

Трушевська Ангеліна 

творча аспірантка другого року навчання

Другої кафедри акторського мистецтва та режисури драми,

Київський національний університет театру,

кіно та телебачення ім. І.К. Карпенка-Карого,

м. Київ, Україна

anhelina.trushevskia@gmail.com

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ АРТИСТА ЧЕРЕЗ РОЗКРИТТЯ ПОТЕНЦІАЛУ ГОЛОСУ: МЕТОД СИНХРОНІЗАЦІЇ

Анотація. У статті розглядається метод синхронізації тіла та голосу артиста через збалансовану роботу основних чакр. Доводиться, що розкриття потенціалу голосу відбувається шляхом звільнення від затиску шостої чакри (Вішудхи), завдяки чому відбувається самореалізація артиста.

Ключові слова: голос, артист, чакри, метод синхронізації, самореалізація.

Annotation. The article discusses the method of synchronising the artist's body and voice through the balanced work of the main chakras. It is proved that the voice's potential is revealed by releasing the clamp of the sixth chakra (Vishudha), which leads to the artist's self-realisation.

Key words: voice, artist, chakras, a method of synchronization. self-realisation.

Вступ. Один із основних інструментів артиста драматичного або музично-драматичного театру є голос. Саме голос являється невід'ємною частиною передання образу персонажу на сцені. Втім не завжди голос є правильно та коректно синхронізований з тілом артиста, через що можуть виникати різні блоки та затиски в різних частинах тіла, що в свою чергу призводять до асинхронності голосу з тілом.

Мета статті - розкрити проблему асинхронності голосу та тіла артиста через незбалансовану роботу чакр; запропонувати метод свідомої синхронізації тілесних імпульсів з точками голосозвучання; довести, що завдяки розкриттю потенціалу голосу, артист може досягти самореалізації.

Виклад основного матеріалу. У театральному мистецтві велику увагу приділяють таким ключовим аспектам, як: пластика тіла, міміка, робота з голосом (дикція, інтонація, дихання), музичний слух, почуття ритму, емоційний інтелект, уява та імпульси. Хотілось би більш детально дослідити саме голосовий аспект, що є зв'язуючим елементом всього інструментарію артиста.

За словами Л. Гринь, не завжди необхідно мати великі вокальні дані, щоб стати добрим актором-співаком; голос повинен бути приємним, сильним, чистим, досить гнучким для обробки початкової вокалізації та здатним передавати всі відтінки тембру [1, с. 71]. До питання розкриття голосу потрібно підходити усвідомлено, адже це основний інструмент, через який відбувається комунікація не лише між артистом та глядачем, але і самовираження індивіда в соціумі.

Голосовий апарат є невід'ємною частиною тіла і для його активізації необхідно задіяти певні ключові точки, а саме: відчутти опору у нижній частині живота, розслабити м'язи обличчя, особливо нижньої щелепи та відкрити гортань, створивши таким чином умови для чіткого потрапляння звуку в точку резонування, що знаходиться у міжбрівній частині обличчя [2].

Якщо проаналізувати траєкторію звуку, що рухається від низу живота до головного резонатора, стає зрозумілим, що у процесі співу задіяне все тіло артиста. Цей процес можна порівняти з розміщенням чакр в тілі людини, по яким відбувається рух енергії. Так до прикладу на думку М. Місько, кожна чакра відповідає певному ступеню Сходження, певній фазі еволюційного розвитку [3, с. 34]. Виділяють сім основних чакр:

1) Муладхара - рівень виживання, праця, мінімум. На цьому рівні людина тяжкою працею забезпечує собі життя. Розбалансування роботи чакри відбувається через сплески агресії та злості, що переходить в апатію.

2) Свадхістана – рівень процвітання, споживання, насолода, максимум. В даному діапазоні відбувається розкриття внутрішнього потенціалу. Блокує роботу чакри – лінь, зайва прихильність до сексу, грошей, зручностям, насолод.

3) Маніпура – управління, сила, воля, порядок. На даному рівні проявляються навик організації власного життя та переваги перед соціумом. Блокує роботу чакри надмірне захоплення владою та жорстокість.

4) Анахата – любов до ближнього, безкорисливість, радість віддавання. На даному етапі приходить усвідомлення себе рівноцінної з іншими людьми частиною єдиного Цілого. Блокує роботу чакри нелюбов до себе через жертвність.

5) Вішудха.– творчість, спілкування, служіння. На цьому еволюційному ступені людина стає співтворцем, створюючи нові сутності. Розбалансування в роботі чакри настає через – переоцінка своєї ролі та неповага до інших варіантів втілення тієї ж ідеї.

