

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
Theatre, Cinema and Television University,
Kyiv, Ukraine

ТЕХНІКИ ОПРАЦЮВАННЯ «ТІЛЕСНОЇ ВИРАЗНОСТІ» ЯК ЕЛЕМЕНТ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНІНГУ АКТОРА В КОНТЕКСТІ АУДІОВІЗУАЛЬНИХ МИСТЕЦТВ

Анотація. Мета статті – дослідити особливості тілесної виразності як ключового елемента психофізичного тренінгу актора в контексті аудіовізуальних мистецтв. Адже у сучасному аудіовізуальному просторі саме тіло актора виступає головним носієм емоційної правди, психологічної глибини та комунікативної виразності. Актор повинен володіти своїм тілом як точним інструментом для вираження характеру персонажа, його емоційного стану та взаємодії з простором. Розглянуто методики розвитку фізичної експресії актора, зокрема систему рухового аналізу Рудольфа Лабана, метод Моше Фельденкрайза, танцювально-рухову терапію та імпровізаційні техніки, що сприяють формуванню кінематографічного образу. **Методологія дослідження.** Використано аналітичний метод для вивчення теоретичних основ тілесної виразності актора, а також методи систематизації та узагальнення для встановлення зв'язків між тілесним вираженням, психофізичним тренінгом і особливостями кіномистецтва. **Наукова новизна** дослідження. Вперше детально розглянуто взаємозв'язок між тілесною експресією актора та специфікою аудіовізуального мистецтва, а також вплив психофізичних тренувальних методик на розширення виразних можливостей актора в кіно. Проаналізовано особливості адаптації театральних технік тілесності до екранного середовища, що відкриває нові перспективи в роботі режисера з актором. **Висновки.** Визначено значення тілесної виразності як фундаментального компонента акторської майстерності в аудіовізуальному просторі. Обґрунтовано ефективність психофізичних методик для розвитку кінематографічного образу, що дає змогу акторам і режисерам глибше працювати над створенням багатовимірних персонажів у кіно.

Ключові слова: психофізичний тренінг, акторська майстерність, тілесна виразність, кінематограф, екранний образ, аудіовізуальне мистецтво.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Акторське мистецтво охоплює два ключові виміри – сценічний та екранний, кожен з яких має свої виразні особливості, однак обидва спираються на спільну основу – фізичну виразність актора. У сучасному аудіовізуальному просторі саме тіло актора виступає головним носієм

емоційної правди, психологічної глибини та комунікативної виразності. Особливої актуальності це питання набуває в умовах розвитку екранних мистецтв, де зростає увага не лише до пластики руху, жестів, міміки та тілесної динаміки, а й до більш тонких аспектів, таких як темпоритм, мікрОВИРАЗИ, кінестетична взаємодія з простором і партнерами.

Тоді як театральна сцена дає можливість більшої узагальненості й символізму у виразних засобах, екран вимагає надзвичайної точності, нюансованості й внутрішньої наповненості кожного тілесного жесту. Таким чином, фізична виразність актора перетворюється на універсальний засіб створення персонажа, незалежно від формату – сценічного чи екранного. Водночас в українському професійному середовищі системна увага до методичного вивчення тілесної експресії актора в умовах екранного простору досі залишається в процесі дослідження.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю формування сучасного підходу до підготовки актора нового типу – такого, що володіє не лише голосом і психотехнікою, а й тілом як цілісним інструментом образотворення. Такий підхід відкриває нові можливості для вдосконалення акторських методик у кіно- та телевізійній сфері, а також сприяє глибшому розумінню природи акторської виразності в сучасному культурному контексті.

Мета статті:

- Визначити значення тілесної виразності для формування переконливого екранного образу;
- Проаналізувати сучасні методики розвитку фізичної експресії актора;
- Дослідити потенціал системи рухового аналізу Рудольфа Лабана у контексті акторської підготовки для кіно та телебачення;
- Розглянути можливості методу Моше Фельденкрайза у подоланні тілесних затисків і розвитку усвідомленості руху;
- Оцінити ефективність танцювально-рухової терапії як інструменту для роботи з психоемоційним станом актора;
- Дослідити імпровізаційні техніки як засіб розкриття індивідуальної пластичності та емоційної свободи.

