой литературе. Неактуальных. Всего - 42.
- - «некоторые исследователи вообще только девять основных сюжетов выделяют, считая все прочее вариациями на тему...»

(сайт: <http://to-associate.livejournal.com/9477.html>)

Принципы создания комедии³⁵

Комическая основа - разрыв и/или конфликт между реальной реальностью и комической реальностью. Каждая форма юмора от шутки до большой истории предполагает некоторый четкий разрыв или конфликт. Существуют три типа комического конфликта.

- Глобальный конфликт разворачивается между героем и его миром.
- Локальный конфликт разворачивается в борьбе двух людей, которые борются между собой ради чего-то; вы всегда обижаете того, кого любите.
- Внутренний конфликт - герой борется с самим собой. Внутренний конфликт дает наибольшее количество качественного материала для игры. В хорошей игре одновременно разворачиваются все три типа конфликтов.

Есть разрыв между комической реальностью и реальной реальностью. Реальность "реальная" и комическая вступают в конфликт

В комической реальности все то, что существует в нормальной реальности, имеет другое значение. Люди, события, поступки... Им приписываются другие значения. *Это так..., а на самом деле это...!*

Все совсем по-другому.

Контраст: тут Ваня почтальон, а в комической реальности Царь.

В действительности все оказывается не так как на самом деле. Но зритель об этом узнает только поговя.

Алгоритм: *Придумать "обычную реальность" - придумать ее обычное продолжение- придумать прямо противоположное продолжение и/или смысл*

Действительность - "в действительности"	То, что ожидается	Полная противоположность продолжения и смысла. Комедийная реальность - "на самом деле"
Иду в магазин Работаю за компьютером Признаюсь в любви Всем хвастаюсь, что я мачо. Я ем мороженое Я ее отец	Чтобы купить хлеб. Делаю домашнее задание. Буду просить ее руки. У меня много девушек. Закажу кофе. Помогаю ей делать уроки.	В хлебе спрятан пулемет. На самом деле краду в банке деньги. На самом деле, я хочу ее ограбить. Я девственник. Запускаю детонатор от бомбы На самом деле я ее любовник в теле отца

Разрыв между тем, что персонаж думает о себе (КП) и тем, кем он на самом деле является (Н)

Глобальный, локальный, внутренний конфликты

В классической драме выделяют три типа конфликтов:

- человек против природы или общества (глобальный конфликт)
- человек против человека (локальный конфликт)
- человек против самого себя (внутренний конфликт).

Конфликт может разворачиваться на всех трех уровнях одновременно в каждой сцене. Эти принципы касаются не только комедии.

1. Глобальный конфликт

Конфликт с миром или обществом.

Конфликт нормального героя в комическом мире.

Нормальный персонаж в комическом мире является читателем, наблюдателем, но вдруг **вынужден стать** невольным участником. При этом он по прежнему представляет логику, взгляды, отношения реального мира. "Назад в будущее", "Янки при дворе Короля Артура".

Смотреть на сказочный мир глазами нормального человека.

Конфликт комического героя в нормальном мире.

Что-то побудило его вести себя странно в реальном мире. "Всегда говори "ДА", "Я лжец", "Маска", "Брачные игры землян"...

Смотреть на нормальный мир глазами комического персонажа.

Кто-то против кого-то ради чего-то борется.

Герой борется против	Антагонисты
Крупный химик Инопланетянин Философ	Большой фармацевтической компании, выпускающей опасные лекарства Крупного военного, который хочет спровоцировать конфликт между цивилизациями Создания генетических клонов человека

2. Человек против человека (локальный конфликт)

- Нормальный человек против полностью противоположного комического героя.
- Комический герой против нормального полностью противоположного.
- Столкновение двух отличных, противоположных реальностей. Разные цели и логики понимания, действий.

Хорошо, когда **противоположные** (нормальный и сказочный) герои конфликтуют друг с другом, но они вместе и (вполне может быть) **заботятся** друг о друге. Не значит, что они нравятся друг другу или любят друг друга, но вынужденны заботиться друг о друге.

В чем состоит конфликт между комическим персонажем и реальным? Из-за чего они конфликтуют (цели)?

