

**НАЦИОНАЛНА АКАДЕМИЯ ЗА ТЕАТРАЛНО  
И ФИЛМОВО ИЗКУСТВО „КРЪСТЬО САРАФОВ”**

**ФАКУЛТЕТ „СЦЕНИЧНИ ИЗКУСТВА“  
КАТЕДРА „ДРАМАТИЧЕН ТЕАТЪР“**

**Весела Кирилова Хаджиниколова**

**Сценичната акробатика в  
пластическата култура на актьора**

**Автореферат**

на дисертационно изследване за придобиване на образователно-научна  
степен „доктор”

научна специалност: Театрознание и театрално изкуство

научен ръководител  
проф. д-р Петя Цветкова

София  
2022г.

## СЪДЪРЖАНИЕ:

Обща характеристика.....	3
Увод.....	4
Елементи на изследването.....	6
Глава първа.....	14
Теоретични полета на сценичната акробатика.....	14
Исторически обзор за възникването на акробатиката	
Сценичната акробатика в лабораторните търсения на някои от големите театрални реформатори	
Анатомична функционалност в Сценичната акробатика	
Глава втора.....	18
Методически полета на сценичната акробатика.....	18
Класификация на изразните средства на Сценичната акробатика	
Изграждане на пластическата култура на актьора чрез Сценичната акробатика	
Глава трета.....	23
Методика на обучението по Сценична акробатика.....	23
Вариативност в методическите принципи	
Вариативност в педагогическия подход	
Паралел между Калистеника и Сценична акробатика	
Вариативност в практическото провеждане на обучението	
Заклучение.....	29
Изводи.....	31
Приноси.....	33
Публикации.....	34
Използвана литература .....	35

## **Обща характеристика**

Дисертационният труд „Сценичната акробатика в пластическата култура на актьора“ е с общ обем от 134 стр., в които са включени: увод, 3 глави, заключение, библиография. В първа глава се разглеждат теоретичните полета на Сценичната акробатика: изяснява се понятиятният апарат; направен е исторически обзор за възникването на акробатиката; търсени са допирните точки на Сценичната акробатика в лабораторните търсения на някои от големите театрални реформатори; разгледани са онези звена от анатомичния апарат, които са тясно свързани със спецификите на Сценичната акробатика. Във втора глава се разглеждат методическите полета на Сценичната акробатика: направена е класификация на изразните средства на Сценичната акробатика; подробно е разгледано влиянието на Сценичната акробатика върху пластическата култура на актьора. В трета глава е разгърната самата методика на обучението по Сценична акробатика; представена е нова осъвременена методика с нейната вариативност; направен е паралел между Калистениката и Сценичната акробатика.

## Увод

Актуалността на предстоящото изследване произтича от нарастващия интерес към съвременното развитие на перформативното изкуство, възникнало 80-те години на миналия век, в което ярко и със своите доказателства, Сценичната акробатика навлиза все по-убедително. Актуалността на темата се определя и от динамиката на съвременните процеси в драматичния театър, които изискват и съвременна промяна във визуалния изказ на актьорското тяло.

Театърът е многолико изкуство, боравещо с богата гама от изразни средства, стилове и направления от различните видове изкуства. Но няма театър без необяснимо магичните взаимоотношения между актьор и зрител. Този зрител е свикнал с мигновена връзка между различни понятия и движения на образи, и е ненаситен за динамичност и експресивност. Интернет пространството и съвременните компютри със своите неограничени възможности, го заливат с видеозрелища от различен характер. Но магията на театъра е незаменима. Живият актьор с неговата емоционалност и с огромните му възможности за пластическа трансформация в движенията на сцената, не може да бъде заменен от холограмен образ, който е просто една бездушна илюзия. За да отговори на тази потребност за зрелищност, каквито са и движенията в Сценичната акробатика, бъдещият актьор трябва да притежава, не само разнообразни актьорски техники, но и изключителна пластическа изразителност.

Теоретични разработки по проблеми на акробатиката предлагат преди всичко преподаватели и научни работници, занимаващи се със спортна и приложна акробатика. Според проф.Св.Иванов в спорта се преследват максимални постижения в конкретни двигателни действия и качества, за сметка на общото хармонично развитие, както и че **целевите функции** на спорта акробатика и актьорското майсторство са коренно **различни**. В учебните програми на елитните световни театрални и филмови академии, дисциплината Сценична акробатика ярко присъства в обучителния процес. И това е така именно защото целите и задачите в спорта акробатика са твърде

различни от тези, които Сценичната акробатика поставя пред студента-актьор.

Актуалността на настоящото изследване произтича и от факта, че има оскъдно количество теоретични разработки на български език отнасящи се до **Сценичната акробатика**. Теоретичното и практико-приложно значение и липсата на разработки по проблема, я определят и като тема на научното изследване, а именно: „Сценичната акробатика в пластическата култура на актьора”.

Трябва да се подчертае, че в това изследване Сценичната акробатика се разглежда, не само като комплекс от специфични практически умения, а и като влияещ компонент в пластическата култура на актьора, като друга възможност за нестандартен смислово пластически изказ на изграждания образ, изказ изпълнен със съдържание.

## **Елементи на изследването:**

**Обект на изследването:** Сценичната акробатика

**Предмет на изследването:** Влиянието на Сценичната акробатика с нейната **вариативност** върху пластическата култура на актьора в драматичния театър.

## **Цел на изследването:**

Базирайки се на досегашната методика, настоящото изследване цели да представи нова осъвременена методика по Сценична акробатика, с теоретично и практико-приложно значение, насочено към развитието на психофизиката на актьора.

## **Задачи на изследването :**

- Да разгледа историко-теоретичните предпоставки за възникването на акробатиката
- Да определи полето на Сценичната акробатика в лабораторните търсения на някои видни театрални реформатори
- Да разгледа двигателния апарат от гледна точка на Сценичната акробатика
- Да разграничи Спортната от Сценичната акробатика
- Да класифицира изразните средства на Сценичната акробатика
- Да анализира и докаже ползите от обучението по Сценична акробатика за развитието на пластическата култура на бъдещия актьор
- Да анализира **вариативността** на Сценичната акробатика в три посоки: методически принципи, педагогически подход и практическо провеждане на обучението
- Да определи възможностите на Сценичната акробатика за възпитание на психофизическите качества на актьора
- Да определи статута на Сценичната акробатика като елемент за театрално действие
- Да определи пространството на Сценичната акробатика в пластиката, като зрим компонент на актьорската изразителност
- Да направи паралел между Калистеника и Сценична акробатика

### **Хипотези на изследването:**

Основната хипотеза предполага, че разработването и прилагането на **вариативност** в обучението по Сценична акробатика, ще надгради настоящата методика и ще спомогне за обогатяване на пластическата култура на бъдещия актьор. Съпътстващи хипотези: 1. **Вариативността** в обучението по Сценична акробатика ще мотивира психическото и личностно изграждане на актьора, ще разкрие пред него нови хоризонти за себеизрастване и себеизразяване, ще провокира студентите в търсене на по-богата пластическа изразителност на сцената. 2. Връзката между Калистениката и Сценичната акробатика в подкрепа на актьорския психофизически тренинг.

### **Методи на изследването:**

Използват се традиционните за хуманитарните науки методи на сравнения и аналогия, както и комплексния анализ и синтез.

