

İFAÇILIQ SƏNƏTİ
ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ МАСТЕРСТВО
PERFORMANCE SKILLS

UOT 78.01

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16053059>

SƏHNƏ VARLIĞI: BƏDƏN, NƏFƏS VƏ JEST VASİTƏSİ.
“ANI YAŞAMAQ”

NƏRGİZ NƏZƏROVA*

Ü.Hacıbəyli adına Bakı Musiqi Akademiyası
İxtisas Fortepiano Şöbəsinin Baş Müəllimi
AZ 1014, Bakı, Ş.Bədəlbəyli 98
E-mail: nergiz_canan@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-7066-1485>

Sitat gətirmək üçün: Nəzərova N. Səhnə varlığı: bədən, nəfəs və jest vasitəsi. “Anı yaşamaq” // – Bakı: Musiqi dünyası. Beynəlxalq Elmi Musiqi Jurnalı, – 2025. Cild 27. № 1 (102), s.35-49.

Для цитирования: Назарова, Н. Сценическое присутствие: тело, дыхание, жест. «Быть в моменте» // – Баку: Мир музыки. Международный научный журнал, – 2025. Том 27. № 1 (102), с.35-49.

For citation: Nazarova, N. Stage presence: through body, breath and gesture. "Living in the moment» // – Baku: World of Music. International Scientific Journal, – 2025. Vol.27 / 1 (102), pp.35-49

Xülasə

Səhnə varlığı — aktyorlar, nitq söyləyənlər və pedaqoqlar üçün auditoriyaya təsir gücünü müəyyən edən əsas keyfiyyətdir. Artan informasiya səs-küyü və diqqət itkisi şəraitində insanın səmimi iştirakını və ifadəliliyini inkişaf etdirmək xüsusilə aktualdır. Bu araşdırmanın məqsədi səhnə varlığını psixofiziki fenomen kimi tədqiq etmək və onu bədən, nəfəs və jest üzərində işləməklə inkişaf etdirməyin praktik yollarını müəyyənləşdirməkdir. Araşdırma metodları kimi aktyor sənəti, psixofizika və bədən yönümlü təcrübəyə dair klassik və müasir mənbələrin təhlili, təlimlərə şərh və sistemləşdirmə, teatr və təhsil mühitində müşahidə və pedaqoji təcrübə istifadə olunmuşdur. Nəticələrə əsasən, səhnə varlığı ilə bədənlə yerə bağlanma (torpaqlanma), şüurlu

*©Nərgiz Nəzərova, 2025

nəfəs alma və orqanik jest arasında sıx əlaqə müəyyən olunmuşdur. Hazırda olma halını və ifadəliliyi inkişaf etdirməyə yönəlmiş konkret təlimlər ayrılmışdır. Praktiki və nəzəri əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, nəticələr teatr pedaqogikasında, ictimai çıxışların hazırlanmasında, kommunikasiya və diqqət üzrə təlimlərdə tətbiq oluna bilər. Nəzəri nəticələr "səhnə varlığı" anlayışının mahiyyətini və onun bədən-emosiya özünü-tənzimi ilə əlaqəsini daha dərinlən başa düşməyə imkan verir.

Açar sözlər: səhnə varlığı, bədən şüuru, nəfəs alma, səs və bədən, emosional ifadəlilik.

Giriş.

Müasir dünyada informasiya bolluğu və diqqəti yayındıran amillərin artması auditoriyanın diqqətini saxlamaq problemini daha da aktual edir. Bu baxımdan səhnəvi mövcudluq kimi fenomenin əhəmiyyəti artır – bu, insanın tamaşaçı qarşısında "burada və indi" olmaq bacarığıdır, hansı ki, maraq və etibar doğurur. Bu bacarıq aktyorlar, müəllimlər, natiqlər və ictimai çıxışla məşğul olan şəxslər üçün əsas şərtlərdən biridir.

Tədqiqat mövzusunun seçilməsi şəxsi pedaqoji və səhnə təcrübəsi ilə bağlıdır. Bu təcrübə göstərdi ki, tamaşaçıya təsirin gücü və ifadəlilik hər zaman texnika səviyyəsindən və ya nitqin məzmunundan asılı olmur. Burada daha önəmli amil – daxili yığcamlıq, bədənə yerə bağlılığı və canlı reaksiyaya qabiliyyət olan mövcudluq keyfiyyətidir. Lakin bu fenomenin təbiəti hələ də əsasən intuitiv şəkildə dərk olunur və sistemli şəkildə araşdırılmasına ehtiyac var.

Tədqiqatın aktuallığı ondan ibarətdir ki, səhnəvi mövcudluğun inkişaf etdirilməsi üçün praktik üsulların işlənilib hazırlanması müasir təhsil, teatr pedaqogikası və ictimai kommunikasiya sahəsində zərurətə çevrilmişdir. Diqqət səviyyəsinin azalması və autentik ünsiyyətə artan ehtiyac nəzərə alınaraq, bu mövzunun psixofiziki əsaslarının öyrənilməsi praktik dəyər qazanır.

Tədqiqatın hipotezi ondan ibarətdir ki, səhnəvi mövcudluq bədən, nəfəs və jest üzərində iş vasitəsilə, həmçinin şüurlu özünü tənzimləmə yolu ilə inkişaf etdirilə bilər.

Tədqiqatın məqsədi — səhnəvi mövcudluğun psixofiziki fenomen kimi təbiətini öyrənmək və onun inkişafı üçün praktik yanaşmaları müəyyən etməkdir.