Герой борется против	Противоположный герой, антагонист
Нормальный человек Сын либерал Вегетарианец журналист Бабник	Ненормального физика Отца консерватора Мясоеда мафиози Девственника

3. Человек против человека (внутренний конфликт)

Нормальный человек борется со своими склонностями и характером - слабый становится сильным, достигает целей.

Нормальный человек превращается в свою полную противоположность комического персонажа ("Превращение", "Муха", "Маска", "Супермен").

Был	Стал (противоположность)
Слабак политик Милиционер Ростовщик Химик террорист с целью взорвать мир Футболист Боксёр становится Бедняк становится	Сильным оппозиционером, отсидел в тюрьме, все потерял Преступником, борющимся с ментами взяточниками Меценатом, борющимся за продвижение юных художников и спасение их от наркомании Борцом за мир, без наркотиков Становится музыкантом, психологом Женским психологом Олигархом

Хорошо строить ситуации, которые используют все три типа конфликта.
Все в одном предложении.

Плохая пища в самолете. Официант его старый враг, который пытается его отравить.
Герой при этом ненавидит самолеты и боится неба.

Украинские гопы отправляются в тур по лучшим Европейским музеям, чтобы делать там репортажи. Чтобы спасти любимую.

Приемы создания комических характеров

Комическая перспектива - Преувеличение - Недостатки - Человечность

КП - уникальный взгляд на мир, который отличается от привычного, это двигатель персонажа.
Недостатки - элементы поведения комического персонажа, который отделяют его от зрителей. Иначе - это будет не смешно, а грустно.

Человечность - качества персонажа, которые объединяют его с аудиторией. Решает важные для нас проблемы, в итоге, поступает так, как и мы. Сходство вызывает заботу, симпатию и эмпатию.

Преувеличение - сила, которая работает как с КП, так и с Недостатками, и с Человечностью для того, чтобы все дальше и дальше двигать персонажа в комический мир.

КП и Недостатки желательны должны вступать в конфликт.

Комическая перспектива

Сильная комическая перспектива - основа комического персонажа.

Комическая перспектива (КП) - уникальный способ восприятия мира у конкретного персонажа, который четко и явно отличается от нормального взгляда на мир.

- Игривость

- Невинность

- Инфантильность
- Подозрительность
- Цинизм ("Деньги или жизнь?" - "Я думаю")

Смешные ситуации являются следствием странного восприятия мира. КП - двигатель комического действия.

Необычный взгляд мир - основа интересного.

Это значит приписывать обыкновенным деталям повседневной жизни необычное значение, видеть в них необычный смысл.

Худшая перспектива та, которая близка привычному взгляду на мир.

Упражнение

Придумать несколько КП для разных персонажей и их способы реагирования на разные события

Примеры: Событие — замечен объект красивая девичья грудь

Невинный школьник	видит девичью как путь к достижению зрелости
Новорожденный	хочу молока
Депрессивный, сексуально неудовлетворенный неудачник	еще один способ унижить меня — показать то, чего у меня не будет
Космический пришелец	Необычный инструмент питания человекообразных
Патологический оптимист / пессимист	Отличный способ проявить свои способности соблазнителя/бабы опять хотят чего-то от меня
Хитрый политик, проныра	Дамочку с такой грудью можно сделать пресс-секретарем, публике понравится
Параноик	Меня преследуют хищные женщины, они (грудь) отравлены
Любитель тусовок	3 размер «ниче» так
<i>Ваши примеры</i>	

Преувеличение

Если ты не можешь быть правым, будь хотя бы громким.

Быть не просто девственником, а полным, окончательным девственником или оптимистом. Или полностью наивным.

Берем КП и усиливаем, развиваем до максимума. Пока она полностью не начнет отличать от обычного взгляда на мир. Тогда появится юмор.

Усилить ДИНАМИЗМ. Усилить ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ или ПОЛНОСТЬЮ УМЕНЬШИТЬ. Усилить СТРАННОСТЬ.

Усиливать КП до предела. Самый пьяный из всех пьяных, самый девственник из всех девственников. Самый маниакальный из маниакальных.