- Аналитичен – теоретичен анализ и паралел на литература по и около темата;
- Емпиричен – изводи, извлечени на базата на практически опит натрупан при работа със студенти от НАТФИЗ „Кр. Сарафов“;
- Споделен – от наблюдение на занятия на други педагози от катедри „Сценично движение“ и „Актьорство за драматичен театър“;

### **Характер на изследването:**

Теоретико-практическата насоченост на изследването би допринесла за обогатяване и осъвременяване на методиката в обучението по Сценична акробатика на актьора в драматичния театър и би запълнило свободна ниша в изследователската лаборатория на катедра „Сценично движение“.

### **Темата се разглежда в два аспекта:**

- Теоретичен – прави анализ на спецификата на Сценичната акробатика като важен компонент за изграждане на психофизиката на актьора за драматичен театър

- Практически – върху направения теоретичен анализ предлага **вариативност** в методиката на Сценичната акробатика за обогатяване на пластическата култура на актьора

Теоретичната разработка се базира върху постиженията на:

- **Анатомия** – наука за строежа на „инструмента”, с който боравим – човешкото тяло. Познаването на собственото тяло дава възможност да бъдат избегнати всички вредни фактори, които могат отрицателно да повлияят на неговото здраве, възможност за регулиране на неговата дейност в посока на професионална пригодност.

- **Физиология** – функционирането на отделните органи в човешкото тяло, тяхната взаимовръзка и управлението на процесите в човешкия организъм.

- **Психология** – анализира умствената дейност и емоционалните връзки – особено важни обстоятелства в актьорската професия.

- **Педагогическа психология** – дял от психологията, който разработва психологическите основи на обучението и възпитанието, образованието и самостоятелната работа.

Теоретичната основа се базира на трудове:

- по анатомия – „популярна”, „пластична” – опростено и достъпно изложение за обща култура – С.Моров, Г.Гълъбов, Р.Косев, Д.Каданов, М.Кацс, Кр.Чоканов

- По психология: С.Рубинщейн, Л.Виготски

- По психофизиология: П.Анохин, А.Н.Бернщайн, А.Ухтомски

Изследването се базира на теоретични и методически идеи и подходи на театрални дейци и педагози за формирането на пластическата култура на актьора: К.С.Станиславски, А.Таиров, В.Мейерхолд, Й.Гроговски, Й.Барба, Т.Сузуки, както и на теоретичните разработки на катедра „Актьорство за драматичен театър” и катедра „Сценично движение”.

**База на изследването** – катедра „Актьорство за драматичен театър” в НАТФИЗ „Кр.Сарафов”.



Дисертационното изследване се състои от: увод, три глави: теоретични полета, методически полета и методика, заключение, библиография.

### **Понятийна рамка:**

Какво е Сценична акробатика? За да дефинираме понятието Сценична акробатика, първо трябва да кажем какво е акробатика.

Наименованието на акробатиката произлиза от гръцката дума „akrobates”, което според някои източници означава „изкачващ се на върха”, според други – „ходещ на пръсти”. Метафорично би могло наименованието да се дешифрира, като стремеж за усъвършенстване - „движение нагоре“ - и постигане на баланс - „на върха“ - между духа и тялото.

„Сценичната акробатика е онова пластично образно действие, в което е заложено драматично начало, а основното изразно средство е съществуването на тялото и експресията на движенията му в пространството. Този принцип на изява не е само култ към красотата и възможностите на човешкото тяло, а и израз на наситена творческа емоция.”<sup>1</sup> От тук следва, че тялото се движи или ситуира в пространството по по-нестереотипен начин.

Сценичната акробатика представлява съвкупност от целенасочено отсяване на елементи и модули от акробатиката, които са специално съобразени и адаптирани, композирани, а някои от тях създадени за развитието на пластическата култура на актьора, изхождайки от спецификата на сценичните двигателни задачи и индивидуалните особености на студентите.

### **Диференциация между Спортна и Сценична акробатика**

Както Спортната и Приложна акробатика имат своята специфична същност, то това важи в пълна сила и за Сценичната акробатика, чиито цели и задачи са изцяло адресирани към актьорската психофизика. Докато в Спортната акробатика е важна чистотата на техниката като върхово постижение на човешкото тяло и възможности, то в Приложната акробатика акробатичните елементи са вплетени в другите спортове, допълвайки тяхната

---

<sup>1</sup> Хаджиниколова, Ф., Хабилитационен труд за получаване на научно звание доцент, С.2002, стр.46

красота и правейки ги по-атракативни, но все още носещи спортна резултатност: художествена гимнастика, фигурно пързаляне, ски акробатика, ски скокове, скокове във вода, различни видове бойни изкуства, аеробика и т.н..

В спорта водеща е една или друга биомеханична характеристика, обуславяща закономерното реализиране на по-високо спортно постижение, докато в театралното изкуство водещи са второстепенни за “спортния резултат” структури и характеристики. На театралната сцена движенията могат да бъдат деформирани, в зависимост от характера на образа. В Спортната и Приложна акробатика това е немислимо, тъй като всяко макар и незначително излизане от чистата линия на движенията е сурово наказвано. И докато в спорта акробатичните движения са само прецизна форма лишена от смисъл, то в Сценичната акробатика всяко действие е подчинено на образа и има свой емоционален заряд.

Особено съществена е и разликата между обектите на тренировъчния и учебен процеси. В първия случай методиките са стандартизирани поради хомогенния състав на състезателите, докато във втория случай студентите по актьорско майсторство представляват изключително разнородна система от физически качества, психологични характеристики и функционални възможности.

В същото време обаче, особено внимание следва да се обърне на принципните различия между спортната тренировка в спорта „Акробатика” и учебно възпитателните задачи на дисциплината „Сценична акробатика“.

В Сценичната акробатика е важен **не** резултатът на всяка цена както в Спортната и Приложна акробатика, а **пътят**, който бъдещият актьор извървява, извайвайки не само своето тяло като основен негов инструмент, а и калявайки своя характер. Физическата култура (възпитава определени качества) е част от двигателната култура на актьора, но това не е достатъчно, защото на сцената всяко движение на актьора трябва да се превърне в художествен акт – в пластическа изразителност на изграждания образ, като

част от целия творчески процес, т.е. физическата култура не може да бъде изразно средство, докато не стане важна част от психотехниката на актьора.

Могат да се открият няколко принципни черти в обхвата на Сценичната акробатика:

- Акцентът е върху актьора като съавтор, т.е. акробатичната техника да бъде „стопена”, както казва проф.Иван Добчев, акробатичните движения да станат свойствени за актьора и той да ги подчини на изграждания от него образ;
- Разглежда тялото като отправна точка, като обект и субект на театралната сцена;
- Притежава богат арсенал от статични и динамични акробатични движения, които могат да подсилят актьорската емоционалност; или да бъдат израз на телесна комуникативност между партньорите; и с помощта, на които успешно може да бъде обигравана сценичната площадка и декорът;
- Работният процес се основава на колективно-творчески принцип;
- Борави с абстрактната асоциативност;
- Подходът е индивидуален към всеки студент;

Независимо от гореизложените характеристики не бива да се забравя, че структурата на Сценичната акробатика е свободна и отворена за интерпретация, позволяваща на всеки творец да представи своето решение на сцената, без да се стреми да спазва всички изложени принципи. Именно в тази отворена структура се крие и многообразието и **вариативността** на Сценичната акробатика, чиито **нюанси** се прилагат в различни театрални форми на сценична изява. Необходимостта от специфични актьорски умения налага обучението по Сценична акробатика да допълва и развива своята методика. Тази **вариативност** прилагам от 2014г. и до днес.