Tədqiqatın vəzifələri:

- aktyor sənəti, psixofizika və bədən təcrübəsi üzrə klassik və müasir mənbələrin təhlili;
- iştirak və ifadəliliyin inkişafına yönəlmiş məşqlərin sistemləşdirilməsi;
- teatr və təhsil mühitində pedaqoji müşahidə və təcrübənin analizi;
- bədən üzərində iş ilə səhnəvi mövcudluğun keyfiyyəti arasında əlaqənin müəyyən edilməsi.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti "səhnəvi mövcudluq" anlayışının dəqiqləşdirilməsi və onun bədən-emosiya özünü tənzimləməsi ilə əlaqəsinin araşdırılmasından ibarətdir.

Praktik əhəmiyyəti isə teatr pedaqogikası, ictimai çıxışların hazırlanması, kommunikasiya və diqqətin idarə olunması üzrə təlimlərdə tətbiq edilə biləcək konkret məşqlər və metodikaların hazırlanmasından ibarətdir.

Materiallar və metodlar.

Tədqiqat materialı kimi aktyor ustalığı, psixofizika və bədənə yönəlmiş praktikalar sahəsində klassik və müasir mənbələrdən istifadə olunmuşdur. Əsas diqqət K. Stanislavski, M. Çexov, Y. Qrotovski kimi müəlliflərin işlərinə, həmçinin teatr və somatik yanaşmaların qovşağında çalışan müasir pedaqoqların və psixoloqların (A. Louen, T. Şvarts, İ. Zaytseva və b.) araşdırmalarına yönəldilmişdir.

Tədqiqat nəzəri-praktik xarakter daşıyır. Nəzəri hissə səhnəvi iştirak (presensiya) anlayışının mahiyyətini və onu inkişaf etdirməyə yönəlmiş psixofiziki yanaşmaları təsvir edən ədəbiyyat mənbələrinin məzmun və müqayisəli təhlil metoduna əsaslanır. Praktiki hissə müəllifin teatr və təhsil mühitində pedaqoji təcrübəsinə söykənir; bu təcrübə tələbələrin bədən və nəfəs üzərində işlədikləri məşqlər zamanı müşahidə olunmasını və onların ifadəlilik səviyyəsindəki dəyişikliklərin təhlilini əhatə edir.

Tətbiq olunan metodlar:

- Ədəbiyyatın məzmun təhlili – “səhnəvi iştirak” anlayışının əsas komponentlərini müəyyənləşdirmək üçün istifadə olunmuşdur;
- Müşahidə metodu – tələbələrin bədən şüuru və ifadəliliyini inkişaf etdirməyə yönəlmiş məşqlər zamanı davranışlarının izlənilməsi;
- Məşqlərin sistemləşdirilməsi və şərh – bədən, nəfəs və jestlə işləmə texnikalarının “presensiya” səviyyəsinə təsiri baxımından təhlili;
- Pedaqoji eksperiment metodu – məşqlərin tədris prosesinə inteqrasiyası və onların effektivliyinin qiymətləndirilməsi.

Bu metodların seçilməsi səhnəvi iştirakın həm fiziki, həm də psixososial təbiəti ilə bağlıdır. Nəzəri təhlil və praktik müşahidənin birgə istifadəsi bu fenomeni müxtəlif aspektlərdən öyrənməyə və onun inkişafı üçün praktik alətləri müəyyənləşdirməyə imkan vermişdir.

Müzakirə və qənaətlər.

Mövcudluğun mahiyyəti və “anı yaşamaq” konsepti

Səhnə varlığı: bədən, nəfəs və jest vasitəsilə “anı yaşamaq”

Səhnə varlığı nədir?

Səhnə varlığı — tamaşaçının bir aktyordan və ya natiqdən gözlərini çəkə bilməməsinə səbəb olan, çətin təsvir edilən bir keyfiyyətdir. Bu, daxili yığcamlıq, özünə inam və auditoriya ilə enerji əlaqəsinin hiss edilməsidir. Bu hal tez-tez “anı yaşamaq”, “tam mövcudluq” və ya “səhnədə ayıqlıq” kimi təsvir olunur.

Səhnə varlığı həmişə yüksək səsle danışmaq və ya nümayişkaranə davranışla bağlı deyil. Bəzən bu, səhnədəki sükutda, pauzada, baxışda belə özünü göstərə bilər. Bu, diqqəti saxlaya bilmək, məkanı daxili enerji ilə doldurmaq, inandırıcı və canlı olmaq bacarığıdır.

Səhnə varlığı — aktyoru və ya natiqi sadəcə peşəkar ifaçıdan xarizmatik sənətçiyə çevirən əsas, lakin tez-tez sezilməsi çətin olan keyfiyyətlərdən biridir. Bu, həm daxili bir hal, həm də xarici bir təsirdir: səhnədə və ya auditoriya qarşısında olan insan, tam şəkildə baş verən hadisəyə emosional, zehni və fiziki baxımdan qoşulduqda meydana çıxır.

Diqqətin görünməz gücü

Kimsə haqqında “onun səhnə varlığı var” deyəndə, onun danışmasa belə diqqəti cəlb etdiyi nəzərdə tutulur. Bu, sadəcə səhnədə dayanmaqla, baxmaqla, hətta susmaqla belə baş verə bilər. Tamaşaçı qarşısında rol oynayan biri deyil, həqiqi, canlı bir insan olduğunu hiss edir. İnsanlar məhz bu ünsiyyətin sehri üçün teatra gəlir və ya ictimai çıxışları izləyirlər.