Преувеличивая, вы не можете ошибиться.

Упражнение

Она любит котов	Она возбуждается от вида котов.
Не любит детей.	Ненавидит вообще все, что делают дети.
Искатель приключений	Готов на любой «крышеснос» в любой момент.
Ваш вариант	

Изъяны, недостатки

Создают внутренние конфликты персонажа и дистанцируют от него аудиторию.

Что не так в картинке. Негативные черты характера персонажа, негативные стороны его поведения.

- Эгоизм
- Брезгливость
- Нерешительность
- Плохое произношение
- Потеет
- Завистливый

Создают дистанцию между персонажем и зрителем, чтобы тот не принимал забавные события на свой счет. Чем больше недостатков, тем живее персонаж. Персонажей можно строить и от КП и от Недостатков.

Упражнение

Недостаток	Комический персонаж
Боязливый	Мультифобический профан, нервный маньяк
Жадный	Завистливый секретарь
Лысый	Сексуальный идол

Часто недостатки и КП дополняют друг друга. Но лучше, чтобы они вступал в конфликт, который усиливался игровой ситуацией.

Синергия между недостатками и КП - одни усиливают КП, а другие вступают с ней в конфликт.

КП: "я ничего не могу с этим поделать" усиливается Н: "импульсивность".

В конфликте с Н: "некомпетентность".

Когда персонаж воюет сам с собой, возникает психический надрыв, который притягивает к нему внимание.

Обычно **КП - фантастические представления героя о себе. А Н - истинная природа персонажа.**

Разрыв между тем, что герой думает о себе, пытается выглядеть и кем он на самом деле является.

Фантазия (КП)	Реальность (Н)
Соблазнитель	Одиночка девственник

Человечность (достоинства для близости со зрителем)

Мне он нравится, он похож на меня. Он хочет того же, чего и я (общий опыт, борется с теми же проблемами, переживания, ситуации, единство позитивных намерений, глубинных целей).

Зрители должны не только смеяться над персонажем (недостатки, КП), но и сочувствовать.

«Шоумен из класса» - переживают то же, что и мы - борется с теми же проблемами и в решающий момент принимает такое же решение, как и мы.

А Ботаник - стоял в стороне, у вас не было с ним общего опыта, общих проблем.

Человечность - в решающий момент он делает выбор и принимает такое же решение, как приняли бы мы.

Человечность - те достоинства, которые уравнивают недостатки. Для каждого недостатка есть достоинство и оно показано.

ФИШКА - каждого персонажа украшает НЕСГИБАЕМАЯ, НЕУКРОТИМАЯ ВОЛЯ. Такой персонаж всегда как-то действует.

Упражнение

Создать двух противоположных персонажей и задать одну общую проблему, которую они должны решать вместе.

Приемы создания шуток

Поместить явление в непривычный контекст

Пьяный Эйнштейн, курсы по лунному гольфу, убийца рассуждает о морали, пижон в тюрьме, Майкл Джексон против Тайсона.

Дико абсурдный ответ на ситуацию

Чем более несовместимы ситуация и реакция на нее, тем смешнее.

- Какой должен быть самый логичный ответ на ситуацию?
- Придумайте самый абсурдный ответ, самый дико непонятный и неправильный...

Миллионеру дает в руку метлу и просят подмести.

Ситуации	Абсурдные ответы
Шашлыки Дарю девушке цветы	Вооруженный вегетарианец <i>Ваши варианты</i>

Комические противоположности

- Придумайте персонажа и его смешные черты, особенности поведения - застенчив, девственник, чихает, когда возбуждается
- Придумайте полностью противоположные черты характера и особенности поведения - наглая, распутная, становится агрессивной, когда видит застенчивых парней
- Придумайте ситуацию их встречи - им что-то нужно только вместе сделать - найти клад... Роботяга учит жизни топ-менеджера...

С кем бы этот герой мог бы провести худшее время его жизни? Дальше организуйте их тематическое взаимодействие.

Напряжение и освобождение

- Чтобы создать смешную историю, создайте ужасные обстоятельства, вынуждающие действовать.
- Откладывайте ее неожиданное решение до предела.