Акробатиката от хилядолетното и съществуване е пререформирана в контекста на театралното изкуство. Този сериозен процес започва във ВИТИЗ с експериментална програма на обучение, в продължение на три поредни учебни години, с различни курсове в катедра „Актьорство и режисура за куклен театър”. Положителните доказателства в годишните изпитни

продукции, тяхното широко обсъждане от утвърдени имена в театралното изкуство и публичното аргументирано мнение на студентите, са важно основание за единодушното решение на катедра „Сценично движение” и приемане от Академичен съвет на Сценичната акробатика като академична дисциплина в учебния план. Три години на търсене, изчистване, допълване, структуриране, оформят концепцията и в 1992г. доц.Фани Хаджиниколова създава учебни програми, профилирани и в унисон с квалификационната характеристика на съответните специалности към факултет Сценични изкуства. През годините, те се актуализират периодично, а през последните години и с мое участие.

**За целите на настоящия труд прилагам следните работни дефиниции:**

1. **Движение** – наричаме всяко изменение в положението на тялото.
2. **Вариативност** – разновидност, вариация, видоизменение, промяна, комбинация, нюанс.
3. **Пластичност** е онази физиологична даденост, заложена във всеки индивид, подлежаща на развитие.
4. **Калистеника** ще наричаме „изкуството“ за физическото разработване и усъвършенстване на тялото, използвайки собственото му тегло като съпротивление, което нараства с **вариации** в прилаганите упражнения и промяна на ъгъла на съответни части на тялото.
5. **Пластическа култура** на актьора може да обобщим, че е онзи съзнателен процес на целенасочено развитие и използване пластичността на тялото, в съвкупност от натрупаните двигателни качества, навици и умения, в полза на изграждане на художествения образ, или предаване на режисьорския замисъл. Подобно на факта, че не всеки цигулар е виртуоз, така и не всеки пластичен актьор притежава пластическа култура.

Така както се изгражда едно изречение, по подобен начин се изгражда и пластическата култура на актьора. Буквите формират думата, думите изречения. Но само натрупването на добре подбрани изречения, емоционално осмислени могат да направят разказ. По подобен начин протичат процесите в

нашето тяло. Движенията /буквите и думите/ образуват пластиката /изреченията/, но за да бъдат художествен разказ, т.е. пластическа култура, е нужно овладяната пластика на тялото да бъде осмислена и целенасочено канализирана за изграждане на образа, да се превърне в основно изразно средство на актьора. Пределно ясно е, че качеството „актьорска пластичност” е природна даденост /гъвкавост, подвижност и т.н./ и се отнася към несъзнателната човешка регулация подлежаща на развитие. Но, както знаем, актьорската професия е сложна творческа дейност, която предполага висока степен на контрол и управление на психомоториката, изцяло подчинена на съзнателна регулация, т.е. пластическата култура на актьора е „грамотност”. Тази „грамотност”, обхваща важни компоненти – актьорска пластичност, богата двигателна култура и актьорска психомоторика, върху които оказва своето влияние и Сценичната акробатика.

Настоящото изследване се базира върху академично поставената и утвърдена през годините методика на обучение по Сценична акробатика. Оттласквайки се от нея, със съвременна **вариативност**, се стреми да я надгради и обогати в методически и практически аспект.

Трябва да се подчертае, че в това изследване Сценичната акробатика се разглежда, не само като комплекс от специфични практически умения, а и като влияещ компонент в пластическата култура на актьора.

## **Глава първа**

### **Теоретични полета на Сценичната акробатика**

#### **Исторически обзор за възникването на акробатиката**

В теоретичната част на изследването е направен исторически обзор на акробатиката, от нейното възникване до наши дни. Веществени паметници и археологически находки свидетелстват, че акробатични упражнения в различни форми, се откриват още в най-дълбока древност. Това доказват и разкритите пещерни рисунки, датирани от хилядолетия преди новата ера. Още от шумерските мистерии и преди повече от 4000 години в Египет съществува необходимост към пластическите движения на човешкото тяло. Тази развита движенческа култура оказва огромно влияние върху танцовата и пластическата култура на древна Гърция, където популярни били състезанията с бикове, и изпълнението на различни акробатични скокове и упражнения върху животното, а в последствие и в Рим през I в. пр.н.е. се появява представление, наречено „пантомим“, в което един актьор играел всички роли с помощта на движенията на тялото си.

Не може да не се отбележи легендарният манастир Шаолин, с изключителния си исторически принос за развитието на бойните изкуства, който се счита за своеобразен център за обучение на духа и тялото, посредством специализирана психомоторна тренировка. В този вид тренировки централно място заемат акробатичните упражнения. В Европа акробатиката достига своя връх в комедия Дел Арте. Пътуващи трупи изнасяли своите предстваления до голяма степен изпъстрени с елементи и упражнения от акробатиката. Важно е да се отбележи и появата на първата книга „За гимнастическото изкуство“ през 1573г. написана от Перонимо Меркуриалис.

С появата на цирка (16-17век), акробатиката с ярко зрелищния си ефект, става един от основните му най-съществени жанрове, а през 1772г. Ф.Астли поставя основите на съвременния цирк в Лондон. През 1897г. Петър

Панайотов създава „Първата българска акробатическа и комична труппа „Българско знаме”, която всъщност е и първият български цирк.

Сценичната акробатика, използвайки своята свобода и многопосочност в търсенията, различна от спортната и приложната, широко навлезе и в някои сценични изкуства – в мюзикъла, танц-театъра, класическия и модерен балет, в концертите, шоу програмите и музикалните клипове и т.н., както и в киното – от Чарли Чаплин, през великите комици и до днес, в безбройните екшъни и други съвременни екранни произведения. В посочените и много други примери абсурдното, акробатичното, пластичното и музикално присъствие са доведени до професионално съвършенство. Все повече както в екранните, така и в сценичните изкуства ще се търсят актьори, които безупречно владеят своето тяло.

И българската сцена не остава встрани от тенденцията за все по-решително активиране на визуално движенческите средства и техники, оформящи характера на съвременното сценично послание. Все по-активното пластическо и акробатично движение на сцената става важен носител на актьорската изява и емоция, превръща се в основна връзка между актьор и зрител, разбира се според драматургичния текст и режисьорското решение. В НАТФИЗ „Кр.Сарафов” се създадоха дипломни спектакли, в които театралните изразни средства се обогатиха с все по-значимото участие на движението в тях, на пластиката, на акробатичния принос. Това са постановки с различен випуск студенти и различни творчески екипи към специалност „Актьорство за драматичен театър”, ръководени от талантиливи постановчик-режисьори – проф.Сн.Танковска, проф.М.Младенова, проф.П.Марков, проф.д-р Ат.Атанасов, проф.д-р Ив.Христов, доц.д-р П.Господинов.

### **Сценичната акробатика в лабораторните търсения на някои от големите театрални реформатори**

В тази част от глава теория е направен опит да се открие полето на Сценичната акробатика в творческите лаборатории на някои от големите реформатори на театралното изкуство през 20 век, с акцент поставен от тях върху двигателната култура на актьора: Станиславски, Таиров, Вахтангов, Мейерхолд, Гротовски, Барба, Тадаши Сузуки. Интерес за темата на

изследването представлява и доказателствения опит на двама съвременни водещи педагози и режисьори в театралния Санкт Петербург - Кацман и Додин.

