

თამთა თავდიშვილი,  
საქართველოს შოთა რუსთაველის თეატრისა და კინოს  
სახელმწიფო უნივერსიტეტის დოქტორანტი  
ხელმძღვანელი – ხელოვნებათმცოდნეობის დოქტორი დავით  
კობახიძე

## რეზიუმე

21-ე საუკუნის სათეატრო ენა ინტერნაციონალურობას მოითხოვს. სხეული არის საუკეთესო ინსტრუმენტი მსოფლიო ხალხთა კომუნიკაციის არავერბალური გზით დასამყარებლად.

ჩვეულებრივ, დრამატულ სპექტაკლებში სიტყვას ძალიან დიდი მნიშვნელობა ენიჭება.

თუმცა, თუ ამ დროს სხეულს დავუკვირდებით, თითოეულ კუნთს პირდაპირი კავშირი აქვს ემოციასთან და ზუსტად გადმოსცემს მსახიობის შინაგან მდგომარეობას. სხეული, როგორც უტყუარი ინდიკატორი, გვარწმუნებს შემსრულებლის გულწრფელობაში. თავისუფალი სხეული კი არის ბაზა იმ კუნთოვანი სისტემისთვის, რომელსაც არტისტი სხვადასხვა მოცემულობაში მისთვის სასარგებლოდ და მრავალფეროვნად გამოიყენებს. იმპროვიზებული მოძრაობა იძლევა საშუალებას, რომ ფსიქო-ფიზიკური მოქმედებების ჯაჭვი შევისწავლოთ, დავაკვირდეთ არსებულ მოცემულობას და შესაძლებლობების დიაპაზონი გავაფართოოთ.

როდესაც სხეული ფიქრისგან დამოუკიდებლად მოძრაობს, კუნთები გაცილებით მარტივად ტრანსფორმირდებიან, რაც მას ახალი მდგომარეობის აღმოჩენის საშუალებას აძლევს. მოხსენებაში განვიხილავთ ფსიქოსომატური მოძრაობების მნიშვნელობას და აუცილებლობას მომავალი მსახიობის აღზრდის თანამედროვე მეთოდულ კონსტრუქციაში, მასში განხილული იქნება კუნთოვანი მეხსიერებისგან გათავისუფლებული სხეული, რომელსაც მარტივად შეუძლია განვითარება და ახალ გარემოებებთან ადაპტირება.

---

---

## თავისუფალი მოძრაობა

*საკვანძო სიტყვები: თავისუფალი სხეული, თავისუფალი მოძრაობა, იმპროვიზაცია, იმპროვიზებული მოძრაობა*

თავისუფალი სხეული არის თავისუფალი ამოცანების დასაბამი. ეს არის შეუქცევადი პროცესი, როცა გონებისა და სხეულის თავისუფლებამ შემსრულებელი შეიძლება დააბრუნოს პირველ საწყისთან, ანუ ნამდვილ „მე“-სთან. მსახიობის აღზრდის თანამედროვე სწავლებებში ხშირად ვხვდებით სისტემებს, რომლებიც კონსტრუქციულად ჩაბეტონებულ სასწავლო მეთოდებს სთავაზობენ სტუდენტს. ჩემთვის სასწავლო პროცესი წარმოადგენს ზრდის, განვითარებისა და დაკვირვების გზამკვლევეს, რომელიც საკუთარი თავის შემეცნებით იწყება. თეატრი და, ზოგადად, მსახიობის პროფესია, როგორც ყველასთვის ცნობილია, წარმოადგენს დღევანდელი პირდაპირ აღქმას, რაც სწავლების დროს აუცილებლად მოიაზრებს მოქნილ და აწმყოსთან თავსებად სამუშაო მოდელს. ამისთვის კი სწავლების პირველ საფეხურებზე მკაცრად დაბეჭილებული სავარჯიშოების ნაკრები საკმარისი არაა, მეტიც – ეს ყველაფერი, შესაძლოა, ბევრი უნარის დათრგუნვისა და დაშტამპვის მიზეზი გახდეს.

ამ სოციალურ გარემოში მცხოვრები სტუდენტი (როგორც თითოეული ჩვენგანი), სამწუხაროდ, ძალიან ბევრი პიროვნული ბარიერის მატარებელია. თავდაცვის მექანიზმით მათივე შექმნილი კომფორტის ზონა, ხშირ შემთხვევაში, ამ პროფესიისთვის შეუსაბამო და შემბოჭავი ფაქტორია. მესმის, რთული და წარმოუდგენელი სამუშაო ჯგუფში ინდივიდუალური პრობლემების კვლევა და დამუშავება, მაგრამ ასევე ერთობ საშიშია მათი კომფორტის ზონის შენარჩუნება, რომელიც ყოველივე ახლის საფუძვლიან მიღება/გადააზრებას ხელს უშლის. ჩემი მიზანია, ხელოვნურად (რაც შემთხვევაში ბუნებრივად) აშენებული ბარიერების ნგრევა და, საკუთარი თავის შეცნობის მიზნით, სტუდენტის კომფორტის ზონის გარღვევა, ერთგვარი „დისკომფორტის“ შექმნა, რათა შემდეგ მათი თვითდაკვირვების გაფართოებით შეიქმნას პროფესიული განვითარების დიდი არეალი, რომელიც ფართო მასშტაბის შეუზღუდავი შესაძლებლობების მომცველი იქნება.

