

*Івашечкіна Марія Володимирівна,*  
аспірантка кафедри режисури  
телебачення. Київський Національний  
університет театру, кіно і телебачення  
імені І. К. Карпенка-Карого. Київ, Україна

*Mariia Ivashechkina,*  
Postgraduate student of the Television  
Directing Department. I. K. Karpenko-Karyi  
Kyiv National University of Theatre,  
Cinema and Television. Kyiv, Ukraine

## ПСИХОФІЗИЧНІ ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ М'ЯЗОВИХ БЛОКІВ ЯК ЕЛЕМЕНТ РОБОТИ РЕЖИСЕРА АУДІОВІЗУАЛЬНИХ МИСТЕЦТВ З АКТОРОМ

**Анотація. Мета дослідження.** Розглянувши психофізичний акторський тренінг як синтез тілесних і ментальних практик, дослідити особливості виникнення тілесних блоків в організмі людини. На основі отриманих результатів виявити взаємозв'язок між фізичним станом людського тіла і психологічними особливостями поведінки людини в контексті побудови образу екранного героя. **Методологія дослідження.** В опрацюванні теми було використано аналітичний метод, що є необхідним для вивчення наукового та практичного аспектів проблеми. У статті застосовано методи систематизації та узагальнення, для аргументації причинно-наслідкових зв'язків між фізичним та психологічним станом людини. **Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що проблема дослідження особливостей застосування окремого сегменту психофізичних технік, спрямованого на роботу з м'язовими блоками в тілі людини, в контексті роботи режисера аудіовізуальних мистецтв з актором вперше постала предметом спеціального дослідження. Детально розглянуто типи цих блоків, механізми їх виникнення, та їх психологічні прояви. Акцентовано увагу на використанні аналітичних функцій тілесно-орієнтованої психотерапії як інструментів побудови екранного образу героя. Подвійні алгоритми роботи з «м'язовою бронєю» суттєво розширюють можливості актора і режисера у роботі над фізичними і психологічними особливостями персонажа, що дає змогу створити багатогранні і складні образи у кіно. **Висновки.** Окреслено шляхи використання методів психофізичного тренінгу, що спрямовані на дослідження фактів глибоких взаємозв'язків фізичного стану тіла людини та її психологічних аспектів, в акторському і режисерському мистецтві. Дослідницькі матеріали статті розширюють арсенал знань щодо специфіки роботи над образами героїв аудіовізуальних творів, а також розкривають додаткові методи в роботі режисера аудіовізуальних мистецтв з актором.

**Ключові слова:** психофізичний тренінг, акторська майстерність, робота режисера з актором, екранний образ, кінематограф

**Постановка проблеми та її актуальність.** У сучасному кіно- та телевізійному середовищі застосування психофізичних технік у роботі режисера з акторами набуває зростаючої важливості та реалізується у світлі поглибленого розуміння їхнього впливу на якість акторської гри. Використання таких технік сприяє покращенню акторської майстерності та створює можливості

для більш автентичного відтворення персонажів, що позитивно позначається на якості аудіовізуального продукту. Серед наявних акторських тренінгів особлива увага приділяється роботі з тілесними та психологічними затисками, оскільки цей етап є фундаментальним у підготовці організму актора до майбутньої роботи над роллю. Однак поглиблене дослідження алгоритмів виникнен-

ня цих затисків та їх впливу на поведінку людини може стати не лише дієвим інструментом для корекції функціональних можливостей актора, а й важливим додатковим елементом у побудові психофізичного портрета персонажа. Акторські школи Європи та Америки вже доволі тривалий час приділяють увагу темі взаємозв'язку між тілесними практиками та психологічним станом людини, тим самим використовуючи «тілесність» як єдиний простір, який дає змогу вивчати індивідуально-психологічні та соціокультурні вираження людської суті. В Україні ж вивчення питання зв'язків між фізичним тілом людини та її ментальною складовою в контексті роботи режисера з актором залишається в процесі дослідження.