През годините е доказано, че същността и качеството на тези лабораторни открития оказват огромно влияние не само върху западноевропейския, но и върху съвременния източен театър. Техните достижения – като техника, естетика и проучване на актьорското изкуство, променят мисленето за театъра като цяло, променят мисленето за познанието за човека – актьор.

Може да се обобщи, че техните експерименти доказват необходимостта, двигателните процеси на тялото да се изразяват чрез чисти и повторяеми структури, в които мотивиращата причина е органичният импулс, завоалиран зад обективното действие. Много често експериментите провокират тялото да търси индивидуалния си „психоаналитичен език”. Всички те отбелязват актьорската индивидуалност като мощен фактор за начина, по който са проведени задачите на действен език и целите, които се преследват. Но всеки метод определя своя техника, която се адресира върху определена част от актьорската природа, а това е част от определен вид театър като идеи и естетика, в който има място и Сценичната акробатика.

### **Анатомична функционалност в Сценичната акробатика**

Анатомичното устройство на човека в известна степен определя възможността за пластическото изразяване чрез тялото. Анатомията сама за себе си не дава познания за пластичен израз, а се явява само като средство за опознаване и основа за развитие и обогатяване на тялото на бъдещия актьор. Двигателният апарат е подчинен на неразривната си връзка с централната нервна система. Активността на мускулите в организма, се намира под непрекъснатия и контрол.

Известно е, че като основа на действията, импулсите и рефлексите са физически реакции. Твърдение, което е в пълен синхрон със същността на Сценичната акробатика, защото всеки етап от изучаването на акробатичното движение е обвързан с анатомичната функционалност на опорно двигателния



апарат и управляващата система, а това означава конкретно и детайлно познаване на процесите протичащи в тялото.

**В дисертационното изследване ще се обърне внимание, макар и конспективно, само на онези звена от двигателния апарат, които са от особено важно значение за акробатичното движение.**

Изложеното в първа глава „Теоретични полета на Сценичната акробатика“, категоричното разграничаване на Сценичната от Спортната акробатика, както и **приложените работни дефиниции**, служат като отправна точка за разработването на втора глава „Методически полета на Сценичната акробатика“.

## Глава втора

### Методически полета на сценичната акробатика

#### Класификация на изразните средства на Сценичната акробатика

Движенията от Сценичната акробатика са друг, специфичен вид **изразно средство** на актьора, чрез което мисълта и емоцията стават директно видими, разбираеми и вълнуващи зрителя. Те са стилизирани движения с „енергийни нива” за предаване на чувства и емоции. Тези изразни средства са селектирани, а някои от тях са специално създадени за обучението на бъдещия актьор. В зависимост от тяхното изменение в пространството, структурата им и биомеханичната им същност, акробатичните движения понасят **вариативност**. В тази глава от научното изследване е направена класификация на изразните средства на Сценичната акробатика. Те са подробно описани и систематизирани по вид (индивидуални и групови) и по сложност (динамични и статични).

Динамичните и статични акробатични движения, с тяхната безкрайна **вариативност**, имат атрактивен характер, наситена емоционалност и експресивност. В Сценичната акробатика е задължително усвояването на правилната техника, която е предпоставка за безопасното изпълнение на акробатичните елементи. Когато бъдещият актьор я усвои, овладее своето тяло и съумее да подчини акробатичното движение на образа, през призмата на своето въображение, тогава техниката се „стопява” и остава само емоционалното внушение като зрим компонент на актьорската изява.

#### Изграждане на пластическата култура на актьора чрез Сценичната акробатика

„Съвременните тенденции в театъра определят нуждата от култивиране на нов тип актьори като сетивност и клетъчна памет. Това е тоталният актьор от времето на Станиславски, Брук, Гротовски, към който сега,..., умението за синтез, както на традиционни, така и на модерни техники за развитие, стремежът към интегриране на всички тези съществуващи похвати, превръща

актьора в холистичен – цялостен, не само в творческо, но и в духовно отношение”.<sup>2</sup>

Нещо повече, успоредно с тренинга адресиран за „външната техника”, се осъществява и сериозен (с по-голяма категоричност) тренинг на психотехниката – воля, смелост, разпределено внимание, прецизност, образно мислене, динамика в движението, преодоляване на предрасъдъци („аз не мога”), концентрация, абсолютна координация и т.н. Целта е не само „осъзнаване” на собственото тяло в процеса на акробатичното движение, но и изграждане на устойчив психофизически апарат. Обучението по Сценична акробатика е път на самоизследване. „Проучването”, „разбирането” и „усещането” на собственото тяло, върното насочване на органичните процеси в него, е наложително за усвояването на акробатичните единици.

Акробатичното движение е концентрирано и целенасочено действие, изчистено до въздействащ знак, който няма нужда от обяснения, за да бъде разбран, а това зависи само и единствено от режисьорското решение.

Сценичната акробатика в пластическата култура на актьора, не е само комплекс от специални движенчески навици и умения, а и още една възможност за обогатяване на пластически сценичен образ за бъдещия актьор. От една страна изгражда психофизиката на актьора, от друга страна му дава възможността да усвои различни изразни средства, с които да обогати характера на образа, който пресъздава, да внуши емоции, да допринесе за изграждане на авторовата мисъл и режисьорската идея, придавайки им нов облик, обличайки ги в нов експресивен „костюм”.

Появяването на актьора в театралната среда вече е зрителен фокус и дава предимство на пластическата изява, в която убедително свое място има и Сценичната акробатика. Пластическата изразност на тялото е зримо изкуство и това определя основните параметри и характеристика на Сценичната акробатика, които ситуират тялото в центъра на действието като

---

<sup>2</sup> Катранджиева, А., Съвременни техники на физическия театър, от доклад на международна научна конференция на катедра Сценично движение, НАТФИЗ „Кр.Сарафов”, 2007

първоизточник, обект и субект в сценичното пространство. Това се явява основна допирна точка с актьорското изкуство.

Сценичната акробатика е постоянно развиваща се движенческа форма на изразяване в сценичното пространство. Основополагащ елемент е **тялото** на актьора, физическото и психическото преживяване, движението и пластическата метафора, както е в танцовото, пантомимно и цирково изкуства.

Тялото на актьора е основното му изразно средство, в което са кодирани много възможности за изграждане на вярна и не тривиална пластическа партитура на образа – понякога убедително достоверна, понякога изненадващо парадоксална или впечатляващо ексцентрична, а понякога и знаково философска, т.е. тяло, носещо **пластическа култура**.

Една от задачите на Сценичната акробатика е да подготви всестранны, но и специфични за нея двигателни възможности у бъдещия актьор, да предизвика у него работна готовност и самочувствие, с намерението да активизира творческия му процес на учебната сцена.

Сценичната акробатика се отнася към пластическия и психологическия прочит на физическата партитура на сценичния образ. Така на сцената интелектуалното се предава чрез физическото ангажиране на тялото, както подчертава видният теоретик и практик в областта на физическия театър Жак Льокок. Според него „тялото знае неща, за които умът е невежа”.<sup>3</sup>

Сценичната акробатика обаче има свой специфичен код и закони – тук тялото е пространството за „реализация на емоциите”, защото подходът не е само аналитичен, а по-скоро сетивно-осезателен. Акробатичното движение или модул не търси припокриване на текст и пластика, а чрез динамичната си форма се стреми към максимално внушение, поднесено непосредствено по соматично-интуитивен път. В такъв момент техниката на Сценичната акробатика е освободена от буквален прочит, и по-скоро внушава, поражда асоциации, отколкото представя.

