

---

---

## ВСТУПЛЕНИЕ

**Т**ренинг, описанный в книге, разработан на основе программ Санкт-Петербургского государственного института сценических искусств. Однако книга учитывает специфику темы, и актерско-режиссерский тренинг взят как платформа для наработки навыка сочинительства и мастерства сторителлинга. В основе тренинга — система, разработанная К. С. Станиславским (театр «переживания»), которая раскрывает «тайну вдохновения». Согласно этой системе к актёру вдохновение «должно» приходиться в определённое время — во время спектакля. Станиславский разработал путь, по которому шаг за шагом актёр учится вызывать в себе нужные мысли и чувства. С точки зрения развития импровизационного самочувствия у обучающихся интересны методики М. А. Чехова и Н. В. Демидова, которые также использованы при написании программы. Великий актер и режиссер М. Чехов разработал систему упражнений, которая оптимально тренирует энергетику и способность улавливать атмосферу спектакля, рождать новый характер и персонаж. Н. В. Демидов в своем педагогическом поиске акцентирует процесс восприятия актером партнера, предлагаемых обстоятельств. Для него важно воспитать в актере спонтанность реакции и импровизационное поведение. В книге не приводятся упражнения по системе Н. В. Демидова, поскольку это требует более детального погружения в саму методику, однако принципы

его работы взяты за основу данной книги. Сегодня мы живем во все более интегрированном мире, в последние десятилетия наблюдается активное соприкосновение методик разных школ и направлений, в том числе и методик западной педагогики. Упражнения педагогов европейских школ также использованы в программе. Вся литература, использованная в разработке упражнений, указана в конце программы отдельным списком. При написании программы автор использовала также собственный педагогический опыт. Некоторые истории, сочиненные в рамках практических занятий, будут даны в качестве примеров в книге. Эти примеры не являются матрицей или образцом для сочинения. Данные примеры — это результат первых шагов сочинительства в процессе освоения навыков сторителлинга... Когда мы касаемся вопросов качества сочинительства, приводятся примеры из русской и мировой классической литературы.

## **О ЧЕМ ДАННАЯ КНИГА И КАК ЕЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?**

**Модное сегодня слово, пришедшее из английского языка — сторителлинг — означает искусство рассказывания истории.** Мы общаемся посредством рассказываемых и услышанных нами историй. Учимся посредством историй. Создаем образ себя с помощью историй. Сегодня мы живем в эпоху Интернета, перегружены информацией, и способность структурировать эту информацию становится очень востребованной. История — это и есть структурированная информация со своей темой и идеей. Мы говорим не только о навыке создания истории, но и о мастерстве рассказывания, поскольку сторителлинг включает в себя как искусство создания истории, так и искусство ее подачи. А для того чтобы интересно рассказать

историю, необходимы определенные навыки: владение собственным телом и голосом, передача зрителю мыслей, образов и эмоций, удержание зрительского внимания, умение свободно себя чувствовать и вести себя в процессе сценического общения, умение выразить себя посредством истории. Важным также является акцент на пробуждение ресурсов и способностей к сочинительству, то есть формирование авторской личностной установки в процессе восприятия жизни и искусства, а также при поиске путей и возможностей творческого самовыражения. Материал книги содержит в себе как актерский, так и литературный инструментарий, который необходим при освоении сторителлинга: в уроках соединяются основы актерского тренинга, а также основы навыков сочинения истории, работы с композицией и с образной структурой текста.

**Целью курса**, изложенного в книге, является формирование навыка поведенческой и вербальной импровизации в жизненных и сценических предлагаемых обстоятельствах, навыка рассказывать историю в увлекательной форме со знанием композиции, навыка структурировать и донести мысль до адресата или зрителя, умения работать с аудиторией. Другими словами, материал книги дает возможность освоить базовые навыки для развития способности выражать себя с помощью истории, главным образом в устной форме.