Актуальність акцентованої проблеми полягає в тому, що українська кіно- телеіндустрія має великий потенціал. Сучасне українське кіно стає дедалі важливішим гравцем на світовій арені, використання нових технік і підходів може покращити якість екранних творів, зробити високоякісну продукцію більш доступною та конкурентоздатною на світовому ринку. Насамперед потрібно звернути увагу на те, що тривалий час українське сценічне та екранне мистецтво, надто акторські практики існували в парадигмі російської/радянської акторської школи, зокрема – спадщині К. Станіславського. Саме тому актуальність нових досліджень, створення нових підходів до виховання акторів, встановлення нових методів акторського існування є особливо важливим завданням сьогодні.

**Метою статті є:**

- розглянути психофізичний акторський тренінг як синтез тілесних і ментальних практик;
- дослідити особливості виникнення тілесних блоків в організмі людини;
- виявити взаємозв'язок між фізичним станом людського тіла і психологічними особливостями поведінки людини в контексті побудови образу героя.

**Аналіз сучасних досліджень і публікацій:**

Сучасні українські мистецтвознавці і психологи в своїх дослідженнях порушують питання впливу тілесних практик на ментальний стан людини та їх застосування в підготовці актора. Так тему специфіки і перспективи впровадження інтеркультурного акторського тренінгу в закладах вищої мистецької освіти України досліджує у своїй роботі В. Штефюк. Авторка зазначає, що інтеркультурність сучасного акторського тренінгу, як синтезу

східних і західних традиційних методів підготовки актора, тілесних і ментальних практик, потребує ґрунтового теоретичного осмислення, адже українські режисери, прагнучи збагатити свій інструментарій, звертаються до світового досвіду формування акторської майстерності виконавців, зокрема й до інтеркультурних акторських практик. Акцентують свою увагу на механізмах виникнення м'язових затисків В. Корольчук та М. Корольчук. У своєму дослідженні екстремальної та кризової психології вони описують методи пропрацювання психологічних бар'єрів за допомогою тілесних практик. Ґрунтовною працею на тему психології тілесності є навчальний посібник О. Хлівної та Л. Магдисюк, де описані різні типи тілесних затисків та їх вплив на поведінкові аспекти життя людини. Також про використання психофізичного тренінгу у підготовці актора пише у своїх статтях І. Іващенко, де приділяє увагу історичній частині питання та аналізує новаційні методики психофізичного тренінгу С. Гротовського, чия методика стала однією з найвпливовіших у сучасному театрі. Основна мета методики Гротовського полягає у створенні «бідного театру», де основну увагу приділяється акторові та його психофізичному стану, а не сценічним ефектам чи декораціям. Основні принципи його методики включали в себе: повне залучення тіла і духу, вправи на концентрацію і контроль, розвиток емоційної пам'яті, вправи на деформацію тіла, автономність актора. Крім Гротовського, глибинного дослідження заслуговують праці таких авторів, як: Лі Страсберг (Lee Strasberg) – американський режисер та акторський тренер, який розвинув «Метод» акторської гри на основі Станіславського. Його метод включає глибоке емоційне переживання і особистий досвід актора; Санфорд Мейснер (Sanford Meisner) – американський акторський тренер, який створив техніку Мейснера, що зосереджується на правдивому реагуванні і взаємодії між акторами; Стелла Адлер (Stella Adler) – американська акторка і педагог, яка заснувала власну школу акторської майстерності. Вона відома своїм підходом, що поєднує фізичні і емоційні аспекти гри; Ута Хаген (Uta Hagen) – німецько-американська акторка і викладачка, авторка кількох важливих книг про акторську майстерність, таких як «Respect for Acting» і «A Challenge for the Actor». В Україні велику увагу психофізичному тренінгу приділяв у своїй праці і дослідженнях видатний україн-

ський режисер, актор і театральний теоретик Лесь Курбас. Він першим розробив унікальний підхід до акторської майстерності, відомий як психофізичний тренінг. Курбас вважав, що актор повинен володіти як фізичною, так і психологічною гнучкістю, щоб створювати автентичні та багатогранні образи на сцені. Його методика базується на синтезі фізичних і ментальних практик, що дає акторові можливість досягти глибокого самопізнання та виразності. Практичні аспекти психофізичного тренінгу Леся Курбаса:

1. Фізичні вправи:

Курбас розробив комплекс фізичних вправ, що включають гімнастику, акробатику, танець і бойові мистецтва. Ці вправи спрямовані на розвиток сили, гнучкості, витривалості й координації рухів;

2. Вправи на дихання:

Дихання є ключовим елементом у методиці Курбаса. Спеціальні дихальні техніки допомагають акторам контролювати свій голос і емоційний стан, сприяють релаксації та зосередженості;

3. Психофізичні етюди:

Важливою частиною тренінгу є виконання психофізичних етюдів – коротких сценек або вправ, що дають змогу акторам експериментувати з різними емоційними станами і ситуаціями, розвиваючи здатність до імпровізації і творчого самовираження;

4. Медитації та релаксаційні вправи:

Медитації та вправи на релаксацію допомагають акторам знімати фізичне і емоційне напруження, зосереджуватися на внутрішніх відчуттях і досягати гармонії між тілом і духом.

**Виклад основного матеріалу** За звичним розумінням системи творчої освіти, шлях виховання актора починається зі вступу студента на акторський факультет, початку навчання підлітка в акторській студії, або з першого індивідуального заняття з акторської майстерності, тощо. Проте закінчення цього шляху зазвичай не має конкретної точки.

Драматичне мистецтво – це не те, що відбувається на сцені, і не те, що написано у книзі. Це те, що народжується заново кожної хвилини, що переживається як певний просторово-часовий рух. Цьому переживанню допомагає все, рішуче все, що свідомо чи несвідомо подіяло у певний момент на людину. На першому плані, звичайно, справжній збудник драматичного явища: актор. (Перекл. з англ. наш – М. І.) (Georg Fuchs, 1959, p. 80)

Акторське мистецтво існує довше ніж століття і навіть тисячоліття. І хоч на які б історичні моменти розвитку професії актора ми звернули увагу, вони наочно показують нам, що мистецтво актора живе в сучасності, для неї і заради неї, саме в цьому й полягає його міць і сила.

Одним із головних професійних інструментів актора є його життєвий досвід і здатність організму відтворювати вже набуті відчуття і реакції у контексті ролі. Не менш важливою навичкою є здатність до спостереження і фіксації поведінки оточення, що слугує головним елементом збагачення акторської уяви. Педагогам та режисерам у роботі з акторами належить вирішити багато складних завдань.

Вони повинні розкрити своєрідність індивідуальності кожного актора, розбудити темперамент, активізувати емоційну пам'ять, розвинути здатність до естетичного сприйняття дійсності, розширити його кругозір. За кожну з цих навичок відповідає конкретний сегмент людського організму. Отже, можемо сказати, що робота з актором – це доволі точна система роботи з фізичною та ментальною складовою людини.

Одним із способів вивчення та роботи з організмом актора є психофізичний тренінг. Повертаючись до важливої функції життєвого досвіду у професії актора, слід зазначити, що поняття «досвід» означає «Сукупність знань, умінь, які здобуваються в житті, на практиці. Те, що вже було в житті, з чим доводилося зустрічатися». (Білодід, СУМ, 1970) Тож можна стверджувати, що організм актора потребує тренінгу не лише задля подальшого розвитку, а передусім для корекції вже набутих упродовж життя індивідуальних особливостей, які можуть стати перешкодою для самовдосконалення у професії.

Поєднання тілесних і ментальних практик дає можливість називати психофізичний тренінг «акторською терапією». Медичний термін «терапія» дає змогу акцентувати увагу на необхідності своєрідного лікування акторів від бар'єрів сприйняття, сформованих життєвим досвідом. Психологи називають такі бар'єри «панциром характеру». Фізично він виражений у вигляді осередків хронічних м'язових напружень в окремих групах м'язів. Це не просто затиски, крім м'язового напруження, подібне напруження залишається в окремих зонах кори головного мозку після пережитого стресу. Саме тому напруга в м'язах набуває хронічного характеру, позбутися її тільки зусиллям волі або

увагою до напруги – неможливо. Потрібна спеціальна індивідуальна робота.