Аналіз сучасних досліджень і публікацій.

У сучасному акторському мистецтві зростає інтерес до тілесної виразності як ключової складової професійної підготовки актора, особливо в контексті аудіовізуальних мистецтв. Це зумовлено потребою у створенні автентичних, глибоких і пластично точних екранних образів. Теоретичне підґрунтя тілесного тренінгу розвивається у міждисциплінарному полі, що поєднує акторські практики, тілесно-орієнтовану терапію, нейропсихологію та педагогіку.

У дослідженні М. Фельденкрайза втілено концепцію руху як засобу розвитку свідомості та внутрішньої свободи. Його методика акцентує увагу на усвідомленні власного тіла через м'яку рухову практику, що дає змогу акторам зняти м'язові затиски, гармонізувати тілесні імпульси та досягти більшого контролю над мікровиразами й пластикою. Цей підхід поглиблюється в українських наукових розвідках Т. Черноус і В. Каламажа (2022), де досліджується вплив тілесного досвіду на емоційний інтелект.

Питання невербальної комунікації розглядається у дослідженні В. Волчукової (2008), яка акцентує увагу на танцювально-руховій терапії як способі розвитку чуттєвого апарату людини. Через пластичну імпровізацію та роботу з простором актори можуть навчитися точно передавати внутрішні стани персонажа без слів, що особливо важливо в умовах крупного плану в кіно. У праці Р. Ніколенка (2020) аналізується еволюція тілесної виразності актора у XX – початку XXI століття. Автор простежує зміну підходів до сценічної пластики: від класичної риторичної тілесності до психологічно заглиблених, імпровізаційних форм. Це надає підстави для обґрунтування актуальності включення тілесних технік у підготовку актора до роботи. О. Абрамович і А. Кудренко (2019) наголошують на сценічній пластичності як чиннику цілісного акторського образу. У дослідженні описано практичні методики формування рухового малюнка ролі.

Звісно, детально систему психофізичного тренінгу розробляв і Лесь Курбас. У його напрацюваннях тіло актора розглядається не як інструмент виконання, а як живий, свідомий провідник творчого імпульсу. Курбас одним із перших в українській театральній практиці акцентував увагу на тілесності як на джерелі сценічної правди та виразності. Його підхід до акторської майстерності випередив час і відкриває нові перспективи для застосування в екранному мистецтві, де кожен тілесний мікроімпульс фіксується камерою.

Ключові елементи тілесної виразності в системі Курбаса:

Фізична мобільність як основа пластичності. Через гімнастику, танцювальні елементи, акробатику та роботу з ритмом Курбас розвивав тілесну свободу актора, необхідну для органічного існування в сценічному чи екранному просторі. Така підготовка допомагає актору реагувати тілом без

затримки, виявляти внутрішній стан через рух і жест природно та переконливо.

Робота з внутрішнім імпульсом через рух. Тіло в системі Курбаса – це «думка в русі», воно не ілюструє емоцію, а її народжує. Саме цей принцип лежить в основі тілесної достовірності актора на екрані, де жоден рух не може бути випадковим чи формальним.

Тілесне усвідомлення. Курбас акцентував на розвитку тілесної чутливості: увага до постави, балансу, центру тяжіння, напрямку руху, дрібних м'язових реакцій. Це критично важливо в аудіовізуальних мистецтвах, де камера фіксує найменші зміни у міміці й поставі.

Гармонія між тілом і психікою. Вправи Курбаса сприяють гармонізації тілесного і ментального, що дає змогу актору бути не просто «видимим», а й «відчутим» глядачем. У кадрі це транслюється в автентичність образу, щільність присутності актора.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують актуальність тілесно орієнтованих практик для розвитку акторської майстерності в аудіовізуальному просторі. Вони демонструють той факт, що виразність тіла є не лише технічним компонентом, а й глибоко психологічною складовою акторського існування, яка формує основу для створення переконливого екранного образу.