**Особенно важным представляется** развитие самой способности к живому восприятию и небанальному мышлению, к образному мышлению, навыка включаться в задание и действовать, исходя из ситуации доверия себе и психофизической свободы, что и является импровизацией. Поэтому в книге даны упражнения на

раскрепощение, владение собственным телом и вниманием, на взятие простейших предлагаемых обстоятельств от себя («я в предлагаемых обстоятельствах») и от персонажа, упражнения на развитие восприятия, структурирования и подачи информации, а также выражение собственного индивидуального отношения посредством данного процесса. Включены упражнения, знакомящие с основными приемами техники речи: правильное дыхание, артикуляция, использование резонаторов, работа с подтекстами и ведением словесного действия. А также тренинг на овладение основами мастерства эффективной коммуникации, работы с аудиторией, освоение основ композиционного построения истории и работой над образностью текста.

**В книге импровизационное самочувствие** рассматривается как исходная точка процесса сочинительства, наряду с исходным импульсом рождения истории — потребностью высказаться. Импровизационность — это качество живого, увлекательного процесса. Живая актерская работа всегда содержит долю импровизационности, которая рождается из именно сегодняшнего сиюминутного восприятия жизни, пьесы, партнера. Для импровизации характерна спонтанность и сиюминутность творческого процесса, в котором момент рождения и воплощения замысла происходит здесь и сейчас на наших глазах. Вдохновение имеет также импровизационную природу. Тренинг на развитие спонтанности и импровизационности провоцирует рождение творческого отношения к жизненным задачам, что, безусловно, умножает продуктивность их решения. Важным в процессе импровизации является доверие к внутренним собственным импульсам, вследствие чего пробуждаются интуитивные подходы к решению творческих и жиз-

ненных задач, что также актуально в век торжества компьютерной логики. Увлеченность человечества театром связана с любовью к игре, представлению, когда воображаемые образы захватывают и ведут за собой в вымышленный и чувственный мир искусства. Театр становится для каждого увлеченного этим жанром центром, где можно реализовать свои способности и продемонстрировать это на сцене. Такие возможности предоставляет и сторителлинг. Игра — это всегда импровизация. Есть правила игры и никогда не знаешь, как она пойдет и чем она закончится. Игровое самочувствие — это необходимо условие выполнения упражнений. В игре мы всегда спонтанны и нам надо научиться эту спонтанность не терять в сценических и жизненных предлагаемых обстоятельствах.

**Таким образом,** данная книга сочетает в себе актерский тренинг основным вектором на развитие спонтанности, включения в импровизационную стихию, а также упражнения на развитие способностей к сочинительству и овладения навыками сюжетной композиции. Есть упражнения для групповой и самостоятельной работы. Почему я считаю важным выполнять упражнения в группе: дело в том, что сторителлинг начинается тогда, когда есть вы и еще кто-то... да, конечно, мы предполагаем разные форматы, особенно в современном мире — пост в группе, прямой эфир, стримы, трансляции, наконец мемы, но... основным направлением данной книги является формат — рассказчик и слушатели, а история рождается здесь и сейчас... Зритель, слушатель — это те самые партнёры, с которыми устанавливается связь, поэтому занятия по данному курсу наиболее эффективны в группе. Группа одновременно создаёт присутствие зрителя, с одной стороны, в группе можно развить навык партнерского взаимодействия,