Особливу увагу слід звернути на те, що людський організм є сукупністю взаємопов'язаних елементів, саме тому єдиним дієвим методом роботи з ним є поєднання впливів на фізичний і психологічний стан актора. Перетворення всього фізичного апарату людини на виразні засоби акторської творчості – це мистецтво з мистецтв, і можливо це лише за умови повсякденної роботи над вимовою, голосом та розвитком свого тіла. Щоб виробити вміння рухатися виразно та правдиво, органічно існувати в кадрі, потрібно навчитися звільняти наші м'язи від зайвих затискачів, від непотрібної напруги.

Іншим, не менш важливим, вмінням актора є здатність глибоко відчувати емоції, аналізувати їх, та точно транслювати їх під час виконання ролі. За це відповідає мозок, психіка та нервова система людини. Важливий потік інформації посилають в мозок насамперед м'язи, які становлять 40% усього тіла. (Сміт 2002, с. 109).

Методи психофізичного тренінгу активно взаємодіють із психікою через фізичний аспект. Техніки, пов'язані з тілесними впливами, ефективно відкривають доступ до соматичного несвідомого та допомагають усувати виявлені в ньому блоки. Оскільки тіло людини відображає всі її пережиті емоційні стани, стримуючи бажання та емоції, людина може утримувати їх у тілі, створюючи таким чином перешкоди та напругу для потоку життєвої енергії. У тілі зберігаються всі психотравми та емоційні напруження, які людина пережила. Сучасна психологія розглядає тіло, душу і дух як нероздільну цілісність, і фізичні аспекти стають дедалі важливішими на шляху до вивільнення темпераменту. Таким чином, задля активізації енергії, яка є особливо-важливою складовою в акторській майстерності, ми можемо використовувати тілесні техніки, спонукаючи та рухаючи застійні аспекти душі через вплив на тіло та відновлення зон тіла, що можуть бути змертвілі.

Система психофізичного тренінгу походить від методів тілесно-орієнтовної психотерапії. Цей напрям отримав широку популярність і структуроване визначення завдяки дослідженням В. Райха, починаючи з кінця 1930-х років. Вільгельм Райх описав, як у відповідь на стресові ситуації формується захисна поведінка, що проявляється

у довготривалій напрузі окремих груп м'язів, відомих як «м'язові затискачі».

Ці «м'язові затискачі», об'єднуючись, утворюють «м'язовий панцир» або «броню характеру». Негативний вплив цієї «броні» проявляється як у фізичних, так і в психічних сферах. Фізично це призводить до обмежень рухливості, порушень поз, погіршення кровообігу та виникнення болів. «Броня» заважає природному вивільненню емоцій та перешкоджає здатності відчувати. (Корольчук, 2017, с. 414).

Психофізичний тренінг у контексті роботи актора над своїм організмом пропонує застосування зворотного алгоритму терапії. Робота з фізичними проявами травматичних емоцій і набутих наслідків стресу за принципом зворотного зв'язку сприяє виправленню психологічних проблем, допомагаючи актору усвідомити та прийняти витіснені аспекти своєї особистості, інтегрувати їх як частини його глибинної сутності.

Розглянемо застосування методу використання психофізичних технік у роботі режисера аудіовізуальних мистецтв з акторами. Акторська майстерність у екранних мистецтвах (кіно, телебачення) значно відрізняється від роботи на сцені театру. Ці відмінності стосуються як технічних аспектів, так і психофізичних технік, що використовуються акторами. Розглянемо ці відмінності детальніше.

#### 1. Міміка та мікрогестика:

У кіно і на телебаченні камера може наближати обличчя актора, даючи змогу зосередитись на дрібних деталях його міміки. Це вимагає від актора володіння мікрогестикою – здатністю передавати емоції через найменші рухи обличчя та очей. У театрі глядач зазвичай знаходиться на відстані, тому актори змушені використовувати більш виразні, «великі» жести і міміку, щоб донести свої емоції до всіх присутніх у залі.