Виклад основного матеріалу. В історичному контексті тілесна виразність актора змінювалася відповідно до естетичних норм часу. У театрі античності актори використовували умовні рухи та маски для передавання емоцій на великих відстанях. У класичному театрі епохи Відродження тіло актора набуло більшої свободи й виразності, що знайшло відображення у комедії дель арте, придворному театрі та пантомімі. У XIX столітті реалізм і натуралізм привнесли новий акцент у психологічну достовірність рухів.

З появою кінематографа на початку XX століття тілесна виразність акторів зазнала серйозної трансформації. Німе кіно вимагало гіперболізованих жестів і міміки через відсутність звуку. Але з появою звукового кіно та розвитком монтажу роль тілесності почала змінюватися: акторам довелося адаптувати свою гру до крупних планів, камери та монтажних рішень, що давали можливість передавати емоції через мікрожести та тонкі зміни виразу обличчя.

У сучасному акторському мистецтві тілесність реалізується в різних напрямках:

– *Реалістичний театр і кіно* використовують тіло для передачі життєвої достовірності персонажа, його віку, соціального статусу, емоційного стану. У театрі це досягається через природну взаємодію з простором, а в кіно – через точне опрацювання рухів у межах кадру та підлаштування під монтажні рішення;

– *Фізичний театр і кіноекспресіонізм* будуються на активній тілесній експресії, де рух стає основним засобом виразності. У кіно це особливо помітно в стилізованих жанрах, таких як експресіоністичне кіно, німий фільм або сучасні артхаусні експерименти;

– *Пластичний театр, пантоміма і невербальне кіно* акцентують увагу на символічній виразності тіла. У кіно прикладом такого підходу є роботи Чарлі Чапліна, Жака Таті, а також сучасні безсловесні візуальні наративи;

– *Перформанс і експериментальний кінематограф* досліджують межі тілесності, розширюючи її значення через взаємодію з простором, глядачем або кінематографічними засобами.

Таким чином, у процесі створення екранного образу тіло актора виконує багатофункціональну роль. Воно не лише забезпечує фізичну присутність персонажа, а й виступає ключовим інструментом драматургії, передаючи смислові й емоційні нюанси. Якщо в театрі тілесність проявляється через повноцінну пластичну гру на сцені, то в кіно вона адаптується до кінематографічних засобів, таких як крупний план, монтаж, освітлення й операторська робота.

Фізична підготовка актора є фундаментальним аспектом його професійної майстерності. Вона не лише розвиває витривалість, координацію та гнучкість, а й формує усвідомлення власного тіла як головного виразного інструменту. У сценічному та екранному мистецтві акторові необхідно не просто володіти тілом, а й розуміти принципи його руху, керувати енергією та виразністю кожного жесту. Саме тому багато театральних шкіл і систем акторської підготовки включають спеціальні фізичні тренування, спрямовані на розвиток тілесної свідомості, пластичності та контролю над рухами.

Серед найвпливовіших методик, що застосовуються в акторській підготовці, особливе місце посідають система рухового аналізу Рудольфа Ла-

бана та метод Фельденкрайза. Вони допомагають акторам глибше усвідомити власне тіло, розширити діапазон фізичної виразності та гармонізувати рух у просторі.

Рудольф Лабан, видатний хореограф і дослідник руху, розробив унікальну систему аналізу рухів, яка широко застосовується не лише в танці та театральному мистецтві, а й у кінематографії. Його метод базується на чотирьох основних параметрах руху:

Простір – напрямок, у якому рухається тіло (прямолінійний, криволінійний, хаотичний тощо);

Час – швидкість і ритм руху (повільний, раптовий, розтягнутий у часі);

Вага – відчуття тяжкості або легкості руху (наприклад, легкі, невагомий рухи або важкі, обтяжені);

Потік – ступінь контролю та безперервності руху (вільний або обмежений).

«Згідно з теорією Р. Лабана, рух людини відображає певні аспекти її особистості, а фактори категорії “зусилля” є основними засобами прояву усвідомлених і неусвідомлених внутрішніх імпульсів та енергії в русі» (Черноус, Каламаж, 2022, с. 130-138).

