

12+

БОРИС МАРКИН

ТЕАТРОТЕРАПИЯ

ИЛИ

ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОБУЧЕНИИ
В ТЕАТРАЛЬНЫХ СТУДИЯХ

Пособие для начинающих студийцев

Санкт-Петербург 2025 год

Борис Маркин

**Театротерапия. Пособие
для начинающих студийцев**

«Издательские решения»

Маркин Б. М.

Театротерапия. Пособие для начинающих студийцев /
Б. М. Маркин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-652455-2

Мини-книга для тех, кто давно мечтал попробовать себя на курсах актёрского мастерства. Про самые важные плюсы и минусы, ожидающие учеников в процессе обучения.

ISBN 978-5-00-652455-2

© Маркин Б. М.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
1. Я=Я+Театр=Театр	7
2. Я буду радиоактивным?	8
3. Зачем же сразу пугать, ведь нормально «общались» же?	9
4. Где брать энергию?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Театротерапия

Пособие для начинающих студийцев

Борис Михайлович Маркин

© Борис Михайлович Маркин, 2025

ISBN 978-5-0065-2455-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Написать эту книгу меня побудила острая нехватка актёров в моём камерном театре. Набирать учеников в студию при театре у меня получалось не очень хорошо, при отсутствии денег на рекламу и при нынешней конкуренции среди всевозможных театров и театральных студий. В Питере ходит расхожая фраза «здесь театр в каждом доме», и это не далеко от истины.

Мы с коллегами, создав свой театрик, изначально старались выделиться среди всей массы камерных театров – тем, что ориентировались на классику, как в выборе репертуара, так и в творческом процессе. Сразу давая понять, что всем любителям «поразвлечься» и просто интересно провести время – мимо нас. Есть и ещё одна причина недостатка актёров в нашем коллективе. Если говорить про набор учеников, многие новички не рассчитывают свои силы, время и внимание, которые они готовы уделять новому увлечению. Обучение актёрскому мастерству постепенно занимает всё больше и больше времени, сил, внимания. И единицы готовы идти на компромиссы с личной жизнью и обыденным отдыхом.

Я задался вопросом, как же отыскать во всей массе интересующихся саморазвитием, обучением актёрскому мастерству, психологией индивидуальностей, тех, кто склонен безапелляционно сделать театр частью своей жизни. А поскольку, к счастью, я живу в самой читающей стране мира, то идея написать книгу не заставила себя долго ждать. Эта книга для людей читающих, думающих, желающих развиваться и, что важно, имеющих чётко сформировавшееся намерение найти инструмент, способный помочь сделать жизнь лучше. «ТеатроТерапия» написана как маленький инструмент, с одной стороны нахождения «своих» людей для театра, с другой – для будущих студийцев, как первое касание пути искусства исцеления духа, тела и сознания, пути обретения бытовых смыслов.

Убеждать вас в том, что в современном мире и обществе подобное исцеление и подобные смыслы необходимы очень многим, не входит в мои задачи. Если вы держите эту книгу и читаете эти строчки, скорее всего, вы понимаете или по крайней мере чувствуете, что это так. И далее, страница за страницей, я расскажу о роли театра, о его глубине и безграничных возможностях воздействия не только на ученика театральной студии, но и на каждого участника театрального действия, в том числе и зрителей. И возможно для вас «магия театра» начнётся именно со страниц «ТеатроТерапии».

1. Я=Я+Театр=Театр

С такой замысловатой формулы начинаю 1-ю главу. Дело в том, что одна из главных задач любого театрального действия – пробиться к Вашему «я». Пробиться и донести какую-то мысль, чувство, осознание.

Показ спектакля грубо можно разделить на 3 основные части. Первая – в которой «холодный» зритель смотрит с настороженностью и недоверием. Вторая – когда настороженность и недоверие сменяются заинтересованностью и увлечённостью. И третья – апофеоз, катарсис, полное единение спектакля и зрителя. Возможно это покажется кому-то удивительным, но после завершения спектакля его воздействие на зрителя не заканчивается. Бывает по-разному, но как правило, до конца дня, а может и ещё несколько дней после посещения театра зритель носит в себе какое-то удивительное ощущение теплоты, особой жизненности, озарённости. Немного упрощая, скажу, что Вы носите в себе театр.

То есть во время и сразу после спектакля существует то самое «Я+Театр». Это особое состояние, которое и вдохновляет, и одновременно заставляет печалиться. Так как его мимолётность весьма ощутима, она как флёр, как шлейф спадает со зрителя, возвращая его к обычной жизни, снова отгораживая его от театра ещё одним знаком равенства Я=Я+Театр=Театр. Если Вы хотите испытывать ощущение «Я+Театр» чаще, решение на поверхности – чаще ходить в театры.

Но, во-первых, не все театры сегодня способны так воздействовать на зрителя, как я описал выше, а во-вторых, к великому сожалению, не все постановки воздействуют именно так, то есть в положительную сторону. Поэтому для многих решение задачи пробуждения в себе более полной версии вдохновлённости, жизненности, озарённости – это поход в театральную студию. Чтобы не только начать получать их извне, но и самим *становиться источником* этого исцеляющего излучения.

2. Я буду радиоактивным?