#### 2. Робота з камерою:

Актор у кіно та на телебаченні повинен бути свідомим позиції та руху камери. Це включає знання технічних аспектів, таких як світло, фокус і ракурси. У театрі актор орієнтується на глядацьку аудиторію загалом і працює з простором сцени.

#### 3. Монтаж та дублі:

У кіно сцени знімаються не послідовно, а можуть монтуватися з різних дублів. Актор повинен зберігати емоційну консистентність, навіть якщо сцени знімаються в різний час і в різному порядку.

У театрі гра є безперервною від початку до кінця, що вимагає від актора постійного тримання емоційної лінії свого персонажа.

#### 4. Інтимність гри:

Екранні мистецтва дають змогу створювати більш інтимні сцени, де актор повинен проявляти тонкі психологічні нюанси свого персонажа. Театр, через свою природну дистанцію між сценою і глядачем, вимагає більш відкритої і «гучної» гри, щоб досягти необхідного емоційного впливу. Іншими словами, створення портрета екранного персонажа потребує більш точної і детальної роботи.

Психофізичний тренінг є одним із інструментів, який дає можливість це зробити. Наприклад, у повсякденному житті ми звикли розділяти проблеми фізичного і ментального характеру. Бо за кожну з них, як нам здається, відповідає своя сфера медицини та спеціалістів. Наприклад, якщо ми відчуваємо біль у горлі, ми зазвичай звертаємося до лікаря-терапевта, але, відчуваючи постійну тривожність, – ми звертаємося до психолога. Відштовхуючись від власного досвіду, спостерігаючи за людиною, яка має порушення постави, ми, скоріш за все, зможемо змалювати її повсякденні звички або фізичні травми, які призвели до цього факту. При цьому, створюючи її психологічний портрет, ми звернемо увагу на риси характеру, що стали наслідком фізичної проблеми.

У роботі режисера з актором велика увага приділяється створенню екранного образу героя. При цьому зазвичай фізичний і психологічний портрети розробляються на основі переважно різних фактів біографії персонажа. Хоча існує нероздільний зв'язок між фізичним тілом та духовно-психічною сферою. У цьому контексті передбачається, що нередаговані емоції та травматичні спогади людини, через функціонування фізіологічних механізмів психологічного захисту, утворюються в її тілі.

Концепція «м'язової броні» доводить, що м'язова напруга пов'язана з різноманітними ситуаціями та психологічними травмами, що виникають у людини внаслідок тривоги.

Формування характеру і «м'язової броні» діалектично взаємопов'язане, тіло і психіка в цьому процесі безперервно взаємодіють. Прикладом такого єднання є намагання маленького хлопчика втриматися від сліз: він стискає зуби, затамує подих і напружує м'язи живота і шиї. Це перша стадія при формуванні «броні характеру». Пізніше психотравмуючі моменти можуть викликати

автоматичне гальмування природних рухових і голосових компонентів відповідних реакцій і воно стає несвідомим (Халвіна, Магдесюк, 2022, с. 20)

З цього прикладу стає зрозуміло, що персонаж, який має деякі голосові особливості або вади мовлення, теоретично міг переживати подібні емоційно-травмуючі ситуації у дитинстві, що дає режисерові та актору змогу більш детально «пропрацювати» біографію персонажа, його родинні зв'язки та обставини його життя.

Розглядаючи приклад м'язового блоку в щелепному сегменті, можемо виявити деякі поведінкові особливості людини. Цей сегмент представлений м'язами підборіддя, нижньої частини потилиці, верхньої частини горла. Блоки виникають через спроби стримати емоції – Плач – Крик – Гнів. А точніше, заборони на їх відкриті, гучні «звуківі» вислови.

Зовнішні прояви блоку:

- постійне жування, кусання, смоктання і обгризання різноманітних предметів;
- пристрасть до жувальної гумки;
- постійно зціплені щелепи;
- постійно відвисаюча нижня щелепа (якраз варіант гіпоблоку);
- труднощі з виразом вголос будь-яких почуттів («небагатослівність»).