У контексті акторської гри система Лабана допомагає розширити виразні можливості тіла, розвинути усвідомлення руху та пластичну імпровізацію. Завдяки його методиці актори можуть більш точно передавати психологічний стан персонажа через характер рухів, працювати з ритмом і динамікою сценічної дії, а також адаптувати свої рухи відповідно до просторових умов кінокадру.

Наприклад, у кіно система Лабана може допомогти акторові знайти унікальну фізичну стилістику персонажа, підлаштувати рухи під вимоги операторської роботи (наприклад, для плавних або уривчастих рухів у кадрі), а також більш ефективно використовувати кінематографічний простір.

«Згідно з методологічною основою, система форм та зусиль Лабана розглядає рух як багатофакторний феномен, що вміщує у собі ставлення людини як до самої себе, так і до оточення. Система форм і зусиль Лабана дозволяє розпізнавати та ідентифікувати комбінації різних змінних, за рахунок яких один і той самий жест може інтерпретуватись як сильний та вагомий або ж слабкий та невпевнений» (Черноус, Каламаж, 2022, с. 130-138).

Якщо розглядати рух як одну із основних складових психофізичного тренінгу, то слід звернути-ся до понять «танець» і «танцювальна терапія».

Щоб краще зрозуміти значення терміна «танцотерапія», слід звернути увагу на поняття «терапія», яке включає в себе процес лікування, зцілення та підтримки. Існує три основні підходи до трактування терапії в контексті танцювальної терапії: лікування як усунення симптомів, зцілення як досягнення гармонії та цілісності, підтримка та супровід у процесі особистісного розвитку.

Хоча танець і танцотерапія мають спільні терапевтичні механізми, вони не є повністю ідентичними, а іноді можуть навіть мати протилежні впливи. Основні терапевтичні ефекти танцю включають дві ключові особливості: по-перше, здатність руху стати засобом вираження емоцій і переживань, а по-друге, можливість трансформації тілесного та рухового сприйняття особистості під час освоєння нових рухових патернів.

«Різні категорії руху – простір, час, вага, темп є метафорами головних життєвих тем особистості. Інші теми, які досліджуються в танцотерапії – контакт, довіра, лідер, опір, співробітництво та ін. Таким чином, танець може бути творчим засобом вираження й сприйняття складних емоцій і почуттів, розкриттям нових можливостей і якостей. Танцотерапія дозволяє краще зрозуміти взаємозв'язок внутрішнього життя людини з його втіленням у танці» (Волчукова, 2008, с. 16-20).

Методи танцювально-рухової терапії (ТРТ) можуть застосовуватися в різних психотерапевтичних підходах, оскільки вони не є жорстко прив'язаними до конкретної теорії свідомості. Натомість, ці техніки слугують інструментом для глибшого доступу до взаємозв'язку між тілом і свідомістю, даючи змогу досліджувати та інтерпретувати різні рівні особистісного досвіду.

Танцотерапія як психофізичний тренінг допомагає інтегрувати емоційні переживання через рух, сприяючи усвідомленню поведінкових патернів, міжособистісних взаємодій і внутрішніх станів. Вона розкриває природну мінливість і безперервність процесів, які є основою будь-якого людського досвіду.

Однією з ключових особливостей танцотерапії є орієнтація на безпосереднє тілесне переживання, що зменшує вплив когнітивних спотворень і раціоналізацій. Завдяки цьому в терапевтичному процесі стає можливим усвідомлення тих аспектів досвіду, які раніше були витіснені, спотворені або ігноровані, що сприяє їх інтеграції у психофізичну цілісність особистості.