Burada və indi olmaq

Səhnə varlığı ilk növbədə “anı yaşamaq bacarığıdır”. Bu o deməkdir ki, ifaçı özünü kənardan necə göründüyünü düşünmür, özünü qiymətləndirmir və “avtopilot rejiminə” keçmir. O, tam şəkildə cari vəziyyətdə olur, burada və indi baş verənlərə reaksiya verir. “Canlı səhnə” anlayışının mahiyyəti də məhz budur — hər anın məzmunla, impulsla və diqqətlə dolu olması.

Hətta mətn əzbərlənsə və səhnə hərəkətləri öncədən müəyyən olunsay belə, səhnə varlığı güclü olan insan hər dəfə bu anı ilk dəfə yaşayırmış kimi ifa edir. Onun reaksiyaları təzədir, səsi canlıdır, bədəni daxili impulslara cavab verir, mexaniki təkrarlamır.

Enerji sıxlığı və daxili yığcamlıq

Səhnə varlığı daxili yığcamlıqla bağlıdır — bədən, nəfəs, səs və diqqət eyni məqsədə yönəldikdə bu hal baş verir. Belə insan sanki “nöqtəyə toplanıb”: onun daxili dayağı var və diqqəti yayılmaz, əksinə — toplanaraq auditoriyaya, partnyorlara və hərəkətə yönəlir.

Bu zaman enerji sıxlığı hiss olunur. Səhnə varlığı daxili dolğunluq kimi qəbul edilir — insan heç nəyi nümayiş etdirmir, amma ondan güclü bir signal gəlir. Bu enerji tamaşaçının diqqətini saxlayır. Bəzən aktyor və ya natiq səhnədə sadəcə dayanır və susur — amma zal nəfəsini tutaraq onu izləyir. Bu, səhnə varlığının ən yüksək təzahürüdür.

Ölçü deyil, dərinlik önəmlidir

Anlamaq vacibdir ki, səhnə varlığı aktyorun janrından, səsinin gücündən və ya hərəkətlərinin genişliyindən asılı deyil. Bu, mütləq şəkildə parıltı, ekspressiya və ya güclü jestlərlə ifadə olunmur. Bəzən əksinə — incəlik, minimalizm, daxili səssizlik səhnə varlığını yaradan əsas faktorlardır. Varlıq — bu forma məsələsi deyil, diqqətin keyfiyyəti və səmimiyyətin dərəcəsidir.

Məsələn, aktyor bir cümləni pıçıltı ilə deyə bilər, çox incə bir jestlə emosiyanı ifadə edə bilər — və məhz bu qənaətcil yanaşmada onun gücü üzə çıxar. Əsas məsələ odur ki, ifaçı nə dərəcədə yaşadığına, etdiyi hərəkəti necə hiss etdiyi və mətnə, partnyora, məkanla necə səmimi şəkildə əlaqə qurduğu.

Auditoriya ilə təmas

Səhnə varlığı auditoriya ilə təmassız mümkün deyil. Bu o demək deyil ki, aktyor mütləq hər tamaşaçının gözünə baxmalıdır. Bəzən təmas daxili səviyyədə olur, lakin tamaşaçı bunu hiss edir — ifaçının açıq və həqiqi bir şey paylaşdığı aydın olur. Əgər aktyor "özünə qapanır", auditoriyanın baxışından çəkinir, emosional olaraq bağlanırsa, səhnə varlığı itir. Hətta texniki cəhətdən düzgün çıxış olsa belə, canlılıq və mövcudluq hissi olmur.

Beləliklə, səhnə varlığı aşağıdakıları əhatə edir:

“İndi və burada” anına tam şəkildə qoşulmaq;

Ayıqlıq və daxili yığcamlıq;

Bədən, səs və emosiyaların sabitliyi və uyğunluğu;

Partnyorla və auditoriya ilə əlaqə;

Enerji dolğunluğu, diqqəti üzərində saxlamaq qabiliyyəti;

Səmimilik — süni davranış və qeyri-təbiliyin olmaması.

Səhnə varlığı süni şəkildə yaradılmaz. Lakin onu inkişaf etdirmək mümkündür — bədənle işləmək, nəfəs məşqləri, diqqətlilik, reaksiya və mövcudluq təlimləri vasitəsilə. Məhz bu, bir çox aktyor metodikalarının və ictimai çıxış təlimlərinin əsas mövzudur.

"Anı yaşamaq": ayıqlıq və iştirak

“Anı yaşamaq” ifadəsi, insanın baş verənlərə tam şəkildə qərqlənməsi, yəni “İndi və burada” olmaq mənasını verir. Bu, insanın özünü kənardan necə gördüyü barədə düşünməkdən imtina etməsi və diqqətini məqsədə — mənanı, emosiyanı və əlaqəni ötürməyə yönəltməsidir.

Əgər bir insan səhnədə “anı yaşamırsa”, bu dərhal hiss olunur — sanki o, orada deyil. Onun bədənini bir şey deyir, səsi başqa, baxışları isə yorğun və diqqətsizdir. Bu, daxili dağınıqlığın, səhnəyə tam daxil olmamağın əlamətidir.

Əksinə, “anı yaşayan” insan daxilindən bütünlük və bütövlük yayır və tamaşaçı da etibarla onun ardınca gedir.