Розуміння особливостей подібного м'язового затиску дає нам досить широкий набір інструментів на полі акторської майстерності. Прямий алгоритм роботи з затиском, за допомогою психофізичних технік дає змогу діагностувати природу затиску в актора і шляхом виконання спеціальних вправ на розслаблення щелепи позбутися дефектів мовлення. Зворотний алгоритм роботи допомагає розробити більш точний і глибокий портрет персонажа, наділяючи його певними поведінковими особливостями, що чітко обумовлені тілесно-психологічними зв'язками.

З точки зору тілесної терапії все наше тіло умовно ділиться на сім сегментів. І в кожному з цих семи сегментів причаїлися м'язові блоки. Блоки бувають двох видів. Перший, коли м'язи неадекватно напружені, стиснуті. Другий, коли м'язи неадекватно розслаблені, розхлябані. (Трапляється рідше.)

Панцир – це тіло людини, яке містить сім блоків. Панцир складають сім сегментів:

1. очний, 2. щелепний, 3. горловий, 4. грудний, 5. діафрагмовий, 6. черевний, 7. тазовий.

М'язові блоки в очному сегменті характеризуються участю м'язів скальпа та окорухових м'язів. Виникнення цих блоків пов'язане із соціальними страхами, зокрема страхами, пов'язаними із відносинами з іншими людьми. Такі страхи включають: страх зробити помилку або промах, страх почути чи побачити оцінку про себе з боку інших, страх образити іншу людину, що пов'язано зі спогадами дитинства та наївними висловлюваннями типу «щось не те» щодо близьких родичів, матері та друзів.

Для побудови візуальних наслідків у персонажа з подібними рисами характеру слід використувати такі ознаки:

- Блукаючий погляд;
- Нерухомий погляд;
- Сильне і постійне «зморщування» чола під час розмови;
- Суворе насуплення брів з утворенням постійної зморшки між ними;
- Вічно «здивовано» підведені брови і розплющені «наївно» очі.

При цьому людина з очними сегментом «затисків» зазвичай має постійне бажання здавити скроні руками чи «втиснути» очі в очниці, головні болі через надмірне напруження очних м'язів, утрудненість плачу (як помітний аномальний стан) і, навпаки, постійну сльозливість (як помітний аномальний стан).

М'язовий блок у горловому сегменті часто виявляється в мові та глибоких м'язах шиї. Походження цього блоку пов'язане з обмеженнями, що накладаються на плач, голосний крик, вираження гніву та образи.

Зовнішні прояви цього блоку включають постійний невротичний кашель, невластивий інфекціям, приглушений голос, тенденцію до мимовільних жестів, таких як тримання руки на горлі, ніби обіймаючи його. Іншими проявами є часте і мимовільне ковтання, яке є результатом відчуття «клубка в горлі».

М'язовий блок у грудному сегменті. Вільгельм Райх розглядав його як один із двох ключових сегментів, відповідальних за виникнення дискомфорту у нашому існуванні (інший – тазовий). Цей блок формується в м'язах широких грудей, м'язах грудної клітини, м'язах лопаток, м'язах плечей та м'язах рук.

Формування цього блоку пов'язане із заборною виражати такі емоції, як сум, любов, ревності, здатність захоплюватися та віддаватися мріям. Спроба придушити в собі «людське, занадто

людське» призводить до ряду симптомів, першим із яких є проблеми з диханням. Інші прояви включають холодні чи вологі руки, руки «стиснуті в кулаки» чи весь час засунуті в кишені, руки, що перебирають ключі і чотки, неприродне положення плечей, випнуті або «втиснуті» груди, негнучкість тулуба.

М'язовий блок у сегменті діафрагми включає в себе м'язи самої діафрагми, сонячного сплетіння та інших органів, які «знаходяться під щасливою зіркою» в цій ділянці. Аналогічно до грудного сегменту, діафрагмальний блок характеризується зовнішніми проявами, такими як неповороткість тулуба та утруднене дихання. Проте причини формування цього блоку є зовсім іншими, єдиними в своєму роді.