ეს წარმოადგენს საკუთარი თავისთვის აშენებული ფარის ჩა-

მოშლას, სადაც სხეულზე დაკვირვება პიროვნული სიშიშვლის ზღვარზე გადის, სადაც ტრანსცენდენტურ მდგომარეობაში მყოფი „აქ და ახლას“ პრინციპით უკუაგდებას ყოველგვარ შექმნილ წარმოდგენებს საკუთარ თავზე; უარყოფს სხვებისგან და გარემოსგან შექმნილ თავის პიროვნულ სურათს და იწყებს თავისი რეალური პორტრეტის ფსიქოტიპის შეცნობას უკიდევანო თავისუფლებაში, რომელიც მხოლოდ და მხოლოდ უბრალო, დაუდგენელი მოძრაობების შედეგად წარმოიქმნება. ამ აღწერამ, დიდი შანსია, გაგახსენოთ პოლონელი რეჟისორის, ეჟი გროტოვსკის მიდგომა თავისი ლაბორატორიის მსახიობებთან მუშაობის პროცესში.

*„ეს მეთოდი, რომელზეც ვმუშაობთ, არ წარმოადგენს ნასესხები მეთოდების უბრალო ჯამს (თუმცა, ხანდახან შეიძლება, მათი ელემენტები ჩვენს საჭიროებებს მოვარგოთ), არ მსურს მსახიობს წინასწარ გაწერილი მოქმედებები დავასწავლო. უნარების შეგროვების დედუქციურ მეთოდს არ ვიყენებ. აქ ყველაფერი ორიენტირებულია სტუდენტში მომავალი მსახიობის უნარების მომწიფებაზე, რაც გამოიხატება ხოლმე უკიდურესისაკენ მიდრეკილებით, სრული გაშიშვლებით, ყოველივე ინტიმურის შემოძარცვით - ამ პროცესს მსახიობი სრულად უძღვნის თავს და არ ეტყობა ეკონომისა თუ კმაყოფილების, სიამოვნების ნიშანწყალიც კი. ეს არის „ტრანსის“. ტექნიკა. მსახიობის სულიერი და სხეულებრივი ძალების გაერთიანება, რომელიც აღმოცენდება მისი არსებისა და ინსტიქტის ყველაზე მიუწვდომელი, დაფარული შრეებიდან და სინათლედ გადმოღინდება, როგორც უეცარი გასხივოსნება“<sup>1</sup>*

როდესაც სუბიექტი გამოხატავს მსახიობის პროფესიის დაუფლების სურვილს, აუცილებელია, რომ პროფესიის შესწავლის პირველივე ეტაპზე ტრანსფორმირდეს და შეემზადოს იმ ცვლილებებისთვის, რომლებიც მას საკუთარ თავში ახალი შესაძლებლობების აღმოჩენისა და განვითარების საშუალებას მისცემს. ამის მზაობას კი ის ყოველი ლექციიდან უნდა მიეჩვიოს. ნაბიჯ-ნაბიჯ უნდა გავყვეთ თვითგამორკვევის პროცესს და მივიღეთ ჭეშმარიტ მდგომარეობამდე. უპირველესად, ვიპოვოთ საკუთარი თავი და შემდეგ ჩვენში არსებული რეალური სურვილები, ასევე მზაობა, თუ რისი გაცემა გვსურს ამ პროფესიაში და ამ პროფესიისთვის.

სწორედ ამ მდგომარეობამდე მისასვლელი გზა, პირველ ეტაპზე, არის თავისუფალი მოძრაობა, რადგან ის სტუდენტებს საშუა-

<sup>1</sup> გროტოვსკი, ლარობი, 2022, გვ. 18.

ლებას აძლევს, სხეულის მეშვეობით გონებრივ ტყვეობას დააღწიონ თავი და იმოგზაურონ მათთვის საჭირო და საინტერესო წარმოსახვით სამყაროში.

ეს არის პროცესი, რომელიც ყველას აძლევს საშუალებას, დაუკავშირდეს თავის შინაგან, ყოველგვარი სტრესისგან თავისუფალ ალტერ ეგოს და დაამყაროს მასთან ენერგეტიკული კავშირი, იგრძნოს მისი ვიბრაცია სომატურ თუ ფიზიკურ დონეზე.