“Anı yaşamaq” ifadəsi artıq uzun müddətdir ki, yalnız teatr leksikasından kənara çıxıb — bu ifadə psixologiyada, meditasiyada, idmanda, pədoqogikada geniş istifadə olunur. Lakin səhnə sənətində bu anlayış xüsusi dərinlik qazanır. Burada “anı yaşamaq” sadəcə bədənini səhnədə olması deyil, şüurun, duyğuların və diqqətin tam şəkildə hal-hazırda baş verənə — roldakı vəziyyətə, partnyorla qarşılıqlı münasibətə, danışığa, nəfəsə və jestə — batması deməkdir.

Anı yaşamağa nə mane olur?

Adi həyatda, xüsusilə də səhnədə bizi “indi və burada” olmaqdan uzaqlaşdıran bir çox şey var:

- Daimi özünü analiz etmək: “Mən necə görünürəm?”, “Tamaşaçılar nə düşünəcək?”
- Keçmiş səhvlərə ilişib qalmaq: “Mətn qarışdı”, “Cümləni pis dedim”
- Gələcəyə fokuslanmaq: “Az sonra çətin səhnə gəlir”, “Az qalıb bitəcək”
- Diqqətin sönməsi: vəzifəni mexaniki yerinə yetirmək, partnyora marağın itməsi

Bu zehni səslər (yəni daxili “şüur səs-küyü”) bədən, səs, diqqət və duyğular arasında uyğunsuzluq yaradır. İnsan səhnədə olur, amma formal şəkildə. O, oradadır, amma boş görünür. Bədənini bir cür danışır, intonasiyası başqa cür, baxışları isə fokuslanmadan oradan-buradan gəzir, bu da onun olaya daxil olmamasını aşkar göstərir.

Bu hal — “anı yaşamamaq” vəziyyəti adlanır. Xüsusilə ictimai çıxışlarda bu dərhal hiss olunur: auditoriya tez bir zamanda anlayır ki, danışan şəxsin daxilində dayağı və səmimi əlaqəsi varmı, yoxsa o sadəcə əzbərlədiyini təkrarlayır.

Həqiqətən “anı yaşamaq” nə deməkdir?

“Anı yaşamaq” bu deməkdir:

Özünü kənardan qiymətləndirməyi dayandırmaq;

Bədənini və nəfəsini şüurlu şəkildə hiss etmək;

Partnyoru “səhnə dekorasiyası” kimi yox, canlı və reaksiya verən bir varlıq kimi qəbul etmək;

Baş verənlərə səmimi və spontan cavab vermək;

Sadəcə “mətn” yox, bu an doğulan fikirləri danışmaq.

İnsan hərəkətə tam daxil olduqda, o, daxili bütövlük və təbilik yayır. Onun davranışı, səsi, hərəkətləri və fasilələri səhnəyə hazırlanmış olsa belə, təbii görünür. Tamaşaçı onun daxilində diqqət və dolğunluq olduğunu hiss edir. Bu isə etibar və maraq oyadır.

Səhnədə anı yaşayan aktyor, sanki tamaşaçını da həmin səhnəni birlikdə yaşamağa dəvət edir — və auditoriya bu təklifi instinktiv şəkildə qəbul edir.

Varlıq bir bacarıq olaraq, seyr deyil

Varlıq vəziyyəti — bu, ilham deyil ki, "gəlir və ya gəlmir". Bu, xüsusi bir bacarıqdır, hansı ki, aşağıdakı vasitələrlə inkişaf etdirilir:

Diqqət məşqləri;

Nəfəs məşqləri;

Bədənə yerə bağlanma və fiziki iş;

Şüurlu danışmaq və jestlər;

Daxili vəziyyətləri idarə etmək bacarığı, onları basdırmaq əvəzinə.

Mihail Çexov [2], Evgeni Vaxtangov [7] və müasir bədən teatrı praktikalarında [8][12] vurğu idarəetmə deyil, daxili axıma qoyulur — yəni ifaçının "rol oynaması" yox, tapşırığı yaşaması vacibdir. Və yalnız bu, ona anı yaşamağa davam etməyə imkan verir.

Şüurluluq: həqiqi fəaliyyətə körpü

Şüurluluq — yalnız meditasiya və səssizlik deyil. Əsasən, bu, indiki anda səninlə baş verənləri görmək, hiss etmək və eşitmək qabiliyyətidir. Keçmişə və ya gələcəyə fikir verməməkdir. Səhnədə bu, mənalı həyatın açarıdır.

Tix Nat Han [11] yazır ki, şüurluluq nəfəsdən başlayır: "Nəfəsini şüurlu şəkildə hiss etdikdə — özünə qayıdırsan." Belə praktikalar səhnə varlığının əsası olur — yalnız aktyorlar üçün deyil, pedoqoqlar, məruzəçilər, liderlər üçün də.

Nəticə

"Anı yaşamaq" demək, hər saniyədə canlı, diqqətli və səmimi olmaq deməkdir. Bu vəziyyət, tamaşaçıda etibar yaradır, mətnə mənalı dərinlik qatır, jestləri ifadəli edir və səssizliyi dərinləşdirir.

Varlıq təsadüfi yaranmır — o, davamlı praktika tələb edir, amma məhz bu varlıq səhnəni həqiqətən canlı və mükəmməl kimi edir.

Fiziki ifadə və səhnə texnikası: bədən, nəfəs, jest

Bədən, nəfəs, jest: səhnə varlığının üç sütunu

1. Bədən

Bədən — səhnədə bizim ilk və əsas alətimizdir. O, sözlərdən daha çox şey ötürür. Fiziki gərginlik, qeyri-müəyyən və ya xaotik hərəkətlər hətta yaxşı öyrənilmiş mətni belə poza bilər. Buna görə də bədənə şüurluluğunu və öz bədənimizə, duruşumuza, gedişimizə və məkanla münasibətimizə hakimliyyəti inkişaf etdirmək vacibdir.