---

<sup>3</sup> Поетичното тяло: Преподаване на творчески театър, Рутледж, Тиатър Артс, Ню Йорк, Лондон, 2001, стр.27

А от гледна точка на зрителя, Сценичната акробатика провокира въображението му, давайки възможност да бъде не само наблюдател, но и в някаква степен съавтор на произтичащото на сцената. Акцентът е върху преплитането на внушения и асоциации при изграждането на физическото действие. Цялото това физическо живеене провокира публиката да разчита знаковия език на тялото. Контактът между актьор и зрител се прелива във взаимно сетивно преживяване.

Действието в акробатичния модул възпитава студента да извършва анализ, т.е. умението да раздружи един физически акт, да разбере неговия механизъм чрез последователността на двигателния импулс, към и от съответната двигателна част на тялото, за да може първо да конструира съответното движение в съзнанието си, и след това да го извърши физически. Всички умения и нестандартни навици, мислене, обогатяване на двигателната палитра на студента чрез средствата на Сценичната акробатика, се създават и моделират с насоченост към спецификата на драматичния театър.

Изследването е с центриран фокус – 1. Сценичната акробатика адресирана към тялото на бъдещия актьор. 2. Разбирането за себе си като „материал” и работата със себе си като „инструмент”.

Уменията на бъдещия актьор, придобити от обучението по Сценична акробатика, са друг вид изразно средство:

- Техническо съвършенство на „израз в пространството”;
- Разбиране и структуриране на принципи и закони, по които тялото „живее на сцената” чрез акробатичния модул;
- Развитието и взаимодействието на участниците в групата, придобиват общия дух на групата, т.е. създава се атмосфера на работна „етика”;

В Сценичната акробатика тялото и съзнанието са „в сложни взаимоотношения”, като в различните моменти сменят местата си във водеща или подчинена позиция. В техниката на акробатичния елемент не може да съществува импровизация, защото тя може да предизвика съответна контузия. Но има импровизация в логиката на определяне на пластическата структура на образа. Има импровизация в творческото пластическо мислене

на актьора, който чрез своето въображение може да вплете акробатичните движения в пластическата партитура и да „разчупи“ образа. Чрез тях би могъл „безмълвно“ да внуши своите емоции, или по нестандартен начин да обиграе декора. По този начин се достига плътност във визуалния изказ на сцената. Пластическата партитура не е само механичност, защото мисълта също е мобилизирана и активна. Тези две линии – на тялото и мисълта, трябва да присъстват всеки път отново и отново. Структурата в акробатичния модул е физически изразено действие, което следва своя специфичен темпо-ритъм и е продължение на предходното, или е задвижено от логични обстоятелства. Дори парадоксите, например, когато тялото тръгва напред, а извършва съответно превъртане назад, са част от органична поредица. Тук може да се каже, че тялото сякаш изпреварва мисълта, следвайки естествените си биологични закони. Но това е само на пръв поглед, защото в природата на акробатичното действие са скрити логиката и целта. Те са възможна отправна точка за конкретно и прецизно извършване на физическите действия (не да се „показват“ или „играят“ на сцената, а да внушават), те са изчистени от всичко излишно, за да доведат студента до желан резултат, те са концентрирани и вътрешно ритмизирани рефлексии, съчетани с двигателна памет, разпределение на вниманието на няколко нива, сложна координация и т.н., качества адресирани към актьорската психофизика.

Изкуството на актьора е психофизическо. В сферата на Сценичната акробатика тялото води и връща информация към съзнанието. Но то може да води, само когато съзнанието е изчистено от някакви си представи и стереотипи, само когато има точни, технически (безопасни) познания за съответния акробатичен модул. Тялото и съзнанието са отделни механизми от една обща система и когато всеки механизъм извършва своята работа, системата функционира правилно. Намирането на баланс в правилното функциониране на тази система, налага **вариативност** в методиката на обучение по Сценична акробатика.

## Глава трета

### Методика на обучението по Сценична акробатика

#### Вариативност в методическите принципи

Свидетели сме на едно своеобразно спояване от традиционни и съвременни школи за разработване на тялото, с водещ синтез между „тяло и ум, физика и психика“. Това е и основно изискване, наложено от спецификата на Сценичната акробатика. Необходимите за нея двигателни умения и психофизически качества не се изграждат и проявяват изолирано едно от друго, защото те са във взаимна обвързаност. Обучението на актьора за драматичен театър е мащабен и комплексен процес. Днес, той е изправен пред постоянно растящите изисквания към него, които неминуемо водят и до осъвременяване на всяка методика за обучение на бъдещите актьори.

В трета глава от настоящото изследване е разгърната методиката на обучение по Сценична акробатика, описани са принципите и подходите, с които си служи. През годините, от създаването на дисциплината до днес, Сценичната акробатика отчита както слаби моменти, така и големи резултати, търси нови провокации и **вариативност** в учебната програма. Стремежът е, подходът да бъде съвременен, безпристрастен и аналитичен, в търсене на полезния за актьора опит, но и в сферата на **експеримента**. **Вариативността** в методическите принципи е от изключителна важност, тъй като студентите по актьорско майсторство представляват разнородна система от физически качества, психологични характеристики и функционални възможности, което налага метод за индивидуален подход към всеки студент, с цел да го поощри и убогати в учебния процес, и извън него. Изхождайки от индивидуалните особености на студентите по отношение на основните характеристики на двигателните им качества и възможности, пречупвайки техниката през нова призма, резултатът беше изненадващо добър.

Методът е постъпателен и се състои от упражнения плавно преминаващи едно в друго, подчинени по признаци и подбрани по дадена тема. В определени моменти този режим търпи **вариативност**, разчупва стереотипите, съчетавайки упражнения с различен характер – статични с

динамични, със стремеж да се заличи границата между тях. **Вариативността** бе насочена и към начина на изпълнение на този **цикъл** – с каква амплитуда в движението, с какъв темпо ритъм, с какви нюанси в характера на самото движение и т.н. И тук се прилага **гъвкавост** от страна на преподавателя – да намери индивидуален подход към всеки студент, като предложи адаптиране на упражненията към индивидуалните му физически качества и възможности; да разбере трудностите и притесненията му, произтичащи от работния процес, и да намери начини за разрешаването им; да го поощри, да го провокира в предложени варианти. В резултат на тези усилия двигателните действия стават по-пълни и точни. Според Барба качеството на едно упражнение се определя от **съпротивата**, която тялото трябва да преодолее, а ако не съществува такава, то упражнението е механично. Наложително е съпротивата да бъде открита или отново събудена. Ето защо това изисква упражненията да се прецизират, променят, развиват, усложняват, като включват неизползвани ресурси на тялото и съзнанието. Такъв е непрекъснатият стремеж на Сценичната акробатика, чиято учебна програма понася **вариативност**.

### **Вариативност в педагогическия подход**

Като важен аспект в педагогическия подход по Сценична акробатика, мога да отбележа търсенето на **вариативност** в посока обогатяване съдържанието на учебния материал, с отсяване на подходящи елементи от калистениката, и търсенето на начини за тяхното комбиниране.