Практичним застосуванням напрямку танцюterapiї є контактна імпровізація та техніка «пластичного наговору». Ці вправи виступають важливими інструментами у розвитку тілесної виразності актора, його психофізичної підготовки та вдосконалення невербальної комунікації. Контактна імпровізація, заснована Стівом Пекстоном у 1970-х роках, базується на принципах взаємодії через фізичний контакт, перерозподіл ваги тіла, імпульси та рівновагу. Вона не передбачає заздалегідь визначених рухів, а натомість розкриває природну тілесну динаміку, даючи можливість учасникам досліджувати власні фізичні можливості, налагоджувати довірливу комунікацію через дотик і балансування. Основними аспектами цієї техніки є робота з точкою контакту, передача імпульсів між партнерами, дослідження рівноваги та рухових можливостей у просторі, а також безперервність потоку рухів. Основні аспекти контактної імпровізації:

Взаємодія з партнером — рух відбувається через відчуття точки контакту між тілами;

Робота з вагою — балансування, передача та прийняття ваги один одного, зміна центрів тяжіння;

Просторова свідомість — дослідження можливостей руху в просторі, імпровізація відповідно до змін положення тіла;

Безперервність руху — потік рухів розгортається природно, без напруги чи силового контролю.

Доповнюючим елементом психофізичної підготовки актора є техніка «пластичного наговору», що спрямована на розкриття індивідуального рухового самовираження. Ця вправа базується на принципах імпровізаційного руху, де кожен жест виступає своєрідним «мовленням» тіла. Виконання вправи включає кілька етапів: початкове налаштування, коли актор через дихальні техніки та легкі розтягування зосереджується на власних тілесних відчуттях; розвиток рухового потоку, під час якого рухи формуються спонтанно, орієнтуючись на внутрішні імпульси та ритмічну зміну темпу, динаміки й амплітуди; інтерактивний компонент, що передбачає взаємодію з простором або партнерами у вигляді імпровізованого рухового «діалогу». Завершується вправа поступовим переходом до статичної, рефлексії та аналізом пережитого досвіду.

Застосування контактної імпровізації та «пластичного наговору» у театральній і кінематографічній практиці сприяє розвитку спонтанності,

розширенню рухового діапазону актора, усвідомленню тіла як засобу виразності, зняттю тілесних блоків і напруги, а також розвитку кінестетичної емпатії.

Емпатія — це здатність актора відчувати й інтуїтивно зчитувати рухи, наміри та емоційний стан партнера через тілесну взаємодію. Вона є важливим компонентом невербальної комунікації в аудіовізуальному мистецтві, оскільки дає змогу створювати гармонійні рухові партитури, реагувати на зміни у взаємодії та працювати з імпровізаційними техніками. Розвинена кінестетична емпатія допомагає акторам «слухати» рух партнера не тільки на рівні зору, а й через тілесне сприйняття, що особливо важливо в парних або групових сценах, де важлива синхронність і гармонія руху.

Розвиток такої емпатії відбувається лише через практики парної роботи, наприклад, *контактну імпровізацію, дзеркальні вправи, техніку «пластичного наговору»*, про які вже згадувалось вище. Такі вправи навчають акторів підлаштовуватися під ритм, темп і пластику іншого, прогнозувати зміни рухів й інтуїтивно відчувати загальну динаміку сцени. Ці техніки не лише вдосконалюють пластику й координацію, а й формують глибший зв'язок між тілесними імпульсами, емоційним станом і творчим самовираженням, що є критично важливим у створенні екранного образу.

Під час виконання цих технік важливим елементом є відстежування рівня усвідомленості акторів. Доречним буде звернутися до методу Фельденкрайза.

Метод Фельденкрайза, розроблений ізраїльським ученим і терапевтом Моше Фельденкрайзом, ґрунтується на принципах нейропластичності та тілесної свідомості. Його головна ідея полягає в тому, що за допомогою усвідомленого руху можна розширити фізичні можливості, позбутися зайвих напружень і розкрити природну тілесну виразність.

На формування особистості Моше Фельденкрайза та основ його методу вплинуло поєднання різноманітних філософських і наукових напрямів. У різні періоди свого життя він вивчав концепції вищої нервової діяльності, запропоновані Іваном Павловим, психоаналітичну теорію Зигмунда Фрейда, методи самонавіювання Еміля Куе, а також автогенне тренування, розроблене Йоганном Шульцом. Вагому роль у практичному становленні власного підходу відіграли багаторічні заняття та

викладання бойових мистецтв Сходу, зокрема джиу-джитсу та дзюдо. Деякі дослідники зазначають, що ідеї, закладені в методі Фельденкрайза, мають спільні риси з традиційними східними системами саморозвитку, включаючи дзен-практики, що спрямовані на самоспоглядання і глибоке самопізнання.