2. Nəfəs

Nəfəs — bizi indiki anla əlaqələndirən “yaxalıqdır”. O, səs, emosional vəziyyət və narahatlıq səviyyəsi ilə əlaqəlidir. Dərin, sakit nəfəs bədəni yerə bağlamağa, düzgün hazırlanmağa və lazım olan intonasiyanı ötürməyə kömək edir. Yüzeysel və ya qarışıq nəfəs danışığa mane olur və daxili ritmi pozur.

3. Jest

Jest — düşüncənin və emosiyaların məkan daxilində davamıdır. O, orqanik və anamlı olmalıdır. Spontan, lakin nəzarət altında olan jest danışığın ifadə gücünü artırır və niyyəti ötürməyə kömək edir. Artıq, avtomatik və ya "parazit" hərəkətlər isə diqqəti yayındırır və təsirin gücünü azaldır.

Səhnə varlığı yalnız daxili vəziyyət və ya psixoemosional hazırlıqla əldə edilə bilməz. Həmişə fiziki təzahürlə ifadə olunur — bədən vasitəsilə, nəfəs vasitəsilə, jest vasitəsilə. Məhz onlar daxili diqqətin, impulsun və enerjinin xarici "daşıyıcıları" rolunu oynayır. Bu üç element — sanki üç sütun kimidir, üzərində canlı, inandırıcı və orqanik səhnə dayanır.

Bədən: İfadəçiliyin və həqiqiliyin əsası

Bədən yalnız rolun daşıyıcısı deyil, eyni zamanda daxili vəziyyətin aktiv ifadəçisidir. O, dərhal qeyri-müəyyənliyi, narahatlığı, yorğunluğu və ya əlaqəsizliyi göstərir. Daralmış çiyinlər, "boşalmış" bədən, ağırlıq mərkəzinin olmaması, sərt əl hərəkətləri — bunlar tamaşaçıya "bu insan burada deyil" mesajını verir. Və heç bir öyrənilmiş mətn bədənə göndərdiyi mesajla ziddiyyət təşkil edərsə, bunu xilas etməz.

Səhnə ifadəliliyi üçün vacib olanlar:

- Duruş — hərbi nizam kimi deyil, bədənə sabitlik və yüngüllük hissi verən təbii və balanslı bir şaquli vəziyyət kimi.
- Ağırlıq mərkəzi — bədənə, qarında və ayaqlarda dəstək hissi. Bu, aktyora sabitlik və yerə bağlanma verir [8].
- Hərəkət azadlığı — bədənə elastikliyi, reaksiya vermə qabiliyyəti və şablon hərəkətlərdən qaçınma.
- Məkanla əlaqə — bədənə zal ilə, partnyorla, əşyalarla necə qarşılıqlı əlaqədə olduğunu hiss etmək bacarığı.

Bədən şüurluluğunun inkişafına kömək edən praktikalar

Bədən şüurluluğunun inkişafına belə praktikalar kömək edir: biomexanika, Feldenkrais, yoga, Aleksandrov texnikası, Viewpoints [13].

Bədən nə çox gərgin, nə də çox "rahat" olmalıdır. O, həm daxilən daxil olmalı, həm də impuls üçün hazır olmalıdır. Çexovun dediyi kimi, bədən "niyyətlə birgə nəfəs almalıdır" [2].

Nəfəs: Yaxalığ, ritm və danışığın enerjisi

Nəfəs — yalnız fizioloji bir proses deyil, həm də vəziyyəti idarə etmək üçün güclü bir alətdir. Bu, daxili və xarici arasında, ağıl, bədən və səs arasında bir növ körpüdür.

Səhnədə nəfəsin əsas funksiyaları:

- Zəmin və sakitlik. Sakit, dərin diyafram nəfəsi narahatlıq səviyyəsini azaldır və diqqəti bədənə qaytarır [9], [10].

- Danışığın enerjisi. Səs, nəfəsin dəstəyi olmadan güclü və davamlı ola bilməz. Doğru nəfəs, cümlə üçün dəstək yaradır.

- Tempo və fasilələrin tənzimlənməsi. Nəfəs vasitəsilə səhnə danışığının ritmi və dinamikası qurulur.

- Emosional vurğulama. Nəfəsdəki dəyişikliklər — hisslərin (narahatlıq, saxlanılmışlıq, ilham, qorxu) ən incə və doğru göstəricisidir.

Nəfəs ilə iş — aktyor hazırlığının ən vacib hissəsidir. Şüurlu nəfəs praktikaları həm yoga və Şərq təbabətindən, həm də vokal texnikaları, rezonatorlarla iş və danışiq məktəblərindən qaynaqlanır. Sakit nəfəs = sakit səs = əmin bədən varlığı.

Tık Nat Han [11] qeyd edir ki, hər nəfəs alışı — indiki anı yenidən yaşamaq imkanındır. Və səhnədə bu xüsusilə qiymətlidir: nəfəs aktyoru anın içində saxlayır, impulsda, həqiqətdə.

Jest: Düşüncə, məkanın içərisinə çıxan

Jest — düşüncənin bədənə vasitəsilə xarici aləmə uzanmasıdır. Bu, aktyorun mesajını məkanın içərisinə göndərdiyi formadır. Jest danışiq, simvolik, intuitiv ola bilər, lakin o, anamlı olmalıdır. Əhəmiyyətli deyil ki, jest açıq və ya parlaqdır — əsas odur ki, o, daxili impulsdan doğur, "yuxarıdan yapışdırılmamış" olmalıdır.