в группе порою легче начать сочинять. Группа поможет наработать навык контакта даже в том случае, если вы собираетесь практиковаться исключительно в видеоблогинге, то есть с аудиторией, которую вы не видите, а только предполагаете. В то же время в книге дано много упражнений для самостоятельной работы и вы, безусловно, получите пользу от выполнения этих упражнений, но рано или поздно вам придется выйти к зрителю, слушателю, к аудитории... и тогда... начнется самое интересное и воодушевляющее... Вы заметите как одна и та же история по-разному разворачивается в разных обстоятельствах и при разном зрителе... Как аудитория может помочь или мешать вам, начнете справляться с помехами и делать из них вдохновляющий фактор... это практика... поэтому я считаю, что групповые занятия наиболее способствуют обретению данного опыта. Тем не менее, многие навыки можно шлифовать и нарабатывать и в процессе индивидуальной работы, записывая, в том числе, себя на видео с последующим разбором собственной работы. Оптимальное условие освоения курса — это группа под руководством педагога. Тем не менее, книга написана таким образом, что может быть использована в процессе самостоятельного овладения мастерством сторителлинга. Поэтому некоторые рекомендации повторяются, дабы обеспечить эффект закрепления материала. Речевые и тренинговые блоки составляют разнородную часть. Тематическая — это теория и упражнения к ней. В финальные главы включено больше упражнений именно на практику сторителлинга. Упражнения имеют разную степень сложности: от очень простых до тех, которые требуют определенного уровня подготовки, хотя не исключено, что именно они откроют двери в сторителлинг тем, кто впервые сталкивается с этим направлением.

**Итак, каждая глава содержит** в себе разделы для групповой и индивидуальной работы. Из предложенных упражнений вы можете выбрать, что называется, «свои» — те, которые отзываются в вашем сердце и работают в вашем случае — так вы соберете собственную структуру занятий для себя. Главы написаны как занятия. В книге две части: разминочная и тематическая.

А теперь, в путь...

## **ВВЕДЕНИЕ В СТОРИТЕЛЛИНГ**

*Мы еще раз оговорим важные аспекты данной книги — только теперь вы будете говорить вместе со мной....*

### **СТОРИТЕЛЛИНГ О СТОРИТЕЛЛИНГЕ...**

Конечно же, мы говорили уже, что сторителлинг — это слово, пришедшее из английского языка... англицизм... и означает рассказывание истории... или можем перевести его как мастерство рассказывания историй...

Это мастерство не только создания истории...

Это мастерство подачи истории через живое слово здесь и сейчас...

То, что прекрасно в письменной форме, не всегда работает в процессе рассказывания и наоборот...

Историю можно сочинить, а можно создать на основе документального материала...

Можно пересказать чужие истории или притчи своим индивидуальным способом...

Мы будем говорить о двух формах создания истории: письменной и устной... Но все же акцент мы делаем на умении рассказывать истории... из собственной жизни, услышанную, подслушанную, сочиненную, прочитанную в книге или в Интернете...

История — это всегда знание о мире. Закодированное в сюжет, образ, поэтический текст...

*Начинаем включаться в работу — а что еще такое сторителлинг по-вашему?*

### **ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ИСТОРИЯ В XXI ВЕКЕ И ЗАЧЕМ НУЖНО УМЕТЬ РАССКАЗЫВАТЬ ИСТОРИИ?**

История — это структурированная информация с выверенным смысловым вектором.

Многие из нас имеют аккаунты в соцсетях... По сути там мы рассказываем истории из своей или чужой жизни посредством текста, фотографий, видео, рисунков, смайликов... так что какой-то опыт преподавания информации о себе наработан у каждого... Посты в соцсети, блоггерство — это интернет-форма дневника, тематических видеорассказов — это могут быть тексты, видеообращения, ролики, действия с одновременным комментарием в прямом эфире — неигровой стрим — конечно же ваш блоггерско-стримерский контент, качественно вырастут, если вы будете подавать информацию с учетом структуры, которая сама по себе выделит главную мысль, суть — эмоциональный посыл вашего высказывания...

Начинать выступление с интересной истории — значит взять внимание и настроить слушателя на нужный вам эмоционально-тематический тон...

Вовремя рассказать нужную историю поможет разрядить обстановку, трансформировать конфликтную ситуацию в продуктивную... Историю можно рассказать словами, спеть, нарисовать, снять кино, поставить спектакль. Мысль, высказанная посредством истории, в слушателе или зрителе как будто обретает второе рождение. Если просто сказать человеку — делай так — он воспринимает такой указ как сторонний.