Сообщение правды и лжи для создания комического эффекта

Говорить очевидны вещи под видом больших открытий.

Задаем тему, подтверждаем ее, делаем абсурдной

Находим две очевидные вещи, которые принадлежат к одному типу явлений - создают закономерность, и третью, которая эту закономерность разрушает. Я ненавижу три типа людей: Завистливых, Жадных и Республиканцев

Как организовать клуб импровизации

Организовать клуб импровизации легко, так как для этого нужно только пустое пространство, и возможно, какое-то освещение. Все остальное создается из воображения актеров и зрителей.

Пространство для представления

Если говорить конкретнее, вам нужно пространство с хорошей видимостью (без загромождающих колонн), несколько стульев для зрителей, и несколько стульев для исполнителей. Важно, чтобы пространство по своим размерам соответствовало количеству зрителей! Представление получится гораздо лучше, если у вас 40 человек втиснуты в комнату, где свободно могут разместиться 35, чем если те же 40 человек болтают между собой в помещении, где есть места для 150.

Если хотите, можете устроить небольшой буфет. В дальнейшем, заслужив определенное имя, вы можете даже начать продавать майки с названием вашей труппы, фотографии актерского состава, и т. д.

Освещение

Рампа не так уж обязательна для импровизированного представления, но она действительно усиливает эффект. Рампа служит для того, чтобы определить пространственно-временные границы сцен (пространственные, потому что действие обычно разворачивается в освещенной области, и временные, потому что сцена начинается с включения лампы и заканчивается ее выключением). Кроме того, благодаря рампе представление выглядит более отлаженным и профессиональным.

Человек, который управляет освещением - это в некотором роде одно из действующих лиц. Он может решить, когда сцена закончилась, и он может поменять направление или настроение сцены, изменив освещение. В любом случае важно хорошее взаимодействие исполнителей и осветителя; обычно заранее согласуется жест "выключить лампу", чтобы актеры (и даже те из них, кто не находится на сцене), могли сообщить осветителю, когда нужно закончить сцену.

Одна из простых техник, которая добавляет блеска в представление - это выключать лампу после того, как приняты подсказки, делать секундную паузу, а затем снова включать ее, обозначая начало новой сцены.

Музыкальные и звуковые эффекты

Хороший клавишник - это ценное приобретение для любой труппы импровизации. Как и светотехник, музыкант - это одно из действующих лиц. Он не только оказывает поддержку импровизированным песням, мюзиклам и операм, он может задать настроение сцены, выбрав фоновую музыку. Вдобавок он может предлагать во время сцены какие-то музыкальные темы, которые импровизаторы могут использовать для изменения хода действия; кроме того, музыкант может подкреплять выбранные актерами варианты (например, играя тему любви в романтический момент).

Он же обеспечивает музыку перед представлением, и иногда играет во время пауз. Если у вас нет музыканта, для этих целей можно использовать магнитофонную запись. В любом случае музыка перед представлением должна быть живой и бодрой, чтобы поднять энергетический уровень аудитории перед формальным

началом представления. Музыка для паузы может помочь не слишком затягивать паузу (что ослабляет энергию аудитории). Помимо всего этого, музыкант может обеспечивать небольшие музыкальные "связки" между сценами.

Если ваш музыкант использует синтезатор, то он может также обеспечивать звуковые эффекты. Если нет, вы можете работать со звукотехником, у которого есть набор коротких записей звуковых эффектов. В некоторых труппах есть "художник по звукам" с коллекцией устройств для звуковых эффектов (дверных звонков, гонгов, гудков, гравия с обувью, и т. д.), который работает так же, как в старину делались звуковые эффекты на радио.

Ведущий

Необыкновенно важно, чтобы был хороший ведущий. Он приветствует зрителей, объясняет, что они увидят, и в целом снимает четвертую стену и делает так, чтобы зрители непринужденно относились к тому, чтобы давать свои подсказки.

Кроме того, ведущий отслеживает время, решает, когда нужно сделать антракт, и завершает представление в конце (благодарит актерский и технический состав, и обычно представляет их поименно).

В некоторых труппах ведущий также подготавливает все сцены, в других это делают по очереди исполнители.