Yaxşı bir jest:

- Orqanikdir — xarici formadan deyil, daxili ehtiyacdən yaranır;
- Dəqiqdir — qarışıq deyil, mesajı aydın şəkildə bildirir;
- Ritmə uyğundur — sözü pozmur, əksinə, onu gücləndirir.

Sonuna qədər həyata keçirilmiş — yolda qalmır, bədənə başlanğıcdan sona qədər yaşadığı bir prosesdir.

Parazit hərəkətlər, məsələn, barmaqları əymək, üzə davamlı toxunmaq, sağa-sola sallanmaq və "boş yerə" addım atmaq, səhnə təsirini zəiflədir. Onlar mənasızdır və izləyicini əsas mövzudan yayındırır.

Peter Bruk belə demişdir: "Hətta kiçik bir hərəkət, əgər izahı yoxdursa, səhnə mərasimini pozur" [3].

Nəticə

Bədən, nəfəs və jest yalnız xarici elementlər deyil. Bunlar enerjinin, diqqətin və mənanın keçdiyi kanallardır.

Onlar uyğun şəkildə işlədikdə:

- Bədən sabit və azaddır,
- Nəfəs ritmik və doludur,
- Jest dəqiq və ifadəlidir —

o zaman o ən vacib səhnə varlığı yaranır ki, bu da izləyicini cəlb edir, ələ alır və iz buraxır.

Əlavə tapşırıq 1: "3 yerə zəmin"

Məqsəd: Diqqəti bədənə içərisinə qaytarmaq, emosional vəziyyəti sabitləşdirmək, dəstək hissi və məkanla bağlılıq yaratmaq.

Təlimat:

1. Ayaqlar

Düz durun, ayaqlar çiyin genişliyində, dizlər yumşaq.

Ayaqların yerə toxunmasını hiss edin. Diqqəti dabanlara, barmaq uclarına, ayağın daxili və xarici tərəflərinə yönəldin.

Ayaqdan yerə kök atıldığını təsəvvür edin — güclü, dərin köklər. Bu, sizin ilk zəmin nöqtənizdir.

2. Pelvis

Pelvisin ağırlığını hiss edin. Onun aşağıya — yerə yönəldiyini hiss edin.

Pelvisi neytral vəziyyətdə saxlamağa icazə verin: onu irəli və ya geriye əyməyin

Nəfəsinizi qarın alt hissəsinə yönəldin. Bu, sizin ikinci zəmin nöqtənizdir.

3. Nəfəs alarkən - başı yuxarıya doğru çəkin

Təsəvvür edin ki, başınız yuxarıya doğru uzanır, sanki bir ipdən asılısınız.

Pelvis və baş arasında olan bu ox müsbət bir şaquli uzanma hissi yaradaraq həm dayanıqlılıq, həm də yüngüllük hissi yaradır.

Bu, sizin üçüncü nöqtənizdir — daxili şaquli xətt, sizi məkanla birləşdirir.

Bir neçə dəqiqə bu vəziyyətdə qaldıqdan sonra daxili bir sakitlik və aktivlik hiss edəcəksiniz. Bu, çıxış, danışqlar və ya məşqə hazırlıq üçün əla bir təlimdir.

Əlavə tapşırıq 2: "Mikrosəhnə"

Məqsəd: "Müddətdə olmaq" qabiliyyətini inkişaf etdirmək və hətta minimal səhnə şəraitində də təbii hərəkət etmək.

Təlimat:

1. Sadə bir vəzifə seçin

Sadə bir hərəkət seçin: su içmək, pəncərəni açmaq, geyim dəyişdirmək, qeydi oxumaq.

Vacibdir: hərəkət real və gündəlik olmalıdır, teatr hərəkəti deyil.

2. Şərait əlavə edin

Qısa bir vəziyyət düşünün: Siz yeni pis xəbər aldınız, görüşə gecikirsiniz, aşıqsınız.

Vacibdir: şərait davranışınıza təsir etməli, amma oynamaq lazım olmamalıdır.

3. Mini səhnə

Hərəkəti, yaradılmış şəraitdə həyata keçirin.

Emosiyalarınızı "oynamayın" — onların nəfəs, bədən, fasilələr və baxış vasitəsilə özünü göstərməsinə icazə verin.

Diqqətinizi özünüdə deyil, vəzifəyə yönəldin.

4. Analiz

İcra etdikdən sonra analiz edin:

Müddətdə oldunuzmu?

Hərəkət təbii oldumu?

Nəfəsiniz dəyişdimi?

Bədəndə nə hiss etdiniz?

Bu tapşırıq "oynamağı" deyil, yaşamağı öyrədir. O, xüsusilə aktyorlar, natiqlər və auditoriya ilə canlı və inandırıcı danışmaq istəyən hər kəs üçün faydalıdır.

Nəticə

Nəticə: Mövcudluq bir yol kimi, təsir deyil

Səhnə mövcudluğu yalnız insanın tamaşaçı üzərində yaratdığı təəssürat deyil. Bu, var olma keyfiyyəti, bir vaxt və məkan içində var olma tərzidir, burada ifaçı özünə, tərəfdaşa, mətnə və auditoriyaya bir canlı, nəfəs alan toxuma kimi birləşməyə nail olur. Bu, təsadüfən yaranmaz, səsin həcmi və ya jestlərin sayı ilə əlaqəli deyil — o, dərin daxili qoşulma və anla qarşı dürüstlükdən doğur.