შესაძლოა, პარალელი გაივლოს თავისუფალ მოძრაობასა და იმპროვიზებულ ქმედებას შორის, რომლებიც არსით გადაჯაჭვული პროცესებია. იმპროვიზაცია არის მოძრაობის სპონტანურად შექმნის პროცესი. მოძრაობის განვითარება ხელს უწყობს მრავალფეროვან შემოქმედებით ძიებას, მათ შორის, სხეულის ასახვას ფორმისა და დინამიკის სქემის საშუალებით. იმპროვიზებული მოძრაობა კი არის კუნთების მეხსიერებისა და ინტელექტუალური უნარების გაერთიანება, რომელიც მსახიობის სხეულებრივ შესაძლებლობებს გაცილებით მოქნილს, მრავალფეროვანსა და დახვეწილს ხდის, უმუშავებს ნებისყოფისა და სცენაზე არსებული სირთულეების მარტივად დაძლევის უნარს.

ეს არის თავისუფალი, ნაკლებად სტრუქტურირებული, ტექნიკური დოკუმენტისგან დაცლილი და იმპულსური ფორმა, რომელიც შთაგონებას იღებს ყოველდღიური საცეკვაო პრაქტიკისა და გამოცდილებისგან. ეს არის მოძრაობის შესრულების ინდივიდუალური ტექნიკა, რომელსაც, კოდიფიცირებულ საცეკვაო სისტემებთან ერთად, შეუძლია დრამატული და დამაფიქრებელი შინაარსის გაღვივება.

იმპროვიზაცია არა მხოლოდ ახალი მოძრაობის შექმნას გულისხმობს, არამედ ასევე განისაზღვრება, როგორც სხეულის ჩვეული მოძრაობის ნიმუშებისგან გათავისუფლება. მუშაობის ეს ფორმა მიზნად ისახავს პიროვნების ფარული ამრების თუ ფიქრების უფრო ღრმა გააზრებას ინსტინქტური, არაპროგნოზირებადი, თავისუფალი მოძრაობის აქცენტის საშუალებით, რომელიც იმპროვიზაციას უდევს საფუძვლად და შეუძლია ავთენტური გრძობებისა და შთაგონების შესწავლა.

ამგვარად, ჩვენი დაკვირვების მთავარი მოვლენა არის თავისუფალი მოძრაობის მნიშვნელობა და აუცილებლობა სტუდენტის მსახიობად აღზრდის პირველ ეტაპზე. უპირველესად განსასაზღვრია ამ პროცესის არსებობის საჭიროება და შემდეგ გასაშლელია

უშუალოდ მოქმედების რუკა. განსხვავებულ მეთოდებზე დაყრდნობით, თავისუფალი მოძრაობის გააზრების სხვადასხვა ვარიანტი არსებობს. ჩვენ შემთხვევაში საქმე გვაქვს მრავალმხრივ მიდგომასთან, რომელიც, სიტუაციიდან გამომდინარე, რამდენიმე მეთოდის ნაზავს წარმოადგენს. იქნება ეს ოშოს ადაპტირებული კუნდალინის მედიტაციით თუ უბრალოდ ქორეოგრაფიული ჯაზის იმპროვიზებით სხეულებრივი ჩარჩოების რღვევა, ნებისმიერ შემთხვევაში, ამ ქმედებას მივყავართ სტრესისგან თავისუფალი სხეულისა და გონების ფორმირებამდე, ეს კი ვფიქრობ, აუცილებელი საწყისი ათვლის წერტილია იმ პროფესიულ გზაზე დასადგომად, რაც პიროვნული ძიების პროცესიდან ნამდვილი შემოქმედებითი უნარების (რომლებიც დაცლილი იქნება ყოველგვარი ზედაპირულობისგან) ერთობლიობამდე მიგვიყვანს.

#### ბიბლიოგრაფია:

- გროტოვსკი ე., ლარიბი თეატრისკენ, თბ., 2022.

## **THEATRE STUDIES**

**Tamta Tavdishvili,**

Ph.D. student

Shota Rustaveli Theatre and Film Georgia State University

Supervisor – Davit Kobakhidze, Doctor of Arts

### **FREE MOVEMENT**

*Keywords: free body, free movement, improvisation, improvised movement*

#### **Abstract**

The theatrical language of the 21st century requires internationality. The body is the best tool for nonverbal communication between people around the world.

In dramatic plays, the word is very important. However, if we look at the body at this time, each muscle has a direct connection with emotion and accurately conveys the inner state of the actor. The body, as an infallible indicator, convinces us of the performer's sincerity.

The free body is the base on which the muscular system should be built, which the artist will use to his advantage and diversely in different situations. Improvised movement allows us to study the chain of psycho-physical actions, observe the existing situation, and expand the range of possibilities.

When the body moves freely without thinking, the muscles transform much more easily, which allows it to discover new states. In the report, we will discuss the importance and necessity of psychosomatic movements in the modern method of training a future actor, where a body freed from muscle memory, which can easily adapt to new circumstances and develop, will be discussed.