Костюмы

Костюмы должны быть крайне минимальны, их должно быть легко надевать и снимать. Прекрасно подходят шляпы, а также очки, и возможно, пиджаки и накидки. Все остальное занимает так много времени для надевания, что пока подготовишься выйти на сцену, момент уже пройдет.

Труппы, которые используют костюмы, часто собирают коллекцию разнообразных предметов, которые обычно держат на вешалке или на столе за кулисами.

Реклама

Очень важно дать знать о себе людям. Начните с того, что пригласите друзей, родственников, и всех своих знакомых. Отправьте пресс-релизы на местные радиостанции и в газеты, и вывесите несколько плакатов. Пусть о вас узнают!

Время играть!

И последний важный совет: всегда помните, что вы занимаетесь этим для того, чтобы *развлекаться!*

Copyright (c) 1995 [Bernie Roehl](#)

Copyright (c) 2000 [Дмитрий Ивахненко](#), русский перевод

Использованная литература

- 1.Обзорная статья Александры Дунаевой о истории театральной импровизации: http://www.alexandrinsky.ru/magazine/rubrics/rubrics_175.html
- 2.Сергей Глушко «Структура театральной импровизации» <http://teatral.org.ua/forum/viewtopic.php?t=2463>
- 3.Собрание авторских переводов англоязычных материалов по театральной импровизации от Дмитрия Ивахненко: <http://awake.kiev.ua/impro/index.html>
- 4.Страница Театра-Студии импровизации «Черный квадрат»: <http://artkvadrat.com/>
- 5.Видео материалы по обучению импровизации: http://www.ehow.com/videos-on_5249_improv-comedy-techniques.html
- 6.ТЕАТР 05 – Первый русский профессиональный ансамбль импровизации (Санкт-Петербург): http://www.teatr05.com/ТЕАТР_05_R/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%8B.html
- 7.Энциклопедия техник импровизации (Improv Encyclopedia): <http://improencyclopedia.org/>
- 8.Theatre-Based Techniques for Youth Peer Education: A Training Manual. — United Nations Population Fund and Youth Peer Education Network (Y-Peer), 2005.
- 9.Гордон Драйден, Джаннет Вос. Революція в навчанні / Перекл. з англ.. М. Олійник. — Львів: Літопис, 2005. — 542 с.
- 10.Сидоренко Е.В. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми: Методические описания и комментарии. — СПб.: Издательство «Речь» — 2002, 90 с.
- 11.John Vorhaus “The Comic Toolbox: How to be funny even if you are not”
- 12.Judy Carter “The Comedy Bible”
- 13.Александр Молчанов «Как написать интересное кино: мастер-класс для начинающих сценаристов» Москва, 2009 (scriptdoctor@mail.ru)
- 14.Александр Митта «Кино между адом и раем: кино по Эйзенштейну, Чехову, Шекспиру, Курасае, Феллини, Хичкоку, Тарковскому» — Москва: Подкова, 1998.
- 15.Marc Blake “How to be a comedy writer” 2005
- 16.Работа актёра над собой / К.С. Станиславский. О технике актёра / М.А. Чехов; Предисл. О.А. Радищевой. — М.: Артист. Режиссер. Театр. — 2003. — 490 с.
- 17.Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. — СПб.: Издательство «Речь», 2001.
- 18.Леви В.Л. Искусство быть другим. — М.: Торобоан, 2003. — 384 с.
- 19.Єжи Гротовський “Театр. Ритуал. Перформанс.” — Львів: “Літопис”, 1999. — 186 с.
- 20.Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. — Київ: МАУП, 2004. — 192 с.
- 21.Гагин Т. В., Уколов С. С. Новый код НЛП, или Великий канцлер желает познакомиться! 2-е изд. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. — 248 с.
- 22.Гагин Т., Козакевич С. Модели НЛП в работе психолога. — М.: Изд-во Института

психотерапии, 2007.

23. Князев А.М., Одинцова И.В. Режиссура и менеджмент технологий-активно игрового обучения: Учебное пособие / Под общ. ред. А.А. Деркача — М.: Изд-во РАГС, 2008. - 208 с.