Блок у діафрагмі формується через заборону виявлення почуттів огиди та відрази. Цей блок також може простежуватися у людини, яка змушена спільно жити з партнером, чий запах чи зовнішній вигляд викликає у неї непереборну відразу.

Прикладами інших ситуацій, що сприяють формуванню цього блоку, може бути примусове змушення дітей споживати їжу, яка викликає у них огиду, або створення умов, що спонукають дитину до надмірного вживання їжі, щоб уникнути небажаної негативної реакції. Блок в ділянці діафрагми пригнічує вираження відрази, відчуття огиди. Люди з цим блоком можуть виявляти або повну відсутність можливості блювати, або, навпаки, страждати від частих позивів нудоти.

М'язовий блок у черевному сегменті включає широкі м'язи живота, попереку і спини, та має деяку різницю у своєму впливі. Блок в ділянці спини та попереку викликає прихований страх перед неочікуваною атакою. У свою чергу, блок в ділянці боків (відомий як «живіт») виникає в результаті заблокованих емоцій гніву і пригніченої ворожості. Зовнішні прояви цього блоку включають постійно випнутий живіт.

Тазовий сегмент, що над ним «владарюють» заблоковані невротичні м'язи, визначається як найголовніший, найбільший і найсерйозніший у своїх наслідках. Цей сегмент охоплює всі м'язи тіла. Тут містяться основні страхи, коли вся тілесна система відчуває загрозу для життя – чи то уявну, чи реальну. Також тут знаходиться заблокована сексуальна енергія, яка може бути жорстко пригнічена, особливо у разі дитячих травм. Зовнішні прояви цього блоку впливають на стан ніг. На-

пружені або ті, що втратили тонус, ноги можуть свідчити про сильну загрозу. Люди із запущеним тазовим блоком можуть мати «ватні» або слабкі ноги, виражену нестійкість та характерну ходу «на напівзігнутих». Ці зміни в ногах вказують на те, що у таких осіб є великий рівень напруження, відчуття загрози та сексуальна пригніченість.

Проаналізувавши природу всіх семи сегментів «м'язової броні» можна зауважити, що головним чинником формування м'язових затисків у людині є наявний або пережитий страх. «Психічний стан страху переживає і екранний герой. А зважаючи на тиражування страху в сучасному аудіовізуальному мистецтві, ця емоція стає ефективним інструментом розкриття духовного світу героя та дає аудиторії змогу зрозуміти його характер» (Пономаренко, 2023, с. 14).

**Висновки.** Попри певні розуміння позитивних особливостей використання психофізичного тренінгу, як одного з основних напрямів у професійному розвитку актора, масштаб впливу вивчення цих технік на створення образу екранного героя залишається недооціненим. Спираючись на дослідження фактів глибоких взаємозв'язків фізичного стану тіла людини та її психологічних аспектів, можна виокремити декілька шляхів використання цих знань в акторському і режисерському мистецтві.

Конкретне поняття «м'язової броні» виходить далеко за межі медицини та тілесно-орієнтованої терапії, адже воно може бути використане як окремий, самостійний інструмент створення екранного образу. Актори, розуміючи причинно-наслідкові зв'язки виникнення блоків у своєму тілі, мають змогу не лише вдосконалити свою майстерність, а й використовувати зворотний алгоритм роботи з затисками для поглибленого розуміння свого персонажа. Тоді як режисери аудіовізуальних мистецтв, попри можливість встановлення ближчого емоційно-енергетичного контакту з виконавцем ролі, за допомогою розуміння механізмів роботи психофізики людини мають розширену площину роботи над тонкощами сюжетних ліній і створенні художніх образів в екранному видовищі.