Çox vaxt səhnə mövcudluğu təbii, "xarizma" və ya "manyetizm" kimi qəbul edilir. Lakin həqiqətdə, bu, intizam, təcrübə və özünə diqqətli yanaşmanın nəticəsidir. Bu, bir istedad deyil, inkişaf etdirilə bilən bir vəziyyətdir. Və hər bir inkişaf yolu kimi, bu zaman, səbr və özünü qiymətləndirmədən və tələsik olmadan izləməyi tələb edir.

Olmaq — mərkəzdən hərəkət etmək deməkdir

Həqiqi səhnə mövcudluğu bədənə mərkəzinə qayıtmaqla başlayır. Dəstək, dayanıqlılıq, yer və cazibə ilə əlaqə qurmağın qəbul edilməsi — bunlar yalnız bədənə hissləri deyil, eyni zamanda psixoloji və emosional təməlidir. "Yerdə dayanmayan" bir insan inandırıcı ola bilməz. Bədənə işləməklə biz sadəcə hərəkət etməyi deyil, məkan daxilində məqsədli olaraq var olmağı öyrənirik, onu hərəkətlərin miqdarı ilə deyil, diqqətin keyfiyyəti ilə doldururuq.

Nəfəs — daxili ritmin əsasını təşkil edir

Nəfəs yalnız fizioloji bir proses deyil, həmçinin vəziyyəti idarə etmənin ən güclü alətidir. Bu, daxili və xarici arasında, ağıl, bədən və səs arasında bir körpüdür.

Səhnədə nəfəsin əsas funksiyaları:

Zəmində olma və sakitləşmə. Dərin, sakit nəfəs alaraq, narahatlıq səviyyəsini azaldır və diqqəti bədənə yönəldir.

Səsin enerjisi. Səs, nəfəsin dəstəyi olmadan güclü və sabit ola bilməz. Düzgün nəfəs, cümlə üçün bir əsas yaradır.

Tempo və fasilələrin tənzimlənməsi. Nəfəs vasitəsilə səhnə nitqinin ritmi və dinamizmi qurulur.

Emosional təsir. Nəfəsdəki dəyişikliklər — hisslərin ən incə və inandırıcı göstəricisidir (narahatlıq, təmkinlilik, ilham, qorxu).

Nəfəs ilə iş səhnə hazırlığının ən mühüm hissəsidir. Düşünülmiş nəfəs təlimləri, həm yoga və Şərq tibbindən, həm də vokal texnikalarından və danışmaq məktəblərindən gəlir. Sakit nəfəs = sakit səs = inamlı mövcudluq.

Jest — düşüncənin və hissin ifadəsi

Jest, düşüncənin bədənə çevrilməsi və daxili impulsun fiziki göstəricisidir. O, böyük və ya kiçik, dinamik və ya statik ola bilər, amma ən vacibi — onun zəruri olmasıdır. Pərdələnmiş və mexaniki hərəkətlər ən dürüst nitqi belə məhv edə bilər, amma kiçik, amma dəqiq jest, deyilənlərin mənasını dəfələrlə gücləndirə bilər. Jestlərinizi dinləməyi öyrənmək — bədənə nə dediyini eşitməyə və bu dili nəzərdən keçirərək idarə etməyə öyrənməkdir, reaksiya ilə deyil.

Diqqət — realılıqla əlaqə

Səhnədə insan real vaxtda mövcuddur. Vəzifə yalnız "göstərmək" deyil, həmin anı yaşamaqdır — burada və indi olmaq, hər şeylə birlikdə: nəfəs, tərəfdaş, gözlənilməz reaksiya,

özünə narahatlıq. Bu, zəhmət tələb etmir, amma zəhmətdən azad olmağı tələb edir — özünə güvənmək və dürüst olmaq qabiliyyətini.

Diqqət daxili tənqidçiyə və ya "pislənmək" qorxusuna getdikdə, səhnə çökür. Lakin diqqət toplandıqda — hər şey aydın olur: hər söz dəyərli olur, hər baxış şüurludur və sükut — doludur. Əslində, məhz bu vəziyyət çıxışı canlı, həqiqi və yadda qalan edir.

Mövcudluq həm nəticə, həm də yol kimi

Bədən, nəfəs, jest və diqqətlə işləmək səhnə mövcudluğunu tədricən formalaşdırmağa kömək edir. Bu, məqsəd nöqtəsi deyil, bir yoldur və burada sürət deyil, hər bir mərhələdə mövcudluğun keyfiyyəti vacibdir. Bu, hər kəs üçün açıq olan bir təcrübədir: aktyor, müəllim, natiq, məşqçi, inandırıcı və dürüst olmağa çalışan hər kəs üçün.

Bədənin yerə bağlı və hərəkətli olduğu, nəfəsin dərin və sərbəst olduğu, jestin isə mənanı ifadə etdiyi zaman enerji sıxlığı yaranır. Və o zaman tamaşaçı sadəcə dinləmir — sizinlə birlikdə yaşar, sizə "burada olduğunuzu" hiss edir, bunun bir oyun deyil, bir görüş olduğunu anlayır.

Səhnə mövcudluğu — olmaq sənətidir. Və olmaq artıq hərəkət etməkdir.

Yekun nəticə

Bu məqalədə səhnəvi varlıq anlayışına fərqli aspektlərdən – bədən, nəfəs və jestin qarşılıqlı əlaqəsindən – yanaşıldı. Araşdırmalar və praktik məşqlər göstərdi ki, səhnəvi varlıq yalnız texniki bacarıq və səs tembrilə ölçülmür. O, ən çox ifadənin indiki anla əlaqəsinə, bədəndəki möhkəm dayağa, nəfəsin ritminə və jestin mənalı ifadəsinə bağlıdır.