Основні принципи методу Фельденкрайза:

Органічний рух – актор вчиться рухатися максимально природно, без зайвого напруження чи форсування;

Тілесне усвідомлення – через м'язи, неквапливі вправи актор починає краще відчувати власне тіло, його центр, баланс і можливості;

Зв'язок між рухом і мисленням – рух сприймається не механічно, а як частина внутрішнього процесу, що впливає на емоційний стан і акторську гру.

Практика методу Фельденкрайза допомагає акторам позбутися фізичних блоків і напруження, що є особливо важливим як у театрі, так і в кіно. У театральному контексті це дає змогу працювати з тілесною пластикою вільніше, а в кіно – знаходити природність і тонкість рухів, що особливо важливо в роботі з крупними планами.

«Єдність розуму і тіла – це об'єктивна реальність, ці сутності не є просто пов'язаними одна з одною, вони є нероздільним цілим. Існує функціонування нервової системи всередині, і це функціонування має два аспекти. Якщо ви слухаєте кого-небудь, ви бачите моторний аспект і також сприймаєте психічний аспект (зміст слів) <...> Мозок не може думати без моторних функцій. Будь-яка зміна нервової системи виразно транслюється через зміну взаємного відношення, позиції та стану м'язів» (Feldenkrais, 1972, с. 173).

Важливим аспектом застосування цього методу є уникнення посилення болю чи дискомфорту під час виконання вправ. Це пов'язано з особливістю м'язово-нервової системи, за якою підвищення м'язового напруження є автоматичною, рефлекторною відповіддю на больові або неприємні пропріоцептивні відчуття. Крім того, за концепцією М. Фельденкрайза, як фізичний, так і емоційний біль є одним із основних факторів, що призводять до втрати людиною правильного відчуття власного тіла та сприйняття себе.

Для визначення рівня усвідомлення і якості руху слід звернути увагу на зворотність його напрямку. Контрольоване здійснення руху дає можливість здійснити раптову зупинку, або заміну

руху. «У той самий час існують рухи, які не є зворотними, оскільки не є усвідомленими. До них належать рухи, скоєні рефлекторно, тремтіння, спазми» (Feldenkrais, 2010, с. 230).

Використання даного методу є одною із основних технік роботи над пропріоцепцією. Пропріоцепція – це здатність організму сприймати положення, рух і стан напруги або розслаблення власного тіла без використання зору чи слуху. Це внутрішнє відчуття просторового положення кінцівок, рівноваги, координації та сили, що дає можливість рухатися плавно та свідомо. В екранному мистецтві добре розвинена пропріоцепція є критично важливою, адже актор повинен володіти своїм тілом як точним інструментом для вираження характеру персонажа, його емоційного стану та взаємодії з простором.

Функціонування пропріоцептивної системи забезпечується спеціальними рецепторами, розташованими в м'язах, сухожиллях і суглобах. Вони постійно передають інформацію до центральної нервової системи, допомагаючи мозку корегувати рухи, баланс і положення тіла.

Основними елементами цієї системи є:

М'язові веретена – реагують на ступінь розтягнення м'яза, регулюючи силу його скорочення;

Тендонні органи Гольджі – аналізують напруження у сухожиллях, запобігаючи надмірному перерванню;

Вестибулярний апарат – контролює рівновагу та орієнтацію в просторі.

У кінематографічній практиці пропріоцепція забезпечує:

Точність руху – актор може з високою точністю відтворювати задані рухи, не покладаючись на дзеркала чи візуальну перевірку;

Контроль балансу – дає змогу утримувати рівновагу навіть у складних фізичних позиціях, що важливо для руху в кадрі, акробатики або бойових сцен;

Свідоме керування тілом – актор може зчитувати напругу та розслаблення у власному тілі, адаптуючи рух відповідно до характеру персонажа чи емоційного стану;

Автентичність і природність пластики – виразність руху стає більш точною, інтуїтивною, що особливо важливо при роботі з кінокамерою, де навіть найменші тілесні нюанси мають значення.