Мысль в форме истории начинает в нем бродить, вырваться и рождаться в той форме или формулировке, которая понятна ему. Поэтому история имеет волшебную силу... А умение ее рассказать поистине чудотворно...

*Для чего же нужно еще умение увлекательно рассказывать историю — ваше мнение?*

### **ПРИ ЧЕМ ТУТ ИМПРОВИЗАЦИЯ...**

Об импровизации как творческом методе заговорили в XX веке... Мы знаем о стихотворной импровизации, музыкальной, танцевальной, актерской... Попробуем вместе определить, что же такое импровизация... Возможно, это такое творческое состояние, когда мы делаем то, что не предполагали... Это непредсказуемо, радостно, это удивляет нас самих... Состояние импровизации — это исходная точка любого творческого процесса... Если бы оно было всегда с нами... если бы...

Чем же ценно импровизационное самочувствие?

Импровизация, прежде всего — это особое открытое восприятие, открытое или свободное от штампов, всезнания, негативных и повторяющихся установок... Это и моментально реагирующее живое воображение... Из открытого восприятия и живого воображения всегда может родиться что-то неожиданное, а именно неожиданное открытие и есть самое искомое в творческом процессе вообще, и, конечно же, в процессе сторителлинга — неожиданный поворот истории, неожиданная актерская оценка, неожиданная парадоксальная метафора... Все мы были в состоянии творческого озарения-открытия, когда вдруг выделявали нечто, что сами от себя не ожидали и это нечто приносило творческую радость и может даже художественный восторг... Такое состояние вдохновения свойственно для человеческой психики. Импровизационное самочувствие является ступенькой к вдохновению.

Импровизация — это всегда рождение чего-то здесь и сейчас. Здесь и сейчас написанное стихотворение, здесь и сейчас сочиненная и сыгранная мелодия, здесь и сейчас сыгранный актерский этюд...

*Расскажите, чем для вас является состояние вдохновения и импровизационное самочувствие?*

Это радость... эмоциональный подъем... Это усиленное внимание, восприятие, воображение, то есть обострение психических процессов... Это все проявляется само собой, когда человека увлечен чем-то и ему интересен и важен предмет рассказа... *Продолжайте...*

*Совсем не обязательно говорить профессиональными словами — вы можете высказать свое ощущение от состояния вдохновения.*

*Вот мое:*

Наше сознание как будто делает поворот в иную конфигурацию... на самом деле в этой конфигурации отсутствуют знание, штампы, ПРАВИЛА... ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ... Это особое состояние сознания, из которого может родиться вдохновение... А вдохновленный и вдохновляющий сторителлер — это поистине впечатляюще.

### **СТОРИТЕЛЛИНГ КАК ИГРА...**

«...Всякое абстрактное выражение есть речевой образ, всякий речевой образ есть не что иное, как игра слов. Так человечество все снова и снова творит свое выражение бытия, второй, вымышленный мир рядом с миром природы. Или обратимся к мифу, который тоже есть образное претворение бытия, только более подробно разработанное, чем отдельное слово...».

Это цитата из книги нидерландского культуролога, историка Йохана Хейзинга «Homo ludens» («Человек играющий»), 1938.

История — это всегда игровая ситуация. Сторителлер вводит слушателя в игровую стихию. Воображение зрителя начинает работать так же активно, как у рассказчика и тогда все происходит. Импровизационность — это своеобразная игровая установка: правила устанавливаются здесь и сейчас. И, естественно, они зависят от потока жизни: от настроения сторителлера, от зрителя-слушателя, от образовавшегося контакта, от настроения-запроса зрителя. Нужно сформировать верную установку на сам процесс сторителлинга: в хорошем смысле безответственную, игровую, когда история как будто сама начнет рассказываться через рассказчика. Часто история — это знание о мире в виде образа. А образ — это тоже игра: игра слов, игра смыслов, символов. Сторителлинг — это еще и игра подтекстов, жестов, ритмов и самого актерского образа. Игра позволяет создать иную реальность — реальность вымысла, даже если в основе лежит всамделишная история. Мы ведь ее переструктурируем, окрашиваем и, соответственно, она становится нами созданной или воссозданной.

