**АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО**

**ПРИСТРОЙКА**

Когда человек готовится что-то делать, он приготавливает своё тело к «деланью» этого дела. Поднять тяжёлое ведро по-особенному приготавливаемся, а поднять лёгкое ведро совсем не приготавливаемся. Существуют три пристройки: **«сверху», «снизу», «наравне».**

Я пользуюсь такими понятиями: «тебя много» и тебя «мало». Если ты считаешь других слабее себя, дурнее себя, то это выражается в том, как ты распределяешься в пространстве. Если ты хочешь напугать кого-то, то есть продемонстрировать ему свою значимость, как кошки, у которой дыбом шерсть поднимается, а она выгибает спину, ты располагаешься в пространстве определённым образом. Ты считаешь, что тебя много и все должны видеть, что тебя много. И у тебя появляется задранный подбородок, другой тембр голоса, руки расположены широко, развернуты плечи, локти расставлены в стороны – широко сидящий человек. Ты занимаешь много пространства и смотришь на партнёра, ты имеешь право, чтобы тебя было много, то есть **пристраиваешься«сверху».**

Говоря о пристройке«сверху», важно обратить внимание на то, что она может быть не только нагла и груба, но и очень доброжелательна, как будто с маленьким или с глупеньким разговаривают.

А если ты глядишь на партнера и понимаешь, что тебя должно быть мало перед ним (ты стесняешься, не хочешь обращать на себя внимание, боишься, что тебя обидят, предполагаешь, что ты можешь кому-то помешать), ты весь собираешься. И локти прижимаются к телу, и голос становится более высокий и более быстрый, и ноги собранные, и вообще ты готов уйти, не занимать места, не занимать ни пространства, ни времени. Перед партнёром тебя должно быть как можно меньше – это **пристройка «снизу».**

Есть ещё **пристройка «наравне».** Это когда ни партнёр, ни посторонние наблюдатели не назовут её ни «снизу» ни «сверху». Пристройки «наравне» характерны для дружественной атмосферы, для равноправной компании, где старшие и младшие выглядят как равные.