#### **Дефинитивна основа**

Думата “калистеника”/”calisthenics” произлиза от две гръцки думи: “kallos” и “sthenos”, които означават съответно “красота” и “сила”. Под калистеника се разбират две неща. Първо: физическото усъвършенстване на тялото, използвайки собственото му тегло като съпротивление. Второ: В някои страни под калистеника се разбира нещо като съчетание от упражнения и разтягане, изпълнявани в определен ритъм, които понякога повече наподобяват танц, отколкото силова тренировка. Подобен феномен виждаме в Австралия, където калистениката е комбинация от гимнастика, балет и театър.



В дисертационното изследване направеният паралел между калистениката и Сценичната акробатика води до извода, че между тях има многобройни допирни точки, що се отнася до изграждането на психофизическия статус на бъдещия актьор. Преди да пристъпим обаче към изучаването на по-сложните акробатични елементи и модули, можем да използваме като основа упражнения от калистениката, за изграждане на отзивчиви мускули, за опознаване на собственото тяло и работата му в детайл, за увеличаване на издръжливостта и гъвкавостта му, така необходими за изграждане пластическата партитура на образа.

Сравнявайки Сценичната акробатика и калистениката, може да заключим, че те взаимно си помагат. Калистениката използва елементи от акробатиката, подлагайки ги на различни **вариации**, с цел усъвършенстване на силата и гъвкавостта на тялото. Докато Сценичната акробатика, подлагайки на **вариации** упражнения от калистениката, ги използва като трамплин за подготовка на тялото за по сложните и многопластови комбинации по Сценична акробатика. **Вариативността** на Сценичната акробатика може да се прилага като друг вид специфична форма на себепознание и тази форма има смисъл не само като резултат, но и като процес. Тя е вид специфична техника за овладяване и развиване на актьорската психофизика.

### **Вариативност в практическото провеждане на обучението**

Действията в Сценичната акробатика като правило се изпълняват леко и безшумно, с важни елементи- правилно дишане, точен контакт на ръцете и стъпалата с пода, висока степен на концентрация и координация, и гъвкавост на гръбначния стълб. Движенията са характерни с бързо темпо и висока енергия; грижа и отговорност към динамичния баланс на сценичното пространство, а всички тези качества се развиват и усъвършенстват и с упражнения от калистениката, които успешно имплементирам в часовете по Сценична акробатика. Акробатичното движение носи висока степен на организираност на тялото и отговорност към него, а обучението по Сценична акробатика винаги е психофизически процес.

Относно прилагането на **вариативност** в часовете по Сценична акробатика, ще споделя някои моменти с практико-приложен характер от работата ми със студентите. Работата е съсредоточена не само към натрупване на определен обем от умения, които понякога след излизане от аудиторията, някои от студентите забравят, а основно към развиване на актьорската психофизика. Усилията са насочени към по-същественото, което Станиславски нарича „работа на актьора върху себе си”. Една от задачите, които им поставям за работа в часовете за извънаудиторна заетост, е създаване на пластически етюди, наситен с акробатични елементи и изграден върху актьорско майсторство, т.е. актьорска задача и телесна изява. По този начин по-сложните движенчески конструкции на Сценичната акробатика подкрепят и помагат пластическата изразителност на бъдещия актьор, с акцент върху психическата задача. Така обучението по Сценична акробатика се стреми да не остане на ниво намерения, а на практика да отговаря на основните изисквания на актьорската професия. Самият К.Станиславски след 30г. търсене, откриване и упорита работа върху „Системата”, признава и стига до извода, че само физическата, „телесната” изява е единствено онази, която прави процеса на сцената контролируем и съзнателен. Целта на упражненията в тази посока е как различните техники усвоени в часовете по Сценична акробатика да **не са** регистрирани като **спортно отчетени резултати**, а така да бъдат втъкани в действието, че да могат смислово да го обогатят, или да наситят емоционално дадени моменти.

Тук е изключително важна ролята на педагога, а именно да съумее да насочи студентите да се изразяват чрез езика на тялото, да ги провокира към пластическо асоциативно мислене. Отдавна е известно, че актьорът трябва да знае „защо” и „какво” прави на сцената, а „как” – е въпрос на „отключена” актьорска природа още в процеса на обучение. Към това „отключване” са насочени и усилията на дисциплината Сценична акробатика. Впускайки се в такъв тип задачи и след задълбочена работа в тази посока, студентите с радост откриват нови начини за пластически изказ, нови нестандартни възможности за невербално изразяване, развиват своята пластическа и асоциативна мисъл.

Чрез „начина на изпълнение”, студентът се концентрира към синтеза и монтажа на принципите върху същността на техниките в акробатичните движения. В този смисъл Сценичната акробатика е изследователски етап – етап на проучване, натрупване и отсяване на главното, защото изчистеното акробатично движение е изписана графика в сценичното пространство.

Обучението по Сценична акробатика е методично свързано със специфичните изисквания, отнасящи се към специалността „Актьорство за драматичен театър”, което определя построяването не само на цялостната програма за обучението, но и на отделните уроци, като перспективност за студента в няколко посоки:

1. Постигане на обща пластическа сценична свобода на движенията.
2. Високо ниво на пластична акробатична техника в контекста на театралните изисквания.
3. Постигане на нови сценични възможности чрез акробатични движения.

**Вариативността** в методическите принципи, педагогическия подход и практическото провеждане на обучението е започната от 2014г. и е приложена към класовете:

- С Пб АДТ с худ.р-л проф.д-р Атанас Атанасов започнах да прилагам **вариативност** в обучението в периода от 4 семестъра, и в края на трети курс студентите имаха своите доказателства в един от дипломните си спектакли „Не падай духом” – реж.Мартин Каров.

- С намерената **вариативност** в предлагането на акробатични модули, продължих и със следващия випуск на проф.д-р Атанас Атанасов, но вече надградена, видоизменена и насочена към т.н. „трикова пластика” – сценичен бой със сложна координация, наситен с каскади и акробатични движения. Този опит, но приложен към група от 12 участващи студенти, получи висока оценка на годишния изпит, и беше приет от режисурата на проф.д-р Атанас Атанасов, като прерастване в „масов бой” в един от дипломните спектакли на класа „Paras in motion”, и се превърна в отключваща ситуация за по-нататъшните взаимоотношения в спектакъла.

- **Вариативността** понесе съществено видоизменение и във възможните нюанси в процеса на обучението по Сценична акробатика и във II АДТ с худ.р-л доц.д-р П.Господинов. Постигнатите резултати са видни в един от дипломните спектакли и на този клас - „Ромео и Жулиета” постановка доц. д-р Пенко Господинов.

- Надграждането във **вариативността** продължава и до днес и резултатите могат да се наблюдават и в работата на студентите специалност III АДТ с худ.р-л проф. д-р Атанас Атанасов, под режисурата на Мартин Каров в спектакъла „Екстази“, който участва в програмата на театър НАТФИЗ.

Такива театрални спектакли, под режисурата на наши видни театрални дейци, умело вплели в хода на действието разнообразни акробатични движения, носещи знакова същност и емоционална наситеност, доказват, че Сценичната акробатика има съществена приложимост на театралната сцена и свое значимо място в обучението на бъдещите актьори.