Добре розвинена пропріоцепція дає можливість акторові точно позиціонувати себе у кадрі,

не виходячи за його межі, та зберігати стійкість під час роботи з рухомою камерою.

Окрім методу Фельденкрайза, розвиток пропріоцепції базується на спеціальних фізичних і сенсорних вправах, які підвищують здатність актора контролювати власне тіло без опори на зовнішні орієнтири. Серед найбільш ефективних методик можна виокремити:

- Балансувальні вправи – використання нестійких поверхонь (балансувальні подушки, дошки, батути), вправи на одній нозі, ходіння із заплющеними очима допомагають покращити контроль рівноваги;

- Уповільнені рухи – виконання звичних рухів у сповільненому темпі сприяє глибшому усвідомленню кожного м'язового скорочення;

- Ізольовані рухи – окреме пропрацювання різних частин тіла (наприклад, рух плечей без зміни положення голови) допомагає навчитися диференціювати м'язову активність;

- Контактна імпровізація – взаємодія з партнером через дотик і баланс сприяє розвитку чутливості до зовнішніх впливів і зміни рівноваги.

Висновки. Тілесна виразність актора є одним із найважливіших елементів його професійної майстерності, що безпосередньо впливає на створення сценічного та екранного образу. У сучасному кінематографі та аудіовізуальному мистецтві загалом тілесність актора виконує не лише роль засобу передачі емоцій, а й стає інструментом драматургічного вираження, що дає змогу глибше розкривати характер персонажа, його внутрішні конфлікти та взаємодію з простором.

Дослідження показало, що розвиток тілесної експресії актора можливий завдяки застосуванню спеціалізованих психофізичних тренінгів, які допомагають не лише покращити координацію, баланс та пластику, а й впливати на емоційну виразність через усвідомлення руху. Методи Рудольфа Лабана та Моше Фельденкрайза, танцювальна терапія, контактна імпровізація й техніка «пластичного наговору» сприяють формуванню індивідуального рухового почерку актора, що є особливо важливим у кіно, де значення мають навіть найменші тілесні нюанси.

Одним із ключових аспектів тілесної виразності є розвиток кінестетичної емпатії, яка надає акторам можливість краще відчувати партнера в сцені, прогнозувати його рухи та гармонійно взаємодіяти у просторі. Це має критичне значен-

ня для роботи в кадрі, оскільки вимагає високого рівня синхронізації та природності навіть у найскладніших сценах.

Також було виявлено, що психофізичні техніки не лише розширюють руховий діапазон актора, а й допомагають працювати з тілесними блоками та напруженням, що є наслідком емоційного або психологічного впливу. Використання аналітичних методів тілесно-орієнтованої психотерапії у підготовці актора відкриває нові можливості у створенні автентичних і багатовимірних персонажів, адже фізичний стан тісно пов'язаний із емоційним вираженням і поведінковими особливостями.

Отже, тіло актора в кінематографі – це не просто засіб комунікації, а повноцінний художній інструмент, що формує зміст екранного образу. Результати дослідження підтверджують, що глибоке усвідомлення та цілеспрямований розвиток тілесної виразності є необхідними умовами для досягнення високого рівня акторської майстерності. Використання психофізичних тренінгів дає змогу акторам удосконалювати свої навички, адаптуватися до специфіки кіновиробництва та працювати над більш виразними й правдивими образами.

Таким чином, матеріали статті можуть слугувати теоретичною та практичною основою для подальших досліджень у сфері акторської підготовки та кіномистецтва. Надалі перспективним напрямом вивчення є інтеграція психофізичних технік у систему мистецької освіти, а також розробка адаптованих методик тілесної роботи для різних акторських шкіл і кінематографічних жанрів.

Джерела та література

- Абрамович, О. О., Кудренко, А. А. (2019). Сценічна пластика в контексті сучасного акторського мистецтва. *Молодий вчений*, № 9(1). С. 133-136.
- Волчукова, В. М. (2008). Розвиток невербальної комунікації на прикладі танцювально-рухової терапії. *Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв*. Вип. 10. С. 16-20.
- Ніконенко, Р. (2020). Тілесна виразність актора у теоретичних поглядах та сценічній практиці ХХ – початку ХХІ ст. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. Вип. 3. С. 280-285.
- Черноус, Т., Каламаж, В. О. (2022). Тілесно-руховий чинник музичного впливу на рефлексивний компонент емоційного інтелекту (на прикладі майбутніх учителів початкових класів). *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»: зб. наук. праць*. С. 130-138.