Попробуем рассказать о себе. Это маленькое упражнение предьявит те навыки и тот принцип, которые будут развиваться в дальнейших занятиях.

Итак, создаем историю о себе...

- ▣ Кто ты не по профессии и не по социальным ролям, а по сути... попробуйте найти образ себя...
- ▣ А какие факты это подтверждают...
- ▣ Какая самая смешная и самая драматическая история про вас...
- ▣ Ваша история может складываться и из микросюжетов...
- ▣ Постарайтесь, чтобы в вашей истории была жизнь...
- ▣ Попробуйте описать себя с помощью ассоциаций...
- ▣ Можно начать с детской истории...

В данном упражнении мы перечень автобиографических фактов трансформируем в образную структуру. Только не старайтесь пока никого удивлять. Начните сочинять легко и безответственно, не желая никого поразить результатами своего творчества...

*Мне всегда казалось, что я похожа на карандаш... такой чинный. С ластиком на другом конце, и этот ластик обязательно чем-то испачкан... цветными чернилами... как колени в зеленке... Я вообще не по девчачьи всегда плюхалась где-нибудь... один раз ранней весной упала в пруд... Еще лед был... зато весело — скажете вы... да — отвечу я... Всегда немножко была пацанкой... И вот однажды...*

*Ваш вариант...*

Запишите себя на видео или на диктофон, обратите внимание на речь, на жесты, на ритм речи — запишите рассказ о себе, о том, что же такое, ПО-ВАШЕМУ, сторителлинг — итак, мы начинаем с вами практиковаться. Помните, что запись на видео и реальная жизнь это абсолютно разные вещи. Видео не нуждается в крупных жестах, тогда как перед аудиторией такой жест может быть действенным и выразительным. Частый психологический эффект — когда мы не нравимся себе на видео — что ж, с сегодняшнего дня придется перестать себя оценивать по признаку нравится — не нравится — мы будем нарабатывать профессиональный критерий оценки, а потом проверять себя на зрителях — по принципу удалось или не удалось раскрыться в рассказе и удержать внимание зрителя. Но еще раз повторюсь, лучше всего работать под наблюдением опытного педагога, поскольку педагог поможет увидеть ваши индивидуальные проблемы и направить на путь их решения. Я же в книге буду обращать внимание лишь на часто повторяющиеся ошибки.

Естественно, ваша история будет зависеть от той аудитории, для которой вы рассказываете и от тех задач, которые вы решаете данной историей.

Например, в контексте данной книги:


*В детстве я очень тяжело болела и смотрела на мир как будто сквозь щель забора... мечтала, конечно, о выздоровлении. И вот однажды это произошло... совсем незаметно... Помню, когда я это осознала — было лето и вокруг очень высокие деревья и небо, небо, а там кричали чайки... Забор исчез... А вот желание сочинять истории, глядя на мир, осталось со мной... Можно сказать, я и есть сказитель, рассказчик, выдумщик — режиссер... Профессия режиссера заключается в рассказывании истории... Да, историю можно рассказать абсолютно разными средствами: красками, камерой, бумагой, тканью, через артистов, куклами... словами... свою, чужую, прочитанную, сочиненную... Эта книга родилась как результат собственного пути и ее основная задача — дать толчок к собственному пути в сторителлинге, сделав это максимально просто и понятно...*

---

---

## ГЛАВА 1

# ТЕМА И ИДЕЯ, ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТЫ СТОРИТЕЛЛИНГА

 то не самая простая тема, но, тем не менее, мы начнем именно с нее. Данная глава носит больше теоретический характер, хотя в ней будут даны и практические задания импровизационного характера.