## Заклучение

В съвременния театър границите се размиват между разнообразните методи и техники, които могат да бъдат миксирани според творческото вдъхновение и нужди на автора, режисьора и актьора. Отдавна вече театърът не е на ниво само текст и литература, а по скоро пътешествие кам незримото. Актьорът вече не се оповава само на словото, а разчита на пластическия си изказ, онзи който превежда на зрителя чувствата и емоциите, от които е разтърсен героят. Стремежът е да се достигне до зрителя, да се докосне душата му, да се пробуди разума му, да се отворят сетивата му, да се споделят емоции. Да оживиш образа чрез действията така, че дълго време след края на представлението, впечатленията от театралната илюзия да отекват в съзнанието и сърцето на зрителя. Зрителят, копнеещ за зрелищност, но зрелищност не като самоцелен атракцион, а като изблик на богата гама от чувства и емоции в унисон с душевното състояние на образа. Емоционален взрив, изблик, душевен катарзис, опиянение от щастие и т.н., които могат да бъдат предадени посредством многообразните акробатични движения, носещи дадена символика. Театърът омайва интелекта и сетивата на зрителя, и колкото по-атрактивно се действа върху тях, толкова по-пълноценно публиката съпреживява театралната „лъжа“, „лъжата“ на възприятията, телесна, духовна, мисловна. „Лъжата“ на театъра – магията на Мелпомена.

Актьорът живее в сценичното пространство и се проектира в него. Представлението оживява само тук и сега, а животът му е изтъкан от загуби и възраждания, то изчезва и се появява отново на следващата дата в театралния афиш. Пластическото движение на актьора му дава възможност да структурира, да извайва сценичното пространство, което го заобикаля. Най-важното изразно средство за актьора, неговият инструмент, е неговото тяло. Актьорското тяло, няма нищо общо с обездвижеността на обикновения човек или със свръхмускулното натоварване при спортистите. Затова той непрестанно се стреми да „обновява“ сам себе си, стреми се към съвършенство. Актьорът има нужда от богата палитра на изразни средства, а тази палитра става все „по-пъстра“ чрез изразните средства на Сценичната акробатика. Според П.Брук идеалните актьори трябва да бъдат и акробати, и певци, и танцьори, и клоуни. Изхождайки от изискванията на съвременния

театър, все по-крещяща става нуждата от такива универсални актьори, със свой уникален пластически изказ, обогатен чрез емоционални и експресивни акробатични движения. Когато бъдещият актьор съумее да ги подчини на образа през призмата на своето въображение, те се превръщат в зрим компонент на актьорската изява.

Трябва да се подчертае, че в това изследване Сценичната акробатика се разглежда, не само като комплекс от специфични практически умения, а и като влияещ компонент в пластическата култура на актьора, като друга възможност за нестандартен смислово пластически изказ на изграждания образ, изказ изпълнен със съдържание.

Фокусирайки се върху Сценичната акробатика не само като комплекс от специфични двигателни умения, а и като влияещ компонент върху актьорската психофизика, може да обобщим, че целите и задачите, поставени пред настоящото изследване са изпълнени. Предвид важността на въпроса за усъвършенстване на пластическата култура на актьора, чрез специфичната същност на Сценичната акробатика с нейната **вариативност**, трябва да се подчертае, че изследването не претендира, че е изчерпало всички проблеми свързани с темата. Но остава с надеждата, че то може да помогне в търсенията в областта на сценическата педагогика за по-перспективно развитие и пълноценна реализация на бъдещия актьор, и да бъде основа за бъдещи изследвания.

## Изводи:

1. Прилаганата **вариативност** в обучението по Сценична акробатика, надгражда настоящата методика и обогатява пластическата култура на бъдещия актьор.
2. **Вариативността** в обучението по Сценична акробатика мотивира психическото и личностно изграждане на студента и разкрива пред него нови хоризонти за себеизрастване и себеизразяване.
3. Предлаганата методика по Сценична акробатика изгражда следните психофизически качества у актьора:
  - **личностни:** сила; гъвкавост; издръжливост; рефлексорност; координация; пъргавина; овладяване центъра на тежестта; прецизен баланс; концентрация; воля; смелост; решителност; самоконтрол; самообладание; опознаване, овладяване и развитие на психофизическия апарат;
  - **професионални:** акробатични умения; работа в детайл през тялото; доверие в партньор; контрол върху дишането; устойчива психика; разпределено внимание; обиграване на декор и сценична площадка чрез акробатичните изразни средства; усет за пространствена ориентация; времеви контрол; двигателна памет; пластическо въображение; преодоляване на страхове; премахване на блокажи; владееене на процеса по построяване на движенческа партитура на героя; пластическо изграждане на сценичния образ; абстрактно и асоциативно мислене при използването на акробатичните изразни средства; изграждане на невербални послания; работа в екип; партньорство; разгръщане на психофизическия потенциал;
4. Изразните средства на Сценичната акробатика са трансфер на послания и изразител на емоционалните преживявания на образа.
5. Целите и задачите в методиката на обучение по Сценична акробатика са коренно различни от тези в спортната акробатика.
6. Изразните средства на Сценичната акробатика са друга възможност за нестандартен смислово пластически изказ.
7. Между калистениката и Сценичната акробатика има многобройни допирни точки, що се отнася до изграждането на психофизическия статус на бъдещия актьор.

8. **Вариативността** в обучението по Сценична акробатика провокира студентите в търсене на по-богата пластическа изразителност на сцената.



## **Справка за приносите на дисертационния труд:**

1. Изработване и дефиниране на понятиен апарат, и изясняване на основни термини свързани с обекта на изследването.
2. Представената осъвременена методика по Сценична акробатика, чрез нововъведена **вариативност**, с практическа приложимост в обучението на студентите по актьорско майсторство, служи за изграждане на пластическата култура на актьора.
3. Напревен е паралел между Сценичната акробатика и калистениката, и са открити пресечните им точки в полза на обучението на студента.
4. Систематизиране на изразните средства на Сценичната акробатика по вид и по сложност.
5. Диференциация между Спортна и Сценична акробатика.
6. Задълбочено изследване на Сценичната акробатика като влияещ компонент за усъвършенстването на актьорския психофизически тренинг.

## **Публикации:**

статия:

„Калистениката в основата на Сценичната акробатика“ - Весела Кирилова Хаджиниколова, Годишник НАТФИЗ „Кр.Сарафов“, 2017г., ISSN 1314-0760, стр.48-стр.56

статия:

„Вариативност в Сценичната акробатика - нов подход в пластическото възпитание на актьора“ - Весела Кирилова Хаджиниколова, „Пластическото възпитание на актьора през 21 век. Нови насоки и тенденции. Движение и арттерапия в пластическото образование“, НАТФИЗ „Кр.Сарафов“, С.2019, ISBN 978-619-90000-2-1, стр. 99-103

статия:

„Сценичната акробатика в обучението на актьора за куклен театър“ - Весела Кирилова Хаджиниколова, Юбилеен сборник „60 години висше образование за куклен театър“, НАТФИЗ „Кр.Сарафов“, С.2022г., под печат