- Feldenkrais, M. (1972). *Awareness through movement: Health exercises for personal growth*. New York: Harper & Row.
- Feldenkrais, M. (2010). *Embodied wisdom: The collected papers of Moshé Feldenkrais* (E. Beringer, Ed.). Berkeley, CA: North Atlantic Books.

References

- Abramovich, O. O., & Kudrenko, A. A. (2019). Stsenichna plastika v konteksti suchasnogo aktorskogo mistetstva [Stage movement in the context of contemporary acting art]. *Molodiy vcheniy*, Nr. 9(1). S. 133-136.
- Volchukova, V. M. (2008). Rozvitok neverbalnoy komunikatsiyi na prikladi tantsyuvalno-ruhovoyi terapiyi [Development of nonverbal communication using the example of dance-movement therapy]. *Visnik Harkivskoyi derzhavnoyi akademiyi dizaynu i mistetstv*. Vyp. 10. S. 16-20.
- Nikonenko, R. (2020). Tilesna viraznist aktora u teoretichnih poglyadah ta stsenichniy praktitsi XX – pochatku XXI st. [The actor's bodily expressiveness in theoretical concepts and stage practice of the 20th – early 21st century]. *Visnik Natsiionalnoyi akademiyi kerivnih kadriv kulturi i mistetstv*. Vyp. 3. S. 280-285.
- Chernous, T., & Kalamazh, V. O. (2022). Tilesno-ruhoviy chinnik muzichnogo vplivu na refleksivniy komponent emotsiynogo intelektu (na prikladi maybutnih uchiteliv pochatkovih klasiv) [The bodily-motor factor of musical influence on the reflective component of emotional intelligence (on the example of future primary school teachers)]. *Visnik Lvivskogo universitetu. Seriya «Psihologichni nauki»*: zb. nauk. prats. S. 130-138.
- Feldenkrais, M. (1972). *Awareness through movement: Health exercises for personal growth*. New York: Harper & Row.
- Feldenkrais, M. (2010). *Embodied wisdom: The collected papers of Moshé Feldenkrais* (E. Beringer, Ed.). Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Mariia Ivashechkina

Techniques for enhancing «Body Expression» as a component of an actor's psychophysical training in audiovisual arts

Abstract. Purpose. To explore the characteristics of physical expressiveness as a key component of the actor's psychophysical training in the context of audiovisual arts. In the contemporary audiovisual environment, the actor's body functions as the primary vehicle of emotional truth, psychological depth, and communicative expressiveness. The actor must possess full control of their body as a precise instrument for conveying the character's nature, emotional state, and interaction with space. The study examines various methods for developing an actor's physical expressiveness, including Rudolf Laban's movement analysis system, Moshe Feldenkrais' method, dance-movement therapy, and improvisational techniques that contribute to the creation of a cinematic image. **Research Methodology.** The study employs an analytical approach to examine the theoretical foundations of an actor's bodily expressiveness and utilizes methods of systematization and generalization to establish connections between physical expression, psychophysical training, and the specifics of cinematic art. **Scientific Novelty of the Research.** For the first time, the interrelation between an actor's bodily expressiveness and the specifics of audiovisual art is examined in detail, as well as the impact of psychophysical training methods on expanding an actor's expressive capabilities in cinema. The study analyzes the adaptation of theatrical techniques of bodily expression to the screen environment, opening new perspectives for director-actor collaboration. **Conclusions.** The research highlights the significance of bodily expressiveness as a fundamental component of acting in the audiovisual space. The effectiveness of psychophysical techniques in developing a cinematic character is substantiated, allowing actors and directors to deepen their work in creating multidimensional and complex characters on screen.

Keywords: psychophysical training, acting, bodily expression, cinematography, screen image, audiovisual art.