Əldə olunan nəticələr göstərir ki:

- Səhnədə indiki anda olmaq – həm diqqətin, həm də emosional reaksiyanın koordinasiyasıdır;
- Bədən, nəfəs və jest – yalnız texniki vasitələr deyil, daxili halın daşıyıcıları və tamaşaçı ilə əlaqənin əsas kanallarıdır;
- Səhnəvi varlıq – inkişaf etdirilə bilən bir bacarıqdır, və bu bacarığın əsas açarı şüurluluq, mərkəzdə qalmaq və daxili dürüstlükdür.

Məqalədə qarşıya qoyulan məqsəd – səhnəvi varlığın mistik və əlçatmaz deyil, konkret məşqlərlə inkişaf etdirilə bilən psixofiziki bir hal olduğunu göstərir – tam şəkildə əsaslandırıldı. Təqdim olunan nəzəri əsaslar və praktiki tapşırıqlar vasitəsilə bu anlayış həm peşəkar aktyorlar, həm də ictimai çıxış edən şəxslər üçün əlçatan və tətbiq edilə bilən formada təqdim olundu.

Ədəbiyyat

1. Адасинский, А. О живом театре. СПб.: Лимбус Пресс.— 2020.
2. Афонин, А. Психотехника для актёров и не только. М.: АРТ, —2021.
3. Брук, П., Пустое пространство. М.: Вита Нова, — 2007. (The Empty Space, 1968)
4. Вахтангов, Е.Б., Статьи, дневники, выступления. М.: Искусство, —1982.
5. Дидро, Д., Парадокс об актёре. М.: Искусство,— 1962.
6. Капо Дж., Сила актёрского присутствия. М.: Хорошая книга,— 2010. (The Power of the Actor, Ivana Chubbuck, 2005)
7. Лащини, Л., Дыхание: ключ к осознанности и голосу. М.: Амрита-Русь,— 2013.
8. Лоуэн, А., Язык тела. М.: Академический проект, —2000.
9. Малцева, И., Телесность актёра: путь к сценической органике. М.: РАМТ, —2016.
10. Надь, Й., Театр тела: опора, энергия, жест. М.: Центр драматургии и режиссуры,— 2015.
11. Станиславский, К.С., Работа актёра над собой: Дневник ученика. М.: Искусство,— 1988.
12. Тик Нат Хан. Чудо осознанности. М.: София, —2018.
13. Чехов М., О технике актёра. М.: ГИТИС, 1991.

СЦЕНИЧЕСКОЕ ПРИСУТСТВИЕ: ТЕЛО, ДЫХАНИЕ, ЖЕСТ «БЫТЬ В МОМЕНТЕ»

НАРГИЗ НАЗАРОВА

*Старший преподаватель кафедры Фортепиано
Бакинской Музыкальной Академии имени У.Гаджбейли*

Резюме

Сценическое присутствие — ключевое качество для актёров, спикеров и педагогов, определяющее силу воздействия на аудиторию. В условиях повышенного информационного шума и потери внимания актуально развивать навыки подлинной включённости и выразительности. Цель исследования — исследовать природу сценического присутствия как психофизического явления и определить практические подходы к его развитию через работу с телом, дыханием и жестом. Методы исследования — это анализ классических и современных источников по актёрскому мастерству, психофизике и телесной практике; интерпретация и систематизация упражнений; наблюдение и педагогический опыт в театральной и образовательной среде. Полученные результаты установили взаимосвязь между сценическим присутствием и такими параметрами, как телесная заземлённость, осознанное дыхание и органичный жест. Выделены конкретные упражнения, позволяющие тренировать включённость и выразительность в моменте. Практическое и теоретическое значение результатов применимы в театральной педагогике, подготовке публичных выступлений, тренингах по коммуникации и работе с вниманием. Теоретические выводы расширяют понимание сценической природы «присутствия» и его связи с телесно-эмоциональной саморегуляцией.

Ключевые слова: сценическое присутствие, телесная осознанность, дыхание, голос и тело, эмоциональная выразительность.

**STAGE PRESENCE: THROUGH BODY, BREATH AND GESTURE.
"LIVING IN THE MOMENT"****NARGIZ NAZAROVA***Senior Lecturer of the Piano Department,
Baku Music Academy*

Abstract

Stage presence is a key quality for actors, speakers, and educators, determining their impact on the audience. In an age of increasing informational noise and declining attention spans, developing genuine engagement and expressiveness has become especially relevant. The aim of this research is to explore the nature of stage presence as a psychophysical phenomenon and to identify practical approaches to enhancing it through work with the body, breath, and gesture. The research methods include analysis of classical and contemporary sources on acting technique, psychophysics, and somatic practices; interpretation and systematization of exercises; observation and pedagogical experience in theatrical and educational settings. The findings reveal a close connection between stage presence and such parameters as bodily groundedness, conscious breathing, and organic gesture. Specific exercises are identified that help to cultivate presence and expressiveness in the moment. The results are applicable in theatre pedagogy, public speaking preparation, communication training, and attention development. The theoretical conclusions deepen the understanding of the nature of stage presence and its relation to bodily-emotional self-regulation.

Key words: stage presence, body awareness, breathing, voice and body, emotional expressiveness.

Məqalənin redaksiyaya daxilolma tarixi: 02.02.2025

Qəbulolunma tarixi: 18.02.2025