## Използвана литература:

1. Александровская, М., Профессиональная подготовка актеров в пространстве евразийского театра XXI века, СПб., Чистый лист, 2011
2. Барба, Е., Плаващи острови, Театрален бюлетин, № 1, 1984, стр.127–153
3. Барба, Е., Уголеменото тяло, Homo Ludens, бр.11, С.2005
4. Баро, Ж.Л., Езикът на тялото, сп.Театър, №9-10, С.1986
5. Бачелис, Т., Заметки о Биомеханике, Театральная жизнь, №1, 1990
6. Бернштейн, Н., О построение движений, М.1947
7. Бернштейн, Н., Физиология движений и активность, Наука, М.1990, стр.9
8. Богданов, П., Биомеханика на физическите упражнения, С.1985
9. Брук, П., Избрани произведения, Театър XX век, Наука и изкуство, С.1978
10. Виготски, Л., Психология на изкуството, Наука и изкуство, С.1978
11. Готовски, Й., Актьорският тренинг, 2002, стр.128
12. Готовски, Й., Действието е буквално, Театър №3/4, 1999
13. Готовски, Й., Към беден театър, Театрален бюлетин, № 2-4, 1984
14. Готовски, Й., Оголеният актьор, Театър №3/4, 1999
15. Готовски, Й., От театралната трупа до изкуството като движение, Театър №3/4, 1999
16. Готовски, Й., Упражнения, Театър №3/4, 1999
17. Дойчева, В., Въобразената телесност, Жанет 45, С.2016
18. Желязков, Ц., Теория и методика на спортната тренировка, С.1981, стр.12
19. Ильин, Е.П., Психофизиология физического воспитания, Просвещение, М.1983
20. Катранджиева, А., Съвременни техники на физическия театър, от доклад на международна научна конференция на катедра Сценично движение, НАТФИЗ „Кр.Сарафов“, 2007
21. Кох, И.Е., Основи на сценическото движение, Наука и изкуство, С.1974, стр. 532-533
22. Курецкий, В.Л., Психология, Просвещение, М.1980
23. Леви, В.Л., Изкуството да владееш себе си, М и Ф, С.1975
24. Лоуен, Э., Биоенергетика, СПб., Ювента, 1998
25. Лоуен, Э., Психология тела:биоенергетический анализ тела, ИОИ, М.2000
26. Льокок, Ж., Поетичното тяло: Преподаване на творчески театър, Рутледж, Тиатър Артс, Нью Йорк, Лондон, 2001, стр.27

27. Манева, Д., Предизвиканото тяло, Сиела Норма АД, С.2013,
28. Мейерхолд В., Статы, письма, речи, беседи, т.1-2, М.1968
29. Мейерхолд, В., Принципы биомеханики, Театральная жизнь, бр.1,1999
30. Морозова, Г., Биомеханика:наука и театрален мит, Валентин Траянов, 2003
31. Морозова, Г., Пластическое воспитание актера, Терра Спорт, М.,1988, стр.7
32. Мочалов, Ю., Композиция сценического пространства, М.1981
33. Наваро, Д., Какво казва тялото, Изток- Запад, С. 2011
34. Немирович-Данченко, В., Раждането на новия театър, С.1989
35. Никитин, В., Энциклопедия тела, М.2000
36. Николова, Р., Актьорският тренинг през XX век, ИК проф. Петко Венедиков, 2007
37. Первазова, Т., Хорът в старогръцката драма и комедия, сп.Театър ISSN 0204-6253, С.2021
38. Первазова, Т., Ролята на песента в изграждането на говорно-певческата характеристика на персонажа, сп.Театър ISSN 0204-6253, С.2021
39. Первазова, Т., „Ролята на песента в театралния спектакъл“ на базата на защитен дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен "доктор", Фабер-Велико Търново, ISBN 978-619-00-1462-1, 2022
40. Песочинский, Н., Биомеханика в теории Мейерхолда, Театр, №1, 1990
41. Пирьова, Б., Невробиологични основи на човешкото поведение, НБУ, С.2011
42. Пирьов, Г.Д., Педагогическа психология, Наука и изкуство, С.1975, стр.197
43. Психология (учебник за студентите от НСА), МиФ, С.1981
44. Райнхард, М., Театърът – идеал и действителност, Наука и изкуство, С.1986
45. Речник по психология, Наука и изкуство, С.1989
46. Рубинщайн, С., Основи общей психологии, М.1946, стр.336
47. Руков, Хр., За пластическата култура на актьора, Народна култура, С.1972
48. Руков, Хр., Абаджиев Ю., Основи на сценическия бой, Наука и изкуство, С.1983
49. Савинова, А., Основи на сценическата пластика на актьора в кукления театър, Наука и изкуство, С.1984
50. Савинова, А., Маската в човешката цивилизация и в театъра, Марин Дринов, С.2000
51. Савинова, А., За пластическата култура на актьора в кукления театър, Фосфорус, С.2010

52. Сборник научни съобщения и доклади, Пластическата култура на актьора в XXI в., С.2009
53. Станиславски, К., Работата на актьора над себе си, Част I, Наука и изкуство, С. 1981
54. Станиславски, К., Работата на актьора над себе си, Част II, Наука и изкуство, С. 1982
55. Станиславски, К., Работата на актьора върху ролята, Наука и изкуство, С. 1960
56. Сценическа акробатика в физическом тренинге актера по методика А.Дрознина, №6, ВЦХТ, М.2005
57. Сузуки, Т., Културата е тялото, НОМО LUDENS, №12, С.2006
58. Таиров, А., Записки режиссера, М.1970
59. Таиров, А., За театъра, С.1984
60. Уейт, П., Тренировките на затворника 2, Аратрон, С.2015
61. Ухтомский, А., Собрание сочинения, т.1, Л.1950
62. Фаст, Дж., Езикът на тялото, Наука и изкуство, С.1993
63. Хаджийска, М., Към пластичността на актьора в образа, Годишник на ВИТИЗ „Кр.Сарафов”, С.1977
64. Хаджийска, М., Две нови теми в предмета „Основи на сценическото движение”II, Ракурси, Годишник на ВИТИЗ „Кр.Сарафов”, С.1985
65. Хаджиниколова, Ф., Сценичната акробатика в комплексното формиране на актьора (хабилитационен труд за получаване на научно звание доцент), НАТФИЗ „Кр.Сарафов”, С.2002
66. Хегел, Г., Естетика, т.1-2, С.1969
67. Цветкова, П., Методи и принципи по танцов театър, заимствани от практиките на водещи европейски школи, Годишник НАТФИЗ „Кр.Сарафов”, С.2012
68. Цветкова, П., Школата на Пина Бауш (1940-2009) – създател на съвременния танцов театър, Литературен вестник, бр.29, С.2012
69. Чехов, М., Тайни актьорско мастерства, АСТ Москва, М.2009
70. Чопра, Д.Д.Саймън, Седемте духовни закона на йога, Изток-Запад, С.2005
71. Якимова-Фурнаджиева, А., Психофизическа подготовка на актьора (Алтернативни техники и принципи), Авангард принт ЕООД, Р.2006
72. Якобсон, П.М., Психология сценических чувств в актера, М.1936

73. Янбастиева, Т., Особенности на тренинга на актьорските качества чрез играта с кукла, в Проблеми и перспективи на кукленото изкуство в България, Сборник, Ателие 89, С.2003
74. Янбастиева, Т., Специфика на актьорската пластичност, Годишник НАТФИЗ „Кр.Сарафов”, С.2004
75. Янбастиева, Т., Пластическата изразителност на актьора, Ателие 89, С.2009

Интернет:

[www.dragondoor.com](http://www.dragondoor.com)

[www.3fatchicks.com/using-calisthenics-for-bodybuilding/](http://www.3fatchicks.com/using-calisthenics-for-bodybuilding/)

[www.za-fitness.com](http://www.za-fitness.com)

<https://toplichnosti.com/naukata/>