

Дыхание значимо

Фитцморис
Кэтерин Фитцмаурайс

Роланд Батерс пишет: «Дыхание значимо, душа может возгораться или распадаться, а любое искусство дыхания - это как какое-то мифическое искусство».

Изучая процесс дыхания, я определила, что в нем есть что-то духовное, но когда я обучаю актеров, то моей целью является, прежде всего, показать им, какой силы можно достичь, благодаря дыханию, предлагая прагматические упражнения, которые могут быть применены на практике практически всеми. Когда я разрабатывал это, я искала информацию не только в предмете обучения актерскому мастерству, но так же в науке, философии, физиологии, а также и в эзотерических традициях. Вот краткое описание моей работы над голосом под названием «Деструкция и реструкция».

В анализе любых физических компонентов, необходимых для производства звуков, таких как источник силы или резонатор, дыхание занимает самое первое место в этом: энергия, которая создает эту вибрацию в голосовых сферах и отражается на резонансе в теле, начинается, продолжается и прекращает это. Благодаря этому живому и постоянно изменяющемуся качеству этих действий и структур, которые ответственны за голосовую вибрацию, то, как дышит человеческое тело, очень влияет на голос. Это можно сравнить с руками хорошего пианиста и начинающегося пианиста, которые создают разные звуки на одном и том же инструменте. Дыхание так же создает разные голоса. Под этим я имею в виду не только тембр, но и весь спектр использования голоса.

Голос – это действие. У него нет определенного места в теле, за исключением того, когда он производит определенное действие, то есть звучит. Основные физические структуры – диафрагма, передние и задние мускулы и т.д., - все это связано между собой с определенной целью - воспроизводить дыхание и голосовые вибрации. Они все взаимодействуют как силовой источник и резонатор для воспроизведения звука. Это является оптимальным для энергии дыхания как источника силы – то, что мне удалось выяснить при моем исследовании.

Голос певца использует в своей работе различные высоты, различное продолжительность звучания, и как бы у него в горле происходит нечто подобное, что происходит в горле птиц, при этом, конечно, к этому добавляется рот, артикуляция, ясное произношение фонем и звуков, а дыхание используется для звуковой поддержки непрерывности пауз и объема. Однако для тех, у кого нет никаких музыкальных навыков, голос это просто средство прямого общения, идей и чувств и в той или иной степени владения языковыми навыками. Актеры в театре зажаты этими двумя полюсами, так как обычный голос не измеряется посылом, мелодикой и тоном, как голос певца, а у актера текстурная интерпретация подвержена определенным обстоятельствам (реальными и воображаемыми), обстоятельствам времени, места и действия, и человек постоянно варьирует, поэтому акт говорения всегда немного

импровизационный, основанный на импульсе и на сиюминутности, т.е. иными словами, он выражает то, что происходит в данный момент.

Работая над голосами актеров в течение 30 лет, я уделила особое внимание дыханию как очень важной активной составляющей части физического выражения звука, так же как и выражения идей. «Вдохновение» обозначает физический акт вдыхания и умственный акт создания мысли. Выдох или выражение мысли тоже одновременно является физическим и умственным проявлением. В гармонизации этих двух взаимосвязанных аспектов говорения физические необходимости и импульсы и процессы мышления, к которым я обращаюсь и благодаря которым гармонизация двух функций нервной системы выражается в дыхании во время процесса говорения: автономная (которая является бессознательным ответом диафрагмы на потребность кислорода) и центральная (которая может действовать ритмически отдельно, основываясь на сознательном моторном контроле). Таким образом, разногласие между телом и мыслью – это не только метафизический процесс, но в основном физический и, зная это, мы можем достичь той цели, когда и тело, и голова находятся в гармоническом импульсе.

Рассматривая модели, основываясь на своей собственной практике и наблюдениях над студентами-актерами современных и древних соматических систем обучения, таких как биоэнергетика, йога и шиатсу, все это вместе оказало большое влияние на мою систему. Экспериментируя с этими упражнениями сама, применяя их на других, я обнаружила наиболее прямой путь, который может повлиять на дыхание и создание звука, и адаптация этих систем, которые я использую с актерами, вылилось в серию упражнений, которые я назвала «Деструкцией».

Деструкция – это глубокое проникновение в функции автономной нервной системы: спонтанность, органические импульсы, которые каждый актер ощущает во время процесса игры. Способность тела отвечать на воспринимаемые стимулы – это так называемая автономия «борьбы или полета» (таких как, когда вас трясет от холода или страха, когда вам плохо от горя, вас трясет от негодования, отчаяния или возбуждения). Различные виды эмоций, проходящие через тело актера, освобождают торсовые мускулы, чтобы они могли более полно отвечать на соответствующий тип дыхания. В то же самое время энергия, образуемая при этом, увеличивает вибрацию. И положение звука в этой позиции позволяет добиться физической свободы, которая также отражается в голосе, а не только в теле. И это свобода, естественно, влияет на резонанс, поэтому уровень и высота мелодики улучшаются, так же как продолжительность, ритм и даже слуховые возможности и взаимоотношение.

Деструктивные эффекты не только улучшают голосовые возможности дыхания, но также могут радикально изменить мускульный тонус и тонус всего организма, и таким образом звук вибрации увеличивает привычные резонаторы груди и резонаторы в голове, которые проникают во все тело, добавляя гармонические и естественные объемы голоса. Таким образом, дыхание (как источник силы и временной источник) и тело (как резонатор и таким образом тон) органично отвечают на изменение настроения и даже мысли.