## Джерела та література

- Словник української мови* : в 11 т.; редкол.: І. К. Білодід (гол.) [та ін.]. Київ: Наук. думка, 1970-1980.
- Корольчук, В., Корольчук, М. (2017). Технології психологічної допомоги подолання негативних наслідків професійного стресу. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології* : монографія. Харків. С. 414.
- Пономаренко, О. Психологічний аспект страху в створенні образу українського екранного героя: аналіз внутрішніх конфліктів та розвитку персонажа. *Наукові інновації та передові технології*, 2023. № 14 (28). С. 1278.
- Сміт Т. (2002). *Людина*. Навч. посібник з анатомії та фізіології : навч. посіб. Львів : БаК. 240 с.
- Хлівна О., Магдисяк Л. (2022). *Психологія тілесності* : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк. 192 с.
- Fuchs, G. (1959). *Revolution in the Theatre*. 10th ed. New York : Cornell University Press. 220 p.

## References

- Slovnnyk Ukrainys'koyi movy* [Dictionary of the Ukrainian language] v 11 t. ; redcol. I. Bilodid [ta in.]. Kyiv: Naukova dumka, 1970-1980. [in Ukrainian]
- Fuchs, G. (1959). *Revolution in the Theatre*. 10th ed. New York : Cornell University Press. 220 p.
- Khlivna, O., Mahdysiuk, L. (2022) *Psykhoholohiia tilesnosti* [Psychology of corporeality]: navchal. posibnyk. Lutsk: Vezha-Druk. 192 p. [in Ukrainian]
- Korolchuk, V., Korolchuk, M. (2017). Tekhnolohii psykhoholohichnoyi dopomohy podolannya nehatyvnykh naslidkiv profesiynoho stresu [Technologies of psychological assistance in overcoming negative consequences of professional stress] *Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyznyanii ekstremalnyi ta kryzovii psykhologii*: monohrafiya. Kharkiv. S. 414. [in Ukrainian]
- Ponomarenko, O. (2023). Psychologichnyi aspekt strakhu v stvorenni obrazu ukrayins'kogo ekrannoho heroya: analiz vnutrishnikh konfliktiv ta rozvytku personazhu [Psychological aspect of fear in creating the image of a ukrainian screen hero: analysis of internal conflicts and character development]. *Naukovi Innovatsii ta Peredovi Tekhnolohii*. 2023. No. 14 (28). P. 1278. [in Ukrainian]
- Smith, T. (2002). *Liudyna*. Navchalnyi posibnyk z anatomiyi ta fiziolohii [Human. Textbook on anatomy and physiology.]: navchalnyi posibnyk. Lviv: BaK. 240 p. [in Ukrainian]

*Mariia Ivashechkina*

**Psychophysical techniques for overcoming muscle blocks as an element of the audiovisual arts director's work with the actor**

**Abstract: Purpose.** By examining psychophysical actor training as a synthesis of bodily and mental practices, this study aims to investigate the peculiarities of the emergence of bodily blocks in the human organism. Based on the obtained results, the goal is to identify the relationship between the physical state of the human body and the psychological characteristics of human behavior in the context of building the image of a screen character. **Research Methodology.** The analytical method was used to study the topic, which is necessary for examining both the scientific and practical aspects of the problem. The article employs methods of systematization and generalization to argue the cause-and-effect relationships between the physical and psychological states of a person. **Scientific Novelty of the Research.** The novelty lies in the fact that the issue of studying the peculiarities of using a specific segment of psychophysical techniques aimed at working with muscle blocks in the human body, in the context of the director's work with an actor in audiovisual arts, has been explored as a special subject of research for the first time. The types of these blocks, mechanisms of their emergence, and their psychological manifestations are thoroughly examined. Attention is focused on the use of analytical functions of body-oriented psychotherapy as tools for constructing the screen image of a hero. The dual algorithms for working with «muscle armor» significantly expand the possibilities for actors and directors in addressing the physical and psychological characteristics of a character, enabling the creation of multifaceted and complex images in film. **Conclusions.** The research outlines ways to use psychophysical training methods aimed at investigating the deep interconnections between the physical state of the human body and its psychological aspects in acting and directing arts. The research materials of the article expand the arsenal of knowledge regarding the specifics of working on the images of heroes in audiovisual works and also reveal additional methods in the work of the audiovisual arts director with the actor.

**Keywords:** psychophysical training, acting skills, director's work with an actor, on-screen character, cinematography