Если отвечать на этот вопрос читателя в «лоб», отвечу так, наше восприятие реальности мы создаём в нашей голове. Реальность не всегда на 100% такая, какой мы её воспринимаем. Человек может убедить себя, что болен и будет чувствовать себя плохо, может убедить себя, что радиоактивен и будет медленно умирать. Это тонкие миры психологии, лезть в которые я не ставлю себе задачу в этой книге. Отмечу только, что подобное «убедить» работает и в положительном ключе. Вы можете убедить себя, что вы, скажем, влюблены. И вы очень быстро почувствуете, что влюбились, и даже со временем может быть и по-настоящему влюбиться. Такое тоже возможно, только происходит значительное реже. Чаще человек склонен фантазировать на менее позитивные темы и ощущать себя в роли «жертвы».

Главная печаль подобных убеждённостей в том, что происходят они не сознательно, а как бы невзначай, по ходу жизненных перипетий и событий. Большинство людей не замечает, как это происходит. Получается, что с ходом нашей жизни мы одну за другой собираем эти убеждённости, копим их, складываем и таскаем с собой. И это я ещё не говорю про убеждённости, навязанные нам извне. Представили эту «прекрасную» картину?

А хотели бы вы избавиться от этого невообразимого груза и снова хотя бы на несколько мгновений почувствовать себя собой, собой очищенным от лишних убеждённостей, снова начать смотреть на окружающий мир и людей и видеть их такими, какие они есть, без призм убеждений? Как ни удивительно, но в театре, играя роли, учась быть в вымышленных обстоятельствах, во взаимодействиях с вымышленными людьми – нам как воздух необходимо видеть эти обстоятельства и людей именно такими, какие они есть. Поэтому, опять же немного упрощая, скажу, что *занятия актёрским мастерством учат смотреть и видеть освобождённо*. И это непередаваемо сильное и вдохновляющее ощущение, которым упиваются многие начинающие ученики театральных студий. Потому как ощущение это при правильном построении учебного процесса может приходить очень быстро. И на первых порах оно влюбляет в себя новичков. Иногда только *до* первых порогов театральной реки.

3. Зачем же сразу пугать, ведь нормально «общались» же?

Чтобы не сложилось обманчивое впечатление, скажу сразу, что да, пороги будут, целая череда порогов. И далеко не всем студийцам пороги окажутся по плечу. Это зависит от многих факторов, главный из которых – ваша целеустремлённость и готовность идти на определённые жертвы ради больших целей – театра и своего развития в театре.

Под порогами я имею ввиду и некоторые актёрские тренажи, которые для кого-то станут камнем преткновения и невозможностью перешагнуть через какие-то убеждённости. К порогам относятся и работа над ролью, и работа с партнёрами по студии. В обучении, как и в жизни – огонь, вода и медные трубы, поднимающиеся спиралью и заодно *поднимающие ученика по спирали актёрского мастерства*. Это пороги, через которые нужно пройти, и которые представляют собой определённую разновидность естественного отбора таких людей, которым можно доверить самую ценную и ювелирную работу – возможность дарить зрителям ощущение «вдохновлённости, жизненности, озарённости», т.е. выступать на сцене, проживать роли персонажей, взаимодействовать с партнёрами и зрителями.

И, поверьте, это того стоит, и знаю, что и меня ещё ожидает достаточное количество различных порогов, а уж медных труб... Но я знаю, ради чего всё это, когда цель велика, находятся силы мощнее любой преграды. Чего я вам искренне желаю. Будете вы в театре или нет, ставьте большие цели, и преграды вам будут казаться не такими уж и большими.

4. Где брать энергию?

Это одно из самых поразительных моих впечатлений от занятий в театральной студии, когда я пришёл туда в 2016 году. У меня был высокоритмичный достаточно выматывающий режим жизни. Прекрасно помню, как после очередного рабочего дня из последних сил я добирался до студии, перед началом занятия, пока все собираются я просто сажусь на пол, облокачиваясь спиной на стену и жду начала занятия. Ко мне подходит один из таких же учеников, как я, и спрашивает в шутку: «Что задолбался?» А я не подозревал, что это так заметно со стороны, что-то отшутился, и затем уже началось занятие.

Но что было удивительным, каждый раз *после занятия или репетиции спектакля я чувствовал себя намного, намного лучше с точки зрения количества энергии, чем до занятия.* И в какой-то момент это заставило серьёзно задуматься, почему так? В ядерную физику мы лезть не будем, но давно известно, что в человеке скрыты огромные возможности и достаточное количество примеров проявления невероятных способностей – силы, выносливости и т. д. Всё это есть в нас, просто мы не умеем эти резервы задействовать и восполнять.

Пожалуй, тема энергетической составляющей театрального существования и работы – это тема большого исследования, а не только главы в этой книге. Попробую вкратце описать, как я это понимаю на данном этапе. Во-первых, человеческое тело пронизано энергетическими каналами, которые с возрастом и по разнообразным другим причинам засоряются, а некоторые даже наглухо закупориваются. Во время обучения актёрскому мастерству происходит постепенная разборка этих «плотин». Работа кропотливая и не быстрая, и сама по себе не являющаяся самоцелью. Она проводится параллельно выполнению заданий педагога или режиссёра.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.