6) Аджна – організація гармонійної взаємодії, співробітництво, об'єднання різних релігій, синтезу науки і езотерики, різних наук і мистецтв. Блокує роботу чакри розпорошеність, спроби поєднати непоєднуване, поверхнева неповага до вузьких спеціалістів.

7) Сахасрара – розчинене, життя в потоці, абсолютна довіра Богу. «Життя в потоці» сприймається оточуючими як дивовижна легкість особистості, неприв'язаність до результатів дій. Блокує роботу чакри – зарозумілість і самовозвеличеність [3, с. 34-35].

В рамках дослідження самореалізації артиста через розкриття потенціалу голосу, нас цікавить збалансована робота всіх семи чакр, проте зосередимо увагу на чотирьох основних - це Свадхістана, Анахата, Вішудха та Аджна. Де Свадхістана відповідає за опору та низьке діафрагмальне дихання, Вішудха - за

вільну опущену гортань, Анахата - за грудний резонатор, а Аджна - за головний резонатор.

Перманентний стан артиста при співі - це спокій або нейтральний стан, який дає можливість вільному протіканню енергії від нижніх чакр до верхніх. Особливу увагу хочеться приділити п'ятій чакрі (Вішудха), яка відповідає за самовираження (в подальшому за самореалізацію). Частою проблемою у артистів є затиск саме в гортанній зоні, через що при співі утворюється зайва напруга. Блокує збалансовану роботу Вішудхи неприйняття інших точок зору втілення однієї ідеї, що перебиває можливість до співтворчості. Таким чином, неприйняття артиста може перекрити йому шляхи до розкриття потенціалу голосу, що є прямим інструментом самореалізації.

Метод синхронізації - це збалансована робота основних чотирьох чакр, що пов'язані між собою дихальним або чакральним стовпом. Потенціал голосу не може бути повною мірою розкритий, якщо «знятий з опори». Де опора є фундаментом для формування правильного звучання. В такому випадку, спів не на опертому диханні призводить до нестабільного гортанного звучання через перенапругу зв'язок. Лише при вірному акценті на основних точках (чакрах), послідовному введенні звуку по «вертикальному стовпу» та координації всіх внутрішніх процесів, артист може отримати повноцінне вільне звучання.

Оскільки нижні чакри відповідають за грубі енергії (виживання, насолода, воля), а верхні - за тонкі тіла (безумовна любов, творчість, інтуїція, довіра життєвому потоку), то артистові для вірної синхронізації голосу з тілом необхідно активізувати нижні чакри та розслабити верхні. Тобто активізувати область живота або опору (Свадхістана), розслабити гортань (Вішудха) та звільнитись від зайвих думок аби прослідкувати, що звук потрапив точно в точку резонування (Аджна).

Висновки. Частою проблемою у артистів є затиск саме в гортанній зоні (Вішудха), що призводить до асинхронності звучання та зайвій напрузі. Блокує збалансовану роботу Вішудхи неприйняття інших точок зору втілення однієї

ідеї, що перекриває можливість до розкриття потенціалу голосу, що є прямим інструментом самореалізації.

Таким чином, перманентний стан спокою артиста при співі веде до збалансованої роботи чотирьох основних чакр (Свадхістана, Анахата, Вішудха та Аджна), де Свадхістана відповідає за опору та низьке діафрагмальне дихання, Вішудха - за вільну опущену гортань, Анахата - за грудний резонатор, а Аджна - за головний резонатор.

Метод синхронізації нижніх тілесних зон із верхніми дає можливість артисту самореалізуватись через розкриття потенціалу голосу.

Список використаних джерел

1. Гринь Л.О. Сутність, зміст і структура вокальної підготовки майбутнього актора в системі фахової освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Збірник наукових праць*. 2011. № 18 (71). С. 69 – 75. URL: <http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/18-2011> (дата звернення: 27.02.2025).

2. Майстер клас «Моноопера на сучасній сцені: режисерсько-виконавські аспекти». 19.02.2025. URL: https://www.youtube.com/watch?v=a2EIz_aqQjE&t=6s (дата звернення: 27.02.2025).

3. Місько М.М. Енергоінформаційні характеристики тонких тіл людини. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє»*, 2015. № 1149. Вип. 19. С. 31-36. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=VKhV_2015_1149_19_7 ;
[file:///E:/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BA%D0%B8/VKhV_2015_1149_19_7%20\(1\).pdf](file:///E:/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BA%D0%B8/VKhV_2015_1149_19_7%20(1).pdf) (дата звернення: 27.02.2025).