Так как физические и эмоциональные аспекты работы актера над собой в соответствии с данной работой увеличивает его потенциал, это помогает вырастить более творческого и более зрелого артиста. С самоконтрольным контактом автономной нервной системой актер приобретает не только более функциональный звуковой инструмент, но также достигает выносливости и полного владения голосом, который, несомненно, влияет, как на личностное, так на социальное поведение и на эстетический выбор.

Когда автономное движение «деструктивных» мышц дыхания менее загружены, то становится легче «реструктуризация» и тогда можно применять традиционную технику обучения актеров, которая применяется в Лондоне в центральной школе речи и драмы и т.д. Мне очень повезло: когда я была ребенком, я училась вместе с Барбарой Бунч, и моими педагогом были Тернер и Берри в центральной школе в Лондоне. Я вернулась туда преподавать до того, как я уехала преподавать в США 1968 году. Большинство моих студентов в обеих странах не обладали возможностью без форсирования применять дыхание, что заставило меня не отказаться от идеи техники дыхания данной школы, как это сделали другие, а искать методы уменьшения напряжения тела более быстрыми и радикальными методами, чем в работах Александра, которыми я занималась в центральной школе. Для того, чтобы дыхание стало не напряженным и таким образом более экономичным и эффективным, т.е. иными словами, чтобы актер дышал также, как ненагруженное эмоциями тело во время процесса говорения.

В 1965 году в Лондоне Дэвид Козубай показал мне работы доктора Вильяма Райха. Под влиянием работ Райха Козубай разработал методы уменьшения мускульного напряжения, который он назвал «Движение» и организовал группу, которая изучала работы Райха на практике. Я начала изучать биоэнергетику с доктором Александром Лоуэном и потом позднее в США с несколькими из его учеников и недавно работала с доктором Джоном Пиракосом. Они оба являлись учениками и коллегами Райха и много писали по этому поводу. В 1972 году я начала заниматься йогой, и моя версия работы над голосом, учитывая биоэнергетику и йогу фокусируется в основном на освобождении торса, для того чтобы позволить как можно больше спонтанного дыхательного движения, и более того, использование звука на каждом выдохе, вне зависимости от того, как дышит тело, без изменения места или ритма дыхания. Затем, после тщательного изучения бессознательного (автономной нервной системы) и его связи с сознательным (центральной нервной системы), а также диафрагмы, поддерживающей дыхание, звуков речи, я поняла, что речь – это в основном дыхательные функции, основанные на вдыхании кислорода, и это то, что я называю реструктурированием. И реструктурирование дает возможность актеру контролировать время и разнообразность выбора высоты тона, объема и позволяет ему повторять действия, не теряя при этом спонтанности и импульсивности.

Реструктурирование – это не только дыхание, введенное в акт говорения, а также образец того, как индивидууму необходим кислород, будь то физические или эмоциональные нужды. Оно позволяет освободить отдельные части мускул без прерывания процесса. Реструктурирование помогает при вдохе расширить грудную клетку, где легкие становятся больше, и таким образом в них попадает

такое количество воздуха, которое необходимо при процессе говорения без ненужного напряжения верхней части грудной клетки и без лишних движений, которые могут стать результатом физических или эмоциональных затрат. Реструктивность помогает актеру оставаться «раскрепощенным» в процессе говорения, а сам процесс говорения требует активного использования выдоха, как возбуждающего фактора вибрации. Для актера необходимо при изучении реструктивности помнить, что во время дыхания верхняя часть грудной клетки, плечо и шея не находятся в напряжении и что таким способом легкие могут принять больше кислорода, чем в любое другое время. Я всегда работаю этим методом при воспроизведении звука отдельных частей речи и даже впоследствии при работе над текстом, потому что нет необходимости контролировать место дыхания, если актер не использует свой голос. Поэтому различные образцы дыхания, в сочетании с различными речевыми звуками, которые варьируются своей длиной, скоростью, уровнем, и объемом фраз во время пауз и вне пауз, а затем, позднее в различных стилях текста, характерных особенностей голоса и эмоциональных проявлений (как, например, смех, плач, крик и т.д.) с положением тела во время действия и взаимодействия. Я всегда говорю актерам, чтобы они не углубляли проблемы, когда они используют дыхательную дорожку и артикуляцию в акте говорения. И с помощью так называемого «воображаемого фокуса», который проходит при выдохе по позвоночнику и вверх, и вниз в районе «третьего глаза», что происходит на интуитивном уровне и выражается в действии значимого общения, что выражается как в посыле, так и в приеме.

Физическая и эмоциональная работа при освобождении зажатости в деструкции, в сочетании с применением техники реструктурирования – это очень тяжелый труд, труд, полный разочарования для актера иногда, но он окупается с лихвой. Эмоциональный и художественный рост, который происходит во время процесса овладения реструкции, дает разнообразность выбора тона голоса и, конечно, это занимает какое-то время, то время, когда кто-то учится кататься на велосипеде, но потом это все происходит само собой и процесс становится автоматическим и он полностью отвечает тем задачам, которые необходимы актеру. И тогда голос становится неотъемлемой частью игры актера.