### РАЗМИНОЧНАЯ ЧАСТЬ

#### Откуда берутся истории...

Мир полон идей и историй. Их просто надо научиться слышать и видеть.

Сюжет может возникнуть из любой ассоциации, может быть услышан, или услышано случайно начало какой-то жизненной истории. Услышанную вами историю можно довообразить, разработать, досочинять, а может и не надо будет ничего придумывать дополнительно.

Попробуем вместе понять, откуда могут родиться истории:

- Из личного опыта. Самый простейший вид этой истории — рассказ о себе, который мы уже попрактиковали.

- ▣ История может быть услышана или наблюдаена.
- ▣ История может быть нафантазирована.
- ▣ История может быть результатом коллективного творчества.
- ▣ Идея создать сиквел или римейки классического сюжета тоже дает толчок воображению и способствуют рождению новой истории.

*А теперь как всегда — ваши варианты...*

## **ИМПРОВИЗАЦИЯ НА ОСНОВЕ КЛАССИЧЕСКОГО СЮЖЕТА**

Рассмотрим коллективный способ разработки современного сюжета на основе классической сказки. Это всего лишь упражнение на развитие воображения и навыка сочинительства, но в то же время это может быть и способом создания актуальной истории, пусть и на основе хорошо знакомого сюжета.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ГРУППОВОЙ РАССКАЗ»**

Группа вместе с педагогом выбирает любую небольшую хорошо известную сказку. Например, «Три поросенка» или «Золушка». Необходимо рассказать сказку, но в следующих условиях: у каждого участника есть только одно предложение. Все садятся в круг. По кругу в любую сторону с того участника, которого назначит ведущий, начинается рассказ.

Важно распределиться так, чтобы рассказ закончился на последнем участнике и ключевые события не были упущены. В зависимости от количества учеников ведущий может назначить количество кругов. Эти условия обозначаются заранее. В дальнейшем участники должны уложиться в заданные параметры, не ускорять и не замедлять сюжет.

## УПРАЖНЕНИЕ «АКТЕРСКАЯ РАЗРАБОТКА ХАРАКТЕРОВ И СЮЖЕТОВ»

Далее участникам предлагается разомкнуть круг, сесть в полукруг так, чтобы образовалось пустое пространство, в котором будут осуществляться актерские пробы и предложения. Участникам предлагается пофантазировать и придумать, кем сегодня могли бы быть три поросенка. Какие у них характеры — нужно выйти, рассказать свой вариант и побыть персонажам. Ситуация осовременивания мгновенно подхватывается и подростками, и взрослыми, и включает их воображение, провоцирует использовать свой собственный опыт, и тут же осуществлять его в свободной импровизации. Можно брать любой реквизит на «волшебной вешалке». Поскольку мы работаем в жанре импровизации, а воображение отталкивается часто от предмета, костюма, уместно создать ВОЛШЕБНУЮ ВЕШАЛКУ или ВОЛШЕБНУЮ ПОЛОЧКУ с реквизитом и деталями костюмов: различные головные уборы, могут быть парички, трости, сумки, зонты, банты, галстуки, очки, перчатки, маски и т. д. Эту вешалку или полочку мы используем на каждом занятии при необходимости. Не рекомендую все сразу полностью выставлять — пусть и в этом будет интрига. Хорошо если на полочке будут появляться новые вещи на каждом занятии. Если нужно то, чего на волшебной полке или вешалке нет, то это можно заменить техникой воображаемого предмета, то есть работать с пустышкой, как будто этот предмет существует.

Провоцируйте свое воображение: какая походка у героев (у разных героев она, конечно, разная), как говорят персонажи, как сидят, кем бы они могли быть по профессии? Каждый проговаривает и показывает свою версию.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)